



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



TÀI LIỆU TẬP HUẤN
CHO CÁN BỘ, GIÁO VIÊN CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG
VỀ TƯ VẤN, HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH
TRONG BỐI CẢNH DỊCH BỆNH COVID – 19

Hà Nội, tháng 02 năm 2022



BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
MINISTRY OF EDUCATION AND TRAINING



TÀI LIỆU TẬP HUẤN
CHO CÁN BỘ, GIÁO VIÊN CÁC TRƯỜNG PHỔ THÔNG
VỀ TƯ VẤN, HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH
TRONG BỐI CẢNH DỊCH BỆNH COVID – 19

Nhóm tác giả:

PGS.TS. Phạm Mạnh Hà - PGS.TS. Trần Thành Nam
ThS. Nguyễn Thị Anh Thư – TS. Nguyễn Thị Bích Thủy

Mã QR downloads Tài liệu kèm theo



Hà Nội, tháng 02 năm 2022

LỜI MỞ ĐẦU

Đại dịch COVID – 19 đã gây ra những hậu quả nặng nề cho toàn xã hội nói chung và ngành giáo dục nói riêng. Trước tình hình đó, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã quan tâm, ban hành các văn bản chỉ đạo cũng như thực hiện các hoạt động hỗ trợ học sinh trong bối cảnh dịch bệnh và chuẩn bị cho các em quay trở lại trường học. Trong đó, đặc biệt là vấn đề tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh. Nhận thấy vai trò của cán bộ, giáo viên trong hoạt động ngăn ngừa, can thiệp tổn thương sức khoẻ tâm thần của học sinh, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã phối hợp với tổ chức UNICEF thực hiện chương trình tập huấn cho cán bộ, giáo viên các trường phổ thông về tư vấn, hỗ trợ tâm lý học sinh trong bối cảnh dịch bệnh COVID – 19.

Tài liệu này được sử dụng trong *Tập huấn trực tuyến cho cán bộ, giáo viên các trường phổ thông về tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong bối cảnh dịch bệnh COVID – 19*, do Bộ Giáo dục và Đào tạo kết hợp với tổ chức UNICEF thực hiện vào ngày 21-22/10/2021.

Trân trọng cảm ơn Tổ chức UNICEF tại Việt Nam đã phối hợp chặt chẽ và hỗ trợ nguồn lực để Bộ Giáo dục và Đào tạo thực hiện thành công Tập huấn này.

Trân trọng cảm ơn các chuyên gia đến từ trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội đã tham gia xây dựng chương trình, nội dung tài liệu và thực hiện báo cáo tại chương trình Tập huấn.

Trân trọng cảm ơn đại lãnh đạo các Sở Giáo dục và Đào tạo, phòng Giáo dục và Đào tạo cùng các cán bộ, giáo viên phổ thông đã tham gia Tập huấn cũng như đóng góp ý kiến, có những phản hồi tích cực để nhóm tác giả hoàn thiện Tài liệu Tập huấn.

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

MỤC LỤC

| | |
|--|-----|
| GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ | 1 |
| GIỚI THIỆU TÀI LIỆU | 6 |
| CHUYÊN ĐỀ 1 | 9 |
| NHẬN DIỆN NHỮNG VẤN ĐỀ TÂM LÝ HỌC SINH PHỔ THÔNG | 9 |
| TRONG ĐẠI DỊCH COVID 19 | 9 |
| Hoạt động 1: Đặc trưng tâm lý của học sinh phổ thông – công dân thế hệ Z ngày nay..... | 10 |
| Hoạt động 2: Những tác động của môi trường xã hội, gia đình và dịch bệnh đến các vấn đề tâm lý của học sinh hiện nay | 13 |
| Hoạt động 3: Trầm cảm, căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: Nhận diện sớm và các biện pháp hỗ trợ | 19 |
| Hoạt động 4: Giáo viên với công tác hỗ trợ tâm lý học sinh trong quá trình học tập trực tuyến do dịch bệnh | 29 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO | 35 |
| CHUYÊN ĐỀ 2 | 37 |
| HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG TƯ VẤN HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ SAU KHI QUAY LẠI TRƯỜNG HỌC | 37 |
| Hoạt động 1: Nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh trong đại dịch COVID-19 | 38 |
| Hoạt động 2: Những nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần của học sinh khi quay trở lại trường | 41 |
| Hoạt động 3: Một số dấu hiệu nhận biết nguy cơ tổn thương SKTT ở trẻ trong đại dịch và khi quay lại trường học | 46 |
| Hoạt động 4: Hoạt động hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội cho trẻ | 53 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO | 86 |
| CHUYÊN ĐỀ 3: | 87 |
| NGUY CƠ TỔN THƯƠNG TÂM LÝ TRÊN KHÔNG GIAN MẠNG VÀ NHỮNG PHƯƠNG THỨC GIÁO VIÊN, PHỤ HUYNH TƯ VẤN HỖ TRỢ | 87 |
| Hoạt động 1: Internet và thế hệ trẻ | 88 |
| Hoạt động 2: Bắt nạt trực tuyến và ứng phó với bắt nạt trực tuyến | 105 |
| Hoạt động 3: Kỹ năng an toàn trên không gian mạng | 117 |
| Hoạt động 4: Tạo không gian an toàn trên internet cho giáo viên và những điều phụ huynh cần lưu ý để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ con khỏi hành | |

| | |
|--|------------|
| vi có hại | 123 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO..... | 134 |
| CHUYÊN ĐỀ 4 | 136 |
| HƯỚNG DẪN CÁC KỸ THUẬT CÂN BẰNG CÔNG VIỆC..... | 136 |
| VÀ GIA ĐÌNH CHO CÁN BỘ, GIÁO VIÊN | 136 |
| Hoạt động 1: Dạy học online và những khó khăn tâm lý của người giáo viên | 137 |
| Hoạt động 2: Các kỹ thuật cân bằng sự căng thẳng trong công việc..... | 141 |
| Hoạt động 3: Các bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả | 148 |
| TÀI LIỆU THAM KHẢO..... | 155 |

GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

1. Covid – 19

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết tên gọi chính thức của bệnh viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi-rút corona (nCoV) là Covid-19. Tên gọi mới này gọi tắt của coronavirus disease 2019, theo các từ khóa “corona”, “virus”, “disease” (dịch bệnh) và 2019 là năm mà loại virus gây đại dịch này xuất hiện.

2. Dạy học trực tuyến

Dạy học trực tuyến là hoạt động nhằm hỗ trợ hoặc thay thế dạy học trực tiếp tại cơ sở giáo dục phổ thông, thực hiện một phần hoặc toàn bộ nội dung bài học hoặc chủ đề trong chương trình giáo dục phổ thông, để hỗ trợ hoặc thay thế dạy học trực tiếp bài học hoặc chủ đề đó tại cơ sở giáo dục phổ thông.

3. Tư vấn tâm lý

Là hoạt động đóng góp ý kiến, cho lời khuyên của nhà tâm lý đến người có vấn đề về tâm lý, dựa trên những hiểu biết, kinh nghiệm và kiến thức để giúp họ giải quyết vấn đề của mình. Nhà tư vấn tâm lý đóng vai trò chủ động, tích cực còn thân chủ thì thụ động nghe theo sự khuyên bảo của nhà tư vấn.

4. Tham vấn tâm lý

Là hình thức trợ giúp tâm lý phổ biến và có lịch sử lâu đời tại châu Âu. Đó là một quá trình tương tác nhằm giúp đỡ thân chủ cải thiện cuộc sống bằng cách khai thác, nhận thức và thấu hiểu những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của họ.

5. Thế hệ Z

Là thuật ngữ được sử dụng để chỉ nhóm nhân khẩu học những người sinh ra từ giữa thập niên 1990 đến những năm đầu thập niên 2010 (hoặc từ năm 1996 đến năm 2012).

6. Internet

Internet hay Mạng là một hệ thống thông tin toàn cầu có thể được truy

nhập công cộng gồm các mạng máy tính được liên kết với nhau. Hệ thống này truyền thông tin theo kiểu nối chuyển gói dữ liệu (*packet switching*) dựa trên một giao thức liên mạng đã được chuẩn hóa (giao thức IP). Hệ thống này bao gồm hàng ngàn mạng máy tính nhỏ hơn của các doanh nghiệp, của các viện nghiên cứu và các trường đại học, của người dùng cá nhân và các chính phủ trên toàn cầu, được liên kết bởi một loạt các công nghệ mạng điện tử, không dây và mạng quang. Internet mang theo một loạt các tài nguyên và dịch vụ thông tin, chẳng hạn như các tài liệu và ứng dụng siêu văn bản được liên kết với nhau của World Wide Web (WWW), thư điện tử, điện thoại và chia sẻ file.

7. Không gian mạng

Không gian mạng là mạng lưới kết nối của cơ sở hạ tầng công nghệ thông tin, bao gồm mạng viễn thông, mạng Internet, mạng máy tính, hệ thống thông tin, hệ thống xử lý và điều khiển thông tin, cơ sở dữ liệu; là nơi con người thực hiện các hành vi xã hội không bị giới hạn bởi không gian và thời gian.

8. Rối nhiễu tâm lý

Rối nhiễu tâm trí (theo DSM-IV) là một hội chứng tâm lý, tâm thần gây ra sự đau khổ, bất lực về rối loạn chức năng làm gia tăng hành vi nguy hiểm, tự hủy hoại bản thân, hay nói cách khác là rối nhiễu tâm lý, tâm thần.

9. Trầm cảm

Trầm cảm là một trạng thái cảm xúc thể hiện sự thất vọng, buồn phiền, chán nản của bản thân trong cuộc sống hằng ngày. Đôi khi, chúng còn thể hiện sự giảm hứng thú, xuống tinh thần và giảm niềm tin vào cuộc sống, giảm đức tin trong đời sống tinh thần. Đối với bản thân người đang trải qua trạng thái trầm cảm có thể cảm thấy tự ti, vô vọng, giảm sự tự tin ở chính bản thân mình.

10. Căng thẳng

Căng thẳng thường được mô tả là một tình trạng tiêu cực hay tích cực có ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và thể chất của người đó.

11. Sức khoẻ tâm thần

Sức khỏe tâm thần là khả năng của bộ máy tâm lý hoạt động một cách hoàn toàn hợp lý, có hiệu quả và đương đầu một cách mềm dẻo trước những tình huống khó khăn mà vẫn có thể tìm lại được sự cân bằng cho mình.

12. Bắt nạt trực tuyến

Là hình thức bắt nạt bằng việc sử dụng công nghệ kỹ thuật số. Nó có thể diễn ra trên phương tiện mạng xã hội, nền tảng nhắn tin, nền tảng chơi game và điện thoại di động. Đó là hành vi lặp đi lặp lại, nhằm mục đích khiến những người bị nhắm mục tiêu sợ hãi, tức giận hoặc xấu hổ.

13. Quản lý cảm xúc

Quản lý cảm xúc là khả năng hiểu và quản lý cảm xúc của bạn và của những người xung quanh. Những người có một mức độ trí tuệ cảm xúc cao thường hiểu rõ cảm giác của người khác, từ đó cảm xúc của họ cũng có thể tác động đến người khác.

14. Ứng phó

Đôi phó nhanh nhạy, kịp thời với những tình huống mới, bất ngờ.

15. Trình duyệt web

Trình duyệt web là một ứng dụng phần mềm để truy cập thông tin trên World Wide Web. Mỗi trang web, hình ảnh và video riêng lẻ được xác định bằng một URL riêng biệt, cho phép các trình duyệt truy xuất và hiển thị chúng trên thiết bị của người dùng mới.

16. Mật khẩu

Mật khẩu, đôi khi được gọi là mật mã, là một bí mật được ghi nhớ, thường là một chuỗi ký tự, được sử dụng để xác nhận danh tính của người dùng.

17. Email

Email là từ viết tắt của Electronic Mail, có nghĩa là Thư điện tử. Đây là một phương thức trao đổi (gửi – nhận) thư từ thông qua mạng internet.

18. Vệ sinh giấc ngủ

Vệ sinh giấc ngủ (sleep hygiene) là thuật ngữ thể hiện sự tổng hợp các

thói quen và hành vi cần thiết để đạt được chất lượng giấc ngủ ngon vào ban đêm và sự tỉnh táo vào ban ngày.

19. Lo âu

Lo âu là một trạng thái tâm lý và sinh lý đặc trưng bởi các yếu tố về cơ thể, cảm xúc, nhận thức, và hành vi.^[2] Đó là cảm giác gây ra bởi sợ hãi và phiền muộn. Cả khi bị hay không bị căng thẳng về tâm lý thì lo âu cũng tạo ra cảm giác sợ hãi, lo lắng, không thoải mái.^[3] Lo âu được xem là phản ứng bình thường đối với tác nhân gây stress. Lo âu quá mức có thể là dấu hiệu của rối loạn lo âu.

20. Thư giãn

Theo nghĩa thông thường, thư giãn (Relaxation: Gốc từ chữ Latin “laxare” có nghĩa là “to loose” - làm nới lỏng, “to slacken” - thả lỏng, làm chậm lại”, “to soften” - làm cho mềm dịu) là tình trạng thư giãn dưỡng sức của cơ thể và tinh thần đóng một vai trò quan trọng để góp phần vào việc phục hồi nguồn sinh lực, sức khỏe tổng thể.

21. Thông tin cá nhân

Thông tin cá nhân là thông tin đủ để xác định chính xác danh tính một cá nhân, bao gồm ít nhất nội dung trong những thông tin sau đây: họ tên, ngày sinh, nghề nghiệp, chức danh, địa chỉ liên hệ, địa chỉ thư điện tử, số điện thoại, số chứng minh nhân dân, số hộ chiếu. Những thông tin thuộc bí mật cá nhân gồm có hồ sơ y tế, hồ sơ nộp thuế, số thẻ bảo hiểm xã hội, số thẻ tín dụng và những bí mật cá nhân khác.

22. Tư duy tích cực

Tư duy tích cực là cách mà chúng ta nhìn nhận mọi sự việc theo chiều hướng tích cực nhất. Những suy nghĩ về bản thân, mọi người xung quanh và thế giới bên ngoài được chọn lọc một cách tích cực.

23. Quản lý thời gian

Quản lý thời gian là quá trình lên kế hoạch và tổ chức thời gian cho từng

hoạt động cụ thể, chi tiết từng bước cho đến khi hoàn thành được mục tiêu đã đề ra trước đó.

GIỚI THIỆU TÀI LIỆU

Tài liệu này dành cho ai?

Tài liệu này được thiết kế dành cho cán bộ, giáo viên các trường phổ thông (bao gồm tiểu học, trung học cơ sở, trung học phổ thông) trong cả nước. Một số nội dung của tài liệu được sử dụng cho cả phụ huynh học sinh.

Tại sao cần sử dụng tài liệu này?

Do ảnh hưởng của đại dịch COVID – 19, nhiều học sinh có đang có nguy cơ hoặc đã, đang chịu nhiều tổn thương sức khoẻ tâm thần. Những trường hợp này cần phải được nhận diện sớm để có những biện pháp phòng ngừa và can thiệp kịp thời, giúp học sinh duy trì sức khoẻ tâm thần, tham gia hoạt động học tập hiệu quả trong bối cảnh dịch bệnh COVID – 19 và sau khi quay trở lại trường.

Tài liệu này được sử dụng ở đâu?

Tài liệu này được sử dụng trong hệ thống các trường phổ thông. Ngoài ra, một số nội dung của tài liệu có thể được chia sẻ với phụ huynh học sinh để thực hiện trong gia đình, dưới sự hướng dẫn của cán bộ, giáo viên, góp phần tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh.

Sử dụng tài liệu khi nào?

Tài liệu được sử dụng cho cán bộ, giáo viên trong việc hỗ trợ, tư vấn tâm lý cho học sinh có nguy cơ tổn thương sức khoẻ tâm thần hoặc đã có những dấu hiệu tổn thương sức khoẻ tâm thần trong bối cảnh đại dịch COVID – 19 hoặc ngay cả khi học sinh quay trở lại trường học

Cấu trúc của nội dung tài liệu

Nội dung tài liệu bao gồm 04 chuyên đề và 15 hoạt động. Mỗi chuyên đề bao gồm mục đích, nội dung, tài liệu tham khảo. Mỗi hoạt động bao gồm mục tiêu, từ khoá, các bước thực hiện, tóm tắt các điểm chính.

Chuyên đề 1: Nhận diện những vấn đề tâm lý học sinh phổ thông trong đại dịch COVID – 19

- Hoạt động 1: Đặc trưng tâm lý của học sinh phổ thông – công dân thế hệ Z ngày nay

- Hoạt động 2: Những tác động của môi trường xã hội, gia đình và dịch bệnh đến các vấn đề tâm lý của học sinh hiện nay

- Hoạt động 3: Trầm cảm, căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: Nhận diện sớm và các biện pháp hỗ trợ

- Hoạt động 4: Giáo viên với công tác hỗ trợ tâm lý học sinh trong quá trình học tập trực tuyến do dịch bệnh

Chuyên đề 2: Hướng dẫn kỹ năng tư vấn, hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong đại dịch COVID – 19 và sau khi quay lại trường học

- Hoạt động 1: Nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh trong đại dịch COVID-19

- Hoạt động 2: Những nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần của học sinh khi quay trở lại trường

- Hoạt động 3: Một số dấu hiệu nhận biết nguy cơ tổn thương SKTT ở học sinh trong đại dịch và khi quay lại trường học

- Hoạt động 4: Hoạt động hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội cho học sinh

Chuyên đề 3: Nguy cơ tổn thương tâm lý trên không gian mạng và những phương thức giáo viên, phụ huynh tư vấn, hỗ trợ

- Hoạt động 1: Internet và thế hệ trẻ

- Hoạt động 2: Bắt nạt trực tuyến và ứng phó với bắt nạt trực tuyến

- Hoạt động 3: Kỹ năng an toàn trên không gian mạng

- Hoạt động 4: Tạo không gian an toàn trên internet cho giáo viên và những điều phụ huynh cần lưu ý để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ con khỏi hành vi có hại

Chuyên đề 4: Hướng dẫn các kỹ thuật cân bằng công việc và gia đình cho cán bộ, giáo viên

- Hoạt động 1: Dạy học online và những khó khăn tâm lý của người giáo viên
- Hoạt động 2: Các kỹ thuật cân bằng sự căng thẳng trong công việc
- Hoạt động 3: Các bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả

CHUYÊN ĐỀ 1
NHẬN DIỆN NHỮNG VẤN ĐỀ TÂM LÝ HỌC SINH PHỔ THÔNG
TRONG ĐẠI DỊCH COVID 19

MỤC ĐÍCH

*** Về kiến thức**

- Học viên hiểu đặc trưng tâm lý của học sinh – Thế hệ Z (GenZ).
- Hiểu được những yếu tố xã hội, dịch bệnh tác động đến những vấn đề tâm lý của học sinh.
- Hiểu được những rối nhiễu tâm lý thường gặp ở học sinh sau thời gian dịch bệnh Covid-19 kéo dài tại cộng đồng.
- Hiểu nội dung và kỹ thuật hỗ trợ tâm lý cơ bản gặp phải những rối nhiễu tâm lý.

*** Về kỹ năng**

- Học viên thực hiện các phân tích nhận diện các vấn đề tâm lý của học sinh trong dịch Covid-19.
- Học viên có kỹ năng giao tiếp, ứng xử với học sinh có những rối nhiễu tâm lý trong quá trình học tập.

*** Về thái độ**

- Học viên có ý thức tích cực và chủ động trong việc nhận diện và tổ chức các hoạt động giáo dục phù hợp với bối cảnh dịch bệnh.
- Học viên nhận thức được trách nhiệm của bản thân trong công tác giảng dạy các nội dung học tập cho học sinh qua hình thức học tập online.
- Học viên có ý thức tự giác trong việc nâng cao kỹ năng ứng xử đối với học sinh trong trường học.

Hoạt động 1: Đặc trưng tâm lý của học sinh phổ thông – công dân thế hệ Z ngày nay

Mục tiêu:

Giúp học viên hiểu đặc trưng tâm lý của học sinh – Thế hệ Z (GenZ)

Từ khoá: tâm lý, thế hệ Z

Các bước thực hiện:

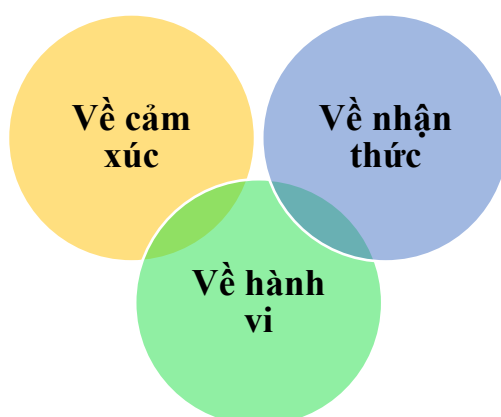
1. Giải thích cho học viên: trong quá trình phát triển đời người, giai đoạn lứa tuổi từ 6 - 18 hay còn gọi là lứa tuổi học sinh phổ thông được xem là giai đoạn giữ vị trí, vai trò quan trọng trong việc định hình và phát triển các đặc tính cá nhân và những phẩm chất nhân cách. Những đặc điểm tâm lý lứa tuổi học sinh phổ thông được hình thành, phát triển không chỉ bởi các điều kiện sinh lý lứa tuổi, mà còn bị chi phối và quyết định bởi giáo dục gia đình, bối cảnh kinh tế, chính trị, xã hội và giáo dục nhà trường.

2. Đặt câu hỏi: chia sẻ những hiểu biết của bạn về thế hệ Z?

Lưu ý cho giáo viên

“Thế hệ Z” (Gen Z) là thuật ngữ sử dụng để chỉ nhóm nhân khẩu học những người sinh ra từ thập niên 1990 đến những năm đầu thập niên 2010 (hoặc từ năm 1996 đến 2012). Thế hệ Gen Z thường được mọi người gọi bằng một tên gọi khác như hậu Millennials, Gen Tech, Gen Wii, Digital Natives, Net Gen, Pliras, Zoomers,...

3. Vấn đáp (cá nhân hoặc nhóm): Những đặc điểm khác biệt về tâm lý của học sinh ngày nay và trước đây?



4. Học viên chia sẻ về những điều mình quan sát được từ thực tế làm việc với học sinh thế hệ Z.

5. Phân tích những đặc trưng tâm lý của học sinh thuộc thế hệ Z:

- Đam mê công nghệ và có xu hướng lạm dụng công nghệ và mạng xã hội: Do được sinh ra trong giai đoạn các thiết bị điện tử công nghệ cao bùng nổ, internet không còn là điều xa lạ, học sinh có thể thoải mái kết nối trên các nền tảng mạng xã hội. Ngoài giờ học, điện thoại, ipad, laptop trở thành phương tiện giải trí gần gũi và phổ biến. Học sinh dành nhiều thời gian hơn trước màn hình máy tính, điện thoại nên tiếp nhận thông tin nhanh hơn, nhiều hơn và chính vì vậy cũng dễ bị tiêm nhiễm bởi những tin tức độc hại hoặc tham gia vào các cuộc khẩu chiến trên các trang mạng xã hội. Việc chơi game hoặc xem livestream trên các nền tảng số đã trở thành thói quen và tiêu tốn nhiều thời gian của học sinh.

- Sự ích kỷ, đề cao tính cá nhân: Tỷ lệ sinh thấp, nhiều gia đình ngày nay chỉ có từ 1 đến 2 con nên những đứa trẻ được cưng chiều hơn, được cha mẹ đầu tư cho con cả về vật chất và sự chăm sóc. Bên cạnh đó, công việc bận rộn cũng khiến cho cha mẹ có ít thời gian quan tâm, chia sẻ với con khiến cho GenZ trở nên ích kỷ, ít gắn bó với cha mẹ và ít coi trọng những giá trị gia đình.

- Khả năng học tập và sáng tạo không ngừng: Gen Z được xem thông minh và nhanh nhạy hơn trong việc tiếp cận và học hỏi những tri thức mới của nhân loại, do được tiếp xúc với nhiều nguồn thông tin trên internet, báo chí, truyền thông, đặc biệt khả năng ngoại ngữ giúp Gen Z mở rộng kiến thức ra ngoài phạm vi quốc gia. Tất cả điều này khiến cho Gen Z có năng lực học tập cao, luôn sáng tạo, làm ra những nội dung tốt, độc đáo nếu biết cách khuyến khích. Tuy nhiên, Gen Z không thích học kiểu hàn lâm mà muốn được tiếp cận những kiến thức mang tính ứng dụng cao, thích học kỹ năng và muốn học những gì có thể kiếm được nhiều tiền một cách nhanh chóng.

- Coi trọng sự khác biệt: Được tiếp cận nhiều nguồn thông tin, được cởi

mở trong nhận thức giúp cho Gen Z suy nghĩ thoáng hơn, coi trọng sự khác biệt như ủng hộ hôn nhân đồng giới, ủng hộ chuyển giới, sống thử, hẹn hò qua mạng. Niềm tin của Gen Z về các vấn đề tín ngưỡng và tôn giáo cũng cởi mở và đa dạng hơn, coi trọng các vấn đề thời sự của đất nước nhiều hơn. Cũng vì coi trọng sự khác biệt của người khác, nên Gen Z cũng mong muốn bố mẹ và thầy cô giáo chấp nhận những cá tính độc đáo của họ khi thể hiện ở kiểu tóc, trang phục hay quan điểm và lối sống.


- Những bất ổn trong tâm lý và vấn đề sức khoẻ tâm thần: Thời gian học tập tại trường và những nội dung học tập cần giải quyết luôn là nỗi lo lắng của học sinh vì thiếu thời gian cũng như độ khó của bài tập ngày càng tăng. Sự căng thẳng này diễn ra ngày càng nhiều, đặc biệt vào các kỳ kiểm tra hay vào mùa thi. Những mâu thuẫn trong giao tiếp, ứng xử giữa bạn bè cũng dễ bùng nổ thành những vụ bạo lực học đường, điều này gây ra sự hoang mang, lo lắng cho những nạn nhân của các vụ tấn công học đường. Sự dễ dàng tiếp cận với các chất kích thích như rượu, bia, thuốc lá, thuốc lá điện tử,... cũng dễ dẫn tới việc lạm dụng các chất kích thích này của học sinh. Sự sợ hãi thất bại, tính bất định của cuộc sống làm cho Gen Z dễ rơi vào trạng thái lo âu và trầm cảm hơn.

- Thích thể hiện cá tính và ám ảnh về sự thành công: Với GenZ, dường như khẳng định về diện mạo bên ngoài là một nỗi ám ảnh. Họ bị ảnh hưởng nhiều hơn bởi người nổi tiếng là ca sĩ, diễn viên, thậm chí cả những kẻ xấu nhưng thể hiện giàu có hay cá tính kiểu như giang hồ mạng. Sự bùng nổ của các trang mạng xã hội khiến cho Gen Z mất nhiều thời gian để khẳng định bản thân thông qua hình ảnh, thông tin cập nhật từng giờ, từng phút để thu hút sự chú ý của bạn bè. Họ bắt nhịp những trào lưu trên mạng một cách nhanh chóng, thích đồ hiệu và chạy theo trào lưu. Thương hiệu giờ là khẳng định đẳng cấp; nhu cầu sử dụng đồ độc bản, không đụng hàng nhưng nhiều khi không có đủ khả năng chi trả nên xu hướng sẽ thuê đồ để dùng hơn là mua; mua chung diện đồ fake; tỉ lệ chi tiêu cho những thứ làm nổi bật cá tính qua hình thức bên ngoài ngày càng

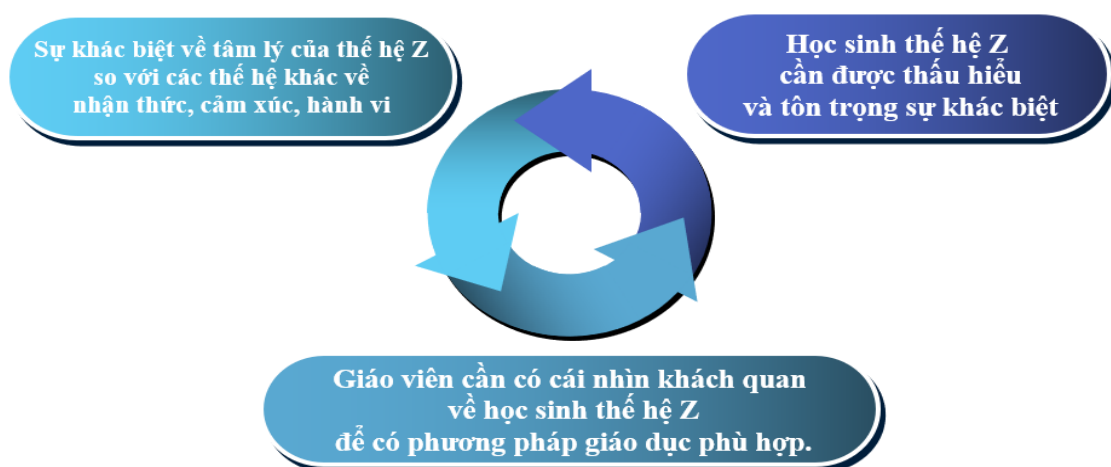
nhiều dẫn đến tình trạng "nghèo sang chảnh". Xu hướng vay tín chấp để tiêu trở nên phổ biến hơn và khi đối diện với khủng hoảng như Covid là cực kỳ khó khăn để học sinh có thể thanh toán khoản vay vì không có tiết kiệm.

Lưu ý cho giáo viên:

Học sinh thuộc các thế hệ X, Y cũng có thể có những đặc điểm này, tuy nhiên nó không phổ biến, vì vậy không phải là đặc trưng của thế hệ đó.

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp chúng ta nhận thức được:



Hoạt động 2: Những tác động của môi trường xã hội, gia đình và dịch bệnh đến các vấn đề tâm lý của học sinh hiện nay

 **Mục tiêu:**

Hiểu được những yếu tố xã hội, dịch bệnh tác động đến những vấn đề tâm lý của học sinh.

 **Từ khoá:** dịch bệnh, tâm lý.

 **Các bước thực hiện:**

1. Đặt câu hỏi: Môi trường xã hội có ảnh hưởng như thế nào đến tâm lý của học sinh phổ thông? Lấy ví dụ.
2. Học viên trả lời (theo hình thức cá nhân hoặc nhóm)

3. Phân tích cho học viên:

- Gia đình ít con và cấu trúc gia đình hạt nhân khiến cho các bậc cha mẹ dành nhiều hơn sự quan tâm và cả những kỳ vọng lên con cái của mình. Việc đầu tư không hạn chế vào giáo dục khiến cho cha mẹ phải có các biện pháp nhằm giúp cho con em mình đạt được thành tích cao nhất trong học tập với hy vọng các con sau này sẽ độc lập và trưởng thành. Tuy nhiên, các gia đình càng quan tâm và đầu tư cho việc học của con mình bất chấp năng lực của con, vô hình chung sẽ tạo nên một áp lực lớn lên con trẻ.

- Ép con vào trường chuyên, lớp chọn, yêu cầu con phải luôn giữ vị trí hàng đầu trong lớp thông qua điểm số ngày càng cao. Đầu tư thêm các môn năng khiếu như nhạc, hoạ vào các khoảng thời gian ngoài giờ chính khoá khiến cho nhiều học sinh không có đủ thời gian để hoàn thành các nhiệm vụ học tập.

- Nhiều bậc cha mẹ với nỗi lo cơm áo gạo tiền cũng không dành được nhiều thời gian và tài chính cho con. Sợ bị thua kém bạn bè, tự ti về hoàn cảnh gia đình khiến cho nhiều bạn học sinh thấy căng thẳng trong các mối quan hệ giao tiếp với bạn bè, hay tham gia vào các hoạt động chung của tập thể.

- Nhiều cơ sở giáo dục lấy thành tích của học sinh là thước đo sự thành công của nhà trường khiến cho các giáo viên chủ nhiệm phải nghĩ ra nhiều hình thức để thúc đẩy việc học của học sinh trong lớp, khiến cho nhiều học sinh trở nên căng thẳng, áp lực.

+ Áp lực bên ngoài đến từ gia đình, thầy cô, xã hội,... việc học, điểm số, bạn bè, sự kỳ vọng của cha mẹ, thành tích của nhà trường.

+ Áp lực lên trong: từ bản thân trẻ, những áp lực phát sinh từ sự thay đổi về tâm sinh lý của sự phát triển; trẻ bắt đầu hưng phấn về tình dục, cảm giác khi đối diện với người khác giới, sự không tin tưởng ở tương lai.

- Những áp lực học tập xuất phát từ kỳ vọng của gia đình và thành tích của nhà trường sẽ đè nặng lên đôi vai của trẻ khiến trẻ chịu những hậu quả như:

+ Sức khỏe tinh thần giảm sút: trẻ bị áp lực tâm lý nặng nên sinh ra các

vấn đề tinh thần như ủ rũ, mệt mỏi, khó chịu, cáu gắt; sự linh hoạt, năng động, sáng tạo bị hạn chế; trẻ dễ lâm vào tình trạng stress kéo dài, gây ảnh hưởng tới sức khỏe các cơ quan trong cơ thể.

+ Sức khỏe thể lực bị giảm sút: vấn đề trẻ không ngủ đủ giấc, không ăn uống đủ chất, không tham gia các hoạt động ngoài trời dẫn đến vấn đề chậm phát triển xương, suy giảm khả năng miễn dịch, yếu cơ, chậm phát triển chiều cao, thiếu sự nhanh nhẹn, hoạt bát trong các hoạt động xã hội,...

+ Tâm lý sợ học, sợ thi là một triệu chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế thường gặp, gây ảnh hưởng tới sinh lý và rối loạn hormon ở trẻ.

+ Xuất hiện các hành vi chống đối: bỏ học, trốn học, sa ngã vào cờ bạc, nghiện hút, ma túy, rượu bia,... nhằm có ý phản đối và trốn tránh hiện thực. Sự sa ngã này phần lớn là do yếu tố khách quan đem lại.

4. Thảo luận nhóm: Dịch bệnh, học tập trực tuyến kéo dài và những ảnh hưởng của nó tới những rối nhiễu tâm lý ở học sinh?

5. Đại diện các nhóm trình bày với 2 nội dung chính: ảnh hưởng của dịch bệnh nói chung và ảnh hưởng của việc học online.

6. Phân tích cho học viên:

6.1. Dịch bệnh Covid-19 và những tác động của nó tới tâm lý học sinh

- Trong cuộc sống luôn tiềm ẩn những yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Đại dịch Covid – 19 tràn tới Việt Nam và có những tác động sâu sắc đến mọi mặt đời sống, đặc biệt ảnh hưởng đến đời sống tinh thần. Dịch Covid -19 được xem như một sang chấn thúc đẩy những rối nhiễu tâm lý diễn ra nhanh hơn, với mức độ trầm trọng hơn, đặc biệt là đối với trẻ em nói chung và đối với những trẻ có cha mẹ, người thân mất trong đại dịch, hay trẻ em nghèo, trẻ em khuyết tật hay những nhóm trẻ yếu thế khác.

- Theo nhiều chuyên gia, Covid – 19 là một sang chấn nghiêm trọng tác động đến tâm lý con người khiến chúng ta dễ mắc phải những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, rối loạn stress sau sang chấn. Đối với trẻ em trong lứa tuổi

học sinh, những vấn đề tâm lý mắc phải sau một thời gian dài sống trong các điều kiện hạn chế việc đi lại, giao tiếp, việc học tập trực tuyến kéo dài, các mối quan hệ giao tiếp trực tiếp với bạn bè bị gián đoạn, các hoạt động khác như các ngày lễ, ngày kỷ niệm không được thực hiện,... khiến cho học sinh trở thành nhóm đối tượng dễ mắc phải những vấn đề tâm lý nhất. Có thể kể ra những rối nhiễu tâm lý thường gặp ở học sinh trong đại dịch Covid như sau:

+ Đối với các em học sinh có bố mẹ, người thân, thậm chí bản thân bị mắc Covid - 19 phải sống trong bệnh viện để điều trị, hay sống trong các khu cách ly bắt buộc, hoặc sống trong vùng dân cư bị phong tỏa do có F0 thường có phản ứng rất mạnh.

+ Một số học sinh có biểu hiện suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ nên việc tiếp thu bài học cũng gặp khó khăn.

+ Covid – 19 gây ra sự lo âu, sợ hãi, căng thẳng. Các em học sinh trong khu cách ly, hoặc khu dân cư bị phong tỏa do có người mắc Covid – 19 sợ hãi rằng mình sẽ bị mắc bệnh, sợ bị chết, sợ bị bỏ rơi do bố mẹ chết hoặc đang phải điều trị tích cực trong bệnh viện.

+ Sự kỳ thị của mọi người đối với những gia đình có người mắc Covid, sự mất mát người thân vì dịch bệnh càng khiến cho những vấn đề căng thẳng, lo âu, sợ hãi, trở nên nghiêm trọng hơn.

- *Việc cách ly tại nhà không được giao tiếp* với nhiều người xung quanh, khiến mọi người khó chịu, bức xúc vì không được thư giãn, sự căng thẳng, u uất kéo dài cũng là nguyên nhân khiến stress, lo âu, trầm cảm, mất ngủ gia tăng.

- Đối với trẻ em nghèo, dịch bệnh Covid -19 kéo dài ảnh hưởng rất nhiều đến thu nhập của gia đình, việc đảm bảo lương thực cũng là mối lo không kém gì nguy cơ bị mắc bệnh. Tình hình kéo dài khiến cho nhóm học sinh thêm tự ti, thu mình, ngại giao tiếp bằng lời và ngày càng trở lên sợ hãi, lo lắng.

6.2. Học online và những vấn đề tâm lý

- Học online hay học trực tuyến vẫn là giải pháp tình thế mà các nhà

trường đang phải áp dụng trong điều kiện dịch bệnh Covid – 19 diễn ra phức tạp. Học trực tuyến trong điều kiện học sinh học tập tại nhà, thiếu vắng các mối quan hệ bạn bè, khó khăn trong tương tác trực tiếp với giáo viên, không gian và môi trường học tập không đảm bảo,... khiến cho nhiều học sinh gặp phải những khó khăn tâm lý ở các mức độ khác nhau.

- Thời gian học online và phải ở nhà quá lâu nên học sinh có thể bị mất tập trung, giảm hứng thú và động cơ học tập; cảm thấy chán học, hoặc căng thẳng trong học tập. Về giao tiếp, nhiều học sinh cảm thấy cô đơn, bối rối, buồn, quan hệ bạn bè giảm sút, kém chất lượng; nguyên nhân bởi thiếu đi sự tương tác bạn bè, thiếu tương tác cảm xúc khi giao tiếp bị hạn chế.

- Tham gia vào mạng xã hội hoặc tương tác qua các ứng dụng học tập khiến cho học sinh trở nên ngại giao tiếp tương tác thật, có thể thu mình hoặc giao du thái quá và bị lệ thuộc vào bạn bè trên mạng xã hội,...

- Việc ngồi quá nhiều trước các thiết bị điện tử sẽ có hại cho mắt, não và các bộ phận khác của cơ thể. Bên cạnh đó, tâm lý của học sinh cũng sẽ không ổn định, dễ cáu gắt, giảm khả năng tập trung và trí nhớ. Sau thời gian dài học trực tuyến, ở nhiều học sinh đã có xuất hiện các dấu hiệu như chán nản, lo lắng, buồn, sợ hãi, bối rối, giảm hứng thú, bất an, bồn chồn, mất tập trung, mệt mỏi, khó giữ được cảm xúc. Điều này khiến khả năng chú ý, tập trung của người học hạn chế nên khi ngồi trước điện thoại, máy tính lâu họ cũng cảm thấy rất mệt mỏi.

- Học online đồng nghĩa với việc các em không được tham gia vào các hoạt động tập thể, cộng đồng và các phong trào trong trường học. Chính vì thế, nhiều em học sinh sẽ cảm thấy rất bức bối, bí bách. Bởi trước đây, ngoài các hoạt động học tập, các em thường xuyên tham gia vào các câu lạc bộ, tham gia hoạt động nhóm hay các hoạt động thể dục thể thao (đá bóng, bóng rổ,...), các phong trào tập thể ngoài giờ học chính khóa.

- Trong thời gian dịch bệnh, học sinh sẽ học online còn phụ huynh của trẻ

có thể bị mất việc làm hoặc làm việc tại nhà, những sự gián đoạn này có thể làm dấy lên nỗi sợ hãi, căng thẳng cho các thành viên trong gia đình. Bên cạnh đó, hằng ngày học sinh thường xuyên tiếp nhận nhiều thông tin trên truyền thông về dịch bệnh, tệ nạn, khó khăn, thiếu thốn của mọi người, sự chết chóc của những người bị nhiễm bệnh, trẻ em thậm chí bị nhiễm bệnh, bị cách ly hay có cha mẹ bị cách ly, trẻ em bị mồ côi do cha mẹ mất vì đại dịch Covid – 19,... cũng sẽ dẫn đến lo lắng, căng thẳng, bất an.

- Theo báo cáo của nhóm nghiên cứu Westrupp và cộng sự ở Úc, các nhân tố gây căng thẳng có liên quan đến Covid - 19 đến từ tâm lý (như cảm nhận từ đại dịch), nhân tố môi trường (mất việc, thay đổi nhân viên, bệnh, thiếu nguồn cung thực phẩm, hoặc tài chính) hay mức độ cập nhật tin tức từ nhiều nguồn thông tin truyền thông và việc cân bằng giữa chăm sóc con cái và vật lộn với công việc. Tất cả các yếu tố này đa phần có mối liên hệ với việc tăng căng thẳng, lo âu đến bố mẹ và con cái, hay bố mẹ thay đổi cảm xúc, cáu kỉnh nhiều hơn với con (Westrupp et al, 2020).

Lưu ý dành cho giáo viên:

- Trong các giờ học online, giáo viên sẽ bắt gặp những phản ứng tâm lý sau ở học trò. Hơn lúc nào hết, giáo viên cần bình tĩnh, nắm bắt tâm lý, kiểm soát cảm xúc của mình để thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy và giáo dục học sinh.

+ Sự ức chế do mệt mỏi, căng thẳng khiến cho học trò ít tương tác với thầy cô khi được hỏi bài trong giờ.

+ Trí nhớ giảm sút, khiến cho việc trả lời bài cũ hoặc kiến thức cũ của học sinh bị chậm lại.


+ Lo lắng, sợ hãi khiến cho học sinh khó tập trung được vào bài học, dù giáo viên nhắc nhở nhưng tình trạng ít thay đổi.

+ Căng thẳng tâm lý, lo âu nhưng không muốn bị người khác bắt gặp dẫn tới học sinh tìm cách né tránh việc bật camera trong giờ học hoặc bật nhưng cho

Camera của máy tính chĩa lên trần nhà, hoặc đưa vào 1 khoảng vô định để giáo viên không nhìn thấy mặt.

+ Cảm xúc mạnh, thiếu kiểm chế nếu giáo viên yêu cầu cao về nhiệm vụ học tập hoặc khi giáo viên phê bình.

+ Đối với học sinh gia đình khó khăn, việc ít được sử dụng các thiết bị như máy tính, điện thoại để học tập khiến cho trẻ dễ lúng túng, luống cuống khi giáo viên yêu cầu thực hiện các nhiệm vụ học tập.

 *Tóm tắt các điểm chính:*


Hoạt động này giúp chúng ta nhận thức được:



Hoạt động 3: Trầm cảm, căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: Nhận diện sớm và các biện pháp hỗ trợ

 **Mục tiêu:**

Hiểu được những rối nhiễu tâm lý thường gặp ở học sinh sau thời gian dịch bệnh Covid-19 kéo dài tại cộng đồng và thực hiện nhận diện được các vấn đề tâm lý của học sinh trong dịch Covid-19.

 **Từ khoá:** căng thẳng, trầm cảm, nhận diện, biện pháp hỗ trợ

 **Các bước thực hiện:**

1. Thảo luận: Những dấu hiệu tâm lý bất thường mà thầy cô quan sát được ở học sinh trong giờ học online

2. Từ ý kiến của các nhóm, xếp các ý kiến thành 2 nhóm: Trầm cảm, lo âu và căng thẳng tâm lý.

3. Giải thích lý do tại sao cần phải nhận diện sớm vấn đề trầm cảm, lo âu ở học sinh:

- Tuổi học đường là lứa tuổi đang phát triển tâm sinh lý nên rất nhạy cảm với những tác động xung quanh. Các em dễ bị ảnh hưởng bởi những áp lực, suy nghĩ, lối sống tiêu cực dẫn đến tâm lý bi quan, chán nản, thậm chí là ý định tự sát. Cha mẹ đặc biệt cần có sự quan tâm, chia sẻ với trẻ để tránh xảy ra những nguy hại do chứng trầm cảm tuổi học đường.

- Trầm cảm là rối loạn tâm lý gây ra tâm trạng buồn rầu, chán nản, mệt mỏi, uể oải, mất hứng thú kéo dài. Nếu tình trạng này lặp đi lặp lại trong một thời gian dài sẽ dẫn đến những hậu quả nghiêm trọng cho người mắc như: suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ, các rối loạn tâm thần khác khiến trẻ tìm cách tự tử.

Trầm cảm ở lứa tuổi học đường có thể đến từ các nguyên nhân như:

+ *Chịu áp lực từ cuộc sống, gia đình, xã hội*: Những áp lực từ việc học hành, từ các mối quan hệ bạn bè, quan hệ xã hội cũng như việc dạy dỗ từ gia đình, nhà trường gây cho các em cảm giác căng thẳng, stress, mệt mỏi, áp lực lớn và kéo dài sẽ dẫn đến tình trạng trầm cảm.

+ *Giai đoạn tâm sinh lý thay đổi*: Ở lứa tuổi học đường là các em sẽ bước vào thời kỳ dậy thì, tâm sinh lý ở khoảng thời gian này đang thay đổi nên các em chưa có đủ khả năng nhận thức toàn diện về một vấn đề gặp phải. Các em dễ bị ảnh hưởng từ chính những suy nghĩ tiêu cực, ảnh hưởng đến cảm xúc và hành vi cá nhân. Trong trường hợp này, nếu không được định hướng đúng thì những suy nghĩ và hành vi tiêu cực sẽ ám ảnh các em gây nên những hành động đáng tiếc.

+ *Nguyên nhân sinh học*: Các chất dẫn truyền thần kinh đảm nhiệm chức năng dẫn truyền tín hiệu tới những thành phần khác của não bộ và cơ thể. Khi các chất dẫn truyền này bị biến đổi hoặc hư hại thì chức năng cảm thụ của hệ

thần kinh cũng bị thay đổi, dẫn đến bệnh trầm cảm.

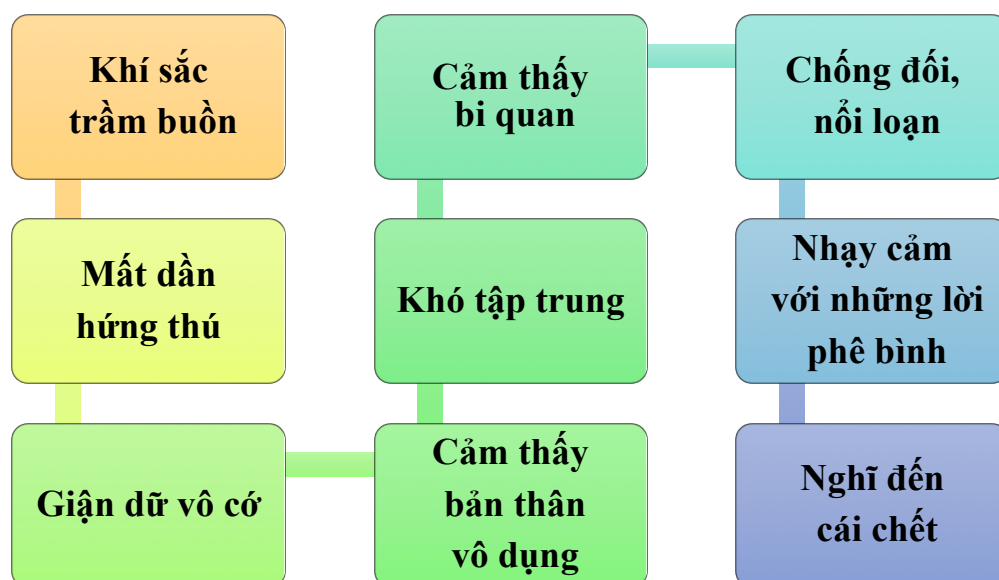
+ *Đặc điểm di truyền*: Những người có người thân bị trầm cảm thường có nguy cơ mắc trầm cảm cao hơn so với những người bình thường.

+ *Bị ám ảnh những đau thương từ lúc nhỏ* cũng là nguyên nhân khiến các em bị trầm cảm. Những việc đau thương thời thơ ấu như bị lạm dụng thể xác và tinh thần, người thân qua đời,... gây thay đổi trong não bộ, khiến các em ở lứa tuổi học đường dễ bị trầm cảm hơn.

+ *Lối sống không lành mạnh*: Những thói quen xấu ở tuổi thanh thiếu niên như lười vận động, nghiện điện tử, thức khuya, ăn uống không điều độ, sử dụng các loại chất kích thích... có thể gây suy giảm thể chất, suy nhược thần kinh dẫn đến trầm cảm.

+ *Những học sinh là giới tính thứ ba*: Khi các em nhận ra giới tính thật của bản thân sẽ thường tự ti, mặc cảm và nhiều khi do sự trêu chọc, dè bỉu của bạn bè mà dẫn đến áp lực rồi trầm cảm.

4. Phân tích 9 dấu hiệu trầm cảm ở học sinh



9 dấu hiệu trầm cảm ở học sinh

+ *Khí sắc trầm buồn*: hầu hết các đối tượng bị trầm cảm ở tuổi dậy thì sẽ có khí sắc buồn bã, chán nản, không có năng lượng. Tình trạng này sẽ thường xuyên diễn ra và kéo dài trong suốt nhiều tuần nhưng không biết rõ nguyên do.

Lúc này trẻ sẽ ít nói, trở nên trầm tính hơn, không còn hứng thú đối với các hoạt động bên ngoài, luôn tỏ ra buồn bã, khuôn mặt trầm xuống. Đây cũng chính là một trong các dấu hiệu đặc trưng của căn bệnh trầm cảm ở tuổi dậy thì.

+ *Mất dần hứng thú*: học sinh sẽ cảm thấy không còn hứng thú đối với những hoạt động xung quanh, kể cả những trò chơi, công việc đã từng yêu thích lúc trước. Lúc này, trẻ sẽ có xu hướng muốn cô lập bản thân, không muốn giao tiếp, trò chuyện với những người bên ngoài, kể cả người thân trong gia đình. Bệnh nhân sẽ có biểu hiện rụt rè, nhút nhát, không muốn vận động, thay vào đó sẽ cảm thấy an toàn khi ngồi yên một chỗ, đặc biệt là những nơi không có nhiều ánh sáng.

+ *Giận dữ vô cớ*: khi các áp lực tác động đến trẻ thường xuyên và kéo dài trong một khoảng thời gian sẽ khiến cho trẻ dễ tức giận và nóng tính, không thể tự kiểm soát được cảm xúc của bản thân. Ngay cả khi không có vấn đề gì xảy ra hoặc một sự việc rất bình thường cũng có thể khiến cho trẻ cảm thấy khó chịu, giận dữ vô cớ. Đặc biệt, trong một số trường hợp, nếu các cơn tức giận không thể giải tỏa được triệt để sẽ làm cho trẻ xuất hiện các hành động đập phá, la hét hoặc có thể tự gây tổn thương cho bản thân và những người xung quanh.

+ *Cảm thấy bi quan*: những bệnh nhân rơi vào tình trạng trầm cảm ở tuổi dậy thì thường sẽ không có niềm tin vào cuộc sống, cảm thấy bi quan và luôn xem mình là nạn nhân của tất cả mọi việc. Họ luôn cảm thấy bị bỏ rơi, thậm chí còn có ý nghĩ cho rằng người khác đang thương hại mình. Chính vì thế mà các đối tượng này có xu hướng muốn né tránh mọi người, tự tạo cho mình một lớp màn bảo vệ để lánh khỏi thế giới bên ngoài.

+ *Khó tập trung, hay quên*: khi tâm lý thường xuyên bị tác động, những suy nghĩ tiêu cực, buồn bã luôn xuất hiện sẽ khiến cho học sinh cảm thấy mệt mỏi, khó có thể tập trung vào bất kỳ việc gì, đặc biệt là việc học tập. Ngoài ra, trẻ còn có triệu chứng hay quên, không thể ghi nhớ được khối lượng lớn công việc và thường xuyên không thể hoàn thành các nhiệm vụ được giao. Tình trạng

này không chỉ gây ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn làm giảm chất lượng cuộc sống của bệnh nhân.

+ *Cảm thấy bản thân vô dụng*: những bệnh nhân bị trầm cảm ở tuổi dậy thì thường sẽ có cảm giác thất vọng về bản thân, cảm thấy tội lỗi và tự giày vò chính mình. Học sinh sẽ tự cảm thấy không thể hoàn thành được bất kể công việc gì, dù là việc nhỏ nhất, từ đó không muốn thực hiện các công việc hàng ngày. Khi hiện tượng này không thể kiểm soát tốt sẽ khiến cho trẻ dần mất đi niềm tin vào bản thân, stress, căng thẳng, không có hi vọng về tương lai dẫn đến kết quả học tập bị giảm sút, các mối quan hệ dần tan vỡ.

+ *Chống đối, nổi loạn*: bệnh trầm cảm ở tuổi dậy thì sẽ có xu hướng khiến cho trẻ trở nên chống đối, không chịu lắng nghe và tiếp nhận các ý kiến từ mọi người. Trẻ sẽ có những hành vi phản kháng lại những hành động mà cha mẹ đề cập đến, luôn có cảm giác đề phòng mà muốn xa lánh với tất cả mọi người. Đặc biệt khi trẻ cảm thấy bị tấn công bằng lời nói, hành động, cử chỉ thì trẻ sẽ có hiện tượng nổi loạn, muốn phản kháng lại và ngừng tiếp nhận thông tin.

+ *Nhạy cảm với những lời phê bình*: trẻ em khi bước vào độ tuổi dậy thì thường sẽ rất nhạy cảm với các lời chê bai, góp ý của người lớn. Đặc biệt là những trẻ mắc phải căn bệnh trầm cảm còn có cảm xúc bị xúc phạm khi cha mẹ hoặc người thân trong gia đình phê bình bản thân. Thông thường trẻ sẽ phản kháng lại bằng những cơn giận dữ, bực tức. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ khiến cho trẻ tự cảm thấy bản thân không còn giá trị, mất dần tự tin.

+ *Nghĩ đến cái chết*: tình trạng trầm cảm kéo dài và không có biện pháp điều trị thích hợp sẽ dần khiến cho trẻ bắt đầu có suy nghĩ về cái chết, luôn muốn tự sát để giải thoát cho bản thân. Học sinh sẽ thường xuyên xuất hiện những suy nghĩ này và liên tục muốn thực hiện chúng để giúp bản thân tránh khỏi những cơn bực tức, khó chịu, căng thẳng.

Hầu hết các triệu chứng kể trên của mọi người là tạm thời và sẽ tự biến

mất trong một thời gian tương đối ngắn. Tuy nhiên, với một số người, đặc biệt là trẻ em và vị thành niên, các triệu chứng này có thể kéo dài hàng tuần hay hàng tháng và có thể ảnh hưởng tới các hoạt động chức năng trong cuộc sống. Một số người cũng có những phản ứng phức tạp hơn, thường cần được trợ giúp hoặc cần có hỗ trợ chuyên sâu.

Lưu ý cho giáo viên:

Những triệu chứng trầm cảm ở học sinh không tự nhiên mất đi – và chúng có thể trở nên tồi tệ hơn hoặc dẫn tới những hậu quả nghiêm trọng nếu không được chữa trị. Do vậy, giáo viên khi phát hiện học sinh của mình có những dấu hiệu trầm cảm, cần phải làm những việc sau ngay:

- Thay vì tức giận vì hành vi của học sinh trở nên khó bảo, giáo viên cần trò chuyện, lắng nghe, thấu hiểu những tâm tình của học trò để hiểu được tận gốc vấn đề.

- Khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động tập thể, để có thêm niềm vui vào cuộc sống học đường.

- Hướng dẫn học sinh giữ gìn sức khoẻ thông qua bài tập thể thao.

- Giúp học sinh lập được kế hoạch học tập một cách khoa học và vừa sức.

Hạn chế để học sinh có nhiều thời gian rảnh để suy nghĩ tiêu cực.

- Khuyến khích học sinh đi ngủ đúng giờ.

- Trao đổi với phụ huynh và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những chuyên gia trong lĩnh vực này.

5. Giải thích vì sao cần nhận diện học sinh bị căng thẳng tâm lý học đường?

- Trong nhịp sống hiện đại, stress học đường không còn quá xa lạ đối với chúng ta. Tỷ lệ học sinh mắc phải tình trạng này đang có xu hướng gia tăng theo thời gian.

- Stress học đường là phản ứng tự nhiên của cơ thể học sinh trước áp lực quá tải, triền miên từ việc học tập hay những trách nhiệm phải hoàn thành. Những yếu tố gây căng thẳng, mệt mỏi này thường xuất phát từ kỳ vọng quá lớn

của nhà trường, gia đình và bạn bè.

- Vì mong muốn con em đạt được thành tích học tập thật tốt, nhiều bậc phụ huynh đã ép con rèn luyện, học thêm, bồi dưỡng kiến thức quá nhiều trong khi ăn uống vội vàng, qua loa cũng như không đủ thời gian giải trí, thư giãn.

- Lo lắng vì áp lực điểm số vì nếu không đạt được kết quả mong muốn, học sinh sẽ phải nhận nhiều hình thức kỷ luật từ bố mẹ hay thầy cô.

- Hơn nữa, những thay đổi đáng kể về mặt tâm – sinh lý ở tuổi dậy thì, mâu thuẫn với bạn cùng lớp, thân hình không cân đối, chuyển trường, chuyển nhà,... cũng là những nguồn cơn gây ra tình trạng stress học đường thường gặp nhất.

- Ngoài ra, còn có những nguyên nhân khác dẫn đến căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: bạn bè, internet, sự biến đổi của xã hội,... bên cạnh đó là thiên tai, khủng hoảng, đặc biệt là dịch bệnh COVID – 19.

6. Phân tích những dấu hiệu nhận biết khi học sinh bị căng thẳng tâm lý học đường

+ *Luôn cảm thấy mình là người thất bại không có giá trị*

Khi học sinh luôn có cảm giác bản thân mình vô dụng, không tìm ra đam mê và giá trị của bản thân mình thì rất có thể các em đang có dấu hiệu stress học đường.

+ *Luôn luôn có cảm giác buồn bực không rõ lý do*

Khi các học sinh bị stress học đường thì sẽ có biểu hiện trầm buồn lo lắng, những chuyện mang tính chất rất bình thường cũng khiến các em suy nghĩ và buồn phiền không rõ lý do. Ngoài nỗi buồn thì ở một số học sinh, các em sẽ có những biểu hiện tức giận khi đối diện với vấn đề, không làm chủ và không kiểm soát được cảm xúc,...

+ *Mất hứng thú với những đam mê của bản thân*

Khi thấy các em mất hứng thú trong tất cả mọi việc kể cả đam mê của bản thân thì rất có thể các em đang có vấn đề tâm sinh lý mà có thể là do stress

học đường gây ra.

+ *Thích ở một mình*

Nếu học sinh xuất hiện thói quen, sở thích chỉ thích ở một mình, tách khỏi bạn bè người thân và xã hội thì đây là điều bất thường trong tâm lý. Khi thấy lứa tuổi học sinh có những biểu hiện này, hãy nghĩ ngay đến học sinh đang gặp phải căng thẳng tâm lý.

+ *Luôn có những suy nghĩ tiêu cực về cuộc sống và con người*

Đến 70% học sinh khi bị những stress học đường luôn nghĩ đến cái chết và đã có rất nhiều những cái chết thương tâm xảy ra. Ở tuổi vị thành niên, các em phải chịu nhiều áp lực từ gia đình, ganh đua điểm số với bạn bè, những buổi học thêm dày đặc rất dễ khiến các em kiệt quệ về tinh thần và thể lực.

Lưu ý cho giáo viên khi hỗ trợ học sinh bị căng thẳng học đường:

- Tìm hiểu các dấu hiệu căng thẳng liên quan đến trường học.
- Xác định đúng nguyên nhân của căng thẳng học đường.
- Giao nhiệm vụ học tập vừa sức, giảm bớt các yêu cầu đối với kết quả học tập.
- Không gây áp lực, kỳ vọng cao đối với học sinh.
- Không nên giận giữ, quát mắng hay ép học sinh học tập bằng những lời lẽ gay gắt, giận giữ hay mỉa mai.
- Lắng nghe những vấn đề của học sinh.
- Thực hiện giáo dục theo định hướng cá nhân hoá. Dạy học có tính đến năng lực, điều kiện, hoàn cảnh của người học.
- Luôn động viên, khuyến khích học sinh tham gia tích cực vào hoạt động giáo dục nhà trường.
- Xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, thân thiện với cha mẹ, thầy cô và người lớn xung quanh.

7. Đặt câu hỏi: Khi học sinh bị bắt nạt trực tuyến, bạo lực học đường thường có những dấu hiệu gì? Gọi một số học viên phát biểu.

8. Phân tích cho học viên những dấu hiệu để nhận diện học sinh bị bắt nạt trực tuyến, bạo lực học đường.

Khi bị bắt nạt, trẻ bị tổn thương cả thể chất lẫn tinh thần. Trong nhiều trường hợp, trẻ chọn cách giấu người lớn vì lo sợ bị trả thù. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia tâm lý hoặc hoạt động trong lĩnh vực giáo dục chỉ ra người lớn có thể nắm được tình hình của con ở trường qua các dấu hiệu cụ thể.

+ *Thường xuyên đau ốm*: có thể trẻ kiếm có trốn học, không tham gia hoạt động chung, cũng có thể việc bị bắt nạt khiến tâm sinh lý thay đổi và ảnh hưởng xấu đến các cơ quan trong cơ thể. Thầy cô và phụ huynh cần nghĩ đến những dấu hiệu như đau dạ dày hoặc đau đầu, nếu diễn ra thường xuyên thì có thể là vấn đề lớn. Tuy nhiên, trẻ bị ốm mà vẫn vui vẻ vui chơi, trò chuyện với bạn thì điều đó không đáng lo ngại.

+ *Thay đổi hành vi*: vì lo lắng phải tỉnh dậy và đi học vào sáng hôm sau, trẻ khó ngủ, thường xuyên tỉnh giấc giữa đêm hoặc gặp ác mộng. Tâm trí không thoải mái cũng khiến trẻ làm mọi thứ không được suôn sẻ.

+ *Điểm số xuống dốc*: nếu trẻ thường có kết quả học tập tốt nhưng điểm số đang dần đi xuống trong thời gian gần đây, đó có thể là dấu hiệu của việc bị bắt nạt. Trẻ bất an khi ở trường thường gặp khó khăn trong việc tập trung nghe giảng hoặc làm bài tập về nhà.

+ *Nghỉ chơi với bạn bè*: trẻ con thường xuyên thay đổi bạn theo từng giai đoạn, tuy nhiên nếu trẻ không có bất cứ người bạn nào, đây là dấu hiệu xấu. Khi trẻ nói "Không ai thích con cả", thì không nên coi nhẹ. Những kẻ bắt nạt thường muốn cô lập nạn nhân.

+ *Không hứng thú với những thứ từng rất thích*: nếu trẻ mất cảm giác với trò chơi hoặc thú vui từng rất thích, trong những giờ ra chơi trẻ ngồi lì trong lớp, né tránh bạn bè có nghĩa trẻ có nhiều nỗi buồn sâu kín bên trong. Điều này

có thể xuất phát từ việc bị bắt nạt hoặc rất nhiều nguyên nhân khác.

+ *Thường xuyên mất đồ*: ngoài dấu hiệu dễ nhận ra như các vết xước hay thâm tím trên cơ thể, trẻ có thể bị bắt nạt theo cách đe dọa trấn đồ. Nếu thấy trẻ thường xuyên mất đồ chơi, dụng cụ học tập, quần áo, tiền, điện thoại, người lớn nên tìm hiểu nguyên nhân. Khi bị bắt nạt liên tục, trẻ thường nói dối làm mất đồ hoặc không bịa ra được nguyên nhân hợp lý.

+ *Sợ đi xe buýt của trường*: với những đứa trẻ thích bắt nạt bạn học, xe buýt của trường là địa điểm hoàn hảo. Giám sát nhiều đứa trẻ cùng lúc là việc khó khăn, nhất là khi người lớn duy nhất trên xe lại là tài xế. Hơn nữa, một đứa trẻ bị bắt nạt trên chiếc xe buýt đang chạy sẽ không có cách tẩu thoát để bảo vệ bản thân. Dấu hiệu đáng lo ngại là trẻ tỏ ra sợ hãi khi phải lên xe buýt, cố tình nhờ chuyển hay tìm lý do để đi phương tiện khác. Trẻ cũng có thể nói bóng gió về "một người bạn" bị bắt nạt trên xe buýt. Nếu tình trạng kéo dài, trẻ dễ né tránh các tình huống tương tự như đi ô tô đông người.

+ *Nhịn đi vệ sinh đến khi về nhà*: trẻ bị bắt nạt ít khi diễn ra ngay trên sân trường mà ở những nơi kín đáo, không có người lớn giám sát như công sau, góc khuất chân cầu thang, hành lang, đặc biệt là nhà vệ sinh. Trừ trường hợp đặc biệt, không học sinh nào muốn nhịn giải quyết nhu cầu ở trường.

+ *Tự ti*: bị bắt nạt ảnh hưởng xấu đến lòng tự trọng của mỗi người, hoặc sự tự ti cũng chính là nguyên nhân khiến trẻ rơi vào "tâm ngắm" của những kẻ bắt nạt ngay từ đầu. Một khi trẻ trở thành nạn nhân của bắt nạt học đường, trẻ bắt đầu nghĩ "có lẽ mình làm sai", "có lẽ mình chưa đủ tốt".

+ *Bắt nạt trẻ nhỏ hơn*: đối với một số trẻ, khi không thể phản kháng kẻ bắt nạt mình, chúng tìm cách giải tỏa bằng cách bắt nạt những đứa trẻ khác yếu hơn hoặc trẻ ở lớp dưới.

 *Tóm tắt các điểm chính:*

Hoạt động này giúp chúng ta nhận thức được:


Sự cần thiết phải nhận diện sớm vấn đề trầm cảm, căng thẳng tâm lý của học sinh phổ thông

Những dấu hiệu và cách thức nhận diện trầm cảm, căng thẳng tâm lý, bất nạt trực tuyến, bạo lực học đường của học sinh phổ thông trong đại dịch COVID – 19.

Hoạt động 4: Giáo viên với công tác hỗ trợ tâm lý học sinh trong quá trình học tập trực tuyến do dịch bệnh

Mục tiêu:

- Hiểu nội dung và kỹ thuật hỗ trợ tâm lý cơ bản gặp phải những rối nhiễu tâm lý (trầm cảm, stress,...).
- Có kỹ năng giao tiếp, ứng xử với học sinh có những rối nhiễu tâm lý trong quá trình học tập.
- Nhận thức được trách nhiệm của bản thân trong công tác giảng dạy các nội dung học tập cho học sinh qua hình thức học tập online.

 **Từ khoá:** hỗ trợ tâm lý, học tập trực tuyến, dịch bệnh

 **Các bước thực hiện:**

1. Đặt câu hỏi: trong quá trình học tập trực tuyến, học sinh có thể có những cảm xúc tiêu cực, giáo viên cần hướng dẫn như thế nào để học sinh có thể vượt qua những cảm xúc tiêu cực đó?
2. Gọi một số học viên chia sẻ.
3. Hướng dẫn học viên:

Với nhóm khó khăn tâm lý liên quan đến sức khỏe thể chất, giáo viên cần hướng dẫn học sinh chủ động chăm sóc bản thân; lên kế hoạch sinh hoạt khoa học:

+ Ăn, ngủ đúng giờ, ngủ đủ giấc; thời gian ngủ nên trước 10 giờ 30 phút tối và thức dậy vào giờ phù hợp để kịp ăn uống, học online mà không quá căng rập. Cùng với đó, tập thể dục hàng ngày, vận động nhẹ nhàng trong giờ học, có thể nhắm mắt khi nghe bài giảng hạn chế nhìn màn hình máy tính,...

+ Với những vấn đề tâm lý liên quan đến học tập, giáo viên cần hướng dẫn học sinh cách suy nghĩ tích cực; chủ động mở lòng chia sẻ với thầy cô, cha mẹ, người thân về khó khăn của mình để nhận được sự trợ giúp.

+ Khi học căng thẳng, giáo viên tổ chức cho học sinh vận động nhẹ nhàng, hít thở thật sâu để thư giãn; trong khi học nên có quãng nghỉ để thay đổi tư thế, không ngồi quá lâu trước màn hình. Hướng dẫn các em học sinh nên có một số vật dụng giúp thư giãn sau giờ học như đánh đàn, chơi bóng, gấp giấy...

+ Với học sinh gặp khó khăn tâm lý liên quan đến giao tiếp, người giáo viên cần hướng dẫn các em chia sẻ những khó khăn, vướng mắc của mình với bạn bè, người thân, thầy cô giáo hay bất kì ai mà mình thấy tin tưởng.

+ Giáo viên phối hợp phụ huynh thiết lập thời gian sử dụng điện thoại, Internet trong ngày hợp lí. Cố gắng hướng học sinh tăng cường nói chuyện, tương tác với bạn bè, người thân trong gia đình.

+ Khi có vấn đề tâm lý liên quan đến gia đình, giáo viên hãy gợi mở cho học sinh biết cách tìm đến người mà mình yêu thích để chia sẻ, không nên giữ trong lòng và chịu đựng một mình; giữ khoảng cách với thành viên mà bản thân thấy không hợp; tìm đến những thú vui của bản thân như nghe nhạc, xem phim hài... Học sinh cũng không nên tìm hiểu sâu, quá nhiều về những thông tin liên quan đến dịch bệnh hay tệ nạn xã hội, mà dành thời gian làm công việc gia đình, như nấu cơm, dọn nhà cửa, nấu một món ăn mình yêu thích.

4. Thảo luận nhóm: trong quá trình dạy học trực tuyến, giáo viên cần ứng xử, giao tiếp với học sinh gặp khó khăn tâm lý như thế nào? Đại diện các nhóm trình bày.

5. Giải thích cho học viên: giáo viên là người trực tiếp ảnh hưởng đến sự hình thành nhân cách và tiếp thu kiến thức của học sinh. Vì vậy, nếu tạo lập được mối quan hệ giữa thầy và trò như ý thì hiệu quả đạt được là vô cùng tuyệt vời. Việc ứng xử đúng cách của thầy cô sẽ giúp mối quan hệ với các em học sinh trở nên tốt đẹp hơn. Các em hiểu được mình cần phải lịch sự và tôn trọng người dạy dỗ mình, đây chính là mối quan hệ văn minh nhất. Điều này phụ thuộc rất nhiều vào việc giáo viên có cách giao tiếp như thế nào với mỗi tình huống thực tế. Nếu mối quan hệ giữa hai bên tốt đẹp, môi trường học tập lành mạnh và thân thiện thì cả giáo viên và học sinh đều sẽ cảm thấy vui vẻ, thoải mái. Giáo viên có được tâm trạng phù hợp để nỗ lực hơn, truyền đạt nhiều kiến thức hữu ích.

6. Hướng dẫn giáo viên cách ứng xử với học sinh gặp khó khăn tâm lý trong quá trình dạy học trực tuyến

+ *Ứng xử chuẩn mực*: việc áp dụng cách ứng xử của giáo viên với học sinh chuẩn mực giúp các em không chỉ phát triển về trí tuệ mà còn có lối sống, đạo đức phù hợp với xã hội văn minh. Thầy cô giáo cần phải thận trọng, khéo léo khi giải quyết vấn đề mà học sinh gặp phải, cần hướng dẫn, uốn nắn; thầy cô không nên can thiệp thô bạo, dùng các biện pháp bạo lực, áp đặt đối với các em học sinh...

+ *Hiểu và đồng cảm với khó khăn của học sinh*: trong quá trình giảng dạy, không ít lần giáo viên sẽ gặp phải các tình huống học sinh không thực hiện đúng các quy định của lớp, của trường. Nhiều em còn có hành vi gây mất trật tự trong lớp, ảnh hưởng đến bạn khác. Trong lúc này, bình thường chúng ta có thể sử dụng các biện pháp trách phạt để chấn chỉnh, nhưng các thầy cô nên giữ bình tĩnh, đặt mình vào hoàn cảnh, vị trí của các em để hiểu lý do tại sao học sinh lại có phản ứng như vậy. Khi làm điều này, có thể thầy cô nhận ra rằng, đằng sau

sự bướng bỉnh của học trò còn những góc khuất cần được chia sẻ.

+ *Công bằng trong đánh giá*: yếu tố quan trọng nhất để học sinh phát triển toàn diện, cả về tính cách, thể chất và tinh thần chính là sự công bằng. Giáo viên phải khiến các em cảm nhận được sự bình đẳng, không em nào thua kém em nào và các em có quyền được yêu thương ngang nhau. Thầy cô không nên để cảm xúc cá nhân xen lẫn vào việc giảng dạy để tránh dẫn đến các hậu quả đáng ngại trong quá trình làm việc của mình.

+ *Lắng nghe và chia sẻ*: bên cạnh công bằng, giáo viên còn cần lắng nghe và tôn trọng ý kiến của học sinh. Các em đang ở trong độ tuổi hình thành nên sự cảm quan với thế giới xung quanh, học cách đối nhân xử thế. Chỉ cần một sai sót nhỏ trong việc thiếu quan tâm, lơ là học sinh, thầy cô sẽ cảm nhận ngay được sự thay đổi. Hơn nữa, nếu không lắng nghe, giáo viên sẽ càng thêm mệt mỏi vì không hiểu học trò. Nếu có em học sinh phạm lỗi, thay vì chỉ trích gay gắt, người thầy, người cô nên chọn cách nhẹ nhàng hơn. Không có chuyện gì xảy ra là không có lý do, chỉ là người trong cuộc có thể hiểu hay không. Đôi khi, giáo viên sẽ cảm thấy bất ngờ với những gì học sinh chia sẻ và có thêm nhiều kinh nghiệm để giảng dạy. Bởi vốn dĩ, không có ai sinh ra đã trở thành người tốt ngay lập tức. Vì vậy, hãy lắng nghe học sinh để có cách ứng xử của giáo viên với học sinh tốt nhất trong nhiều trường hợp.

+ *Ứng xử đúng đắn, không phân biệt*: ở tuổi học trò, các em vô cùng nhạy cảm, chỉ cần một hành động nhỏ cho thấy sự thiên vị, các em sẽ nhận ra ngay. Điều này có thể thấy rõ ràng trong việc một đứa bé sẽ tự nhiên gần gũi hơn với người mà mình cảm thấy an toàn. Do đó, dù vô tình hay hữu ý, thầy cô nên cố gắng hạn chế việc ứng xử phân biệt này. Bất cứ em học sinh nào cũng cần được yêu thương và quan tâm khi đến lớp.

+ *Giao tiếp phù hợp*: mỗi đứa trẻ sở hữu một tính cách khác nhau, và điều này càng rõ ràng khi các em bước vào tuổi dậy thì. Muốn uốn nắn được các em vào nề nếp, ngoan ngoãn và biết phân biệt đúng sai thì cách ứng xử của giáo

viên với học sinh rất quan trọng. Tùy vào mỗi em mà thầy cô cần có cách giao tiếp khác nhau, thay vì áp đặt chung một phương pháp gây phản tác dụng.

+ *Nêu gương trong ứng xử*: thầy cô luôn là tấm gương mẫu mực, tuyệt vời để các em học sinh noi theo, trong cả cách nói chuyện, học tập hay xử lý tình huống. Vì thế, nếu đã nhận trọng trách làm “người lái đò”, giáo viên cần xây dựng hình mẫu chuẩn mực trước các em. Trong đó, nhất thiết thầy cô phải cho các em thấy, mỗi người đều phải có tấm lòng bao dung, hiểu thảo, chan hòa và nghĩa tình.

+ *Kết nối chuyên gia, nhà tư vấn*: khi gặp phải những dấu hiệu rối nhiễu tâm lý từ phía học sinh, các thầy cô nhanh chóng kết nối với các chuyên gia, nhà tâm lý để lắng nghe những chỉ dẫn để hỗ trợ cho học sinh một cách tốt nhất. Giáo viên không nên tự mình can thiệp để trị liệu hay hỗ trợ tâm lý cho học sinh mà nên động viên, trấn an trẻ, giúp trẻ nói ra những khó khăn của mình đang gặp phải, từ đó tìm kiếm các nguồn trợ giúp bên ngoài phù hợp.

Lưu ý với giáo viên:

Học sinh trung học phổ thông hiện nay có nhiều nguồn lực tốt để có thể phát triển vượt bậc, tuy nhiên cũng phải đối mặt với nhiều khó khăn tâm lý cần hỗ trợ. Giáo viên là những người luôn theo sát, gần gũi với các em nên cần có những kỹ năng, phương pháp để hỗ trợ các em vượt qua những khó khăn đó để có thể phát triển toàn diện cả thể chất, trí tuệ, tâm hồn.

7. Thảo luận: Chia sẻ những kinh nghiệm dạy học online hiệu quả.

8. Đại diện các nhóm chia sẻ kinh nghiệm.

9. Hướng dẫn giáo viên thực hiện dạy học online hiệu quả, dựa trên việc thực hiện 03 yêu cầu:

- ***Chuẩn bị công cụ dạy học trực tuyến***: Công cụ dạy học trực tuyến là nền tảng trên đó giáo viên tổ chức dạy học, tương tác với học sinh bằng việc tổ chức các hoạt động học tập. Đối với mỗi địa phương, mỗi cơ sở giáo dục mà

yêu cầu giáo viên phải sử dụng để tổ chức học tập. Nhưng cho dù sử dụng công cụ nào giáo viên cần phải tìm hiểu kỹ cách sử dụng, các tính năng hỗ trợ người dùng và luyện tập kỹ các thao tác sử dụng như sử dụng bảng, chia tách nhóm trong trao đổi thảo luận, kết nối, kiểm tra, đánh giá, điểm danh trực tiếp... Vận dụng các công cụ hỗ trợ tương tác. Các công cụ này giáo viên có thể linh hoạt tùy vào mục đích sử dụng, thời điểm - thời gian sử dụng và nội dung bài học.

Lưu ý cho giáo viên:

Một số công cụ hỗ trợ tương tác phổ biến sau: **Kahoot!**

(<https://kahoot.com/>); **Mentimeter** (<https://www.mentimeter.com/>);

Padlet (<https://padlet.com/>); **Microsoft Forms**; **Quizizz** (<https://quizizz.com/>);

Quizlet (<https://quizlet.com/>); **Exam.net** (<https://exam.net/>)

- Chuẩn bị các nội dung kiến thức để dạy trực tuyến:

+ Tìm hiểu rõ học sinh, mục đích là soạn giáo án thích ứng với phần đông học sinh trong lớp. Còn với những em có năng khiếu bẩm sinh hay những em yếu hơn thì điều chỉnh cho phù hợp. Ngoài ra, bạn cũng nên hiểu tích cách học sinh của mình để quản lý lớp học tốt hơn.

+ Xác định phương pháp dạy học chủ đạo: Định hướng phương pháp dạy chính áp dụng trong bài học. Đối với từng hành động cụ thể nên đưa ra các phương pháp khác để phù hợp với đặc thù. Xác định đúng phương pháp dựa vào: điều kiện cơ sở vật chất, nội dung bài giảng và trình độ tiếp thu của học sinh. Các cách thức dạy học mà bạn đưa ra có thể là đọc sách, vẽ sơ đồ, lấy ví dụ thực tế hoặc sử dụng một dụng cụ. Điều quan trọng là phải xem xét để áp dụng đa dạng các phong cách học tập trong lớp, và xác định phương pháp dạy học nào sẽ cộng hưởng được tốt nhất. Sự sáng tạo đó sẽ mang lại thành công cho bài giảng, thu hút học sinh tham gia và giúp chúng hiểu được nội dung của bài học.

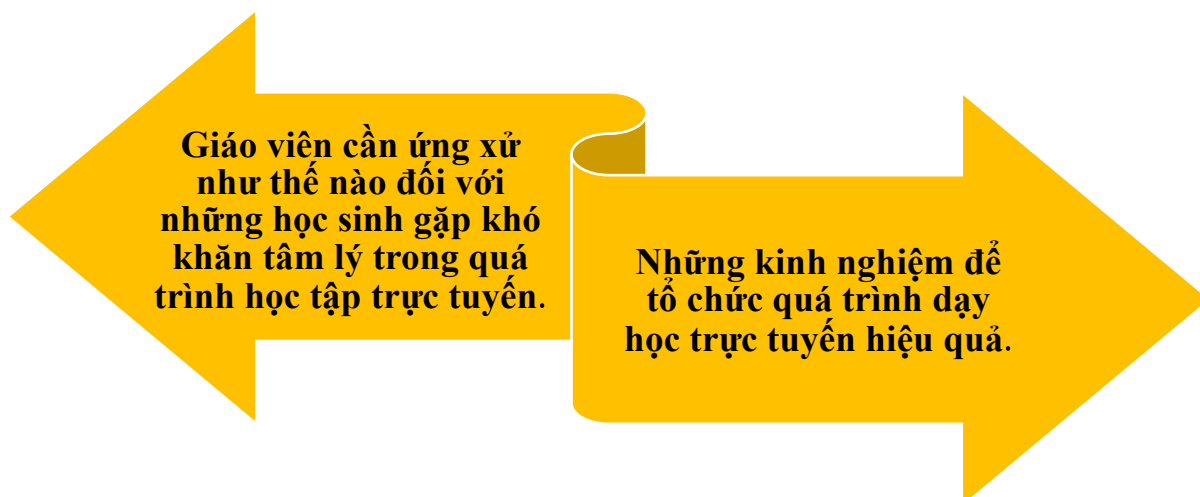
+ Chuẩn bị thông tin: khi bắt tay vào soạn giáo án, để đạt hiệu quả tốt nhất

bạn cần phải xác định rõ những tài liệu mà mình có. Đó là tài liệu gì, nội dung tài liệu có phù hợp với chương trình giáo dục không? Chuẩn bị một số tư liệu, ví dụ, hình ảnh, video,... sẽ sử dụng kèm giáo án đó. Điều này thì chắc không có gì quá khó hiểu nên tôi sẽ không nói chi tiết quá.

- **Tổ chức buổi giảng trực tuyến:** Chia nhỏ nội dung học một cách hợp lý, một buổi giảng không nên dài quá 30 phút; Tổ chức nhiều các hoạt động tương tác như câu hỏi nhanh, bài tập nhóm,...; Sử dụng các công cụ hỗ trợ trong giảng dạy trực tuyến như mini game, truyện, video hài hước,...; Thực hiện các bài test kiểm tra mức độ tiếp thu kiến thức của học viên; Giao bài tập và yêu cầu cao hơn khi học, làm bài tập và bài kiểm tra. Mục đích là tạo áp lực hơn cho học viên, hạn chế sự sao nhãng trong quá trình học. Khi giảng dạy cần chú ý tới từng đối tượng của học sinh (nhận thức, điều kiện, hoàn cảnh gia đình, vấn đề dịch bệnh,...), tạo không khí vui vẻ trong lớp học, giáo viên cần kiểm soát cảm xúc để tránh gây áp lực cho học sinh.

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp chúng ta nhận thức được:



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Borca and associates (2015), *Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view*, Computers in Human Behavior.
2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Tài liệu tâm lý học đường*.

3. Sparks and Honey (2015), *Meet Generation Z: Forget Everything You Learned About Millennials*.
4. *Should CellPhones Be Allowed in School?* (2015), Wayback Machine, education.cu-portland.edu.
5. Turner, Anthony (2015), *Generation Z: Technology And Social Interest*, Journal of Individual Psychology
6. Prensky, Marc (2001), *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1*, On the Horizon.
7. Pamela DeLoatch (2019), *Harm of technology" Edudemic*.
8. Westrupp and associates (2020), *Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data"*.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/ydrm9>.
9. <https://kynguyenso.plo.vn/>
10. <https://tuyensinh.tvu.edu.vn/>
11. <https://wellcare.vn/tam-ly-than-kinh/stress-o-tre-nguyen-nhan-tu-gia-dinh>
12. <https://www.healcentral.org/ap-luc-hoc-tap/>
13. <https://wellspring.edu.vn/tin-tuc-chung/tat-ca-de-co-mot-tiet-hoc-online-hieu-qua.html>

CHUYÊN ĐỀ 2

HƯỚNG DẪN KỸ NĂNG TƯ VẤN HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ SAU KHI QUAY LẠI TRƯỜNG HỌC

MỤC ĐÍCH

* Về kiến thức

- Học viên hiểu được nguy cơ tổn thương SKTT ở học sinh
- Hiểu được một số dấu hiệu cơ bản của tổn thương SKTT ở học sinh
- Hiểu nội dung và kỹ thuật hỗ trợ tâm lý cơ bản cho học sinh và tư vấn

cho phụ huynh học sinh.

* Về kỹ năng

- Học viên sử dụng công cụ để nhận diện các dấu hiệu tổn thương SKTT ở học sinh

- Học viên thực hiện tư vấn các phương pháp ứng phó và giảm thiểu lo âu, đương đầu với sự bất định, vệ sinh giấc ngủ và đương đầu với mệt mỏi

- Học viên thực hiện tư vấn cho phụ huynh học sinh về các phương pháp quản lý hành vi, hỗ trợ tâm lý cho con cái tại gia đình.

* Về thái độ

- Học viên có ý thức tích cực và chủ động trong việc sử dụng các kỹ năng tham vấn vào giúp đỡ học sinh trong và ngoài nhà trường


- Học viên nhận thức được trách nhiệm của bản thân trong việc sử dụng các kỹ năng tham vấn một cách chuyên nghiệp để trợ giúp học sinh một cách hiệu quả nhất

- Học viên có ý thức tự giác trong việc nâng cao kỹ năng trợ giúp tâm lý cho học sinh trong trường học.

Hoạt động 1: Nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh trong đại dịch COVID-19

Mục tiêu:

Học viên hiểu được nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh trong đại dịch COVID-19

 **Từ khoá:** sức khỏe tâm thần, đại dịch COVID-19

 **Các bước thực hiện:**

1. Chia sẻ một số kết quả nghiên cứu về thực trạng tổn thương sức khỏe tâm thần trong đại dịch COVID-19

- Theo một nghiên cứu của WHO công bố cuối năm 2020 thì trong suốt đại dịch Covid tỉ lệ tổn thương SKTT trong cộng đồng đã tăng lên so với bình thường gấp từ 5 đến 7 lần. Hiện trên toàn thế giới thống kê có khoảng 300 triệu người đáp ứng trầm cảm, 45 triệu người bị rối loạn lưỡng cực, 250 triệu người rối loạn nghiện chất, 20 triệu người bị rối loạn tâm thần phân liệt,... Nhưng tất cả những con số này chỉ là bề nổi của tảng băng, do có rất nhiều người tổn thương SKTT nhưng không được ghi nhận, vì không có khả năng tiếp cận với bất kỳ dịch vụ chăm sóc SKTT nào. Và một bộ phận lớn trong số đó là trẻ em.

- Một nghiên cứu khác tổng hợp số liệu từ 116 nghiên cứu trên toàn thế giới đã công bố trong quý 1 năm 2021 về ảnh hưởng của đại dịch Covid đến trẻ em trên tổng số mẫu 127.923 trẻ đều đi tới kết luận là trẻ em và thanh thiếu niên đang ở trong những giai đoạn phát triển quan trọng, thiếu khả năng ứng phó phù hợp khiến chúng dễ bị ảnh hưởng bởi các tác động tiêu cực đến SKTT. Giai đoạn 15-18 đáp ứng triệu chứng lo âu và trầm cảm cao hơn hẳn so với các nhóm tuổi khác, đặc biệt là nhiều trẻ có trải nghiệm sợ hãi cao độ về tác động của Covid đối với cuộc sống của các em.

- Tất cả trẻ có các điều kiện thể chất mãn tính (lịch sử bệnh tâm thần, đến các bệnh mãn tính bẩm sinh, các dạng khuyết tật,...) cũng chịu ảnh hưởng tồi tệ về SKTT từ đại dịch. Thời điểm lo lắng cao nhất là sau khoảng sau 6 tuần giãn

cách. Đây là thời điểm xuất hiện những hành vi tự hại bản thân, ý tưởng tự sát và tự sát.

- Có thể thấy tỉ lệ tổn thương SKTT và tâm lý của trẻ trong đại dịch là phổ biến, đặc biệt đối với một số nhóm là khẩn cấp. Tổn thương SKTT đã gây ra những hậu quả cụ thể về mặt cảm xúc (sự sợ hãi, lo lắng cao độ); làm thay đổi niềm tin về thế giới và những người xung quanh (mọi người đều nguy hiểm, tương lai vô vọng), thay đổi khả năng nhận thức (chú ý và ghi nhớ giảm dẫn đến học không vào), thay đổi về hành vi (trở nên thu mình, có ký ức xâm nhập, ác mộng hoặc hung hăng, xâm kích) khiến cá nhân không thể kiểm soát cảm xúc, trở nên khó khăn trong duy trì hoạt động chức năng hàng ngày và mối quan hệ với người thân. Do đó, nếu trì hoãn hỗ trợ và trị liệu tâm lý thích hợp đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần, đặc biệt là trong giai đoạn đầu của cuộc đời, thường làm trầm trọng thêm tàn suất và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng tổn thương SKTT trong tương lai, giảm khả năng phục hồi trở lại của các em sau đại dịch.

2. Câu hỏi thảo luận: Theo anh chị, tại sao nguy cơ tổn thương sức khỏe tinh thần ở học sinh lại tăng cao trong đại dịch?

Lưu ý cho giáo viên:

Có thể sử dụng học liệu tham khảo: <https://youtu.be/zyVBeVk7Iiw>

3. Đại diện các nhóm trình bày

4. Phân tích cho học viên:

Trong những nỗi lo, sợ hãi bị lây nhiễm và phổ biến, trong đó sợ bị lây nhiễm cho bản thân nhiều khi trở thành nỗi ám ảnh. Ở nhà gây ra gián đoạn học tập, tăng sự bất bình đẳng trong tiếp cận với giáo dục chất lượng ở các khu vực khác nhau. Thời gian ở nhà khiến trẻ tiếp cận quá nhiều với thông tin về Covid lại tăng mức độ trầm cảm. Những trẻ (3-6 tuổi) tiếp cận quá nhiều với thiết bị điện tử có các hành vi xung động thái quá; trẻ (6-12 tuổi) sử dụng quá nhiều

thiết bị màn hình có SKTT và cảm xúc kém hơn, có thái độ kỳ thị với người bị Covid cao hơn.


Tăng thời gian ở nhà trong thời gian giãn cách, một số trẻ em phải chịu tác động tiêu cực từ môi trường gia đình căng thẳng, bao gồm bạo lực gia đình, cha mẹ sử dụng chất, cha mẹ nghiện cờ bạc online giận cá chém thớt lên các em. Cùng với tỉ lệ căng thẳng tài chính ở các gia đình trong giai đoạn hiện nay tăng đến 70% so với trước đây 12 tháng (40%), phụ huynh giờ đã mất khả năng cầm cự, căng thẳng gia tăng, cha mẹ không còn đủ thời gian nghỉ ngơi và các nguy cơ tổn thương SKTT của chính bố mẹ cũng gia tăng.

Có nghiên cứu đã chỉ ra tỉ lệ cha mẹ căng thẳng và kiệt sức (chiếm tới 60%). Mà trước căng thẳng, chúng ta thường có 3 phản ứng (fight – đánh lại: tức giận, giận cá chém thớt, bạo hành con cái); (flight - trốn chạy – bỏ mặc con cái, lơ là các trách nhiệm); (freeze - đông cứng – lo lắng quá mức và phóng chiếu sự lo lắng lên con cái). Tất cả đều dẫn đến các nguy cơ bạo hành, bỏ mặc hoặc lơ là các trách nhiệm chăm sóc, đáp ứng các nhu cầu cơ bản cho trẻ. Nghiên cứu của UNICEF cho thấy ¾ trẻ em báo cáo đã trải qua ít nhất 1 hình thức bạo lực gia đình với tỉ lệ cao hơn ở trẻ vùng nông thôn. Trong thời gian qua, thống kê các tìm kiếm trên Google tại một số quốc gia về trợ giúp vấn đề bạo lực gia đình tăng đến 75% so với thời gian bình thường.

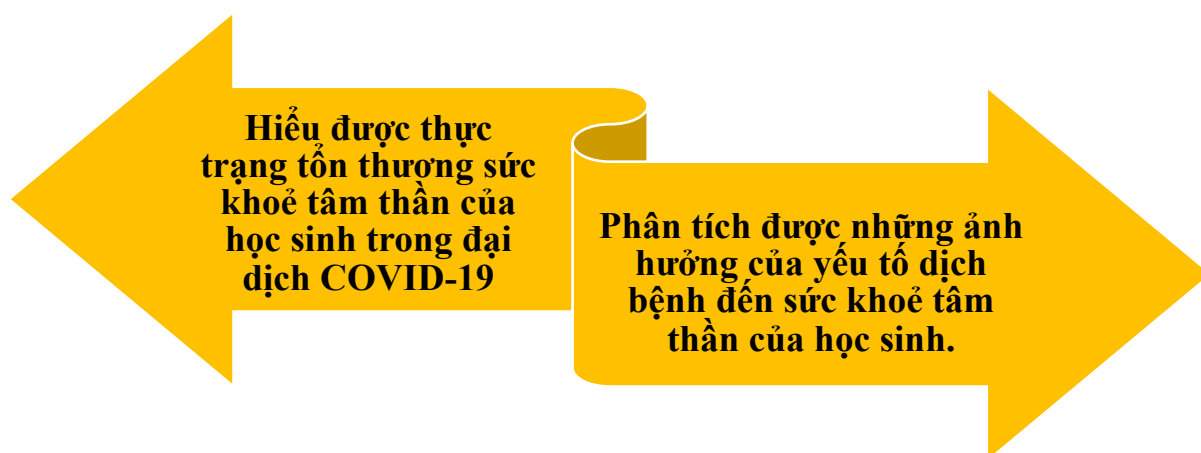
Theo một số báo cáo chưa đầy đủ từ ngành LĐTBXH, tổng số trẻ F0 và F1 cho đến 10/9/2021 lên đến hơn 40.000 và số trẻ F0 đang điều trị tại TpHCM là lớn nhất đến gần 3000 trẻ. Nhiều trẻ em bị mồ côi do cha mẹ bị tử vong do COVID-19, nhiều trẻ không có cha, mẹ, người thân chăm sóc do cha, mẹ, người thân bị nhiễm COVID -19 phải đi điều trị, hoặc đi cách ly tập trung. Trong đợt dịch lần 4 này tại thành phố Hồ Chí Minh có gần 250 trẻ em bị mồ côi cha mẹ hoặc cha hoặc mẹ,...

Một số nghiên cứu về đặc điểm tâm lý của trẻ diện F1 sống trong khu cách ly. Những lo lắng về Covid có thể khiến trẻ có các biểu hiện giống như bị

dương tính với Covid thật gồm các biểu hiện như sốt, khó thở, đau ngực, đau đầu, mệt mỏi và ớn lạnh khiến cho cá nhân càng hoang mang hơn, dẫn đến những hành vi mất kiểm soát.

 Tóm tắt các điểm chính:


Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 2: Những nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần của học sinh khi quay trở lại trường

 **Mục tiêu:**

Học viên hiểu được nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh sau khi quay lại trường học

 **Từ khóa:** sức khỏe tâm thần, học sinh, trường học

 **Các bước thực hiện:**

1. Giải thích cho học viên việc học sinh quay trở lại trường sau thời gian dài nghỉ và học online do dịch bệnh sẽ khác rất nhiều so với những kỳ nghỉ trước đây.

- Lần quay lại trường học này sẽ khác rất nhiều so với khi trẻ nghỉ hè những năm trước. Cha mẹ và giáo viên cần phải hiểu là với các em. Trở lại trường là trở lại với những nỗi lo (back to school = back to anxiety, back to stress). Các em có thể sẽ trải qua lo âu này đến lo âu khác. Mặc dầu có thể là

trong những ngày đầu tiên trở lại trường thì các em rất hào hứng. Không chỉ đối diện với hơn một năm với quá nhiều bất định làm bào mòn sức khỏe tâm lý của các em. Đại dịch Covid cùng những chính sách giãn cách xã hội đã gây ra sự cô lập xã hội, mất việc làm, bất ổn kinh tế, tạo ra nỗi sợ hãi cao độ về nguy cơ bị lây nhiễm virus đã làm gia tăng những hành vi bạo lực trong các gia đình mà có thể học sinh là nạn nhân hoặc người chứng kiến.

- Không những thế, việc bị mắc kẹt ở nhà giới hạn khỏi những hoạt động thường ngày khiến các em gắn chặt với các thiết bị công nghệ và hệ quả là tỉ lệ các em bị quấy rối, bắt nạt, tiếp xúc với các nội dung xấu độc trên mạng bao gồm cả các chất liệu bạo lực.

- Việc thay đổi những thói quen, hạn chế hoạt động trong bình thường mới cũng khiến cho tăng cảm giác bất an dẫn đến phản ứng cáu kỉnh nóng giận với bạn bè. Tất cả lo lắng và hình mẫu bạo lực dồn nén lại có thể là nguyên nhân dẫn đến những hành vi xấu tính và bạo lực với những người khác khi trở lại trường. Trong bối cảnh bị giới hạn các hoạt động trong một thời gian dài, khi quay lại trẻ có thể có xu hướng nghịch ngợm, bất tuân, phá vỡ nội quy nhiều hơn. Các em sẽ nhạy cảm hơn với việc không được tôn trọng, có thể phản ứng mang tính bốc đồng, hung tính hơn.

- Nhiều em trong thời gian giãn cách có thể trở nên lo lắng quá mức với việc bị nhiễm Covid hoặc kỳ thị những người nhiễm, có nguy cơ bị nhiễm Covid. Điều này cũng cần được lưu tâm để hỗ trợ các em.

- Trong thời gian đầu trở lại trường, cũng cần lưu ý trẻ sẽ quên thói quen dậy sớm, quên thói quen đến lớp - việc chuẩn bị này của bố mẹ đơn giản: Bắt đầu phải giảm tải học online, tập lại thói quen giờ giấc ngay từ ngày mai: ăn, ngủ đúng theo lịch đến trường.

2. Đặt câu hỏi: Trước tình hình đó, chúng ta cần chuẩn bị những gì?

3. Gọi một số học viên phát biểu.

4. Hướng dẫn học viên:

- Điều đầu tiên, liên quan đến việc mở cửa trường để các em học sinh được đi học trở lại, lãnh đạo các địa phương cần cân nhắc trên cơ sở khoa học về những lợi ích và nguy cơ về mặt giáo dục, y tế công cộng và kinh tế - xã hội trong bối cảnh địa phương trong đó đặt lợi ích tốt nhất của trẻ làm trung tâm để đưa ra những quyết định phù hợp và thấu cảm với niềm tin và suy nghĩ của cộng đồng, các bậc phụ huynh.

- Nhà trường cần lập kế hoạch từ trước và xác định những biện pháp cần bổ sung nhằm đảm bảo an toàn học sinh, giáo viên và cán bộ nhân viên khi họ quay trở lại và để cộng đồng cảm thấy tính khả thi và an toàn với việc cho trẻ quay trở lại trường học. Sẽ cần có một số điều kiện như:

+ Toàn bộ GV và nhân viên nhà trường phải được tiêm phòng

+ Sắp xếp xen kẽ giờ đến trường và tan học

+ Sắp xếp xen kẽ giờ ăn

+ Tổ chức lớp học trong các không gian tạm thời hoặc ngoài trời

+ Sắp xếp lịch học theo ca, giảm sĩ số lớp

+ Nước sạch và công trình vệ sinh sẽ góp phần quan trọng vào việc mở cửa lại trường học an toàn. Cán bộ quản lý cần phân tích những điểm cần cải thiện về biện pháp vệ sinh trong trường học, bao gồm thực hành rửa tay, thói quen khi gặp các vấn đề hô hấp (chẳng hạn, che miệng khi ho và hắt hơi bằng khuỷu tay), biện pháp giãn cách, quy trình vệ sinh cơ sở vật chất và thực hành chế biến thực phẩm an toàn. Cán bộ quản lý và giáo viên trong nhà trường cần được tập huấn về giãn cách an toàn và thực hành vệ sinh.

5. Câu hỏi thảo luận: Sau khi đã chuẩn bị phương án khả thi để đưa học sinh trở lại trường như trên, tiếp theo giáo viên, phụ huynh cần làm gì để hỗ trợ học sinh?

Lưu ý với giáo viên:

Gợi ý những việc giáo viên, phụ huynh có thể làm để hỗ trợ học sinh:

- Trước khi học sinh quay trở lại trường

- Khi học sinh trở lại trường
- Phụ huynh đồng hành cùng con trong tuần đầu tiên quay trở lại trường

6. Gọi đại diện các nhóm phát biểu.

7. Hướng dẫn học viên:

7.1. Trước khi học sinh trở lại trường

- Cha mẹ nên chuẩn bị cho con 1 thời gian thích ứng với hoạt động mới ở trường. Giúp con hiểu đúng và có cảm giác an toàn.

- Một tuần trước khi quay trở lại trường phải giảm tải học online, thiết lập lại lịch ăn ngủ phù hợp với học kỳ.

- Trao đổi trước với con về việc quay trở lại trường, sẽ có điều gì xảy ra, con sẽ trông đợi điều gì.

- Dạy con các câu tự nhủ tích cực (Mọi chuyện sẽ ổn con nhé. Bắt đầu đi học lại giữa học kỳ cũng thú vị, không phải lo lắng gì đâu).

- Tùy từng lứa tuổi (tuổi còn nhỏ có thể nói cho con hình dung ngày quay lại trường, viết các câu chuyện về ngày quay lại trường sau dịch. Trẻ lớn hơn thì cho giao lưu, chia sẻ với bạn bè về kế hoạch quay lại trường, bên cạnh học còn chơi, hoạt động giao lưu với nhau vui thế nào).

- Bố mẹ có thể cùng hỗ trợ con tổ chức lại góc học tập và cập nhật các thông tin liên quan đến việc trở lại trường như một sự lên dây cót tinh thần.

7.2. Khi học sinh quay trở lại trường

- Giáo viên tuần đầu tiên cần nói lỏng, để cho học sinh dần thích ứng lại với cuộc sống học tập ở trường. Đừng quá để ý vào việc đuổi kịp chương trình, thậm chí chỉ dạy ½ khối lượng kiến thức theo lịch trình thôi còn dành thời gian cho các hoạt động giao lưu và giáo dục ngoài giờ lên lớp.

- Lưu ý rằng SKTT của các em thời gian này quan trọng hơn là kiến thức và muốn cập nhật chương trình nhanh thì lúc đầu cứ phải từ từ. Lúc này cần tổ chức hỗ trợ về tâm lý cho các em thích nghi lại với cuộc sống trường học, trao đổi về những lo âu khi quay trở lại trường học vào thời điểm bất thường và cách

ứng phó.

- Giáo viên và lãnh đạo nhà trường cần đảm bảo tuần đầu tiên quay trở lại trường phải cực kỳ an toàn. Mọi xích mích nhỏ phải được để tâm tới không nên để xảy ra những vụ việc bất nạt, bạo lực là hệ quả của sự bí bức do cách ly lâu ngày.

- Tuần đầu tiên có thể tạo điều kiện để có nhiều không gian bạn bè cô trò nói chuyện với nhau, thông cảm và hiểu nhau về những áp lực trong thời gian cách ly.

- Tuần đầu cũng cần làm rõ với trẻ các thông tin là kỳ học của các em sẽ diễn ra và kết thúc thế nào, việc công nhận lên lớp hoặc thi cử ra sao. Giải đáp mọi thắc mắc và bình thường hóa mọi lo lắng. Nói chung là giáo viên tạo mọi điều kiện để học sinh đặt câu hỏi.

- Nhà trường cần đẩy mạnh công tác tư vấn tâm lý học đường, tổ chức lại Phòng Tư vấn tâm lý trong các trường học để hỗ trợ các nhu cầu tâm lý. Giáo viên cần chú ý đến các dấu hiệu tổn thương sức khỏe tâm thần và tích cực giới thiệu học sinh đến tham gia các hoạt động hỗ trợ. Triển khai rất nhiều các hoạt động để tạo ra sense of belonging (cảm giác gắn bó và thân thuộc với nhà trường). Đó là cách thức để giảm thiểu các hành vi bạo lực bộc phát.

7.3. Bố mẹ đồng hành trong tuần đầu tiên con trở lại trường

- Đặc biệt quan tâm chú ý con để nhận ra các dấu hiệu con stress hoặc lo lắng khi trở lại trường (Ví dụ trở nên quá bám mẹ, cáu gắt, có hành vi sai, vi phạm nội quy ở trường, trẻ con hơn, cáu kỉnh, khóc lóc hoặc không muốn đến trường).

- Trong trường hợp đó hãy gửi những lời nhắn yêu thương đến con (Ví dụ với các bạn nhỏ là lời nhắn trong cặp, trong hộp bút khi con tới trường).

- Dạy con những thông điệp tự nhủ tích cực là mình có thể vượt qua được, mọi việc sẽ ổn thôi, không phải chỉ riêng mình mình có những cảm xúc như thế.

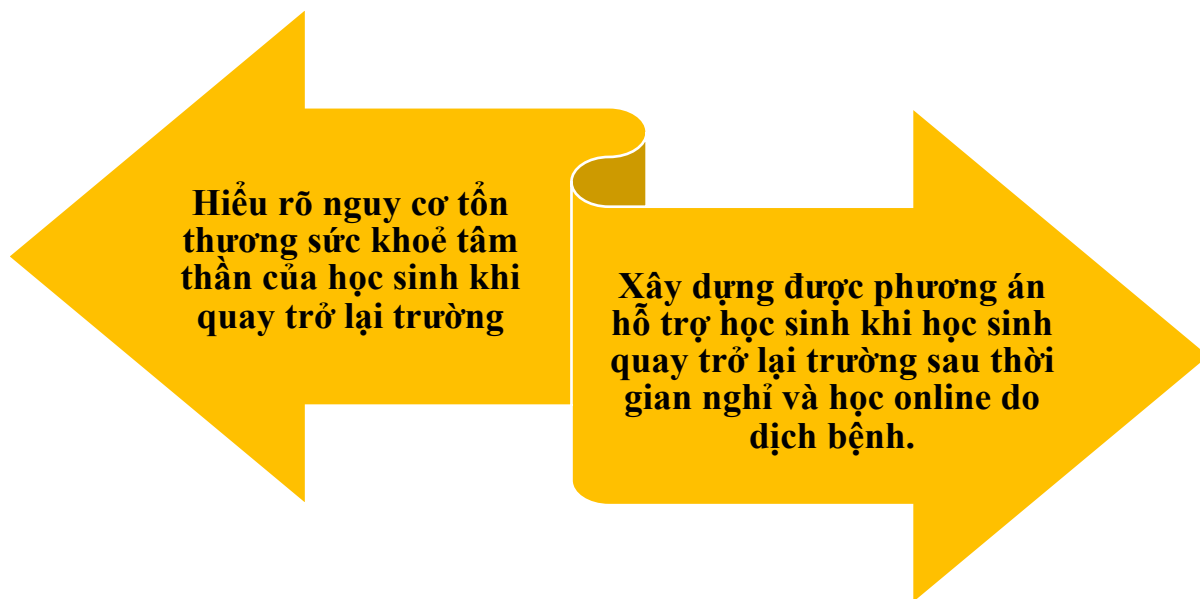
- Giúp con cân bằng giữa hoạt động trí não, đừng vội tăng tốc cho việc học.

- Giúp con bình tĩnh trong tuần đầu tiên. Rồi cảm giác lo lắng và mất kết nối sẽ đi xuống.

- Hãy nói với con rằng cách thức vượt qua nỗi sợ là đối diện với nó chứ không phải né tránh mãi. Né mãi cũng không phải là giải pháp và thậm chí còn làm chúng ta lo sợ hơn. Hãy giúp con phân biệt được nguy cơ với xác suất xảy ra. Ví dụ như nguy cơ tai nạn giao thông lúc nào chẳng có. Nhưng nếu con thực hiện đúng các quy định về an toàn thì con sẽ giảm thiểu được rất nhiều nguy cơ tai nạn giao thông. Và vì vậy, cha mẹ hướng dẫn con cách để con tự bảo vệ mình an toàn khi trở lại trường trong bình thường mới.

✍ Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 3: Một số dấu hiệu nhận biết nguy cơ tổn thương SKTT ở trẻ trong đại dịch và khi quay lại trường học

🎯 Mục tiêu:

Học viên hiểu được nguy cơ tổn thương sức khỏe tâm thần ở học sinh



Từ khoá: sức khoẻ tâm thần, đại dịch, trường học



Các bước thực hiện:

1. Hướng dẫn nhận biết những dấu hiệu thông thường khi trẻ bị tổn thương sức khoẻ tâm thần:

- Trẻ em thường dễ bị tổn thương hơn trong đại dịch COVID-19. Nhiều em có thể trở nên quá sợ hãi và lo lắng khi đối mặt với một tình huống nghiêm trọng, từ đó gây nguy hiểm sức khoẻ thể chất và tinh thần của trẻ em. Nhiều đứa trẻ bị bỏ lại phía sau bởi những lo toan bận rộn của cha mẹ trong đại dịch. Ở nhà chống dịch, chúng bị ngắt ra khỏi những thói quen hàng ngày dẫn đến rối loạn lịch sinh học (ăn ngủ), trở nên kém hoạt động, mất phương hướng, và tâm trạng bất an. Trẻ cũng có thể xuất hiện nhiều nỗi lo lắng về tương lai và cả về những mâu thuẫn trong gia đình phóng chiếu từ nỗi lo trong mắt cha mẹ chúng. Có thể nói, chúng là những đối tượng tổn thương nặng nề nhất trong đại dịch. Và đáng lo hơn là bọn trẻ thường không có các kỹ năng đủ để nhận diện cảm xúc, bộc lộ cảm xúc ra một cách phù hợp và chuyển hóa cảm xúc tiêu cực.

- Chúng ta có thể nhận ra những thay đổi ở trẻ em:

+ Thường xuyên khóc hoặc thay đổi tâm trạng.

+ Những hành vi thoái triển hoặc nhi hóa (ví dụ xuất hiện đái dầm lại).

+ Quá lo lắng, buồn bã hoặc thất vọng.

+ Đi ngủ muộn.

+ Có những phàn nàn không xác định được chẳng hạn như đau đầu hoặc đau khắp cơ thể.

+ Không muốn thực hiện các hoạt động mà trẻ từng yêu thích.

- Có thể nói khi cảm xúc tiêu cực tràn đầy, chúng chỉ biết thể hiện bằng những cách như rút lui khỏi môi trường, thu mình lại trong một góc và nói “hãy để con yên” hay “con chỉ muốn ngủ thôi”. Trẻ có thể đi ngủ quá muộn và thức dậy mệt mỏi. Chúng không còn muốn tham gia những hoạt động mà mình đã từng yêu thích nữa. Trẻ có thể có những hành vi nhi tính như trở nên mè nheo,

đeo bám người khác quá mức. Trẻ trở nên tức giận và phàn nàn về mọi thứ ví dụ như đập rất mạnh cái điều khiển và nói “cái điều khiển ngu ngốc này”, hoặc ném mạnh cái bút “cứ sờ đến cái bút nào cũng không viết ra mực là sao”. Trẻ có thể từ chối, bất hợp tác “Con không làm bài, mẹ đi mà làm” hoặc hét lên “Sao chán thế, chẳng có gì vui cả”. Thể hiện qua hành vi giận cá chém thớt như “hét vào mặt đứa em” hay “đánh con mèo vì tội không chịu làm gì cả”. Có nhiều đứa trẻ còn trốn khỏi nhà và đẩy bản thân vào những tình huống nguy cơ.

2. Giải thích cho học viên:

Với những trẻ ở trong vùng tâm dịch, trải qua những sang chấn mạnh như chứng kiến sự ra đi của người thân, các em có thể trải nghiệm các phản ứng cảm xúc mạnh mẽ và triệu chứng căng thẳng về cơ thể khi đối mặt với các tình huống thảm họa/khung hoảng – khi họ phải đối mặt với cái chết, hoặc các thương tổn nghiêm trọng tới bản thân hay những người xung quanh. Việc có các phản ứng stress trong và sau khi diễn ra khủng hoảng là bình thường. Cách mỗi người phản ứng với sự kiện khủng hoảng như thế nào là khác nhau, tùy vào các đặc điểm của khủng hoảng, khả năng phục hồi của cá nhân, tuổi tác, tính cách, hệ thống hỗ trợ và các phương pháp ứng phó của cá nhân, thời gian sau khi diễn ra sự kiện và những trải nghiệm trong quá khứ.

3. Hướng dẫn nhận biết một số dấu hiệu thông thường của stress trong và sau thảm họa

3.1. Các phản ứng về tâm lý

- Những người bị tác động bởi stress nghiêm trọng thường trải nghiệm lo âu, sợ hãi, căng thẳng hoặc cơn hoảng sợ, đặc biệt khi đối mặt với những thứ gợi nhớ lại trải nghiệm. Họ sợ hãi về việc mất kiểm soát hoặc không có khả năng ứng phó, hay lo lắng rằng sự kiện có thể tái diễn. Họ có thể thường xuyên cẩn trọng, rà soát xung quanh để theo dõi các dấu hiệu nguy hiểm hoặc nhìn thấy mối nguy ở những thứ trước đây là vô hại. Họ cũng có thể trở nên bảo vệ quá mức với những người thân, lo lắng với mọi bất thường dù nhỏ nhất (như khi

người đó trễ hẹn chỉ một chút hoặc không gọi vào đúng giờ đã hẹn). Họ cũng dễ giật mình, căng thẳng vì những tiếng động hoặc các chuyển động bất chợt,...

- Nhiều người có những khó khăn về giấc ngủ và gặp những cơn ác mộng. Mới đầu các giấc mơ này có thể về chính sự kiện khủng hoảng, sau đó chúng có thể thay đổi hình dạng nhưng vẫn gây khó chịu và không an ổn. Các ký ức, suy nghĩ và hình ảnh ám ảnh về sự kiện có thể xuất hiện bất kỳ lúc nào kể cả khi không có gì gợi nhớ hay kích hoạt. Những suy nghĩ, hình ảnh hoặc cảm xúc khác có thể được gọi lên chỉ bằng một mùi hương, tiếng động, bản nhạc hay chương trình TV nào đó. Người đó có thể tái trải nghiệm sự kiện như chúng đang diễn ra lần nữa, cảm nhận sự kiện sang chấn và nhận thức về cả những chi tiết như mùi, vị hay xúc giác.

- Khó tập trung hay khó nhớ lại cũng là một phản ứng thường gặp.

- Cảm xúc buồn và tội lỗi cũng có thể xảy ra. Người ta có thể cảm thấy nuối tiếc, nhục nhã hoặc xấu hổ vì đã không hành động như họ đã mong muốn, hoặc vì đã làm người khác thất vọng, hoặc vì cảm giác trách nhiệm không thực hiện được. Một số có thể cảm thấy tức giận với những gì đã diễn ra. Những người bị ảnh hưởng thường tự hỏi “Vì sao là tôi?” Họ tức giận với những người họ thấy phải chịu trách nhiệm cho một phần những gì diễn ra trong hay sau thảm họa. Những người khác có thể cảm thấy tê liệt về cảm xúc và mất kết nối hoặc không thể cảm nhận các cảm xúc tức giận hay yêu thương. Thu mình, thất vọng, tránh giao tiếp với mọi người và nghĩ rằng không ai thực sự hiểu mình cũng là những phản ứng thường gặp.

- Các phản ứng tránh né cũng có thể xảy ra, như việc tránh né về tinh thần với các suy nghĩ và ký ức liên quan tới sự kiện. Về hành vi, họ cũng có thể tránh né các hoạt động và tình huống liên quan, như tránh ở gần nước hay tránh phải nhìn lại những thứ đã có tại thời điểm diễn ra sự kiện. Các kiểu tránh né này rất thường thấy ở những giai đoạn đầu ngay sau khi cá nhân trải qua sự kiện stress nghiêm trọng. Một mức độ tránh né nhất định, ví dụ như không muốn nói

về trải nghiệm trong những giai đoạn đầu tiên của phục hồi, thực chất có thể giúp một người ứng phó được. Tuy nhiên, nếu tránh né kéo dài, nó có thể dẫn tới các vấn đề khác và ngăn cản một người chấp nhận sự kiện. Nếu sự tránh né không cải thiện sau sáu tháng đầu, tình trạng này có thể được đánh giá là tiếp diễn và cần chỉ định sự trợ giúp chuyên môn.

3.2. Các phản ứng về thể chất

Nhiều phản ứng về thể chất đối với stress do khủng hoảng cũng tương tự như phản ứng với stress thông thường, nhưng khác biệt ở chỗ chúng diễn ra đột ngột hơn (trong 24-28 giờ đầu tiên) và có xu hướng kéo dài trong một khoảng thời gian. Trong hầu hết các trường hợp chúng sẽ giảm dần cường độ và thời gian sau khoảng sáu đến tám tuần. Nếu có những mất mát liên tục, khung thời gian này có thể kéo dài hơn. Các phản ứng này có thể kể đến: các vấn đề giấc ngủ, run chân tay, căng cơ, đau cơ và các cơn đau, tim đập nhanh, buồn nôn, chóng mặt hay tiêu chảy, rối loạn vòng kinh hay mất hứng thú tình dục.

3.3. Các phản ứng về xã hội

- Trong nhiều trường hợp, việc cùng chia sẻ cảm giác khó khăn và mất mát có thể đưa mọi người lại gần nhau hơn và giúp tạo ra những kết nối mới hoặc tăng cường các mối quan hệ. Tuy nhiên, đôi khi việc trải qua stress do khủng hoảng có thể khiến cho các mối quan hệ căng thẳng hơn. Sự hỗ trợ từ những người khác có thể phai nhạt hoặc thậm chí biến mất. Một người có thể cảm thấy mình không được trợ giúp hoặc không có ai. Họ có thể nghĩ rằng những người khác không nhìn nhận đúng những gì họ đã trải qua và đòi hỏi quá nhiều ở họ.

- Các gia đình trải qua khủng hoảng có thể có những phản ứng rất khác nhau. Một số gia đình, các thành viên trở nên gần gũi với nhau hơn và hỗ trợ nhau hơn. Một số trở nên bị động hơn hoặc bắt đầu có bạo lực. Đôi khi có những thay đổi trong hành vi và giao tiếp do những phản ứng khác nhau hoặc thay đổi vai trò của các thành viên trong gia đình, ví dụ như khi một thành viên

bị chết. Các thành viên trong gia đình cũng có những phản ứng khác nhau và cần được hỗ trợ theo những cách khác nhau. Nếu điều này không được chấp nhận và thực hiện trong gia đình, sẽ dẫn đến việc các mối quan hệ trở nên căng thẳng và mọi người đổ lỗi cho nhau. Thường xảy ra việc bố mẹ cố gắng che giấu các lo âu và vấn đề khỏi con trẻ, nhưng rất nhiều lúc chúng sẽ biết đến các bí mật này. Sau một khủng hoảng, trẻ em có thể mất niềm tin vào khả năng người lớn có thể giải quyết được tình huống và gặp khó khăn trong việc tái thiết lập niềm tin vào bố mẹ và người lớn.

4. Câu hỏi thảo luận: Các thầy cô còn nhận ra được những biểu hiện nguy cơ tổn thương SKTT nào khác ở học sinh nữa?

Lưu ý với giáo viên:

1. Có thể tham khảo những gợi ý sau đây:

** Những biểu hiện về cảm xúc*

- Cảm thấy khó chịu
- Cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng
- Cảm thấy buồn bã
- Cảm thấy chán nản, thờ ơ
- Cảm thấy đánh mất giá trị bản thân

** Những biểu hiện về hành vi*

- Nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính
- Sử dụng các chất kích thích như rượu hoặc thuốc lá
- Xáo trộn các sinh hoạt hàng ngày như ăn uống hoặc giấc ngủ của bạn
- Bỏ qua những hành vi thông thường, mất tập trung
- Trở nên vô lý trong những quyết định của mình
- Hay quên hoặc trở nên vụng về
- Luôn vội vàng và hấp tấp

- Ăn quá nhiều hoặc ăn quá ít

* Những triệu chứng về thể chất

- Đau nhức đầu

- Căng hoặc đau cơ bắp

- Đau bụng

- Đồ mồ hôi

- Cảm thấy chóng mặt

- Rối loạn tiêu hóa

- Khó thở hoặc đau ngực

- Khô miệng


- Ngứa trên cơ thể

- Có vấn đề về tình dục không phù hợp (với học sinh tuổi vị thành niên)


2. Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/SxK8ZU2kpsA>

3. Thang đo đánh giá stress, lo âu, trầm cảm:

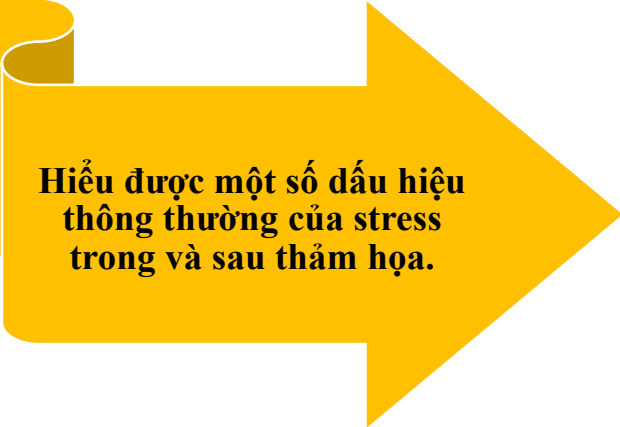
<https://psytest.mindcare.vn/tramcam/>

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:



**Nhận biết được những
dấu hiệu thông thường
khi học sinh tổn thương
sức khoẻ tâm thần**



**Hiểu được một số dấu hiệu
thông thường của stress
trong và sau thảm họa.**

Hoạt động 4: Hoạt động hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội cho trẻ

Mục tiêu:


- Học viên hiểu nội dung và kỹ thuật hỗ trợ tâm lý cơ bản cho học sinh và tư vấn cho phụ huynh học sinh.

- Học viên thực hiện tư vấn các phương pháp ứng phó và giảm thiểu lo âu, đương đầu với sự bất định, vệ sinh giấc ngủ và đương đầu với mệt mỏi.

- Học viên thực hiện tư vấn cho phụ huynh học sinh về các phương pháp quản lý hành vi, hỗ trợ tâm lý cho con cái tại gia đình.

- Học viên nhận thức được trách nhiệm của bản thân trong việc sử dụng các kỹ năng tham vấn một cách chuyên nghiệp để trợ giúp học sinh một cách hiệu quả nhất.

- Học viên có ý thức tự giác trong việc nâng cao kỹ năng trợ giúp tâm lý cho học sinh trong trường học.

 Từ khóa: Hỗ trợ, sức khỏe tâm thần, tâm lý xã hội.

 Các bước thực hiện:

1. Giải thích khái niệm về hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội

Hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội là “bất kỳ loại hỗ trợ nào hướng tới việc bảo vệ hay nâng cao sự lành mạnh về tâm lý xã hội và/hoặc phòng ngừa hoặc điều trị các rối loạn tâm thần”. Hai thuật ngữ - hỗ trợ sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội – có liên kết chặt chẽ với nhau, thay thế cho nhau.

2. Phân tích một số nguyên tắc ứng xử chung trong hỗ trợ SKTT và TLXH cho trẻ:

| | |
|---------------|--|
| Tuổi tiểu học | <ul style="list-style-type: none">- Dành cho trẻ thêm thời gian và sự chú ý- Nhắc trẻ thường xuyên rằng chúng đang an toàn- Giải thích với trẻ rằng chúng không có lỗi vì những gì tệ đã xảy ra- Tránh việc tách trẻ khỏi những người chăm sóc, anh chị |
|---------------|--|

| | |
|---------------------------------|--|
| | <p>em hay những người thân yêu của trẻ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cố gắng duy trì các hoạt động thường ngày - Đưa ra những câu trả lời đơn giản về những gì đã diễn ra mà không nhắc tới các chi tiết đáng sợ - Để trẻ ở bên cạnh nếu chúng cảm thấy sợ hãi hay muốn ở gần người lớn - Kiên nhẫn với những trẻ bắt đầu có các hành vi ấu thơ hơn như ngậm ngón tay hay tè dầm - Hãy cho trẻ cơ hội để chơi và thư giãn nếu có thể |
| <p>Vị thành niên và lớn hơn</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Dành cho trẻ thời gian và sự chú ý của bạn - Giúp trẻ duy trì các hoạt động thường ngày - Cung cấp các sự thật về những gì đã diễn ra và giải thích những gì đang xảy ra hiện tại - Hãy cho trẻ được buồn bã. Đừng kỳ vọng chúng phải cứng rắn. Lắng nghe những suy nghĩ và nỗi sợ của trẻ mà không đánh giá. Đặt ra các luật lệ và kì vọng rõ ràng - Hỏi trẻ về những nguy hiểm chúng phải đối mặt, hỗ trợ trẻ và thảo luận với trẻ những cách nào để trẻ tránh bị tổn thương nhất - Động viên và tạo cơ hội để trẻ thấy mình hữu dụng |

3. Hướng dẫn vệ sinh giấc ngủ cho trẻ

* *Tuân thủ đồng hồ sinh học của cơ thể*

+ Một thói quen trước khi đi ngủ là hữu ích. Cố gắng có một khoảng thời gian yên tĩnh trước khi ngủ. Nói với trẻ rằng cha mẹ của trẻ biết hết về những thói quen ban đêm của trẻ, và sẽ giúp trẻ về vấn đề này.

+ Cố gắng thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Dần dần thói quen này sẽ giúp đặt đồng hồ cho cơ thể và trẻ sẽ dần cảm thấy buồn ngủ vào cùng một thời điểm mỗi đêm.

+ Đừng bỏ qua cơn mệt mỏi. Hãy đi ngủ khi cơ thể trẻ nói rằng nó đã sẵn sàng.

+ Đừng lên giường khi trẻ chưa cảm thấy mệt. Trẻ sẽ chỉ củng cố thói quen tiêu cực như là nằm dài mà không ngủ.

** Cải thiện không gian ngủ*

Giấc ngủ tốt sẽ đến dễ dàng hơn nếu chỗ ngủ của trẻ thoải mái và yên tĩnh. Một số gợi ý bao gồm:

+ Đảm bảo nhiệt độ phù hợp

+ Đảm bảo đủ tối

+ Loại bỏ tiếng ồn

+ Chỉ sử dụng chỗ ngủ để ngủ, đừng để não bộ ghép cặp chỗ ngủ với các hoạt động khác.

+ Kiểm tra việc sắp xếp giấc ngủ. Có thể trẻ sẽ thoải mái và an toàn hơn nếu trẻ ngủ cạnh anh chị lớn hơn.

+ Một khi đã lên giường, trẻ có thể thích nghe kể chuyện hoặc tự đọc truyện.

+ Trẻ khác có thể thích nghe nhạc để giúp trẻ dễ ngủ. Thỉnh thoảng, vắn dài thật nhỏ để trẻ phải tập trung thật nhiều mới nghe được và vì thế không bị mất tập trung bởi vì những ký ức tự gợi nhớ hoặc những suy nghĩ lo lắng.

** Tránh các chất kích thích*

Một số hiểu nhầm cho rằng việc sử dụng rượu hay các chất kích thích khác có thể ngủ dễ dàng hơn. Thực tế không phải như vậy. Những đề xuất này áp dụng với trẻ vị thành niên lớn hoặc thanh niên.

+ Thuốc lá: nhiều người nói rằng việc hút thuốc giúp họ thấy thư giãn hơn, tuy nhiên nicotine trong thuốc lá lại là một chất kích thích. Phản ứng phụ của nó bao gồm tăng nhịp tim và huyết áp, và do vậy dễ khiến cho trẻ tỉnh táo lâu hơn.

+ Rượu: rượu là một chất làm chậm lại hoạt động của hệ thần kinh. Uống

rượu trước khi đi ngủ có thể làm trẻ dễ đi vào giấc ngủ, nhưng vì rượu ảnh hưởng tới chu trình giấc ngủ, trẻ sẽ không cảm thấy sáng khoái và tỉnh táo khi tỉnh dậy. Các vấn đề khác bao gồm cảm giác khó chịu buồn nôn và thường xuyên phải vào toilet.

+ Thuốc ngủ: gây ra các vấn đề như cảm giác buồn ngủ ban ngày, thất bại trong việc giải quyết các nguyên nhân gây ra vấn đề về giấc ngủ, và tác dụng ngược – sau khi liên tục sử dụng thuốc ngủ, trẻ sẽ khó cảm thấy buồn ngủ nếu không có chúng.

** Thư giãn tâm trí*

Mất ngủ thường đến từ các lo âu. Một số gợi ý:

+ Nếu trẻ thường lo lắng suy nghĩ khi đến giờ ngủ, hãy dành ra nửa tiếng là “thời gian lo lắng” trước khi đi ngủ. Khi trẻ đi nghỉ, hãy nhắc trẻ rằng con đã xong việc lo lắng cho ngày hôm nay.

+ Hãy thử các bài tập thư giãn. Có thể thư giãn từng phần của cơ thể, hay suy nghĩ về một nơi tưởng tượng kết hợp với thở sâu. Ví dụ, trẻ được khuyến khích luyện tập thư giãn cơ bắp trước khi ngủ hàng ngày.

+ Cầu nguyện (với những trẻ theo tôn giáo) trước khi ngủ là hữu ích cho rất nhiều trẻ và có thể khiến trẻ cảm thấy an toàn hơn.

** Các gợi ý chung khác*

Một số điều chỉnh khác trong sinh hoạt thường ngày có thể giúp trẻ cải thiện giấc ngủ, bao gồm:

+ Tập thể dục mỗi ngày, nhưng không tập lúc gần đi ngủ và đừng kích thích bản thân quá mức – cơ thể cần thời gian để nghỉ ngơi.

+ Cố gắng đừng làm các hoạt động kích thích trí não gần giờ đi ngủ. Khoảng một tiếng trước khi ngủ, hãy để tâm trí được thư giãn.

+ Không ngủ trưa quá dài.

+ Tránh các đồ uống có caffein (trà, cà phê, coca hay chocolat) gần giờ đi ngủ. Thay vì thế, hãy uống sữa hoặc đồ uống nóng.

- + Tắm nước ấm.
- + Để đồng hồ xa khỏi giường, tránh tiếng tích tắc làm khó ngủ.
- + Nếu không thể ngủ được trong một thời gian nhất định, hãy gợi ý trẻ ra khỏi giường và làm gì đó buồn tẻ trong khoảng nửa giờ, như đọc sách chẳng hạn.
- + Nếu đã cố gắng nhưng trẻ vẫn không thể cải thiện giấc ngủ, hãy tìm tới các trợ giúp chuyên môn cho trẻ.

Lưu ý với giáo viên:

Việc gặp một số vấn đề về giấc ngủ trong và sau sự kiện gây căng thẳng là phản ứng thông thường mà bất kỳ ai có thể gặp phải. Trẻ em là nhóm dễ bị tổn thương và cũng dễ nhạy cảm với những vấn đề về giấc ngủ. Thực hành một số hướng dẫn vệ sinh giấc ngủ sau đây có thể giúp xử lý các vấn đề này và cải thiện chất lượng giấc ngủ của trẻ.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/FhbMz9Q4Z0Y>
 <https://youtu.be/ybrt6w-664c>

4. Hướng dẫn học viên cách khuyến khích trẻ nói ra những cảm xúc lo lắng

- Mục đích của hoạt động này nhằm giúp giáo dục tâm lý cho trẻ về những phản ứng căng thẳng sau thảm họa- là các phản ứng thông thường mà mọi người đều gặp phải; (2) bình thường hóa các phản ứng để trẻ không cảm thấy cô đơn và điên loạn; (3) giúp trẻ cảm thấy thoải mái khi chia sẻ các câu chuyện của mình.

- Giáo viên có thể đưa ra ví dụ về một trường hợp bạn học sinh rất lo lắng khi biết gia đình mình bị dương tính với Covid và phải thực hiện cách ly... làm tiền đề sau đó gợi ý trẻ nói về những cảm xúc của mình một cách cởi mở bằng những câu hỏi như “Các em có gặp phải những vấn đề như bạn không?” “Các em đã gặp các vấn đề gì?”, “Điều gì thường xảy ra đối với các bạn học sinh sau khi các bạn trải qua việc X như thế”.

- + Các cá nhân dễ bị gợi nhớ lại sự cố đã xảy ra, và có cảm nhận như sự

cổ đó xảy ra lần nữa, dù trong suy nghĩ, họ biết chắc không phải là như vậy.

+ Cảm giác như vậy là rất đáng sợ, đôi khi có cảm giác như mình sắp phát điên, không kiểm soát được, vì thế cá nhân cố gắng tránh suy nghĩ và nói về những điều đã xảy ra ngay cả với cha mẹ của mình.

+ Thực tế là nếu cố gắng đẩy bỏ ký ức này đi, ký ức vẫn quay lại, có thể là trong những giấc mơ, hay khi trẻ nghe thấy những tiếng động mạnh.

+ Chúng ta thường được dạy rằng những cảm xúc tiêu cực có thể gây khó chịu cho người khác nên chúng ta đừng nói ra, đừng chia sẻ, nếu không chúng ta sẽ bị đánh giá. Tuy nhiên cách thức đúng đắn và lành mạnh nhất lại là cần chia sẻ với người khác những suy nghĩ đau khổ.

Lưu ý với giáo viên:

- Giáo viên có thể chia sẻ với học sinh như sau: “Nói về những điều đau đớn thường rất khó. Cả trẻ em và người lớn đều tránh nói đến những gì đau khổ. Nhiều người lớn băn khoăn liệu có nên, có tốt không nếu nhớ lại những kí ức đen tối về những điều buồn hoặc xấu xảy ra. Chúng tôi luôn luôn nói với trẻ và cả người lớn rằng hãy bỏ những kí ức đó lại đằng sau, chỉ cần quên nó đi, coi như nó không còn tồn tại là ổn và khi làm được điều đó thì em sẽ chẳng cần đến sự trợ giúp. Nhưng hãy thử hình dung, nếu em ngã xe đạp bị thương và có đất, cát vào vết thương đang chảy máu, em có hai lựa chọn:

+ Một là không lau, rửa vết thương, cứ quán băng lại và hy vọng nó sẽ nhanh khỏi. Đôi lúc vết thương sẽ lành. Nhưng phần phổ biến hơn là vết thương đó bị nhiễm trùng, chúng không tự biến mất và vết thương mưng mủ, càng ngày càng nặng thêm.

+ Hai là dùng cồn và oxy già lau, rửa vết thương thật kĩ và đảm bảo là những phần da bên đều được rửa sạch. Khi làm điều này thường sẽ cảm thấy ghê và đau đớn ngay lúc đó, nhưng sau đó đau sẽ giảm, vết thương không nhiễm trùng và sẽ mau lành.

Việc kể lại những điều đau đớn đã xảy ra một cách chi tiết cũng giống

như em đang lau rửa vết thương của mình bằng cồn vậy. Nó có thể đau đón lúc đầu, nhưng sau đó cảm giác đau sẽ giảm và vết thương sẽ nhanh lành hơn, không nhiễm trùng. Bên cạnh đó, cũng giống như khi rửa vết thương, sẽ chỉ rất đau nếu chúng ta chà quá mạnh. Khi kể lại những câu chuyện đau lòng, thầy có thể tìm ra một nhịp độ phù hợp để em bắt đầu nói về những điều đã xảy ra từ mức độ đơn giản nhất và dần dần chi tiết hơn để không đau đón. Một nhà tâm lý bằng cảm nhận của mình sẽ biết khi nào em quá đau đón không thể chịu đựng hơn. Khi đó thầy cô sẽ dẫn em đến những nơi an toàn trong tưởng tượng để em dịu lại. Chính vì vậy, chia sẻ những cảm xúc tiêu cực và những câu chuyện buồn giúp chúng ta mạnh mẽ hơn và bớt đau khổ hơn.

- Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/oVmsH63xH6k>

5. Hướng dẫn một số kỹ thuật giúp trẻ quản lý cảm xúc và giảm lo âu

5.1. Hướng dẫn thư giãn một nơi an toàn

- *Mục đích:* giúp trẻ vận dụng trí tưởng tượng của trẻ và sử dụng các hình ảnh thị giác một cách tích cực và chủ động để tạo một nơi an toàn trong trí tưởng tượng. Điều này giúp trẻ giảm tải cảm xúc tiêu cực khi sử dụng các kỹ thuật khác sau này.

- *Cách thức tiến hành:*

+ Giáo viên hướng dẫn ý tưởng sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra những hình ảnh đẹp và cảm xúc tích cực (vui, bình yên) bằng cách yêu cầu trẻ tưởng tượng một địa điểm hay quang cảnh mà trẻ nhớ, có thể là từ một kỉ nghỉ; hoặc có thể là địa điểm nào đó mà trẻ được nghe kể về, có thể là từ một câu chuyện; hoặc có thể là một nơi nào đó mà trẻ tự mình tưởng tượng ra.

+ Có thể gợi ý một vài ví dụ ở đây thích hợp đối với đặc điểm của nhóm trẻ đang làm việc, ví dụ như một bãi biển hay vùng quê hoặc là một vài địa điểm yên bình khác. Giúp trẻ tưởng tượng rằng mình đang ở đó, tưởng tượng những về những thứ xung quanh, các cảm nhận âm thanh, màu sắc, mùi vị, các cảm nhận về xúc giác, thị giác, thính giác, khứu giác,... mà trẻ có thể tưởng

tượng được ở trong cảnh tượng đó.

Lưu ý với giáo viên:

Giáo viên có thể tập trung vào hơi thở, tưởng tượng và hướng dẫn như sau:

“Em hãy hít thở sâu và đều. Nhắm mắt lại và tiếp tục hít thở bình thường. Tưởng tượng bức tranh về nơi an toàn của mình và tưởng tượng rằng mình đang đứng hoặc ngồi ở đó. Em có thấy mình ở đó không? Trong trí tưởng tượng của mình, hãy nhìn xung quanh. Em nhìn thấy gì? Em nhìn thấy gì ở xung quanh? Chú ý vào chi tiết của hiện vật và xem thử nó được làm bằng gì. Nhìn vào những màu sắc khác nhau. Tưởng tượng em với tay ra và chạm vào nó. Cảm giác thế nào? Bây giờ hãy nhìn ra xa. Em nhìn thấy gì ở xung quanh? Nhìn xem đằng xa có gì. Chú ý đến những màu sắc khác nhau và hình dạng và những cái bóng. Đây là nơi đặc biệt của em và em có thể tưởng tượng ra bất cứ những gì mình muốn. Khi em đã ở đó rồi, em cảm thấy bình tĩnh và yên bình. Em có nghe thấy gì không? Có thể là những tiếng gió, hay tiếng chim hót, hoặc tiếng thở của biển khơi. Em có cảm thấy ánh nắng mặt trời ấm áp trên khuôn mặt mình không? Em có ngửi thấy gì không? Đó có thể là không khí biển, hoa, hoặc món ăn Em ưa thích đang được nấu? Tại nơi an toàn em có thể nhìn thấy những gì em muốn, và tưởng tượng chạm tay vào hay ngửi thấy chúng, và nghe thấy những âm thanh dễ chịu. Em cảm thấy bình yên và hạnh phúc. Bây giờ tưởng tượng rằng một người đặc biệt đang ở cùng em tại nơi an toàn (Đặc biệt với những nhóm trẻ nhỏ tuổi hơn, đây có thể là một nhân vật tưởng tượng hay một siêu anh hùng trong hoạt hình). Đây là người mà ở đó làm người các em tốt và giúp đỡ em, một người mạnh mẽ và tốt bụng. Người đó ở đó chỉ để giúp em và chăm sóc cho em. Tưởng tượng là em đi dạo vòng quanh và cùng người các em của mình khám phá nơi an toàn. Em cảm thấy hạnh phúc với người đó. Bây giờ trong trí tưởng tượng, em nhìn xung quanh một lần nữa. Nhìn thật kỹ. Nhớ rằng đây là nơi đặc biệt của em. Nó sẽ luôn ở đó. Em có thể luôn luôn tưởng tượng

mình ở đây khi nào em muốn để cảm thấy bình tĩnh, an toàn và vui vẻ. Người trợ giúp sẽ luôn ở đó bất cứ khi nào em cần. Bây giờ sẵn sàng mở mắt ra và tạm rời khỏi nơi đặc biệt này. Em có thể quay trở lại đó nếu các em muốn. Khi mở mắt ra, em cảm thấy bình tâm và vui vẻ”

- Thảo luận sau thực hành xem trẻ tưởng tượng những gì, trẻ cảm thấy thế nào khi tưởng tượng. Chỉ ra sự liên quan giữa tưởng tượng và cảm giác. Chỉ ra rằng trẻ có thể kiểm soát những gì trẻ nhìn thấy bằng tâm trí và nhờ đó kiểm soát cảm xúc của mình. Nhấn mạnh rằng đây là một hoạt động vui và trẻ có thể tưởng tượng mình ở đó bất cứ khi nào trẻ cảm thấy buồn hay sợ hãi và điều này sẽ khiến trẻ cảm thấy tốt hơn.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/Ro0KjNJUHZo>

5.2. Biện pháp dừng suy nghĩ lo âu

- Mục đích:

Giúp cho học sinh có thể kiểm soát tạm dừng các suy nghĩ lo âu tiêu cực lại. Vì trên thực tế có rất nhiều bạn học sinh nói rằng các suy nghĩ lo lắng đến tự động và rất khó có thể dừng lại suy nghĩ này. Những suy nghĩ gây lo lắng luôn làm các em bồn chồn và không thể tập trung vào công việc.

- Cách thức tiến hành:

Lưu ý với giáo viên:

Để tiến hành, giáo viên chia sẻ:

“Đầu tiên, tôi muốn em nhớ lại lần đầu tiên khi em tập xe đạp. Em có thể nhớ lần đó như thế nào không? Lúc đầu luôn hơi khó một chút. Đầu tiên lên xe em thấy rất khó để tập trung về từng thứ mà mình phải làm cùng một lúc. Ngồi trên xe đạp, em phải giữ thăng bằng trong khi vẫn phải đạp pê-đan. Để có thể đi được em cần phải lắp thêm bánh xe phụ hoặc nhờ sự giúp đỡ của người lớn. Sau một thời gian, dần dần em sẽ thấy dễ hơn. Và đến hiện tại, nếu đã biết đi xe rồi thì lên xe em sẽ đi tự động mà không cần phải nghĩ xem mình sẽ phải làm từng động tác gì và như thế nào. Việc mà trước đó chúng ta đã phải tập trung chú ý

rất nhiều thì bây giờ đã trở nên tự động. Chúng ta biết rằng não bộ của chúng ta sẽ dần dần làm mọi việc tự động khi chúng tập luyện hàng ngày. Việc dừng lo âu lại cũng phải được luyện tập.

Phương pháp mà thầy giới thiệu sau đây cũng như vậy, sẽ giúp em dần dần dừng những suy nghĩ tiêu cực hoặc những suy nghĩ sợ hãi đến một cách tự nhiên, nhưng đầu tiên chúng ta cần dành thời gian luyện tập một cách chăm chỉ đã. Nào, bây giờ thầy muốn em nghĩ đến một điều tồi tệ, hoặc những điều đáng sợ. Giơ ngón tay khi những suy nghĩ đã xuất hiện trong đầu em. Khi em giơ tay, tôi nhìn thấy và sẽ nói với em “Dừng lại”,... Em nghe tôi nói như vậy sẽ dừng suy nghĩ trong một thoáng. Nếu suy nghĩ đáng sợ lại trở lại. Em lại giơ tay cho tôi thấy. Tôi sẽ nói dừng lại và em sẽ dừng suy nghĩ đó lại. (Làm 5-6 lần). Tuyệt vời.

Bây giờ tôi muốn các em ra lệnh cho chính bản thân mình dừng lại ngay khi em nhận ra mình có những suy nghĩ tiêu cực. Được không? Làm đi nào. Hãy lặp lại vài lần để quen nhé. Hãy bắt đầu bằng việc nói to lên “dừng lại”. Mỗi lần có những suy nghĩ như vậy nảy ra trong đầu, nếu em ở nhà hoặc ở trường hãy tự ra lệnh trong đầu là “dừng lại”. Nếu em ở một mình thì có thể hét to lên thành lời. Nếu đang làm việc, và xung quanh có những người khác, em hãy nói thầm trong đầu “dừng lại”

Nếu một suy nghĩ đó rất khó chịu và làm cho em sợ hãi rất nhiều xuất hiện. Em có thể làm những việc khác. Em có thể nhớ lại những lúc mình đã kiểm soát suy nghĩ thành công và tự nhủ: “Mình đang làm tốt mà”, “Mình tuyệt đối an toàn ở đây”, “Mình có thể làm mọi việc miễn là không bỏ cuộc” , “Mình có thể kiểm soát suy nghĩ của bản thân”, “Việc này rồi sẽ ổn thôi” ,...

Bằng việc luyện tập chăm chỉ ở nhà, em sẽ càng ngày càng dừng suy nghĩ tiêu cực lại một cách tự động. Não của các em sẽ dần nảy sinh cơ chế tự động để dừng suy nghĩ và em không phải chú ý nhiều về nó nữa.

5.3. Biện pháp dành thời gian cho lo lắng

- *Mục đích:* giúp cho học sinh có thể kiểm soát được những suy nghĩ lo lắng và quản trị thời gian dành cho lo lắng, không để những suy nghĩ lo lắng này chiếm trọn cả ngày dài.

- *Cách thức tiến hành:*

Lưu ý với giáo viên:

Để tiến hành, giáo viên hướng dẫn như sau:

- Thầy cô rất hiểu tình hình có nhiều bạn học sinh dành nhiều thời gian để suy nghĩ lo lắng hàng ngày. Các em luôn lo lắng rằng một điều gì đó sẽ xảy ra với bố hoặc với mẹ và nghĩ rất nhiều về nó, và thật khó để dừng lại những suy nghĩ như thế. Nếu em có nhiều lo lắng, các em có thể sử dụng một phương pháp của nhà tâm lý Wells và Sembi (đưa ra năm 2004) giúp trì hoãn những lo lắng của em lại. Đây là phương pháp đòi hỏi phải luyện tập nhiều trước khi có thể sử dụng tốt, vì vậy không nên từ bỏ nếu nó chưa có tác dụng ngay nhé.

- Đây là những gì tôi muốn em làm: Lần tới, nếu em thấy dấu hiệu lo lắng sắp xuất hiện, em đừng lún sâu vào nó. Chỉ cần lưu ý đến những suy nghĩ đang tới và tự nhủ với bản thân mình sẽ không lo lắng bây giờ, mình sẽ nghĩ về điều này lúc khác. Nhắc mình 1-2 lần như thế rồi để suy nghĩ tự nó dần biến mất.

- Vào buổi tối, tôi muốn em sẽ dành 10 đến 15 phút và khoảng thời gian ít nhất là 2 tiếng đồng hồ trước khi đi ngủ, ngồi suy nghĩ về những điều mà mình đã lo lắng trong ngày nhưng nếu không còn lo nữa thì cũng không cần nghĩ lại làm gì. Trong 10-15 phút này, em có thể lo lắng về tất cả những gì em muốn nhưng hết thời gian là thôi. Nếu còn lo lắng thì lại tự nhủ bản thân dành đến hôm sau. Thông thường thì những suy nghĩ lo lắng ban ngày sau một thời gian chúng ta nghĩ lại mình sẽ thấy không còn lo lắng như lúc ban đầu nữa. Trong “thời gian lo lắng” 10-15 phút hàng tối ấy. Tôi muốn em sẽ tập trung vào những suy nghĩ lo lắng đó, tự hỏi bản thân xem nếu những điều lo lắng đó xảy ra thì hậu quả tệ nhất có thể là gì. Em cũng có thể viết những suy nghĩ lo lắng đó ra, tìm năm lý do khiến cho điều mình lo lắng sẽ xảy ra, và năm lý do khiến điều

mình lo lắng sẽ không xảy ra. Em hãy thử đặt mình vào vị trí người tư vấn, em sẽ nói gì nếu bạn thân em đang có những suy nghĩ giống em.

Có thể em sẽ rất ngạc nhiên khi mình có thể nhanh chóng kiểm soát những suy nghĩ lo lắng trong 10 phút của “thời gian lo lắng”. Và tin tôi đi, em thậm chí sẽ còn ngạc nhiên hơn vì em thấy mình có thể lo lắng theo cách của mình và vì vậy sự lo lắng sẽ giảm đi đáng kể đấy.

À, có bạn phản biện là tại sao phải dành thời gian lo lắng. Sao không dạy em cách quên lo lắng đi. Quy luật tâm lý thì khó mà dạy quên cái gì đi được lắm em à. Thử nghiệm nhé. Giả sử em ra lệnh cho bản thân em không được nghĩ đến 1 con voi màu hồng. Nào thật tập trung, thật cố gắng, không được nghĩ đến một con voi màu hồng. Em chưa cố gắng đâu, cố nữa lên, không được nghĩ đến một con voi màu hồng. Rồi em thấy thế nào, càng cố quên đi một suy nghĩ thì em càng thấy nó hiện lên trong đầu con voi màu hồng đúng không nào. Đấy khi cố quên là khi lòng nhớ thêm. Quên không phải là cách đúng nhé. Hãy thực hành dành 10 phút lo lắng mỗi ngày.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/Re3n374e-Q0>

5.4. Sử dụng kỹ thuật gây xao nhãng để giảm lo lắng

- *Mục đích:* giúp giáo viên hướng dẫn cho học sinh kiểm soát định hướng sự tập trung của các em ra khỏi những suy nghĩ tiêu cực. Vì bộ não của chúng ta hoạt động theo cơ chế hưng phấn và ức chế. Khi em bắt đầu nghĩ về điều gì đó tiêu cực hoặc không thoải mái, em có thể hướng sự tập trung lớn của mình sang một thứ khác thì suy nghĩ tiêu cực sẽ bị ức chế. Đây chính là cơ chế của phương pháp xao nhãng.

- *Cách thức tiến hành:*

Lưu ý với giáo viên

Để tiến hành, giáo viên hướng dẫn học sinh như sau:

“Bây giờ chúng ta sẽ làm một bài tập xao nhãng rất đơn giản. Em có thể tưởng tượng mình đang ở trong một căn phòng? Căn phòng nào em quen thuộc

cũng được. Hãy nhắm mắt lại và tưởng tượng mình đang đứng ở phía trong cánh cửa và nhìn xung quanh phòng. Cố gắng nhớ xem trong phòng nhìn như thế nào. Trong căn phòng có gì nhỉ? Bây giờ em nhìn thấy một cái bàn trong căn phòng đúng không? Trên bàn có một cái ngăn kéo đúng không? Trong tưởng tượng của em, tiến tới và mở ngăn kéo ra. Tưởng tượng xem có cái gì ở trong đó, hãy lấy ra từng thứ một. Bây giờ em hãy nhìn lên những cái giá treo tường, ghi nhớ xem có những thứ gì ở trên giá. Cố gắng tưởng tượng ra mọi thứ trong phòng, quần áo, đồ đạc thật chi tiết,... Hãy tiếp tục dùng cách này để tái hiện mọi đồ vật trong căn phòng, đồ trang trí ở trên những cái giá, treo trên tường hoặc bất cứ cái gì trên sàn nhà hoặc trên cửa sổ. Khi em thực hiện một cách cẩn thận, thì tự nhiên mình sẽ bị xao nhãng không còn nghĩ đến những điều tiêu cực hoặc đau đớn lúc nào không hay. Lúc đó, em đã có thể kiểm soát được suy nghĩ và cảm xúc đau khổ rồi đấy”.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/SIOCNMiGz0k>

5.5. Sử dụng kỹ thuật định hướng chú ý các giác quan để giảm lo lắng

- *Mục đích:* giúp học sinh phân tán sự chú ý đến các cảm nhận giác quan từ đó kiểm soát được những cảm xúc tiêu cực

- *Cách thức tiến hành:*

Lưu ý với giáo viên:

Để tiến hành, giáo viên có thể giới thiệu cho trẻ như sau:

Đây là một phương pháp mà em sẽ định hướng suy nghĩ và sự chú ý của em tới những cảm nhận giác quan khác nhau. Trong bài tập này, em có thể hướng sự chú ý của em tới 5 thứ em thấy. Em nên giữ nguyên đầu không xoay qua xoay lại nhé, chỉ có thể di chuyển mắt. Hãy ghi lại 5 thứ hiện lên trong mắt và gọi tên từng thứ một trong đầu: “Tôi nhìn thấy cửa sổ”, “Tôi nhìn thấy đèn trên tường”,... Tiếp theo, hướng sự chú ý của em vào 5 âm thanh và nhắm trong đầu những thứ em nghe được, ví dụ: “Tôi nghe thấy có người bước vào sảnh”, “Tôi nghe thấy gió thổi qua những cái cây”, “Tôi thấy tiếng ghé của mình cọt

kết”. Bây giờ em hiểu những nguyên tắc rồi. Em hãy tiếp tục tiếp với khứu giác, vị giác, cảm giác da và cảm giác bên trong cơ thể mình. Có thể sẽ có một số khó khăn nhưng em nên tiếp tục chú ý, tập trung, 5 trải nghiệm trong cơ thể em và cũng đề cập đến bản thân mình: “Tôi cảm thấy bụng mình sôi”, “Chân tôi đang đề lên cái ghế đang ngồi và bị tê”, ”Nếu em bị đau ở đâu hoặc biết chỗ bị thương, đừng hướng sự chú ý đến nó vì nó sẽ làm phiền mình”.

Sau khi thực hiện một vòng với các giác quan. Em có thể bắt đầu vòng thứ hai và hướng sự chú ý của em đến điều đầu tiên là em nhìn thấy gì, sau đó là em nghe thấy gì, và tiếp theo em cảm thấy gì, nhưng bây giờ em chỉ tìm 4 thứ. Cũng nói những thứ bên trong em giống như em nhìn thấy, nghe thấy hoặc cảm thấy chúng. Sau đó em làm lại 1 vòng như vậy với 3 điều, sau đó là 2 điều và cuối cùng là 1 điều. Khi em đã hoàn thành, em tạo lòng tin cho chính mình, ví dụ bằng cách tự nhủ: “Tôi đã làm tốt điều này” và “Bây giờ tôi biết một phương pháp được gọi là kiểm soát suy nghĩ”. Điều quan trọng là em luyện tập phương pháp này để em thành thạo nó, cũng giống với những phương pháp khác đã được học, em cần luyện tập để thực hiện nó một cách dễ dàng.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/bcv5iCWw27k>

5.6. Kỹ thuật thư giãn

- *Mục đích:* thư giãn là cách thay đổi vòng tròn lo âu/mệt mỏi bằng cách giúp trẻ lấy lại được cảm xúc bình an trong cơ thể. Nếu trẻ thực hành thư giãn trong nhóm và ở nhà thì sẽ giúp ích cho trẻ trong khi có những gợi nhớ về sang chấn và ngay cả những tình huống gây lo âu khác trong cuộc sống. Thư giãn cơ thể là cách “nói vào não bộ mình” rằng không có nguy hiểm hay không lý do gì mà phải lo âu.

- *Cách thức tiến hành:* Gợi ra những ví dụ từ nhóm về việc nhạy cảm, tăng cảm xúc khi có các sự kiện xảy ra, ví dụ chúng ta thường giật mình khi cánh cửa ra vào đóng sầm mạnh, và sau đó chúng ta rất cảnh giác với những âm thanh liên quan đến cửa. Hướng dẫn trẻ suy nghĩ về cơ thể của mình, những

phản ứng cơ thể khi trẻ cảm thấy sợ hãi. Liệt kê các biểu hiện từ phát biểu của nhóm:

- + Nhịp tim tăng
- + Tim đập nhanh
- + Thở nhanh
- + Thở nông
- + Đau ngực
- + Cảm giác nôn nao, mệt
- + Hết hơi
- + Cảm giác run rẩy hồi hộp
- + Chân hoặc đầu gối bủn rủn
- + Tay run
- + Bàn tay hoặc bàn chân râm ran
- + Vã mồ hôi
- + Cơ thể cảm giác mất kiểm soát

Lưu ý với giáo viên:

Có rất nhiều biện pháp thư giãn. Ví dụ như thư giãn căng chùng cơ, thư giãn hít thở sâu, thư giãn bãi biển tưởng tượng. Từng kỹ thuật đều dựa trên các bằng chứng khoa học ví dụ như thư giãn căng chùng cơ giúp trẻ (a) hiểu được mối quan hệ giữa lo lắng, căng cơ, lo lắng; (b) luyện tập kỹ thuật căng cơ - trùng cơ, giúp thư giãn các cơ, chấm dứt vòng tròn lo lắng - căng cơ - lo lắng. Hay thư giãn hít thở sâu giúp trẻ (a) hiểu được mối quan hệ giữa lo lắng, thở gấp, lo lắng; (b) luyện tập kỹ thuật hít thở sâu, chấm dứt vòng tròn lo lắng - thở gấp - lo lắng. Giáo viên có thể lựa chọn một trong những cách thức thư giãn phù hợp với từng học sinh theo độ tuổi và đặc điểm văn hóa vùng miền.

** Một số kỹ thuật thư giãn*

1. *Kỹ thuật thư giãn: Hít thở sâu, giảm lo âu*

- Mục đích

Đây là một kỹ thuật, một phương pháp thở đặc biệt giúp em trở lại trạng thái bình tĩnh nhanh hơn khi em lo lắng hoặc sợ hãi.

- *Cách thức thực hiện*

Giáo viên có thể giới thiệu như sau: “Nếu điều khiến em lo lắng sợ hãi là có cơ sở thì, tất nhiên trước hết em hãy tìm một nơi an toàn để thực hiện phương pháp này. Phương pháp này cũng có thể sử dụng giúp em bình tĩnh hơn khi em giận dữ tới mức muốn đánh ai đó hoặc nói một điều gì khiến em sẽ hối tiếc về sau. Đầu tiên tôi sẽ chỉ cho em cách làm trước khi em thực hành. Tôi muốn em hít vào một hơi thật sâu qua mũi, miệng ngậm lại như thế này (hít vào một hơi thật mạnh qua mũi để trẻ có thể nghe thấy). Em có thể nhắm đếm đến 5 khi hít vào. Sau đó em nín thở trong vài giây, có thể nhắm đến đến 5, rồi từ từ thở ra bằng miệng như thế này (thị phạm trực tiếp cho trẻ). Sau đó em lại nín thở vài giây mà không tiếp tục thở ra, thông thường là nhắm đếm đến 5 sau đó lặp lại chu trình (thị phạm cho trẻ cả quy trình một lần nữa). Lưu ý rằng tôi đưa tất cả không khí hít vào xuống đan điền (bụng dưới). Em nên hít thở theo cách này 4 đến 5 lần sau đó em sẽ nhận ra mình đã bình tĩnh hơn.

Chúng tôi gọi phương pháp thở này là phương pháp thở hình vuông. Có một vài biến thể, khi thở em có thể tưởng tượng mình đang vẽ hình vuông. Bây giờ đến lượt các em sẽ thực hành nhé. Sẵn sàng chưa? Thường sẽ dễ hơn nếu em làm bài tập này trong lúc nhắm mắt nhưng nếu em không muốn nhắm mắt cũng không sao, nhưng hãy để ánh mắt của mình nhìn vào 1 điểm cố định nhé”.

- Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/PqC2CgsYNCg>

2. Kỹ thuật thư giãn: Căng chùng cơ

- *Mục đích:*

Đây là một phương pháp vừa giúp chúng ta giảm lo âu và có thể giúp ngủ tốt hơn. Thường thì khi cơ bắp không được thả lỏng, các em sẽ cảm thấy căng thẳng, các cơ căng trong một thời gian có thể dẫn đến cảm giác đau mỏi như em sẽ bị đau vai, đau cổ, mỏi lưng. Khi chúng ta thư giãn các nhóm cơ này, ta sẽ

cảm thấy dễ chịu và thoải mái. Khi thực hiện thư giãn căng chùng cơ, tốt nhất là làm trong tư thế nằm hoặc đôi lúc cũng có thể thực hiện khi ngồi. Sau đó, các em hay để cảm của mình hơi chạm vào ngực để đầu được nghỉ ngơi.

- *Cách thức tiến hành:*

Giáo viên chia sẻ: “Đầu tiên, tôi muốn các em quan sát tôi và lặp lại những gì tôi làm. Chúng ta sẽ tập trung vào các cơ trên cơ thể theo thứ tự, căng cứng nó rồi thả lỏng và thư giãn. Được rồi. Tôi sẽ lần lượt nói về các nhóm cơ khác nhau. Nhưng trước hết em hãy ngồi/ nằm một cách thật thoải mái đi đã. Tốt. Hãy hít thở thật nhẹ nhàng. Chúng ta bắt đầu tập trung chú ý vào cánh tay và bàn tay. Nắm chặt hai tay thành hai nắm đấm. Nắm chặt tới mức có thể. Cảm nhận chúng căng cứng như thế nào. Cảm nhận thấy sự căng cứng ở cả cánh tay và bàn tay. Giữ nguyên sự căng cứng này (sự căng cứng nên giữ trong khoảng từ 4-5 giây – các em có thể đếm nhẩm đến 5 với tốc độ 1 giây 1 số). Được rồi. Bây giờ từ từ thả lỏng bàn tay để các cơ ở bàn tay thư giãn. Rất tốt. Bây giờ đến hai bắp tay (chỉ vào các bắp tay).

Bây giờ hãy giữ tay của bạn như thế này (tay để xuôi hai bên cơ thể, lòng bàn tay ngửa lên, cánh tay cong ở khuỷu tay, như khi nâng vật nặng). Làm nhóm cơ bắp tay thật căng. Cảm thấy bắp tay rất căng. Cảm nhận sự căng cứng rất dữ. Đếm đến 5. Rồi từ từ thư giãn và thả lỏng. Rất tốt. Giờ đến bắp tay sau. Giữ cánh tay thẳng trước mặt. Làm chúng căng cứng. Giữ chúng như vậy (đếm 1-5). Cảm nhận sự căng cứng, rồi thư giãn. Rất tốt.

Tiếp theo là nhóm cơ cổ và vai. Nâng vai lên đến khi chạm tai như thế này. Cảm nhận sự căng cứng xung quanh vai và cổ. Giữ nguyên và cảm nhận mức độ căng cứng (với phần này yêu cầu trẻ ngồi dậy nếu đang nằm). Xoay đầu theo chiều kim đồng hồ sau đó xoay ngược lại. Thả vai xuống và cho cơ cổ nghỉ ngơi bằng cách để cho cằm bạn chạm vào ngực. Rất tốt. Giờ nâng cằm lên một lần nữa.

Tiếp theo là cơ bụng. Để cho cơ bụng căng cứng. Giữ nguyên sự căng

cứng. Đếm đến 5. Cảm nhận. Rồi thư giãn.

Chuyển sang cơ chân (trở phải ngồi khi thư giãn cơ chân). Duỗi thẳng chân ra để đầu gối không bị cong và căng hết mức có thể. Giữ một lúc. Đếm đến 5. Cảm nhận sự căng cứng. Rồi thư giãn. Tốt.

Cuối cùng là bàn chân. Kéo căng cơ bàn chân và để cho gót chân cách xa bạn nhiều nhất có thể, bàn chân làm thành mũi tên. Kéo dài chân đến mức có thể. Cảm nhận sự căng cứng ở bàn chân và ở chỗ ngồi (cơ mông). Giữ sự căng cứng. Rồi thư giãn. Em đã làm rất tốt”.

- Tiếp tục với các nhóm cơ một lần nữa nhưng lần này bạn gợi ý rằng cháu cảm thấy thư giãn, bình tĩnh và ấm áp. Luôn tập trung vào sự khác biệt giữa căng cứng và thư giãn, vì qua đó, chúng ta học được cách thư giãn ảnh hưởng đến cơ thể như thế nào. Đôi lúc, khi chúng ta thư giãn, chúng ta có thể cảm thấy run rẩy hoặc ngứa ngáy trong cơ bắp, một số khác cảm thấy dễ chịu hoặc ấm áp. Một số người cảm thấy cơ thể như nặng dần, những người khác cảm thấy nhẹ nhõm. Đó là những cảm giác bình thường, không cần lo lắng mà hãy chú ý đến những cảm giác đó. Hãy theo dõi nó và duy trì hơi thở chậm, đều, êm và sâu.

Học liệu tham khảo: https://youtu.be/e0DEvE1_PnA

3. Kỹ thuật thư giãn: Bãi biển tưởng tượng

- Mục đích:

Kỹ thuật này giúp học sinh cảm thấy thư giãn

- Cách thức tiến hành:

Giáo viên chia sẻ: “Bây giờ tôi muốn em ngồi thật thoải mái. Để cảm thư giãn hướng xuống ngực. Đừng khoanh tay hay bắt chéo chân. Nhắm mắt hoặc chỉ nhìn vào một điểm trước mắt. Hít vào thật sâu qua mũi, nín thở vài giây (đếm đến 5 với tốc độ 1 giây 1 số) trước khi nhẹ nhàng thở ra bằng miệng. Khi em thở ra em nói “bình an” hoặc một từ nào khác em muốn nói với mình. Sau khi thở ra, em nín thở vài giây và sau đó lặp lại chu trình. Hít vào thật sâu qua

mũi, cảm thấy em có thể lấp đầy không khí vào ngực và bụng, nín thở... thở ra nhẹ nhàng qua miệng và nói “bình an” trong đầu, đợi một vài giây (đếm nhắm đến 5) rồi bắt đầu lại quy trình. Làm lại chu trình này 4-5 lần. Sau đó thở bình thường trở lại và chú ý đến những gì xảy ra trong cơ thể. Cảm thấy em rất thư giãn. Cảm nhận sự thư giãn lan tỏa toàn bộ cơ thể. Có thể em sẽ cảm thấy một phần cơ thể ấm lên, giống như đang trôi trên một đám mây bông xốp vậy. Một số bạn khác cảm thấy nặng hơn như thể đang chìm xuống. Dù có cảm giác gì, hãy chú ý tới nó. Tiếp tục thở bình thường và cảm thấy em có thể thư giãn tốt hơn. Dành vài phút để cảm nhận sự thư giãn này thoải mái như thế nào. Nếu em không đạt được trạng thái thư giãn lần này, em sẽ đạt được lần sau. Chỉ cần lắng nghe giọng tôi và chú ý đến lời tôi nói.

Hãy tưởng tượng rằng em đang ở gần một bãi biển xinh đẹp. Đó là một ngày hè đẹp trời, ấm áp. Có một cầu thang 20 bậc dẫn xuống bãi biển và em đang ở đầu cầu thang chuẩn bị đi xuống. Nhưng trước hết hãy cảm nhận sự thoải mái khi đứng nhìn ra bãi biển trong một ngày đẹp trời như thế này. Cảm thấy gió đang mơn man quanh cơ thể, không quá mạnh, chỉ tạo cảm giác sáng khoái. Cảm nhận mùi của biển và nghe tiếng những con chim bay trên không. Nhìn thấy ánh mặt trời phản chiếu trên mặt nước. Tưởng tượng bản thân mình hoàn toàn ở đó và cảm nhận không khí nơi đây đang làm cho cơ thể mình thư giãn. Giờ hãy tưởng tượng em đang bước xuống 20 bậc thang để đến bãi biển. Xuống từng bước thang, em cảm thấy mình bình tĩnh và thư giãn hơn. Bước xuống bậc 19 hãy tự nhủ mình bình an và thư giãn, bình an và thư giãn và với mỗi bước xuống thang, cảm giác bình an và thư giãn tăng lại lên. Không có gì đáng phải lo lắng, không gì em cần phải bận tâm. Tiếp tục bước xuống bậc 18. Không có gì em cần phải lo lắng, em đang bình an và thư giãn. Bước 17...16...15, bình an và thư giãn. Thứ duy nhất em cần nghĩ lúc này là cảm giác bình an và thư giãn toàn bộ cơ thể. Bước 14 ... 13 ... 12. Với từng bước xuống thang, em càng trở nên bình an và thư giãn hơn trước. Bước 11... 10, em đã ở

giữa cầu thang rồi, không có gì làm em cảm thấy lo lắng cả, không có gì khiến em phải bận tâm cả. Bước 9... 8... 7, bình an và thư giãn, bình an và thư giãn. Bước 6 ... 5... 4. Em đang ở cuối cầu thang và sẽ sớm bước lên trên cát. Em rồi có thể cảm thấy bình an và thư giãn hơn những cảm giác em đã có trong một thời gian dài, và em chỉ chú ý đến những cảm giác tích cực. Bước 3... 2 ... 1, và giờ em bước trên cát. Bây giờ em đã xuống hết thang và cảm thấy những cảm xúc tích cực đang lan tỏa trong từng bộ phận cơ thể. Chẳng điều gì khiến em bận tâm và lo lắng cả. Khi em cảm nhận được những cảm xúc tích cực này, em sẽ đi tới một nơi trong tưởng tượng, nơi mà em luôn cảm thấy thoải mái. Đó là nơi em cảm thấy yên tĩnh, an toàn và hòa hợp với môi trường xung quanh. Em cũng có thể chọn nơi an toàn là những gì chúng ta đã nói trước đây, em có thể tưởng tượng mình đang ở gần biển hoặc bên hồ trên núi hoặc trước một khu rừng hoặc bất kỳ đâu em cảm thấy thoải mái và thư giãn. Điều quan trọng nhất là em ở nơi mà em có thể cảm thấy sự bình tĩnh, an toàn và thư giãn, một nơi mà em có thể đi vào bằng trí tưởng tượng khi cần. Đi tới nơi đó và ở lại khoảng 1 phút. Khi tới đó, chú ý cách em có thể thư giãn tốt hơn nữa. (để trẻ tưởng tượng trong vòng 1 phút).

Chỉ cần giữ được trạng thái thư giãn và bình tĩnh và nhớ rằng bất cứ khi nào em cần thư giãn em chỉ cần hít thở 4-5 lần như em vừa làm và sau đó đi xuống cầu thang. Bằng việc sử dụng “hình ảnh” em có thể kiểm soát cơ thể mình và giúp cơ thể thư giãn. Bây giờ chày có thể hình dung ra cầu thang một lần nữa. Giờ đây em đang đứng ở cuối thang, nhìn lên trên và chuẩn bị đi lên. Những cảm giác thư giãn tích cực em có thể mang cùng lên đỉnh thang và khi em đi lên em luôn tỉnh táo và cảm nhận rõ ràng mặc dầu em có thể vờ vai khi lên. Bước lên bậc 1, rồi sau đó là bậc 2, 3 và 4.

Dần dần, em trở lại gian phòng này một lần nữa, 5, 6, 7, 8, 9. Hãy nhớ rằng em đang mang các cảm xúc tích cực theo cùng, 10, 11, 12, 13... có thể em cảm thấy cần vờ vai – hãy vờ vai một cái. Nào tiếp bước bậc 14, 15, 16,

17. Em đang đến gần đầu thang và cảm thấy mình tỉnh táo, tràn đầy năng lượng, 18, 19, 20. Em đã lên hết các bậc thang. Bây giờ em có thể mở mắt (nếu trẻ nhắm mắt). Hãy dành thời gian vươn vai và cảm nhận về những cảm giác tích cực. Em cảm thấy thế nào?”.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/0NH81zsWj8U>

5.7. Kỹ thuật biên tập giấc mơ, đương đầu với ác mộng

- *Mục đích:* kỹ thuật này thường áp dụng với những học sinh đã trải qua những sang chấn tâm lý mạnh, những sự kiện gây sợ hãi có thể xuất hiện lại trong ký ức của các em trong lúc ngủ. Sử dụng kỹ thuật này cũng giúp các em kiểm soát ác mộng và nâng cao chất lượng giấc ngủ. Có rất nhiều trẻ gặp ác mộng và tỉnh dậy giữa đêm với cảm giác sợ hãi và toát mồ hôi. Mặc dầu những điều xảy ra trong giấc mơ không xảy ra trong cuộc sống thực, em vẫn cảm thấy sợ hãi và không ngủ lại. Nếu em đi ngủ muộn để không có ác mộng, em sẽ thiếu ngủ và trở nên mệt mỏi ban ngày, rồi trở nên rất dễ cáu. Vì vậy, quan trọng là cần luyện tập một phương pháp nào đó giúp em ít có ác mộng hơn. Phương pháp em sẽ học ngay sau đây cũng cần phải được thực hành để có hiệu quả và nó có thể không có hiệu quả ngay.

- *Cách thức tiến hành:*

Lưu ý với giáo viên:

Để tiến hành, giáo viên chia sẻ: Bây giờ tôi sẽ giải thích cho em biết cần làm gì. Em có biết đạo diễn phim là ai không? Không à? Đó là boss của cả đoàn phim. Bây giờ em sẽ là đạo diễn phim và sáng tạo ra bộ phim để thay thế cho bộ phim vẫn thường chiếu trong đầu em hàng đêm. Đầu tiên em phải sáng tạo và chiếu nó nhiều lần trong đầu khi em thức, để những cảnh phim sẽ tới vào ban đêm. Đầu tiên em có thể thực hiện việc tạo ra một giấc mơ đẹp – nhắm mắt lại và tưởng tượng thứ gì đó tốt đẹp đã xảy ra với em. Có thể là em đang ở trong rạp chiếu phim và đang xem một bộ phim hay, em ngồi trong phòng chiếu và nhìn lên màn hình đang chiếu thứ gì đó ví dụ như phim hoạt hình. Hãy làm cho

nó thật hài hước vào. Thực hành vài lần và xem em quyết định những gì chiếu trên màn hình như thế nào. Nếu em gặp khó khăn trong việc làm ra bộ phim của riêng mình, em có thể chiếu những đoạn phim mà em đã xem ở rạp, trên TV hoặc trên đĩa DVD.

Bây giờ em đã sẵn sàng cho nhiệm vụ đạo diễn lớn hơn – em sẽ thay đổi cơ ác mộng của em. Nếu em có vài cơn ác mộng thì có thể thực hành trên 1 cơn ác mộng không đáng sợ lắm trước khi em đến với những cơn ác mộng đáng sợ hơn. Em phải sáng tạo ra một giấc mơ mới có rất nhiều tình tiết giống với giấc mơ khó chịu kia ví dụ như có cùng cách bắt đầu. Nhưng mặc dù có chung tình tiết, em nên thay đổi nó theo cách em muốn như tạo ra một kết cục mới, đưa tới người giúp em cảm thấy an toàn hoặc một người trợ giúp như siêu nhân hoặc thay đổi theo những cách khác trong đầu em. Sau khi làm như vậy, em sẽ thực hành phiên bản mới để nó được “mã hóa” vào trong đầu em. Sau đó phiên bản này sẽ được lựa chọn bật lên trong đêm.

Khi em áp dụng những kết cục mới thay cho giấc mơ xấu, em đã sẵn sàng để đương đầu với cơn ác mộng tồi tệ nhất. Ở đó em sẽ làm điều tương tự. Đưa nó vào phòng đạo diễn và chỉnh sửa lại phần mở đầu của ác mộng như cách em muốn. Em có thể muốn tạo ra một cái kết tốt đẹp hoặc thay đổi gì đó ở phần giữa hoặc đưa đến một người mà em yêu quý và cảm thấy an toàn khi ở bên. Khi em đã có phiên bản mới. Tôi muốn em viết xuống thật chi tiết để em có thể nhớ về nó. Sau đó bắt đầu tập luyện trên phiên bản giấc mơ mới. Thường thì em nên làm vào buổi chiều muộn. Em có thể tưởng tượng giấc mơ mới và ôn lại nó vài lần cho đến khi em thuộc nó kỹ càng. Ngay trước khi đi ngủ, em tự nhủ với bản thân: “Bây giờ, các phần não điều khiển giấc mơ của tôi sẽ đảm bảo rằng giấc mơ mới sẽ được chuẩn bị chiếu”.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/KeLyjmsIjz4>

5.8. Giải mã cảm với lo lắng qua viết

- Mục đích: trẻ em tuổi vị thành niên có thể sử dụng phương pháp viết để

thể hiện, tổ chức hoặc, xử lý những trải nghiệm chấn thương và cảm xúc lo lắng cao độ. Phương pháp viết đặc biệt thích hợp khi trẻ rất khó khăn trong việc thể hiện ra hoặc nói ra cho người khác biết điều gì đã xảy ra và những trải nghiệm sang chấn tâm lý nặng nề của cá nhân. Giáo viên có thể hướng dẫn thành 6 nhiệm vụ, trẻ viết là một cách phản ánh và tạo sự gắn kết trong trải nghiệm của trẻ. Hãy để trẻ viết trong khoảng từ 15 -20 phút chứ đừng quá dài. Mỗi buổi trao đổi hãy giao 1 nhiệm vụ viết.

- *Cách thức tiến hành:*

Lưu ý với giáo viên:

- *Hướng dẫn nhiệm vụ viết đầu tiên:*

“Chúng tôi muốn em trong 15 phút viết những cảm xúc sâu kín nhất và những suy nghĩ nội tâm của em về những gì đã xảy ra. Viết về sự kiện đã ảnh hưởng đến cuộc sống của em như thế nào. Em có thể mô tả điều gì đã xảy ra, em cảm thấy thế nào và mọi thứ em nhớ về sự kiện đã xảy ra cũng như sau đó em cảm thấy thế nào. Điều rất quan trọng là việc em dám viết ra những thứ em không thể nói với người khác. Em có thể kết nối phần viết với những phần khác trong cuộc đời nếu muốn.

Chẳng hạn, em có thể mô tả cách mà sự kiện ảnh hưởng đến thời thơ ấu của em, về mối quan hệ với cha mẹ hoặc những người xung quanh. Em cũng có thể viết về việc sự kiện đã thay đổi cuộc sống và cách nhìn về tương lai ra sao. Em thậm chí có thể viết về cách sự kiện xảy ra có liên quan đến giấc mơ của em hay những suy nghĩ đang làm phiền em.

Chúng tôi biết có thể khó khăn cho em khi viết theo cách này nhưng chúng tôi cũng biết rằng viết ra sẽ giúp em tổ chức lại suy nghĩ và chuyển thể nó từ trong đầu ra trang giấy. Lần đầu tiên em viết bao giờ cũng là khó nhất. Một số bạn còn cảm thấy lo lắng sau khi viết một chút giống như cảm giác sau khi xem một bộ phim buồn hoặc phim kinh dị vậy. Nếu có cảm thấy như vậy cũng hoàn toàn là bình thường.

- Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ hai:

Trong nhiệm vụ viết đầu tiên, em đã được yêu cầu đắm mình trong suy nghĩ và cảm nhận về sự kiện. Lần này, em cũng sẽ được yêu cầu viết về chủ đề tương tự. Giờ đây em đã hiểu việc phải viết mọi thứ ra và lần này tôi muốn em thực sự thả lỏng bản thân và viết tất cả mọi thứ em nhớ về sự kiện, ký ức, suy nghĩ và cảm nhận về nó. Em cũng có thể liên kết những thứ này với những điều quan trọng khác trong cuộc sống nếu muốn. Em có thể viết tương tự như lần trước hoặc viết phản ánh một khía cạnh khác của sự kiện – hoàn toàn tùy thuộc vào em. Sau khi hoàn thành nhiệm vụ viết này, nếu có cảm thấy một chút khó chịu thì đây cũng là điều bình thường.

- Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ ba:

Trong 15 phút đầu tiên, em đã viết những suy nghĩ, cảm xúc về những sự kiện làm phiền em nhiều nhất hoặc có thể viết về một điều gì khó khăn với em. Sau những sự kiện như em vừa trải qua, những bạn trẻ nói rằng có quá nhiều thứ gọi cho họ nhớ lại về sự kiện hoặc làm cho họ nghĩ họ chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra, mặc dầu trên thực tế họ chẳng thể làm gì để ngăn cản nó. Chúng tôi muốn em viết về những sự việc làm em nhớ về sự kiện. Cho dù em tự đổ lỗi cho bản thân mình về việc đã nghĩ, nói hay làm gì đó hoặc đã không nghĩ, không nói, không làm gì đó thì cũng nên viết về nó. Em cũng có thể chọn viết tiếp về những gì em đã viết lần trước, hoặc một khó khăn khác – hoặc những cảm xúc hoặc trải nghiệm khác mà em chưa có dịp nói về. Như nhiệm vụ viết lần trước, chúng tôi biết rằng viết theo cách này có thể khó khăn nhưng nếu viết, em có thể tổ chức lại các suy nghĩ và chuyển nó từ trong đầu ra các trang giấy. Thông thường, sau khi viết mọi người sẽ có cảm xúc khó chịu nhất thời.

- Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ tư:

Bây giờ chúng tôi sẽ yêu cầu em viết hơi khác đi một chút. Lần này chúng tôi muốn em viết câu chuyện về những gì đã xảy ra với em và em đã ước nó xảy ra với em trong thời gian này như thế nào. Một câu chuyện hay sẽ phải

có mở đầu, thân bài và kết luận. Nếu em muốn em có thể viết câu chuyện này cho người em nghĩ cần chịu trách nhiệm cho những sự việc đã xảy ra và tưởng tượng rằng họ có thể đọc được suy nghĩ của em. Nếu em không muốn nghĩ như vậy, cũng không sao nhưng em vẫn cần viết về những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín nhất của chấy và tổ chức lại nó trong câu chuyện.

Bây giờ em đã được “huấn luyện” việc viết rồi, chúng tôi muốn em thực sự viết tất cả ra, nhiều hơn cả những lần trước và viết mọi thứ em nhớ về sự kiện: ký ức, suy nghĩ và cảm xúc liên quan. Em cũng có thể kết nối nó với những điều quan trọng trong cuộc sống. Nếu em muốn viết giống như lần trước hoặc muốn viết theo một cách khác đi – điều này hoàn toàn tùy thuộc vào em. Sau khi viết, em có thể cảm thấy khó chịu một chút, điều này là bình thường và nó sẽ qua nhanh thôi.

- Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ năm:

Những gì đã xảy ra có thể ảnh hưởng đến cách em nghĩ và cách em nói với người khác. Cho dù em trải qua đau đớn như thế nào, em cũng sẽ học được điều gì từ nó. Chúng tôi muốn em suy nghĩ về một người khác cũng trải qua tình huống tương tự như em. Khi em nghĩ về những điều giúp ích tốt nhất cho em, em sẽ nói gì với người bạn kia? Em có thể nói em đang làm gì và em đã học được những gì để giúp bạn ấy.

Giống như khi chúng ta đã viết lần trước, viết kiểu này có thể khó khăn nhưng chúng ta cũng biết rằng nó giúp tổ chức lại suy nghĩ và chuyển những tư tưởng đó từ trong đầu bạn ra các trang giấy. Thông thường, em sẽ cảm thấy lo lắng một chút sau khi viết ra.

- Hướng dẫn nhiệm vụ viết thứ sáu:

Đây là nhiệm vụ viết cuối cùng. Bây giờ chúng tôi muốn em tham gia vào một thực nghiệm suy nghĩ. Hãy tưởng tượng 10 năm sau em nhìn lại sự kiện này. Em sẽ muốn nghĩ về nó như thế nào? Điều em muốn nghĩ là 10 năm sau nhìn lại, thời điểm đó điều quan trọng nhất em học được là gì?

Cảm ơn em đã sẵn sàng tham gia các nhiệm vụ viết. Hy vọng rằng em đã học được rằng nhiệm vụ viết quan trọng giúp tổ chức lại suy nghĩ và trải nghiệm và em có thể sử dụng nó sau này trong cuộc sống khi em đối diện với các tình huống khó khăn.

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/BgNSvayrqRQ>

6. Đặt câu hỏi: Giáo viên cần tư vấn hỗ trợ cha mẹ trong việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh như thế nào?

7. Gọi một số học viên phát biểu.

8. Giải thích cho học viên:

Giáo viên cần xây dựng mối quan hệ với phụ huynh, thể hiện sự thấu cảm với những áp lực khó khăn của phụ huynh. Làm cho phụ huynh thấy việc con phải ở nhà khi trường học của chúng đang đóng cửa lại là cơ hội để bạn xây dựng mối quan hệ một cách tốt đẹp hơn với các con của mình. Cha mẹ cần tận dụng cơ hội để biến khoảng thời gian này thành một khoảng thời gian quý giá và tràn đầy niềm vui. Giúp con trẻ cảm thấy được yêu thương và có cảm giác an toàn, cũng như giúp cho con nhận thấy được rằng chúng thực sự rất quan trọng.

9. Hướng dẫn học viên cách tư vấn, hỗ trợ cha mẹ trong việc chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

Giáo viên có thể hướng dẫn cha mẹ 6 điểm quan trọng như sau:

- Thứ nhất là, hãy dành thời gian riêng cho từng trẻ:

+ Bạn có thể chỉ cần dành 15 phút hoặc nhiều hơn, tùy thuộc vào bạn. Bạn cũng có thể sắp xếp khoảng thời gian đó cố định trong từng ngày để con trẻ có thể biết được và đón chờ.

+ Hãy hỏi trẻ về những điều con muốn làm. Việc cho trẻ tự lựa chọn sẽ giúp trẻ thêm tự tin về bản thân mình. Nếu con muốn làm những điều không an toàn trong phạm vi khoảng cách của trẻ thì đây là cơ hội để nói với trẻ về điều này.

+ Bạn có thể cùng con đọc sách hoặc xem lại những bức ảnh, cùng vẽ

tranh với chì màu, cùng nhau làm việc nhà hoặc giúp con hoàn thành một nhiệm vụ được giao. Cha mẹ có thể thảo luận về những nội dung con thích ví dụ như một chương trình TV, các thần tượng, ngôi sao hay một bản nhạc con thích. Cùng con nấu nướng những món ăn yêu thích và cùng nhau tập thể dục trên những điệu nhạc hoặc điệu nhảy đang thịnh hành trong xã hội.

- Thứ hai là, hãy luôn tạo ra các cảm xúc tích cực

+ Trong bối cảnh này, rất khó để luôn cảm thấy tích cực bởi đôi lúc bạn trẻ khiến bạn bực mình. Chúng ta thường mắng chửi rằng "Con không được làm như thế!" Tuy nhiên trẻ thường sẽ làm theo những gì chúng ta chỉ dẫn thấu đáo và không ngừng khen ngợi khi con làm đúng.

+ Khi muốn con làm một điều gì đó, hãy nói cụ thể hành vi bạn mong muốn con làm thay vì phàn nàn. Ví dụ cha mẹ sẽ nói "Con hãy bỏ quần áo vào chậu nhé" (thay vì nói "Đừng có mà làm bừa bộn bẩn thỉu thế này!").

+ Hãy nhớ rằng mọi vấn đề có thể giải quyết bằng ngôn ngữ ấm áp. Quát tháo chỉ làm cho con trẻ và cả chính bạn theo áp lực và bực tức. Hãy thu hút sự chú ý của con bằng việc gọi tên con, tới gần, giao tiếp mắt và cất giọng bình tĩnh ấm áp khi trao đổi.

+ Cha mẹ hãy bắt lấy những khoảnh khắc khi con làm được điều tốt và đúng đắn để khen ngợi. Có thể con sẽ không có phản hồi lại gì nhưng bạn sẽ thấy con tiếp tục làm những điều tốt tương tự. Việc khen ngợi như vậy sẽ gửi đến trẻ thông điệp là bạn vẫn đang quan tâm, để mắt đến trẻ mọi lúc.

+ Cha mẹ cũng nên thực tế trong thời gian này. Con của bạn có thể thực sự làm được những điều mà bạn yêu cầu hay không? Ví dụ sẽ là bất khả thi nếu bắt trẻ im lặng ở trong nhà suốt cả ngày, nhưng có thể giao nhiệm vụ trẻ giữ im lặng khoảng 15 phút trong khi bạn đang có một cuộc gọi điện thoại hoặc đang phải xử lý email gấp.

+ Cha mẹ cũng hãy giúp con có cảm giác được kết nối với thế giới bên ngoài. Trẻ ở độ tuổi tiểu học luôn có nhu cầu cao được giao tiếp với những

người bạn của con. Hãy giúp con thực hiện điều đó thông qua mạng xã hội, các cuộc gọi hình ảnh một cách an toàn. Đây là điều mà cha mẹ có thể lên kế hoạch cùng con thực hiện

- Thứ ba là, hãy lên lịch trình cho con

+ Lịch trình công việc, học tập và sinh hoạt thường ngày của chúng ta đều bị tác động bởi đại dịch. Đây thực sự là một khó khăn đối với con trẻ và ngay cả với chính bạn. Thiết lập một lịch trình sinh hoạt mới có thể giải quyết được vấn đề này.

+ Cha mẹ hãy thiết lập một lịch trình sinh hoạt nhưng nhất quán. Sắp xếp thời gian dành cho các hoạt động cố định thường ngày và cả thời gian rảnh cho bạn và cho con bạn. Điều này giúp trẻ có cảm giác an toàn hơn, và qua đó hành xử đúng mực hơn.

+ Trẻ nhỏ cũng có thể góp sức vào việc thiết lập lịch trình sinh hoạt trong ngày, chẳng hạn như viết thời gian biểu cho việc học tập. Trẻ sẽ làm theo lịch trình đó một cách tốt hơn nếu như các con được cùng với cha mẹ lên kế hoạch.

+ Đừng quên sắp xếp lịch tập thể dục trong ngày - điều này giúp giảm bớt căng thẳng và tiêu hao năng lượng cho trẻ khi phải ở trong nhà.

+ Cha mẹ hãy dạy cho con trẻ về việc giữ khoảng cách an toàn. Nếu nơi bạn ở không bị yêu cầu hạn chế, nên cho trẻ đi ra bên ngoài nhà nhưng cần giữ khoảng cách an toàn theo các hướng dẫn.

+ Bạn có thể hướng dẫn con viết thư và vẽ tranh để cùng chia sẻ với mọi người. Treo nó ở trước cửa bên ngoài nhà bạn để mọi người cùng xem.

+ Bạn có thể trấn an con của mình bằng cách nói về việc bạn làm thế nào để đảm bảo an toàn, đồng thời lắng nghe những ý kiến của con và thực hiện chúng một cách nghiêm túc.

+ Hãy tạo hứng khởi và sự thú vị cho con trong việc rửa tay và vệ sinh thân thể. Tìm kiếm một bài hát dài 20 giây cho việc rửa tay. Nói rõ cho trẻ lý do phải rửa tay hằng ngày và nhớ khen ngợi trẻ khi trẻ thực hiện tốt điều này.

+ Tạo ra một trò chơi xem ai là người chiến thắng khi có số lần đưa tay lên mặt ít nhất (có thể giám sát đếm lẫn nhau trong ngày).

+ Hãy nhớ bạn chính là mẫu hình cho những hành vi của con.

+ Nếu bạn thực hành việc đảm bảo vệ sinh thân thể, giữ khoảng cách an toàn với người khác và đối xử với người ngoài một cách tử tế, đặc biệt là có lòng trắc ẩn với những người đang bị ốm hoặc dễ bị mắc bệnh, con trẻ sẽ học được điều tốt đó từ bạn.

+ Cuối cùng, Dành thời gian vào cuối ngày để cùng con đánh giá một ngày của nhau. Gọi nhớ lại cho trẻ về một điều tích cực và đầy thú vị mà con đã làm trong ngày. Tự thưởng vì những gì mà bạn và con đã thực hiện tốt trong ngày. Hãy vinh danh con và chính bạn bằng việc gắn sao lên ảnh mỗi người!

- *Điều thứ 4 là cách ứng phó với những hành vi không đúng đắn của trẻ*

Tất cả mọi trẻ em đều có những lúc có hành xử không đúng đắn. Việc trẻ bị mệt, bị đói và lo sợ khi con đang học cách tự lập là một điều rất bình thường. Tất cả những điều đó có thể khiến chúng ta bực mình, nhất là khi chúng ta bị chôn chân trong nhà. Vì vậy, cha mẹ cần biết chuyển hướng hành vi của trẻ.

+ Nhận biết hành vi không đúng đắn sớm nhất có thể và định hướng sự chú ý của con trẻ tới một hành vi tốt thay vì tập trung vào hành vi lệch lạc.

+ Ngăn chặn hành vi không đúng đắn trước khi nó bùng phát! Nếu trẻ bắt đầu có dấu hiệu bứt rứt, bạn có thể hướng chúng tới những hoạt động thú vị và vui vẻ, ví dụ bạn nói với con rằng: "Lại đây con, chúng ta lên sân thượng xem mấy cây hoa hồng một chút nhỉ?".

+ Hãy trấn tĩnh lại một chút. Nếu bạn cảm thấy mình tức giận, như muốn quát to hoặc hét toáng lên? Hãy tự cho mình 10 giây để dừng lại. Hít vào thở ra chậm rãi 5 lần. Sau đó cố gắng trả lời bằng một thái độ bình tĩnh hơn. Nếu vẫn chưa thể bình tĩnh thì hãy tạm rời khỏi phòng. Hàng triệu cha mẹ thấy phương pháp này rất hiệu quả - thực sự hiệu quả.

+ Cha mẹ hãy chỉ cho trẻ thấy những hệ quả với từng hành vi. Điều này

sẽ làm trẻ có trách nhiệm hơn với những gì trẻ gây ra và tuân thủ kỷ luật hơn. Biện pháp này hiệu quả hơn nhiều so với quát mắng.

+ Cha mẹ hãy cho trẻ quyền được lựa chọn tuân thủ chỉ dẫn trước khi đưa ra biện pháp kỷ luật bằng cách cảnh báo về hậu quả. Cố gắng giữ bình tĩnh khi đưa ra hình thức kỷ luật như một điều đáng tiếc vì trẻ đã lựa chọn nó nên đã mất đi một quyền lợi.

+ Hãy đảm bảo rằng bạn có thể thực hiện được biện pháp kỷ luật đã tuyên bố với trẻ. Ví dụ, nếu bạn biết rằng khó có thể tịch thu điện thoại của con trong vòng một tuần nhưng sẽ khả thi nếu làm việc này trong vòng một giờ hoặc một ngày (thì kiểm chế đừng nói tịch thu của cháu 1 tuần vì nó sẽ làm mất đi hiệu lực của những quyết định của bạn). Khi biện pháp kỷ luật đã hết, hãy cho trẻ cơ hội để làm một điều tốt nào đó, và nhớ khen ngợi con đậm đà về việc đó.

+ Bên cạnh đó, cha mẹ cũng đừng quên dành thời gian với trẻ, khen ngợi khi trẻ ngoan, và thiết lập lịch trình sinh hoạt cố định sẽ giúp trẻ bớt đi những hành vi xấu. Giao cho trẻ những công việc đơn giản và đảm bảo phù hợp với khả năng của trẻ. Và nhớ khen ngợi khi các con bạn hoàn thành được việc đó.

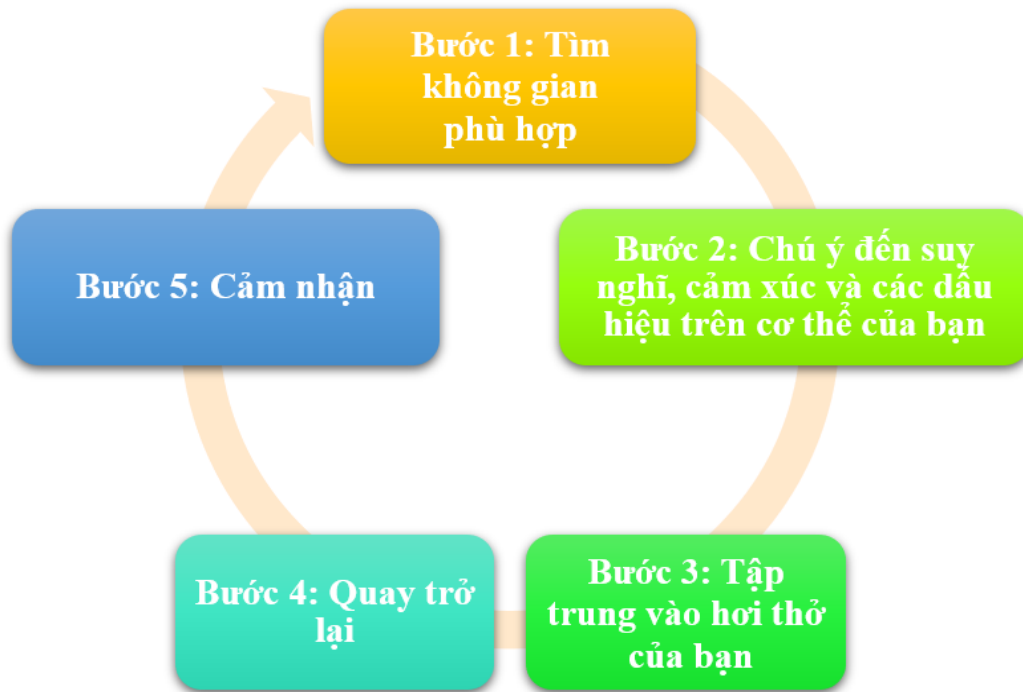
- Thứ năm là, bạn hãy biết chăm sóc bản thân để hỗ trợ tốt hơn cho các con của mình.

+ Nếu bạn lo lắng thì hãy biết bạn không đơn độc. Hàng triệu người đều có nỗi lo lắng giống như chúng ta. Hãy tìm người mà bạn có thể nói chuyện và tâm sự về việc bạn đang cảm thấy như thế nào, và không quên lắng nghe họ. Hãy tránh xa mạng xã hội để không bị hoảng loạn trước vô vàn những thông tin tiêu cực và thậm chí không chính xác.

+ Hãy dành ra vài phút thư giãn và thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào bạn có cảm giác bị căng thẳng hay lo âu đang đè nén.

Lưu ý với giáo viên:

Cách hướng dẫn cha mẹ học sinh các bước thư giãn:



Sơ đồ 5 bước thư giãn

Bước 1: Tìm không gian phù hợp

- Tìm một chỗ phù hợp để có thể ngồi thoải mái, duỗi thẳng hai chân trên sàn nhà và tay đặt lên đùi một cách thư thái.
- Hãy nhắm mắt nếu bạn cảm thấy thoải mái hơn.

Bước 2: Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và các dấu hiệu trên cơ thể của bạn

- Hãy tự hỏi: "Mình đang nghĩ về điều gì vậy nhỉ?" Nhận ra những dòng suy nghĩ trong đầu và xem những gì mình đang nghĩ là điều tích cực hay tiêu cực.
- + Nhận ra cảm xúc của mình đang diễn tiến ra sao và cảm nhận mình đang vui hay không.
- + Nhận biết những cảm giác trên cơ thể. Chú ý vùng bị đau hoặc bị căng cứng.

Bước 3: Tập trung vào hơi thở của bạn

- Lắng nghe nhịp thở mỗi khi bạn hít vào và thở ra.
- Bạn có thể đặt nhẹ tay lên bụng, và cảm nhận vùng bụng nâng lên và hạ

xuống theo từng nhịp thở.

- Bạn có thể tự nhủ rằng "Không sao đâu. Dù mọi chuyện có thế nào đi chăng nữa thì mình vẫn ổn thôi mà".

- Rồi lại tiếp tục lắng nghe hơi thở của bạn thêm một chút nữa.

Bước 4: Quay trở lại

- Để ý tới cảm giác trên toàn cơ thể

- Lắng nghe những tiếng động ở trong phòng

Bước 5: Cảm nhận

- Hãy tự hỏi "Minh có cảm thấy khác hơn chút nào hay không?"

- Khi đã cảm thấy tốt hơn rồi, hãy mở mắt ra

Thực hành thư giãn cũng rất hữu ích trong trường hợp con bạn làm một điều gì đó sai trái khiến cho bạn phật lòng. Thư giãn lúc này giúp bạn có cơ hội để bình tĩnh hơn. Chỉ cần một vài nhịp thở sâu hoặc hướng sự chú ý đến những cảm nhận của lòng bàn chân của bạn trên sàn nhà đã có thể tạo nên sự khác biệt. Bạn cũng có thể cùng với con dành thời gian để cùng nhau thư giãn và chia sẻ không gian bên nhau.

- Và cuối cùng điều thứ 6 là hãy cùng trao đổi với con và cho các con thêm kiến thức về Covid

- + Sự im lặng và bí mật không giúp bạn bảo vệ con mình. Trung thực và cởi mở là điều nên làm. Cần tính đến việc con bạn có thể hiểu được đến đâu. Bạn là người hiểu rõ nhất về con mình.

- + Cha mẹ hãy mở lòng lắng nghe con trẻ. Cho phép con bày tỏ ý kiến của mình. Hãy trả lời một cách trung thực những thắc mắc của con trẻ. Tùy thuộc vào độ tuổi của con bạn và khả năng hiểu của con để có cách trả lời phù hợp.

- + Con bạn có thể bị hoảng sợ hay bối rối khi nghe những thông tin về dịch bệnh. Hãy cho phép trẻ được bày tỏ cảm xúc của mình và để trẻ biết rằng cha mẹ vẫn luôn ở bên con. Cũng không có gì là nghiêm trọng khi bạn nói rằng "Bố mẹ không biết, nhưng bố mẹ vẫn đang tìm hiểu về nó". Hãy nhân cơ hội

này để cùng con hiểu biết thêm về những điều mới liên quan đến cuộc sống của con.

+ Hãy nói với con về rất nhiều câu chuyện về những người hùng đang phòng chống dịch. Cha mẹ hãy trở thành người hùng chứ không phải là kẻ dọa dẫm.

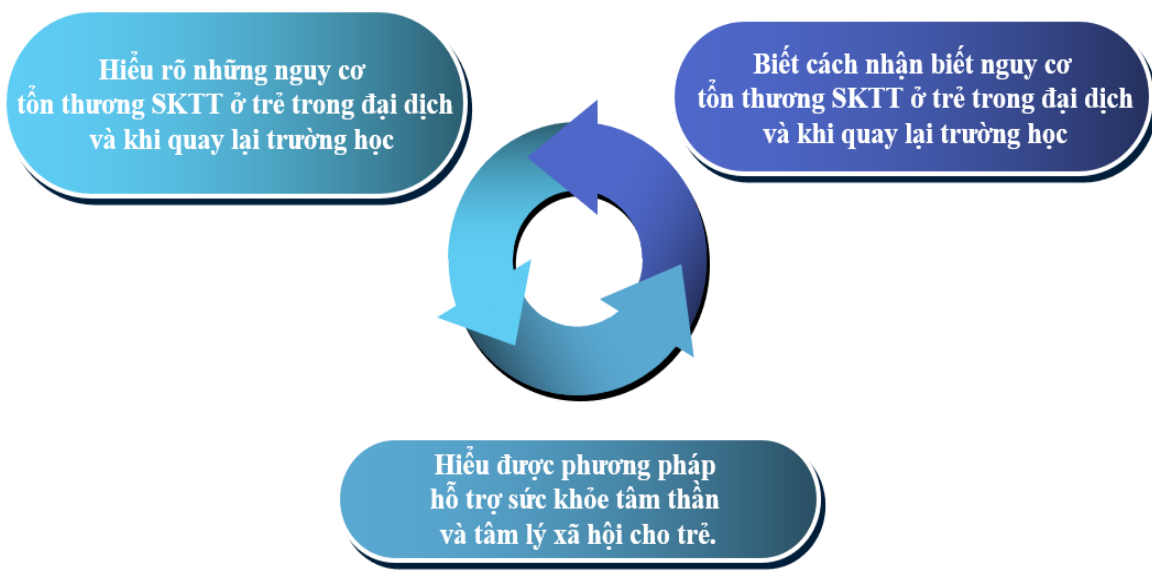
+ Cha mẹ hãy đảm bảo con kết thúc một ngày thật vui. Hãy kiểm tra xem con bạn có cảm thấy ổn hay không. Gọi nhắc trẻ rằng bạn quan tâm, yêu thương con nên con có thể nói chuyện với cha mẹ bất cứ khi nào trẻ muốn. Rồi cùng nhau tạo không khí vui vẻ bằng những hoạt động thú vị cùng nhau ở nhà.

Lưu ý với giáo viên:

- Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/V8wzfHe5kuM>
- Giáo viên cũng có thể hướng dẫn phụ huynh tham khảo tài liệu hướng dẫn giúp trẻ giữ được sự tập trung khi học ở nhà https://youtu.be/_0enXh54WM8 hoặc đương đầu với một mối https://youtu.be/ZlrvKBWH_YQ.

Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:





TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Pollack, A (2016), *Handbook for Training Program for Social Workers on Child and Youth Mental Health*, UNICEF training manual, UNICEF. UNICEF (2009) *Psychosocial Support of Children* Psychosocial Support of Children
2. Smith, P., Dyregrov, A., Yule, W., Gupta, L., Perrin, S., & Gjestad, R. (2002), *Children and disaster: teaching recovery techniques*. Bergen: Children and War Foundation.

CHUYÊN ĐỀ 3:

NGUY CƠ TỒN THƯƠNG TÂM LÝ TRÊN KHÔNG GIAN MẠNG VÀ NHỮNG PHƯƠNG THỨC GIÁO VIÊN, PHỤ HUYNH TƯ VẤN HỖ TRỢ

MỤC ĐÍCH

* Về kiến thức

- Học viên hiểu được xu hướng toàn cầu hóa, sự phát triển của internet và những cơ hội, lợi ích của internet đối với sự phát triển của trẻ em và thanh thiếu niên

- Học viên hiểu được 5 thách thức và nguy cơ lớn của Internet đối với trẻ em và thanh thiếu niên, những năng lực công dân số cơ bản để tư vấn hỗ trợ các em trên môi trường mạng.

* Về kỹ năng

- Học viên biết được quy trình, cách thức tư vấn hỗ trợ cho cha mẹ trẻ đồng hành với con trên môi trường mạng ở nhà

- Học viên có năng lực hướng dẫn gia đình tạo ra và theo dõi các kế hoạch trực tuyến của trẻ, tạo ra các mật khẩu mạnh, biết những điều có thể chia sẻ và những điều riêng tư, tập luyện các thói quen trực tuyến lành mạnh và phòng chống bạo lực bắt nạt trực tuyến; thấu hiểu và chia sẻ cảm xúc với người khác.

* Về thái độ

- Học viên có thái độ tích cực và tận dụng những điểm mạnh của công nghệ và mạng internet cho học tập

- Học viên có ý thức tự giác trong việc nâng cao kỹ năng sử dụng mạng an toàn và khuyến khích những người xung quanh cùng tạo dựng một môi trường internet an toàn.

Hoạt động 1: Internet và thế hệ trẻ

Mục tiêu:

- Học viên hiểu được xu hướng toàn cầu hóa, sự phát triển của internet và những cơ hội, lợi ích của internet đối với sự phát triển của trẻ em và thanh thiếu niên

- Học viên hiểu được 5 thách thức và nguy cơ lớn của Internet đối với trẻ em và thanh thiếu niên, những năng lực công dân số cơ bản để tư vấn hỗ trợ các em trên môi trường mạng

- Học viên có thái độ tích cực và tận dụng những điểm mạnh của công nghệ và mạng internet cho học tập.

 Từ khóa: Internet, thế hệ trẻ

 Các bước thực hiện:

1. Chia sẻ với học viên một số thông tin về Sự phát triển của internet ngày nay

- Gần đây nhất, theo thống kê của We are social¹, trong tổng số 7.75 tỷ người trên toàn cầu năm 2020, số người sử dụng internet năm 2020 là 4.54 tỷ người, tăng 7.0% so với năm 2019, số người sử dụng mạng xã hội năm 2020 là 3.8 tỷ người, tăng 9.2% so với năm 2019. Riêng tại khu vực Châu Á – Thái Bình Dương, với tổng dân số là 4.30 tỷ người, số người sử dụng internet năm 2020 có 2.42 tỷ người, tăng 9.2% so với năm 2019, số người sử dụng mạng xã hội là 2.14 tỷ người, tăng 9.8% so với năm 2019. Cũng theo thống kê này, trên toàn cầu, thời lượng trung bình sử dụng internet mỗi ngày là 6 tiếng 43 phút. Trong đó, thời lượng trung bình sử dụng mạng xã hội mỗi ngày là 2 tiếng 24 phút. Xét về tỷ lệ người truy cập internet trên tổng dân số, thống kê cho thấy:

- We are social đã đưa ra thống kê về những nền tảng mạng xã hội được lứa tuổi 16 đến 64 sử dụng nhiều nhất tại Việt Nam, trong đó nhiều nhất là Facebook (chiếm 90%), tiếp theo là Youtube (chiếm 89%), Zalo (chiếm 74%),...

¹ <https://wearesocial.com/digital-2020>

- Tỷ lệ sở hữu các thiết bị công nghệ (nhóm 16-64 tuổi) như sau: 94% sở hữu điện thoại di động (tất cả các loại), 93% sở hữu điện thoại thông minh, 22% sở hữu điện thoại di động (không phải điện thoại thông minh), 65% sở hữu laptop hoặc máy tính để bàn, 32% sở hữu máy tính bảng, 9.6% sở hữu thiết bị truyền hình có kết nối internet, 6.9% sở hữu máy chơi game cầm tay, 13% sở hữu thiết bị nhà thông minh, 18% sở hữu đồng hồ thông minh và 3.1% sở hữu thiết bị thực tế ảo.

- Thống kê của We are social vào tháng 1/2020 cũng cho thấy internet đã tác động mạnh mẽ đến cả nền kinh tế tại Việt Nam, giao dịch qua Internet giữa các doanh nghiệp sẽ có nhiều thuận lợi hơn. Nó cho phép tự động đặt hàng, dễ làm hoá đơn và thanh toán. Chi phí cho các hoạt động thương mại điện tử với doanh thu được thống kê như sau: Thời trang và làm đẹp (717.0 triệu đô), điện tử (716.0 triệu đô), thực phẩm và chăm sóc cá nhân (517.0 triệu đô), nội thất và thiết bị (526.0 triệu đô), đồ chơi, đồ dùng, sở thích (487.0 triệu đô), du lịch (4.72 triệu đô), âm nhạc (23.00 triệu đô), và trò chơi video (117.0 triệu đô).

2. Chia sẻ về mức độ trẻ em và thanh thiếu niên tham gia vào hoạt động trực tuyến trong và ngoài lớp học theo báo cáo của EU Kids Online (2013).

- Trong vòng 5 đến 6 năm qua, trẻ em dưới 9 tuổi sử dụng Internet đã tăng lên đáng kể. Sự gia tăng này không đồng đều giữa các quốc gia.

- Trẻ dưới 9 tuổi thích nhiều hoạt động trực tuyến, bao gồm xem video, chơi trò chơi, tìm kiếm thông tin, làm bài tập về nhà và giao lưu trong thế giới ảo của trẻ em. Phạm vi hoạt động tăng dần theo độ tuổi.

- Các trang web chia sẻ video phổ biến với trẻ em trong độ tuổi này và là một trong những trang web đầu tiên mà trẻ nhỏ truy cập. Do đó, trẻ em có thể dễ dàng tiếp cận nội dung video không phù hợp.

- Có một xu hướng đang nổi lên đối với trẻ em rất nhỏ (trẻ mới biết đi và trước tuổi đi học) sử dụng các thiết bị kết nối internet, đặc biệt là máy tính bảng và điện thoại thông minh với màn hình cảm ứng. Điều này có thể dẫn đến việc

ngày càng có nhiều trẻ rất nhỏ truy cập Internet, cùng với đó là khả năng tiếp xúc với các rủi ro liên quan đến việc sử dụng internet như vậy.

- Ngày nay, sự đa dạng của các thiết bị và ứng dụng được kết nối Internet có nguy cơ ảnh hưởng đến quyền riêng tư và sự an toàn của trẻ nhỏ.

- Dấu vết kỹ thuật số của trẻ em hiện đang được hình thành từ độ tuổi rất nhỏ. Một số cha mẹ đang viết blog, và cha mẹ và ông bà thường xuyên đăng ảnh và video về trẻ khi các em ở tuổi sơ sinh, tuổi nhỏ. Những dấu vết kỹ thuật số này được tạo ra khi trẻ còn quá nhỏ để hiểu hoặc đồng ý (hoặc thậm chí có thể chưa được sinh ra, nếu cha mẹ đăng siêu âm). Khả năng tìm, xác nhận quyền sở hữu hoặc xóa tài liệu do người khác đăng trong tương lai của trẻ là không chắc chắn.

- Tại Việt Nam, theo kết quả từ một số nghiên cứu của Tổ chức Tầm nhìn Thế Giới và Viện Nghiên cứu Quản lý Phát triển bền vững (MSD), một số phát hiện về hành vi sử dụng Internet của trẻ em tại 3 quận Hải Châu, Cẩm Lệ, Sơn Trà tại Đà Nẵng và Trung tâm Công nghệ thông tin và truyền thông (2017):

Về độ tuổi bắt đầu sử dụng internet: Đa số trẻ em bắt đầu sử dụng internet một cách chủ động từ khi các em 9 -11 tuổi. Độ tuổi trẻ em bắt đầu sử dụng Internet ngày càng giảm, thậm chí có trẻ 2-3 tuổi đã bắt đầu sử dụng các thiết bị có kết nối mạng internet. Theo thống kê, hơn một phần ba số người sử dụng internet ở Việt Nam là người chưa thành niên và thanh niên, trong độ tuổi từ 15 - 24.

Về thời gian sử dụng internet:

+ Trẻ em (từ 6 tuổi) trung bình sử dụng internet 2-3 giờ/ngày. Lớn hơn, tỉ lệ sử dụng trung bình lên tới trên 5 giờ/ngày, thậm chí 6-7 giờ/ ngày

+ Trẻ thường sử dụng Internet ở nhà vào buổi tối, trừ các giờ học vi tính tại trường, một số trẻ, chủ yếu là trẻ em trai sử dụng Internet để chơi điện tử tại các cửa hàng sau giờ học ở trường.

Về mục đích sử dụng internet:

Trẻ em sử dụng internet cho nhiều mục đích:

- + Học tập và nghiên cứu;
- + Trò chơi trực tuyến;
- + Xem chương trình giải trí/ phim trực tuyến;
- + Kết nối với bạn bè;
- + Đọc tin tức và các chương trình khác.

Lưu ý với giáo viên:

Việt Nam có chỉ số hiệu năng cao (tỉ lệ sở hữu thiết bị di động, điện thoại thông minh, kết nối Internet, thời gian sử dụng thiết bị hàng ngày...). Không chỉ có vậy, Việt Nam đang được đánh giá là một quốc gia trẻ đầy triển vọng trong chuỗi tiến trình phát triển trở thành quốc gia số. DigCom, UNESCO, UNICEF đều nhấn mạnh đến xóa mù số, tạo cơ hội tiếp cận số cho trẻ. Ngoài giờ học tập, điện thoại/máy tính,... là thiết bị công nghệ phổ biến và gần gũi nhất. Do đó, chúng ta cần tận dụng các thiết bị công nghệ và internet để xây dựng và phát triển năng lực công dân số, đặc biệt là trong bối cảnh phát triển hiện nay, khi mà trường học hướng đến xây dựng một hệ sinh thái, việc giảng dạy được thực hiện với sự kết hợp, hỗ trợ với các phương tiện công nghệ và mạng internet, mở ra một thế giới số đầy tiềm năng, cơ hội cho việc học hỏi, giao lưu, tiếp cận tri thức mới đa dạng, phong phú nhưng cũng đặt trẻ trong bối cảnh có khả năng phải đối mặt với nhiều nguy cơ và thách thức.

3. Đặt câu hỏi: internet mang lại những lợi ích và nguy cơ gì cho học sinh?

4. Gọi một số học viên trả lời

5. Phân tích lợi ích và nguy cơ của internet với học sinh

5.1. Cơ hội và lợi ích của internet đối với trẻ em và thanh thiếu niên

- Sự phổ biến của công nghệ thông tin đã và đang ảnh hưởng đến hầu hết các khía cạnh của cuộc sống của chúng ta, chẳng hạn như cách chúng ta làm

việc, tương tác với người khác, xử lý dữ liệu thành thông tin, phân tích và chia sẻ thông tin, giải trí,... Trong bối cảnh của cuộc cách mạng công nghiệp 4.0, chúng ta đã chứng kiến sự phổ biến của thư điện tử, thương mại điện tử, chính phủ điện tử và bây giờ là giáo dục điện tử hay còn gọi là giáo dục/ học tập trực tuyến. Giáo dục trực tuyến đang thay đổi cách chúng ta tiếp cận việc dạy và học. Học tập trực tuyến là một hình thức giáo dục từ xa trong đó công nghệ làm trung gian cho quá trình học tập, việc giảng dạy được thực hiện hoàn toàn bằng cách sử dụng internet, người học và giáo viên hướng dẫn không bắt buộc phải có mặt tại cùng một thời điểm và địa điểm (Joksimović và cộng sự, 2019). Học “trực tuyến” hay học “kết hợp” (blended learning) ngày nay bắt đầu từ những năm 1990 với sự ra đời của internet và World Wide Web. Khi công nghệ thông tin và truyền thông không ngừng phát triển, giáo dục trực tuyến đã trở nên khả thi hơn về mặt công nghệ, kinh tế và hoạt động. Giáo dục trực tuyến đã trở thành một xu hướng được thực hiện tại nhiều quốc gia trên thế giới.

- Trong thế kỷ XXI, các hệ thống giáo dục ở mỗi quốc gia cần cung cấp cho mọi người khả năng tiếp cận với học tập suốt đời để họ có thể có được các kỹ năng và năng lực thay đổi nhanh chóng theo yêu cầu của một thế giới ngày càng số hóa và toàn cầu hóa. Diễn đàn Kinh tế Thế giới, trong báo cáo “Tương lai của việc làm” ước tính rằng 65% trẻ em bước vào trường tiểu học ngày nay cuối cùng sẽ phải làm các loại công việc hoàn toàn mới chưa từng tồn tại (Brolpito, 2018).

- Tại Việt Nam, Quyết định số 749/QĐ-TTg² của Thủ tướng Chính phủ về “Chương trình Chuyển đổi số quốc gia đến năm 2025, định hướng đến năm 2030” đã được phê duyệt. Theo quyết định, tầm nhìn đến 2030, *Việt Nam trở thành quốc gia số, ổn định và thịnh vượng, tiên phong thử nghiệm các công nghệ và mô hình mới; đổi mới căn bản, toàn diện hoạt động quản lý, điều hành của Chính phủ, hoạt động sản xuất kinh doanh của doanh nghiệp, phương thức*

²http://vanban.chinhphu.vn/portal/page/portal/chinhphu/hethongvanban?class_id=2&_page=1&mode=detail&document_id=200163

sống, làm việc của người dân, phát triển môi trường số an toàn, nhân văn, rộng khắp. Quyết định nêu rõ nhiệm vụ, giải pháp tạo nền móng chuyển đổi số là chuyển đổi nhận thức; kiến tạo thể chế; phát triển hạ tầng số; phát triển nền tảng số; tạo lập niềm tin, bảo đảm an toàn, an ninh mạng; hợp tác quốc tế, nghiên cứu, phát triển và đổi mới sáng tạo trong môi trường số³.

- Theo UNICEF (2017), ý tưởng cho rằng kết nối kỹ thuật số có thể biến đổi giáo dục đã thu hút sự quan tâm toàn cầu và mở ra những cơ hội và thách thức mới, khi các tổ chức phát triển, nhà sản xuất phần mềm và phần cứng thương mại và các tổ chức giáo dục phát triển, thử nghiệm, thí điểm và cố gắng mở rộng quy mô các sản phẩm và dịch vụ kỹ thuật số mới trong lĩnh vực giáo dục. Công nghệ thông tin và truyền thông (Information & Communication Technology, ICT) đã và đang mở rộng khả năng tiếp cận với nội dung giáo dục chất lượng cao, bao gồm sách, tài liệu video và hướng dẫn từ xa, với chi phí thấp hơn nhiều so với trước đây. Nó có thể làm tăng động lực của học sinh bằng cách làm cho việc học tập trở nên vui vẻ và dễ hiểu hơn, tạo cơ hội cho việc học tập được cá nhân hóa, giúp học sinh học theo tốc độ của riêng mình và giúp các nhà giáo dục với nguồn lực hạn chế cung cấp cho học sinh cơ hội học tập tốt hơn. Công nghệ số đã mở ra cơ hội tiếp cận học tập cho trẻ em trên khắp thế giới, đặc biệt là các em ở vùng sâu, vùng xa. Nó cho phép trẻ em tham gia học trực tuyến và truy cập nhiều nội dung giáo dục và học tập mà các thế hệ trẻ em trước đây không có được.

- Cùng với xu hướng học gamification, nhiều tác giả như Griffiths (2002) đã tổng hợp và đưa ra giải thích về những lợi ích về mặt giáo dục của các trò chơi điện tử:

+ Trò chơi điện tử có thể được sử dụng làm công cụ nghiên cứu và đo lường.

+ Trò chơi điện tử thu hút sự tham gia của nhiều người với đặc điểm nhân

³ <https://moha.gov.vn/baucu/van-ban-huong-dan/thu-tuong-chinh-phu-phe-duyet-chuong-trinh-chuyen-doi-so-quoc-gia-den-nam-2025-dinh-huong-den-nam-2030-44452.html>

khẩu học đa dạng (ví dụ: tuổi, giới tính, dân tộc, tình trạng học vấn).

+ Trò chơi điện tử có thể hỗ trợ trẻ em thiết lập mục tiêu, đảm bảo mục tiêu, cung cấp phản hồi, củng cố và duy trì thay đổi hành vi.

+ Trò chơi điện tử có thể hữu ích vì chúng cho phép các nhà nghiên cứu đo lường hiệu suất trên rất nhiều nhiệm vụ và có thể dễ dàng thay đổi, chuẩn hóa và hiểu.

+ Trò chơi điện tử có thể được sử dụng khi kiểm tra các đặc điểm cá nhân như lòng tự trọng, quan niệm về bản thân, đặt mục tiêu và sự khác biệt của cá nhân.

+ Trò chơi điện tử vui nhộn và kích thích người tham gia. Do đó, việc đạt được và duy trì sự chú ý của một người trong thời gian dài sẽ dễ dàng hơn. Vì sự vui vẻ và hứng thú, nó cũng có thể cung cấp một cách học tập sáng tạo.

+ Trò chơi điện tử có thể cung cấp các yếu tố tương tác có thể kích thích học tập.

+ Trò chơi điện tử cũng cho phép người tham gia trải nghiệm sự mới lạ, tò mò và thử thách. Điều này có thể kích thích việc học.

+ Trò chơi điện tử trang bị cho trẻ em kiến thức, kỹ năng sử dụng công nghệ hiện đại. Theo thời gian, nó cũng có thể giúp loại bỏ sự mất cân bằng giới tính trong việc sử dụng công nghệ.

+ Trò chơi điện tử có thể giúp phát triển các kỹ năng sử dụng công nghệ.

+ Trò chơi điện tử có thể có hoạt động mô phỏng. Điều này cho phép người chơi tham gia, trải nghiệm với các hoạt động bất thường, phá hủy hoặc thậm chí tử vong mà không có hậu quả thực sự (Griffiths, 2002).

Lưu ý với giáo viên:

Học liệu tham khảo: https://www.youtube.com/watch?v=T_8PL63wwl4

5.2. Thách thức và nguy cơ của internet đối với trẻ em và thanh thiếu niên

Lưu ý với giáo viên:

Tổng hợp thực tiễn và kết quả từ các nghiên cứu đã cho thấy trẻ em và

thanh thiếu niên ngày nay bên cạnh việc được hưởng lợi từ internet, khi sử dụng, các em có thể còn phải đối mặt với các vấn đề nguy cơ mất an toàn trong không gian mạng như sau:

- (1) Các vấn đề liên quan đến mất cân bằng trong việc sử dụng internet và cuộc sống thực
- (2) Các vấn đề liên quan đến bảo mật thông tin
- (3) Các vấn đề liên quan đến thông tin sai lệch, tin giả, thông tin đồi trụy, thông tin không phù hợp với lứa tuổi
- (4) Các vấn đề liên quan đến bạo lực, bắt nạt, quấy rối và xâm hại trực tuyến
- (5) Các vấn đề liên quan đến vi-rút, và các phần mềm độc hại

** Các vấn đề liên quan đến mất cân bằng trong việc sử dụng internet và cuộc sống thực*

- Mặc dù internet đem lại những lợi ích như đã trình bày trong phần trên, nhưng có thể thấy rằng thực tế vẫn cho thấy sự tồn tại của các tác động tiêu cực nếu như việc sử dụng này là quá mức. Ví dụ, nghiên cứu của Muralidharan và cộng sự (2018) cho thấy việc sinh viên sử dụng nhiều internet (lên đến 6 giờ) có thể liên quan đến thành tích học tập thấp. Internet có thể có những tác động tiêu cực đến các tương tác xã hội và hệ thống xã hội. Internet có thể khiến những trẻ bị lo lắng né tránh đối mặt với nỗi sợ hãi. Trẻ có thể bị cám dỗ giao lưu trực tuyến để trốn tránh những khó khăn của thế giới xã hội thực. Trẻ có thể thu mình khỏi các mối quan hệ đôi khi hỗn loạn của giai đoạn cuộc sống thực và “trốn” vào các mối quan hệ trực tuyến. Với vai trò là một thiết bị giải trí, internet có thể khiến trẻ em rời xa việc học tập hay tương tác trong thế giới thực - điều vốn cần thiết cho sự phát triển về nhiều mặt của trẻ (Bremer, 2005).

- Các kỹ năng xã hội và các mối quan hệ có thể bị ảnh hưởng do thời gian mà trẻ giao tiếp trực tuyến nhiều hơn thời gian dành để tương tác trực tiếp,

chẳng hạn như việc tình bạn trong thế giới thực.

- Về mặt sức khỏe về mặt thể chất, các nhà nghiên cứu đã có lo ngại rằng bản chất ít vận động của việc sử dụng máy tính, internet nói chung đang góp phần vào vấn đề thừa cân, béo phì ở trẻ em (Aghasi và cộng sự, 2020). Ngoài ra, đã có thêm những lo ngại về các vấn đề ở người dùng máy tính trưởng thành, bao gồm mỏi mắt, suy giảm thị lực, căng cơ lưng, cổ, vai và đau lưng dưới (Bener & Al-Mahdi, 2012; Hakala và cộng sự, 2006).

- Về mặt sức khỏe tâm thần, việc sử dụng internet quá mức, không hợp lý cũng gây ra những tác động tiêu cực đến sự khỏe mạnh về tinh thần của trẻ em và thanh thiếu niên. Một số cuộc khảo sát, nghiên cứu đã thống kê tỷ lệ các vấn đề liên quan đến sử dụng internet quá mức, “nghiện” internet, “nghiện” game.

** Các vấn đề liên quan đến bảo mật thông tin*

- Ngày nay, sự đa dạng của các thiết bị và ứng dụng được kết nối internet có nguy cơ gây ảnh hưởng đến quyền riêng tư và sự an toàn của trẻ em và thanh thiếu niên. Các môi trường hoạt động khác nhau làm phức tạp hóa việc sử dụng các cài đặt bảo mật và an toàn trên các thiết bị riêng lẻ và nhiều ứng dụng (app) dành cho trẻ em có xu hướng không tiết lộ các hoạt động thu thập và chia sẻ dữ liệu của công ty. Không chỉ có vậy, như đã đề cập ở phần trên, hiện nay dấu vết số của trẻ em hiện đang hình thành từ độ tuổi rất nhỏ. Một số phụ huynh quay video, viết blog, thường xuyên đăng ảnh và video về trẻ trên mạng. Những dấu vết số này được tạo ra khi trẻ còn quá nhỏ để hiểu hoặc đồng ý với việc đăng tải của phụ huynh. Khả năng tìm, lấy lại hoặc xóa tài liệu do người khác đăng về trẻ trong tương lai là không có gì bảo đảm được (Holloway và cộng sự, 2013).

- Quyền riêng tư vừa là phương tiện vừa là mục đích, tự nó có giá trị đối với quyền tự chủ, danh tính, sự bảo mật, sự tham gia và sự khỏe mạnh, hạnh phúc của người dùng. Tuy nhiên những nghiên cứu đi trước về vấn đề quyền riêng tư của trẻ đã chỉ ra rằng:

+ Trẻ em càng nhỏ tuổi càng có xu hướng ‘công khai’ hồ sơ của mình hơn.

+ Hơn một phần tư người dùng mạng xã hội từ 9-12 tuổi đã đặt hồ sơ của các em ở chế độ công khai.

+ Các quy tắc của cha mẹ đối với việc sử dụng mạng xã hội, khi được áp dụng, phần nào có hiệu quả, đặc biệt đối với trẻ nhỏ.

+ Một phần tư người dùng mạng xã hội để giao tiếp trực tuyến với những người không liên quan đến cuộc sống hàng ngày của họ.

+ Một phần năm số trẻ có hồ sơ công khai hiển thị địa chỉ và / hoặc số điện thoại, gấp đôi so với những em để hồ sơ cá nhân ở chế độ riêng tư.

+ Các tính năng được thiết kế để bảo vệ trẻ em không dễ hiểu đối với nhiều trẻ nhỏ và một số trẻ lớn hơn (Livingstone và cộng sự, 2011).

- Đối với nhóm thanh thiếu niên, một báo cáo mới dựa trên khảo sát của 802 thanh thiếu niên nhằm xem xét cách quản lý quyền riêng tư của thanh thiếu niên trên các trang mạng xã hội:

+ Thanh thiếu niên đang chia sẻ nhiều thông tin về bản thân trên các trang mạng xã hội hơn so với trước đây. Đối với năm loại thông tin cá nhân khác nhau được đo lường trong cả năm 2006 và 2012, mỗi loại có nhiều khả năng được người dùng mạng xã hội tuổi thanh thiếu niên chia sẻ hơn.

+ Việc sử dụng Twitter của thanh thiếu niên đã tăng lên đáng kể: 24% thanh thiếu niên trực tuyến sử dụng Twitter, tăng từ 16% vào năm 2011.

+ Người dùng Facebook ở độ tuổi thanh thiếu niên có trung bình khoảng 300 bạn bè, trong khi người dùng Twitter thanh thiếu niên thông thường có 79 người theo dõi.

+ Các cuộc thảo luận nhóm tập trung với thanh thiếu niên cho thấy rằng các em đã bớt thích thú với Facebook, không thích sự hiện diện ngày càng tăng của người lớn, mọi người chia sẻ quá mức và có sự “kịch tính” gây căng thẳng,

nhưng các em vẫn tiếp tục sử dụng vì sự tham gia vào đó là một phần quan trọng trong quá trình giao lưu xã hội tổng thể của thanh thiếu niên.

+ Có 60% người dùng Facebook tuổi thanh thiếu niên giữ hồ sơ của bản thân ở chế độ riêng tư và hầu hết báo cáo rằng các em tin tưởng nhiều vào khả năng quản lý cài đặt của mình.

+ Người dùng phương tiện truyền thông xã hội ở độ tuổi thanh thiếu niên không bày tỏ sự lo ngại về quyền truy cập của bên thứ ba vào dữ liệu của các em; chỉ 9% nói rằng các em rất lo ngại.

- Ngày nay, thanh thiếu niên chia sẻ thông tin về bản thân các em trên các nền tảng mạng xã hội nhiều hơn trước đây. Cụ thể là:

+ 91% đăng ảnh của chính mình, tăng từ 79% trong năm 2006.

+ 71% đăng tên trường của chính mình, tăng từ 49%.

+ 71% đăng thành phố hoặc thị trấn nơi các em sống, tăng từ 61%.

+ 53% đăng địa chỉ email của mình, tăng từ 29%.

+ 20% đăng số điện thoại di động của mình, tăng từ 2%.

+ 92% đăng tên thật vào hồ sơ mà các em sử dụng thường xuyên nhất

+ 84% đăng sở thích, chẳng hạn như phim, nhạc hoặc sách mà các em thích.

+ 82% đăng ngày sinh của bản thân

+ 62% đăng trạng thái mối quan hệ của bản thân

+ 24% đăng video của chính mình

- Không chỉ có vậy, kết quả từ nghiên cứu của Madden và cộng sự (2012) cũng cho thấy hầu hết các bậc phụ huynh cảm thấy lo ngại về những gì con của họ làm trên mạng và hành vi của con trên mạng có thể bị người khác theo dõi. Một cuộc khảo sát trên 802 cha mẹ và con họ ở lứa tuổi thanh thiếu niên đã cho thấy:

+ 81% phụ huynh nói rằng họ lo lắng về lượng thông tin mà các nhà quảng cáo có thể tìm hiểu về hành vi trực tuyến của con họ, với khoảng 46% là "rất" lo lắng.

+ 72% phụ huynh lo lắng về cách con họ tương tác trực tuyến với những người mà họ không quen biết, với khoảng 53% cha mẹ "rất" lo lắng.

+ 69% phụ huynh lo lắng về cách hoạt động trực tuyến của con họ có thể ảnh hưởng đến cơ hội học tập hoặc việc làm trong tương lai của chúng, với khoảng 44% "rất" lo lắng về điều đó.

+ 69% phụ huynh lo lắng về cách con họ quản lý danh tính trên mạng, với khoảng 49% "rất" lo lắng về điều đó.

- Ngoài ra, theo thống kê tại Việt Nam, có Người Việt Nam từ 16 – 64 tuổi lo ngại về cách mà các công ty sử dụng thông tin cá nhân của họ.

** Các vấn đề liên quan đến thông tin sai lệch, tin giả, thông tin đồi trụy, thông tin không phù hợp với lứa tuổi*

Ngày nay, chúng ta ngày càng chọn sử dụng internet và đặc biệt là mạng xã hội để tìm tin tức và các loại nội dung khác, nhưng chúng ta cũng lại thường không đặt câu hỏi về độ tin cậy của thông tin. Một vấn đề nghiêm trọng là trẻ em và thanh thiếu niên có xu hướng sử dụng công nghệ và internet trong tất cả các khía cạnh của cuộc sống hàng ngày, nhưng hầu hết các em cũng không thể phân biệt được đâu là tin giả và đâu là thông tin đáng tin cậy trong môi trường trực tuyến (Dumitru, 2020). Không chỉ có thông tin sai lệch, tin giả, trẻ em và thanh thiếu niên có thể tiếp xúc một cách chủ động và thụ động với những thông tin đồi trụy, những thông tin không phù hợp với lứa tuổi. Các loại nội dung thông tin có tính chất bất hợp pháp, có hại, không lành mạnh, không phù hợp với lứa tuổi đã và đang tồn tại trên internet và trẻ có thể tiếp cận bao gồm:

- Nội dung xuyên tạc, bịa đặt, mạo danh về tổ chức, cá nhân.
- Nội dung mang tính bạo lực

- Nội dung văn hóa phẩm đồi trụy.
- Nội dung gây sợ hãi, thù địch, đe dọa.
- Nội dung khuyến khích sử dụng chất gây nghiện.
- Nội dung khuyến khích việc tự sát và tự gây tổn thương.
- Nội dung lừa đảo.

Trẻ em có thể vô tình bắt gặp những nội dung đó, có thể được bạn bè giới thiệu hoặc có thể cố tình tìm kiếm nội dung đó. Trẻ cũng có thể tiếp cận thông qua các trang web tin tức, trang mạng xã hội hoặc trò chơi trực tuyến. Ở đó, những nội dung không phù hợp với lứa tuổi có thể được cung cấp vì mục đích thương mại và đôi khi, những nội dung đó cũng thường được cung cấp miễn phí hoặc có thể được tạo ra bởi chính những người dùng internet. Không chỉ có vậy, trên mạng còn có những lời khuyên có hại có thể dẫn đến việc tự tử, sử dụng ma túy hoặc rượu bia hoặc gây hình thành chứng rối loạn ăn uống (ví dụ: biếng ăn). Có thể thấy các trường hợp “thử thách” khiến trẻ em và thanh thiếu niên mất mạng như Cá voi xanh⁴, Momo⁵, Jonathan Galindo⁶,...

Theo thống kê tại châu Âu của Livingstone và cộng sự (2011), 14% trẻ em xem nội dung khiêu dâm trực tuyến và ngoại tuyến, trong đó trẻ 9-16 tuổi đã xem hình ảnh khiêu dâm trực tuyến và 4% khó chịu vì điều này; 23% đã xem hình ảnh tình dục (trên các trang web mà còn trên tivi hoặc video/ DVD - 12%, trên tạp chí hoặc sách - 7%) (Livingstone và cộng sự, 2011). Nghiên cứu tại các quốc gia ở châu Âu trên gần 10.000 trẻ em này cũng đã báo cáo những nội dung

⁴ "Thử thách Cá voi xanh" dẫn dắt người chơi thực hiện nhiều việc làm khác nhau, từ bình thường đến nguy hiểm, từ nhẹ nhàng đến "đáng cấp cao", như trao đổi trên mạng về cá voi xanh; xem phim Cá voi xanh; xem phim kinh dị; vẽ hình cá voi xanh (bằng bút bi) lên cơ thể; sử dụng dao, lưỡi lam hoặc kim khâu để tạo hình dáng cá voi lên cánh tay hoặc chân... Vào ngày cuối cùng (ngày thứ 50), người chơi sẽ được cộng đồng mạng thừa nhận là "người chiến thắng" khi "dũng cảm" tự kết liễu đời mình (tự sát), giống như những con cá voi xanh tự lao lên bãi biển để tự kết liễu cuộc đời. "Thử thách Cá voi xanh" trở thành trào lưu nguy hiểm trong giới trẻ ở nhiều nước trên thế giới, dẫn đến hàng trăm vụ tự tử thương tâm.

⁵ Thử thách Momo: hướng dẫn trẻ em thực hiện các cấp độ thử thách bản thân, cuối cùng là ép trẻ tự tử

⁶ Thử thách Jonathan Galindo tiếp cận những người trẻ tuổi bằng cách gửi lời mời kết bạn đến các tài khoản trên mạng xã hội rồi sau đó gửi một dòng liên kết và yêu cầu vào link. Khi đó, địa chỉ IP của người dùng sẽ bị hack và các thông tin cá nhân của người dùng bị lấy cắp, đe dọa nạn nhân phải làm theo 2 lựa chọn: thực hiện thử thách cá voi xanh hoặc cả gia đình nạn nhân sẽ gặp nguy hiểm.

khiến các em và bạn bè của các em cảm thấy khó chịu trên mạng: nội dung đồi trụy, khiêu dâm (22%) và nội dung bạo lực (18%). Trẻ sốc và sợ hãi khi nhìn thấy sự tàn ác, giết người, ngược đãi động vật,... trên mạng (Livingstone và cộng sự, 2013). Không chỉ có vậy, đánh giá các kết quả nghiên cứu của Owens và cộng sự (2012) về tác động của việc tiếp xúc với nội dung khiêu dâm đã cho thấy bằng chứng rằng thanh thiếu niên xem nội dung khiêu dâm, đồi trụy có thể hình thành ở các em các giá trị và niềm tin về tình dục không thực tế.

** Các vấn đề liên quan đến bạo lực, bắt nạt, quấy rối và xâm hại trực tuyến*

- Có nhiều hình thức gây hấn trực tuyến hoặc tấn công qua mạng, chẳng hạn như bạo lực, bắt nạt trực tuyến, quấy rối trực tuyến, tung tin đồn, giả mạo, tẩy chay, cô lập, lan truyền thông tin cá nhân trái với mong muốn của ai đó.

- Bạo lực, bắt nạt trực tuyến được xem như một yếu tố nguy cơ, là rủi ro đối với thanh thiếu niên khi sử dụng internet và phương tiện công nghệ. “*Bắt nạt trực tuyến nằm trong hình thức bắt nạt gián tiếp, xảy ra khi một người hoặc một nhóm người (thủ phạm) thực hiện hành vi bắt nạt thông qua các tiện ích và ứng dụng trên internet hướng tới việc làm tổn thương tinh thần, tâm lý của người khác (nạn nhân) một cách có chủ ý, lặp đi lặp lại và có thái độ đe dọa, thù địch*” (Trần Văn Công và cộng sự, 2015). Bắt nạt trực tuyến cũng có những hình thức như bắt nạt truyền thống trước đây, biểu hiện hành vi có những nét giống nhau như:

Bảng 2. Các dạng và phân loại hình thức bắt nạt (Vandebosch và cộng sự, 2009)

| Bắt nạt truyền thống | Bắt nạt trực tuyến |
|---|---|
| <p>Bắt nạt trực tiếp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thẻ chất (VD: đánh)/ vật chất - Tài sản (VD: phá hoại đồ dùng của | <p>Bắt nạt trực tiếp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thẻ chất/ vật chất: - Tài sản (VD: cố ý gửi file chứa |

| Bắt nạt truyền thông | Bắt nạt trực tuyến |
|---|---|
| người khác) - Bằng lời nói (VD: gọi ai đó bằng tên biệt danh xấu) - Không bằng lời nói (VD: làm những cử chỉ tục tĩu) - Xã hội (VD: loại ai đó ra khỏi một nhóm) | vi-rút) - Bằng lời nói (VD: sử dụng điện thoại hoặc Internet để đe dọa hoặc tấn công) - Không bằng lời nói (VD: gửi những hình ảnh đe dọa, tục tĩu) - Xã hội (VD: loại trừ ai đó khỏi nhóm trên mạng) |
| Bắt nạt gián tiếp (VD: lan truyền tin đồn sai sự thật) | Bắt nạt gián tiếp - Công khai các thông tin qua email Giả mạo, ví dụ: lừa dối ai đó bằng cách giả vờ là người khác - Truyền bá tin đồn qua điện thoại di động, email hoặc tin nhắn trò chuyện - Tham gia ủng hộ một trang web mang tính phỉ báng ai đó |

Nguồn: Trần Văn Công (2020)

- Nghiêm trọng hơn, bắt nạt trực tuyến đang là hiện tượng đáng báo động xảy ra phổ biến trên toàn thế giới, đẩy lên sự quan ngại sâu sắc trong cộng đồng. Theo thống kê tại các nước châu Âu, 6% trẻ từ 9 – 16 tuổi đã từng bị bắt nạt trực tuyến, 3% từng đi bắt nạt người khác trực tuyến. Tại Việt Nam, theo nghiên cứu của Trần Văn Công (2017) trên 955 học sinh tiểu học và THCS, có 0.5 – 1.6% học sinh báo cáo thường xuyên bị bắt nạt trực tuyến bởi các hình thức khác nhau như: Giả vờ là em để gửi hoặc đăng những tin trên mạng nhằm làm

hại uy tín hay tình bạn của em (chiếm 1.1%), gửi những tin nhắn ác ý cho em hoặc đe dọa em trên mạng (chiếm 0.7%), đăng những bí mật hoặc những tấm ảnh riêng tư của em lên mạng mà không được em cho phép (chiếm 0.7%), đăng những tin đồn ác ý hoặc không đúng sự thật về em lên mạng (chiếm 0.5%), nhóm bạn trên mạng loại em ra và không cho em tham gia vào nhóm đó nữa (chiếm 1.6%).

- Trong những năm trở lại đây, tỷ lệ học sinh bị bắt nạt trực tuyến có xu hướng ngày càng tăng lên. Những học sinh bị bắt nạt có thể phải chịu những hệ quả tiêu cực về cả sức khỏe thể chất (ví dụ như vấn đề về giấc ngủ, đau đầu, kém ăn,...) và tinh thần (ví dụ như lo âu, trầm cảm,...), thành tích học tập giảm sút, sự kết nối với các mối quan hệ xã hội giảm sút và có trường hợp là ảnh hưởng đến cả tính mạng với các vụ tự sát. Những hệ quả này không chỉ liên quan đến nạn nhân, mà còn liên quan đến cả thủ phạm và những người chứng kiến vụ bắt nạt (Trần Văn Công, 2020).

** Các vấn đề liên quan đến vi-rút, và các phần mềm độc hại*

Phần mềm độc hại (malware) là viết tắt của malicious software. Đây là thuật ngữ để chỉ bất kỳ phần mềm nào được tạo ra với mục đích xấu. Malware thường được tạo ra với mục đích để khai thác lỗ hổng trên máy tính của bạn. Để truy cập trái phép và đánh cắp các thông tin cá nhân. Tuy nhiên, hiện nay có rất nhiều loại malware khác nhau và không phải tất cả đều đánh cắp thông tin của người dùng. Những phần mềm tự hoạt động mà không có sự cho phép của người dùng đều có thể coi là phần mềm độc hại.

Khi truy cập vào một số trang web, quảng cáo và phần mềm miễn phí sẽ tự động được tải xuống bộ nhớ. Các chương trình này có thể là những chương trình/ phần mềm độc hại, có thể làm hỏng hoặc phá hủy hoàn toàn máy tính và thông tin của người dùng (Ojagverdiyeva, 2018). Cụ thể, phần mềm độc hại có thể gây ra một số hậu quả khác nhau tùy thuộc vào từng loại:

- Virus: Xuyên nhập các tệp chương trình và tệp cá nhân.

- Spyware – Phần mềm gián điệp: Thu thập thông tin cá nhân.
- Worm: Sâu máy tính làm hư hại các file tài liệu và tự nhân bản trên internet.
- Trojan horse: Một phần mềm độc hại núp bóng các chương trình an toàn để đánh cắp mật khẩu, thông tin.
- Browser hijacker: Phần mềm sửa đổi trình duyệt web. Nó có thể cài thêm quảng cáo, chuyển hướng trang đích khi duyệt web.
- Rootkit: Phần mềm giành quyền quản trị vì mục đích độc hại.

Như vậy, có thể thấy, môi trường số đem lại cho học sinh ở mọi lứa tuổi nhiều cơ hội nhưng đi kèm với đó cũng là rất nhiều thách thức. Những nguy cơ trên mạng này càng có khả năng diễn ra và tác động nguy hiểm hơn nữa bởi: Thứ nhất, đặc điểm của thông tin trên mạng gồm có: Sao chép nhanh chóng và phân phối, lan truyền dễ dàng; dễ dàng được lưu trữ ở nhiều nơi; có thể được tạo và truyền đạt tự động; và được lưu trữ với các mức độ tìm kiếm khác nhau. Điều này khiến cho mỗi một thông tin mà trẻ em và thanh thiếu niên tiếp cận và chia sẻ trên mạng trở nên khó sàng lọc và kiểm soát hơn bao giờ hết. Thứ hai, trẻ em và thanh thiếu niên có thể gặp nhiều nguy cơ hơn khi các em chưa được trang bị năng lực thông tin và kỹ năng sử dụng mạng an toàn. Trẻ em chưa thể hiểu đầy đủ về những nguy cơ tiềm ẩn khi các em sử dụng internet, các rủi ro cũng ngày một đa dạng, khó lường hơn. Thứ ba, trẻ em tiếp nhận sớm và vì công nghệ đã phát triển với tốc độ nhanh chóng nên cha mẹ, người giám hộ và người chăm sóc có thể gặp khó khăn để giám sát có hiệu quả các hoạt động của trẻ em trên môi trường mạng. Cuối cùng, môi trường mạng chứa đầy những điều thú vị, hấp dẫn sự tò mò của trẻ, nếu tận dụng được điểm này có thể giúp trẻ tiếp cận với nhiều nguồn thông tin có ích, nhưng ở một mặt khác, có thể khiến trẻ gặp phải nhiều rủi ro, có thể dẫn đến những hậu quả về cả thể chất, tinh thần.

Lưu ý cho giáo viên về thực trạng giáo dục kỹ năng sử dụng mạng an toàn:

Tại Việt Nam, theo Trung tâm Công nghệ thông tin và truyền thông (2017), tại Việt Nam:

- Phần lớn trẻ em tự học cách dùng Internet (68%) hoặc học từ bạn bè (17%)

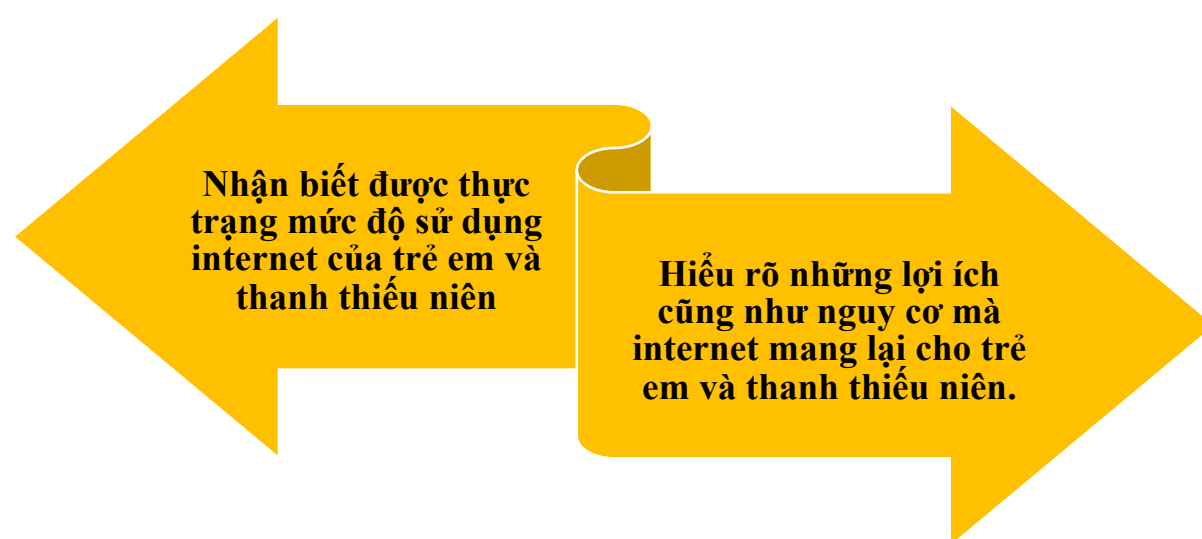
- Trẻ em học cách dùng internet rất ít học từ cha mẹ mình (2%) hoặc nhà trường (11%)

- Hầu hết các trường học chỉ dạy học sinh kỹ năng tin học, chưa hình thành năng lực thông tin và kỹ năng sử dụng mạng an toàn.

Đến nay, Việt Nam cũng đã có những chính sách và quy định đối với việc sử dụng và thúc đẩy sử dụng internet an toàn.

✎ Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 2: Bắt nạt trực tuyến và ứng phó với bắt nạt trực tuyến

🎯 Mục tiêu:

- Học viên biết được quy trình, cách thức tư vấn hỗ trợ cho cha mẹ trẻ đồng hành với con trên môi trường mạng ở nhà.

- Học viên có năng lực hướng dẫn gia đình tạo ra và theo dõi các kế hoạch trực tuyến của trẻ, tạo ra các mật khẩu mạnh, biết những điều có thể chia sẻ và những điều riêng tư, tập luyện các thói quen trực tuyến lành mạnh và phòng chống bạo lực bắt nạt trực tuyến; thấu hiểu và chia sẻ cảm xúc với người khác.

- Học viên có ý thức tự giác trong việc nâng cao kỹ năng sử dụng mạng an toàn và khuyến khích những người xung quanh cùng tạo dựng một môi trường internet an toàn.



Từ khoá: bắt nạt trực tuyến, biện pháp ứng phó



Các bước thực hiện:

1. Phân tích khái niệm bắt nạt trực tuyến

Bắt nạt trực tuyến là khi một người hay một nhóm người cố ý đăng, gửi hoặc chia sẻ, truyền đạt liên tục thông tin cá nhân mà không được phép, thông tin tiêu cực, đe dọa, sai sự thật về ai đó trên mạng internet thông qua các ứng dụng và các thiết bị điện tử làm ảnh hưởng đến danh dự hoặc gây tổn thương cho họ.

Lưu ý với giáo viên:

Bắt nạt trực tuyến thường xảy ra ở:

- Các ứng dụng mạng xã hội, chẳng hạn như Facebook, Instagram, Twitter,...
- Tin nhắn văn bản (SMS)
- Tin nhắn tức thời (những ứng dụng chat trong email, ứng dụng nhắn tin như Zalo, Viber, Whatsapp, Messenger của Facebook)
- Thư điện tử (Email)

2. Đặt câu hỏi: Kể tên những dấu hiệu hành vi mà anh/chị cho rằng đó là hành vi bắt nạt trực tuyến?

3. Gọi một số học viên chia sẻ.

4. Chia sẻ 18 loại hành vi bắt nạt trực tuyến:

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể bắt nạt nhau qua mạng - một không gian ảo, nhưng hành động bắt nạt là thật và tổn thương mà người bị bắt nạt phải chịu cũng là thật! Do vậy, hiểu và nhận diện được các hành vi bắt nạt trực tuyến là vô cùng quan trọng. Rất nhiều hành vi bắt nạt trực tuyến gồm:

- (1). Lan truyền tin đồn về em trên mạng
- (2). Ghép, chế ảnh của em và đưa lên mạng
- (3). Đăng những lời cảnh cáo, đe dọa em trên mạng xã hội
- (4). Gửi tin nhắn ác ý để trêu chọc hoặc đe dọa em
- (5). Phát tán bí mật của em trên mạng
- (6). Đe dọa, chửi bới em khi chơi game trực tuyến
- (7). Viết điều không đúng sự thật về em trên mạng
- (8). Viết những bình luận chửi bới, chế giễu những gì em đăng trên mạng
- (9). Gửi thư điện tử (email) cho mọi người nói những điều xấu về em
- (10). Lập trang/nhóm trên MXH bôi xấu em công khai (VD như các trang anti, hội người ghét,...)
- (11). Viết nhận xét, trạng thái tiêu cực về em trên mạng
- (12). Tìm cách lấy mật khẩu email, mạng xã hội và chia sẻ thông tin cá nhân để bôi nhọ em
- (13). Không cho em biết hoặc tham gia vào nhóm trên mạng (ví dụ: nhóm chat, diễn đàn,...)
- (14). Chụp, đăng hình ảnh hoặc video clip bôi nhọ, chế giễu em lên mạng.
- (15). Nhóm bạn trên mạng loại em ra và không cho em tham gia vào nhóm đó nữa
- (16). Nhiều bạn chặn tài khoản, hủy kết bạn, lảng tránh không nói chuyện

với em

(17). Chia sẻ thông tin cá nhân của em mà không được phép

(18). Gửi cho em tin nhắn, hình ảnh, video clip đòi truy, khiêu dâm

5. Câu hỏi thảo luận: Những dấu hiệu nào cho thấy trẻ đang tham gia vào bắt nạt trực tuyến?

Lưu ý với giáo viên:

Có thể chia thành 2 nhóm dấu hiệu:

1. Dấu hiệu nhận biết trẻ bị bắt nạt trực tuyến

2. Dấu hiệu nhận biết trẻ đi bắt nạt trực tuyến

6. Đại diện các nhóm trình bày.

7. Hướng dẫn nhận biết trẻ bị bắt nạt trực tuyến (13 dấu hiệu):

(1) Đột ngột ngừng sử dụng các thiết bị truy cập mạng internet.

(2) Trở nên bí mật bất thường, đặc biệt là khi đề cập đến các hoạt động trực tuyến.

(3) Muốn dành nhiều thời gian hơn với cha mẹ thay vì với bạn bè.

(4) Có các cuộc gọi hoặc tin nhắn thường xuyên từ trường yêu cầu được đi về nhà vì mệt.

(5) Né tránh các cuộc thảo luận về những gì các em đang làm khi trực tuyến.

(6) Mất hứng thú với các hoạt động.

(7) Có những câu nói liên quan đến việc tự sát hoặc ý nghĩa tiêu cực của cuộc sống.

(8) Có vẻ thường xuyên trầm buồn.

(9) Trở nên xa lánh, thu mình một cách bất thường với bạn thân hoặc các thành viên trong gia đình.

(10) Khó ngủ hoặc không ngủ đủ.

(11) Có vẻ tức giận, chán nản, hoặc thất vọng sau khi lên mạng (kể cả

chơi game).

(12) Có vẻ khó chịu khi đi học hoặc ra ngoài.

(13) Xuất hiện lo lắng khi sử dụng các thiết bị.

8. Hướng dẫn nhận biết trẻ đi bắt nạt trực tuyến (13 dấu hiệu)

(1) Nhanh chóng chuyển màn hình hoặc giấu thiết bị của mình khi người khác ở gần

(2) Sử dụng (các) thiết bị vào buổi đêm.

(3) Bị khó chịu một cách bất thường nếu không thể sử dụng thiết bị của mình.

(4) Cười quá mức khi sử dụng (các) thiết bị và sẽ không cho bạn thấy điều gì mà trẻ thấy thú vị như vậy.

(5) Tránh các cuộc thảo luận về những gì trẻ đang làm trực tuyến.

(6) Có vẻ như trẻ đang sử dụng nhiều tài khoản trực tuyến hoặc một tài khoản không phải là tài khoản của riêng trẻ.

(7) Đang đối phó với các vấn đề hành vi có xu hướng tăng lên hoặc các biện pháp kỷ luật tại trường (hoặc ở nơi khác).

(8) Lo lắng quá mức về mức độ nổi tiếng hoặc sự hiện diện liên tục trong một vòng kết nối xã hội hoặc trạng thái cụ thể.

(9) Thể hiện sự vô tâm hoặc sự nhẵn tâm đối với các thanh thiếu niên khác.

(10) Bắt đầu đi chơi với đám bạn hư.

(11) Thể hiện xu hướng bạo lực.

(12) Tự tin quá mức với các kỹ năng và khả năng công nghệ của mình.

(13) Ngày càng thu mình hoặc cô lập khỏi gia đình.

Lưu ý cho giáo viên:

- Một học sinh có thể vừa đi/bị bắt nạt trực tiếp mặt đối mặt, vừa đi/bị bắt nạt trực tuyến. Việc bắt nạt diễn ra cả trực tiếp lẫn gián tiếp trong cả đời thực và

không gian ảo.

- Dù là một hình thức bắt nạt gián tiếp nhưng bắt nạt trực tuyến cũng gây ra cho nạn nhân những ảnh hưởng về mặt tâm lý tương tự, thậm chí còn nặng nề hơn so với nạn nhân bị bắt nạt trực tiếp mặt đối mặt. Không chỉ có vậy, học sinh bị bắt nạt trực tuyến có các biểu hiện vấn đề hướng nội (ví dụ như trầm cảm, lo âu) và vấn đề hướng ngoại (ví dụ như rối loạn hành vi, sử dụng chất) cao hơn.

Đối với thủ phạm :

- + Vấn đề học tập
- + Phạt kỷ luật
- + Bị bắt
- + Ảnh hưởng đến kết quả học tập
- + Ảnh hưởng đến gia đình

Đối với nạn nhân

- + Trầm cảm
- + Lo âu
- + Bị thương ở cơ thể
- + Sử dụng chất kích thích
- + Stress
- + Tự sát
- + Tự gây tổn thương
- + Kết quả học tập giảm sút

9. Hướng dẫn các biện pháp ứng phó với bắt nạt trực tuyến

9.1. Những việc Giáo viên và phụ huynh cần làm khi phát hiện học sinh tham gia vào bắt nạt trực tuyến



Thực hiện các bước sau để tìm hiểu thêm về hành vi của trẻ:

(1) Lưu ý – Tìm hiểu xem nguyên nhân dẫn đến việc thay đổi tâm trạng của trẻ là gì? Những thay đổi này có liên quan đến việc sử dụng thiết bị kỹ thuật số của trẻ hay không?

(2) Trò chuyện – Cùng trò chuyện và chia sẻ về những điều mà trẻ trải qua trong ngày/ thời gian gần đây. Hỏi xem liệu trẻ có đang gặp vấn đề gì và cần được giúp đỡ hay không?

(3) Cùng tìm giải pháp – Nếu trẻ đã chia sẻ với bạn rằng trẻ đang thực hiện những hành vi bất nạt trực tuyến với người khác, hãy bình tĩnh. Hỏi về nguyên nhân tại sao trẻ lại làm như vậy và cùng nhau tìm ra hướng giải quyết.

(4) Đồng hành – Quan tâm và để ý đến trẻ nhiều hơn một cách phù hợp, không quá gò bó, cấm đoán. Lưu ý: Cha mẹ không quá khắt khe trong việc giám sát các hành động của trẻ, cha mẹ nên đóng vai trò là người đồng hành với trẻ.

9.2. Những việc Giáo viên và phụ huynh cần làm khi phát hiện học sinh bị bắt nạt trực tuyến

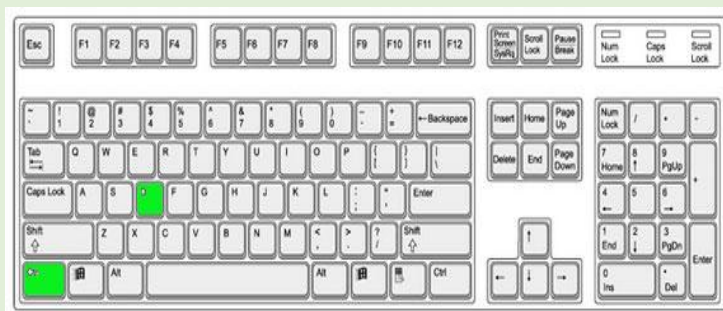
(1) Lưu giữ các bằng chứng: nếu trẻ nhận được email hay tin nhắn bắt nạt, thầy/cô hãy cùng với trẻ lưu giữ lại những thông tin đó ở máy tính hoặc điện thoại bằng cách chụp ảnh màn hình. Trong trường hợp kẻ bắt nạt vẫn tiếp tục, những thông tin này có thể được coi như là bằng chứng. Mỗi khi có điều gì đó xảy ra, hãy lưu lại ngày giờ và diễn biến của sự việc, ghi chép lại những điều

có thể dùng làm bằng chứng về sau.

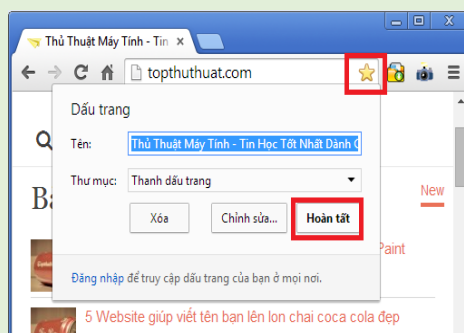
Lưu ý với giáo viên về cách thực hiện:

*** Đánh dấu trang web**

- Cách 1: Nhấn tổ hợp phím **Ctrl + D**



- Cách 2: Ấn vào biểu tượng **ngôi sao trắng** ở góc trên bên phải màn hình, sau đó nhấn **Hoàn tất**, lúc này ngôi sao sẽ chuyển sang màu vàng. Như vậy, cha mẹ đã lưu đánh dấu trang thành công.



*** Chụp lại màn hình**

Chức năng chụp màn hình của máy tính, điện thoại được sử dụng để ghi lại hình ảnh của màn hình tại thời điểm chụp. Chức năng này giúp thầy/ cô lưu giữ chứng cứ là những nội dung đe dọa, sai sự thật,... mà người khác dùng để bắt nạt con trên mạng internet. Thầy/ cô hãy làm theo các bước sau đây:

Đối với hệ điều hành Window

Để chụp màn hình, đầu tiên hãy mở nội dung/ màn hình mà thầy/ cô muốn chụp. Sau đó, ấn vào nút "PrtScn" trên bàn phím. Thường thì nút này sẽ nằm ở phía trên, bên phải của bàn phím



Với một số máy, cha mẹ cần ấn cùng lúc tổ hợp phím có logo Window và "prt sc sysrq".



Sau khi đã thao tác bằng một trong các cách trên, những ảnh mà thầy/ cô chụp máy sẽ tự lưu lại, tuy nhiên thầy/ cô có thể mở một file Word, rồi ấn tổ hợp phím "Ctrl+V" để cho ảnh vào file word đó. Sau khi lưu file word, thầy/ cô đã hoàn thành việc lưu lại bằng chứng.

Đối với máy tính Mac

Sử dụng tổ hợp phím Command+Shift+4, một ký hiệu hình dấu + sẽ xuất hiện thay cho con trỏ chuột và chỉ cần quét ký hiệu này, thầy/ cô sẽ chụp được ảnh màn hình trong phạm vi khung mà thầy/ cô quét. Bức ảnh sẽ hiển thị lên mục Desktop (màn hình chính).



Tổ hợp phím chụp ảnh màn hình trên Mac OS

Ngoài ra còn có hai cách chụp màn hình khác:

Nhấn tổ hợp phím Command + Shift + 3, rồi buông ra dùng để chụp nguyên màn hình máy tính ngay lập tức mà không cần phải chọn khung màn hình cần chụp.



Tổ hợp phím chụp toàn màn hình

Command + Shift + 4 + Spacebar (thanh dài), biểu tượng con chuột sẽ biến thành hình máy Camera, và khi di chuyển đến thành phần nào thí dụ như một cửa sổ duyệt web, màn hình chính hoặc trong một ứng dụng, thì phần cửa sổ đó sẽ nổi lên màu xanh và cha mẹ có thể nhấn vào cửa sổ đó để chụp lại ảnh chỉ riêng của cửa sổ đó mà thôi.



(2) Không phản hồi: kẻ bắt nạt trực tuyến luôn muốn nạn nhân phản ứng với hành động của họ. Nếu thể hiện rằng bản thân bị tổn thương hay tức giận thông qua việc phản hồi, điều đó có thể sẽ khiến họ cảm thấy thỏa mãn. Ngoài ra, họ cũng có thể thử xem phản ứng của nạn nhân như thế nào với mục tiêu là khiến nạn nhân bị chặn/ rời khỏi các trang mạng hoặc nhóm chat. Vì vậy, hãy nói chuyện và chia sẻ với học sinh của bạn về điều này để tránh việc trẻ có những phản hồi về tin nhắn bắt nạt đó.

(3) Chặn những kẻ bắt nạt: hãy nói với trẻ để chặn những địa chỉ email

hoặc tài khoản đã gửi tin nhắn bất nạt. Đôi khi, thủ phạm có thể có những tài khoản ảo hoặc có nhiều tài khoản khác nhau. Trong trường hợp này, hãy liên hệ với ban quản trị nền tảng ứng dụng hoặc mạng xã hội để báo cáo nội dung xúc phạm và xóa nội dung đó

Lưu ý với giáo viên một số cách chặn tài khoản trên các trang mạng xã hội

- Facebook: Hiện tại, trên facebook đã có cách thức để hỗ trợ người dùng trong trường hợp bị bắt nạt trực tuyến

(Link: <https://ww.facebook.com/help/420576171311103/>)

- Gmail: Khi chặn tài khoản email của một người, thư của họ sẽ được chuyển vào thư mục Spam. Các bước thực hiện gồm:

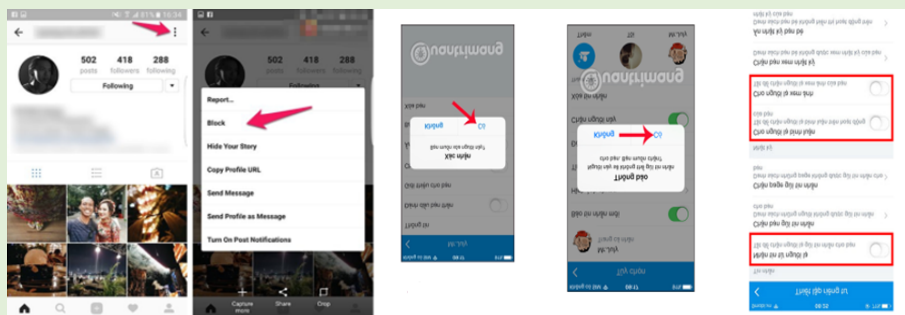
- Bước 1: Truy cập vào Gmail

- Bước 2: Mở thư

- Bước 3: Ở trên cùng bên phải của thư, hãy nhấp vào biểu tượng “Thêm”. Lưu ý: nếu bạn đang sử dụng Gmail cổ điển, hãy nhấp vào biểu tượng mũi tên xuống

- Bước 4: Nhấp vào “Chặn” người gửi (Trong trường hợp chặn nhầm người, bạn cũng có thể làm lại các bước trên và nhấp vào “bỏ chặn”)

- Instagram và Zalo



(4) Hãy nói với ai đó: khi bị bắt nạt trực tuyến, có trẻ sẽ bỏ qua và không bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, có nhiều trẻ bị tổn thương về tinh thần, các em cảm thấy chán nản, cô đơn và suy sụp, sợ hãi hoặc tức giận, phẫn nộ. Vì vậy, hãy trò

chuyện với trẻ về điều này và giúp trẻ vượt qua những trải nghiệm đó nếu có thể. Đồng thời, khuyến khích chia sẻ về việc các em bị bắt nạt. Bắt nạt có thể gây ra rất nhiều tổn thương, vì vậy giáo viên cần gợi mở, khuyến khích học sinh nói với giáo viên hoặc phụ huynh biết nếu các em bị bắt nạt, và giáo viên sẽ cần liên hệ với phụ huynh để cùng giải quyết vấn đề. Trong trường hợp nghiêm trọng, nhà trường cần có sự tham gia của các cơ quan chức năng, công an can thiệp.

(5) Tìm kiếm sự trợ giúp: trong trường hợp thầy/ cô không có đủ kinh nghiệm và khả năng, hãy tìm đến sự hỗ trợ từ các nhà tham vấn tâm lý để hỗ trợ tâm lý cho trẻ.

9.3. Giáo viên, phụ huynh cần tư vấn như thế nào đối với những học sinh chứng kiến người khác bị bắt nạt trực tuyến?

* Giúp kết thúc việc bắt nạt, bằng cách:

- Nói chuyện với phụ huynh, giáo viên hoặc người lớn khác mà con tin tưởng. Người lớn cần phải biết khi nào những điều xấu xảy ra để họ có thể giúp đỡ.

- Hãy tử tế với bạn bị bắt nạt. Cho họ thấy rằng con quan tâm bạn. Ngồi cùng với bạn vào bữa trưa hoặc trên xe buýt, nói chuyện với bạn ở trường, hoặc rủ bạn làm điều gì đó, giúp bạn biết rằng họ không đơn độc.

- Không nói bất cứ điều gì có thể làm mọi thứ tồi tệ hơn cho tất cả mọi người. Kẻ bắt nạt sẽ nghĩ rằng sẽ ổn nếu tiếp tục đối xử với người khác theo cách đó

* Sẵn sàng đứng lên ủng hộ việc dừng bắt nạt trên mạng, bằng cách:

- Không khuyến khích, cổ vũ hành vi bắt nạt. Ví dụ: Không "thích" hoặc chia sẻ nhận xét và bài đăng có nội dung xấu, bắt nạt ai đó.

- Không tham gia vào việc bắt nạt chỉ để phù hợp với số đông

- Hãy đứng lên vì nạn nhân – Con có thể ủng hộ họ thông qua các hành


động như gửi tin nhắn văn bản thân thiện, tạo bài đăng tích cực trên trang của họ.

- Báo cáo bắt nạt với trang web hoặc nhà cung cấp dịch vụ
- Báo cho người lớn mà con tin tưởng (cha mẹ, thầy cô,...).

Lưu ý với giáo viên:

Học liệu tham khảo: <https://youtu.be/NFdZC418qvQ>

<https://youtu.be/FKA0d4XiLj8>

 **Tóm tắt các điểm chính:**


Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 3: Kỹ năng an toàn trên không gian mạng

 **Mục tiêu:**

- Học viên hiểu và thực hiện được các cách thức đảm bảo an toàn trên không gian mạng

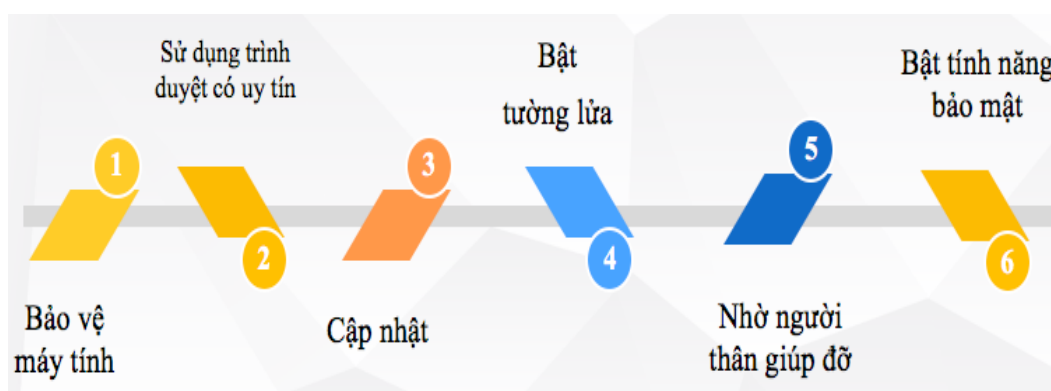
 **Từ khoá:** an toàn, không gian mạng

 **Các bước thực hiện:**

1. Câu hỏi thảo luận: Chia sẻ kinh nghiệm sử dụng internet an toàn
2. Đại diện các nhóm chia sẻ

3. Hướng dẫn thực hiện một số chiến lược sử dụng internet an toàn

Bất kể bạn hành động trực tuyến an toàn như thế nào, nếu bạn để máy tính của bạn bị nhiễm vi-rút hoặc phần mềm gián điệp, thông tin của bạn vẫn có thể bị đánh cắp và sự an toàn của bạn bị xâm phạm. Dưới đây là một số bước bạn có thể thực hiện:



(1) Bảo vệ máy tính của bạn. Cài đặt phần mềm chống vi-rút và đặt các phần mềm này tự động cập nhật.

(2) Sử dụng trình duyệt có uy tín. Sử dụng Internet Explorer, Firefox hoặc Safari và giữ nguyên cài đặt bảo mật và quyền riêng tư mặc định.

(3) Cập nhật. Để hệ thống tự động kiểm tra và cài đặt, cập nhật phần mềm cho Hệ điều hành và trình duyệt của bạn. Có các dịch vụ chống vi-rút và chống phần mềm gián điệp miễn phí, tốt.

(4) Bật tường lửa của bạn. Tường lửa là một phần của hệ thống máy tính hoặc mạng của bạn chặn truy cập trái phép trong khi cho phép ra ngoài giao tiếp. Bạn truy cập và quản lý Tường lửa của Windows thông qua Bảng Điều khiển.

(5) Nhờ người thân giúp đỡ. Một người bạn/ người thân có kiến thức có thể giúp bạn kiểm tra trạng thái tường lửa của mình.

(6) Nếu bạn đang sử dụng mạng không dây tại nhà, hãy đảm bảo tính năng bảo mật được bật cho mạng đó. Kiểm tra cài đặt của bạn.

4. Hướng dẫn cách bảo vệ trình duyệt của bạn và tìm kiếm trên Internet một

cách an toàn

Trình duyệt giúp bạn di chuyển trên Internet và các công cụ tìm kiếm giúp dễ dàng tìm kiếm thông tin trên Internet. Trình duyệt an toàn, kết hợp với chương trình chống vi-rút/ chống phần mềm gián điệp, giúp bạn xác định các trang web an toàn và không an toàn:

- Nếu bạn nhận được thông báo từ chương trình chống vi-rút / phần mềm độc hại của mình thì trang web bạn đang cố truy cập không an toàn, hãy tin tưởng. Đừng truy cập vào đó.

- Nếu một trang web yêu cầu bạn thay đổi cài đặt trình duyệt của mình để “cải thiện trải nghiệm của bạn”, hãy bỏ qua yêu cầu và sử dụng một trang web khác.

- Chỉ cho phép tải xuống và thực thi các chương trình khi bạn hoàn toàn tin tưởng và hiểu chương trình sẽ làm gì

5. Hướng dẫn cách sử dụng email an toàn

Áp dụng cách sử dụng e-mail sau đây để giúp bạn an toàn hơn mỗi khi bạn gửi thư:

- Không chia sẻ thông tin cá nhân nhạy cảm. Không bao giờ chia sẻ mật khẩu, số chứng minh nhân dân, và số thẻ tín dụng trong e-mail.

- Chọn người mà bạn sẽ e-mail. Chỉ vì ai đó gửi cho bạn một e-mail không có nghĩa là bạn cần đọc hoặc trả lời. Thiết lập bộ lọc spam của bạn giúp hạn chế và bạn cũng nên kiểm tra thư mục spam của bạn định kỳ cho các thư không phải spam.

- Suy nghĩ kỹ trước khi bạn mở phần đính kèm hoặc nhấp vào liên kết trong e-mail. Nếu bạn không biết người gửi, hãy xóa e-mail. Nếu bạn biết người gửi nhưng không mong đợi tệp đính kèm, hãy kiểm tra kỹ xem người đó có thực sự đã gửi e-mail hay không

- Khi gửi e-mail cho một nhóm người không quen biết nhau, hãy sử dụng

đường Bcc để bảo vệ danh tính của mọi người. Đặt tất cả các địa chỉ e-mail trên dòng Bcc (hoặc Blind Carbon Copy) của thư. Bằng cách đó, không người nhận nào có thể xem địa chỉ e-mail của những người nhận khác. Điều này tôn trọng quyền riêng tư của họ và bảo vệ tài khoản của họ khỏi những người gửi spam.

6. Hướng dẫn cách sử dụng mật khẩu mạnh

- Mật khẩu mạnh không cần phải là mật khẩu khó để nhớ, nhưng phải khó để đoán.

- Mặc dù mật khẩu mạnh sử dụng ít nhất mười ký tự và bao gồm chữ in hoa, ký tự đặc biệt (chẳng hạn như @ hoặc :) và số.

- Hãy sử dụng cụm từ, kết hợp viết tắt.

7. Hướng dẫn cách phát hiện thư rác, thư giả mạo, lừa đảo

Hầu hết thư giả mạo và thư rác đều dễ phát hiện. Tìm hiểu các dấu hiệu phổ biến này để giúp bạn phát hiện các e-mail kiểu này:

(1) Bạn không biết người gửi e-mail.

(2) Thông tin nghe có vẻ đúng đắn.

(3) Một người nào đó hứa hẹn sẽ gửi tiền hoặc giải thưởng cho bạn.

(4) Tổ chức tài chính hoặc cửa hàng yêu cầu thông tin tài khoản hoặc mật khẩu của bạn.

(5) Bạn được yêu cầu nhấp vào liên kết trong e-mail hoặc tải xuống tệp.

(6) Thư có lỗi chính tả hoặc hình thức trình bày không chuyên nghiệp.

(7) Hãy đặt hoài nghi nếu bạn nhận được một e-mail giống như từ ngân hàng, nhà môi giới hoặc công ty đáng tin cậy khác của bạn nhưng yêu cầu bạn xác minh hoặc nhập lại thông tin cá nhân hoặc tài chính thông qua e-mail, trang web hướng dẫn bạn hoặc một số điện thoại mà nó cung cấp.

(8) Đừng để một liên kết trong một e-mail “kéo” bạn đến một trang web mà người gửi chọn.

8. Hướng dẫn cách chia sẻ hình ảnh an toàn

Đăng ảnh trên mạng là một cách tuyệt vời để chia sẻ trải nghiệm với người khác. Nếu bạn muốn chia sẻ ảnh công khai, có một vài điều bạn cần biết để giữ an toàn hơn:

- Hiểu thông tin nào được truyền tải trong bức ảnh: Hãy xem xét về những gì không phải bạn nghĩ, mà là người khác nghĩ rằng bạn đang chia sẻ, những thông tin đó có thể gây hại, là thông tin mà một tên tội phạm hoặc bắt nạt có thể lượm lặt

- Một số loại thông tin có thể được sử dụng theo những cách không như bạn mong muốn: làm bạn xấu hổ, đe dọa bạn, hoặc làm hại bạn hoặc người khác.

- Quyết định ai được phép xem ảnh: Một số thông tin chỉ nên được chia sẻ riêng tư.

9. Hướng dẫn cách kiểm soát thông tin cá nhân

- Thông tin được lan truyền và thu thập như thế nào?

- Chia sẻ thông tin cá nhân với bạn bè và gia đình làm phong phú thêm mối quan hệ. Chia sẻ thông tin cá nhân với những người hoặc công ty không đáng tin cậy sẽ khiến bạn gặp rủi ro lớn.

- Tội phạm và những kẻ bắt nạt thường thu thập thông tin một cách có hệ thống. Mỗi phần thông tin cá nhân góp phần tạo nên một bức tranh về cuộc sống, cảm xúc và tài chính của bạn, và có thể giúp họ khai thác bạn.

- (1) Địa chỉ và số điện thoại

- (2) Tên của các thành viên trong gia đình

- (3) Thông tin về tài sản cá nhân, lịch sử công việc hoặc tình trạng tài chính của bạn

- Luôn luôn cẩn thận về việc chia sẻ thông tin; đặc biệt là các thông tin nhạy cảm.

- Mọi chi tiết bạn hoặc những người khác chia sẻ trực tuyến về cuộc sống của bạn và những người bạn tương tác được lưu trữ ở đâu đó. Thông tin đó có thể được sao chép và đăng ở các vị trí khác và có thể luôn trong tình trạng trực tuyến.

10. Lưu ý cân nhắc khi chia sẻ cảm xúc cá nhân riêng tư

- Hãy lựa chọn có ý thức về việc liệu bạn có muốn chia sẻ trên trang web về cảm xúc cá nhân riêng tư cho ai hay không (chỉ những người bạn cho phép) hoặc công khai (cho bất kỳ ai). Sau đó, quyết định những thông tin bạn muốn cung cấp.

- Cho người khác biết ranh giới an toàn của bạn để họ có thể tham gia trực tuyến theo cách tôn trọng các lựa chọn bảo mật của bạn.

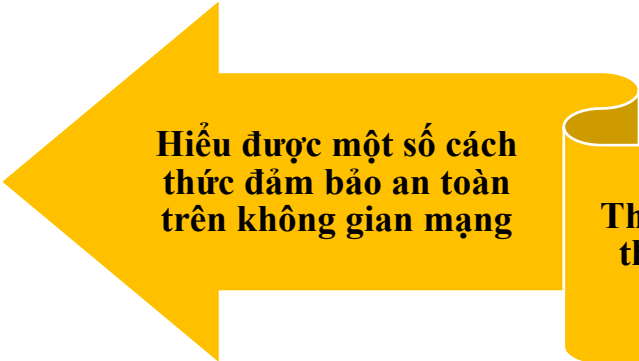
- Nếu bạn quá bận rộn, hãy nhờ một người bạn theo dõi trang web để biết rủi ro về thông tin.

- Nếu bạn chọn tạo thông tin liên lạc trực tuyến, hãy tạo một địa chỉ e-mail riêng cho mục đích này để bảo vệ địa chỉ e-mail chính của bạn.

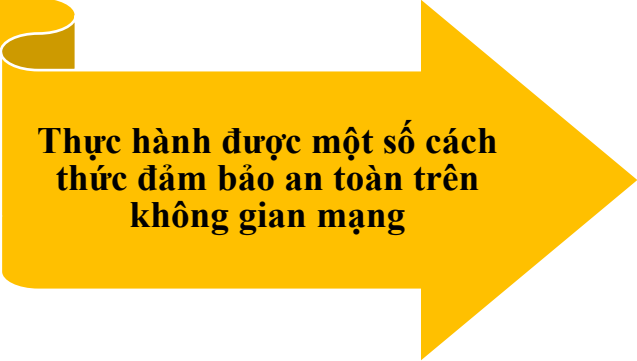
11. Học viên thực hành theo những cách thức đã được hướng dẫn để đảm bảo sử dụng internet an toàn

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:



Hiểu được một số cách thức đảm bảo an toàn trên không gian mạng




Thực hành được một số cách thức đảm bảo an toàn trên không gian mạng

Hoạt động 4: Tạo không gian an toàn trên internet cho giáo viên và những điều phụ huynh cần lưu ý để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ con khỏi hành vi có hại

Mục tiêu:

- Giúp học viên hiểu được ý nghĩa việc xây dựng môi trường trực tuyến tích cực, an toàn.
- Học viên tiếp cận với các các chương trình an toàn mạng.
- Giúp học viên hiểu được những nội dung cần tư vấn, hướng dẫn phụ huynh để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ trẻ khỏi hành vi có hại.

 **Từ khoá:** chương trình ATM, an toàn mạng

 **Các bước thực hiện:**

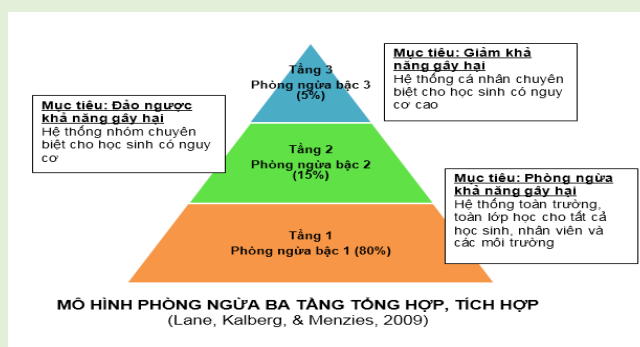
1. Giải thích về ý nghĩa việc xây dựng môi trường trực tuyến tích cực, an toàn

Một trong những yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập của học sinh là mối quan hệ trong trường học. Khi tất cả mọi người trong trường làm việc cùng nhau, cùng hướng đến mục tiêu là tạo nên một môi trường trường học an toàn, thân thiện, học sinh sẽ tiếp nhận được thông điệp và những phản ứng thống nhất về bắt nạt cũng như các mối quan hệ tích cực tại trường, nhà,... Đưa ra những thông điệp, phản ứng và sự hỗ trợ thống nhất để giải quyết bắt nạt, trường có thể thúc đẩy các mối quan hệ tích cực, lành mạnh cho học sinh. Để có môi trường học đường tích cực, chương trình phòng ngừa và can thiệp bắt nạt trực tuyến là điều cần thiết. Các nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy phòng ngừa và can thiệp bắt nạt dựa vào trường học một cách toàn diện và có hệ thống, với sự tham gia của cả nhà trường, học sinh, phụ huynh và các nguồn lực từ phía cộng đồng có hiệu quả trong việc giảm thiểu vấn đề bắt nạt nói chung và bắt nạt trực tuyến nói riêng.

2. Giới thiệu chương trình can thiệp - phòng ngừa bắt nạt trực tuyến dành cho thanh thiếu niên Việt Nam (ATM)

Lưu ý với giáo viên:

Đây là chương trình toàn trường, bao gồm cả hành động phổ quát - hướng dẫn phòng ngừa cho tất cả học sinh và hành động chỉ định - được sử dụng khi hành động bắt nạt xuất hiện. Chương trình được xây dựng dựa trên mô hình phòng ngừa toàn diện, tích hợp ba bậc như sau:



2.1. Mục đích của chương trình ATM

- Giảm thiểu tỷ lệ bắt nạt trực tuyến.
- Nâng cao nhận thức của học sinh, giáo viên, cán bộ nhân viên nhà trường, phụ huynh học sinh về bắt nạt trực tuyến.
- Trang bị kỹ năng, chiến lược ứng phó khi bắt nạt trực tuyến xảy ra cho học sinh, giáo viên, cán bộ nhân viên nhà trường, phụ huynh học sinh.
- Trang bị kỹ năng sử dụng mạng internet an toàn, tự bảo vệ cho bản thân và người khác trên mạng internet.

2.2. Quy trình thực hiện chương trình ATM

- Bước 1: Tổ chức một nhóm phòng ngừa bắt nạt (đại diện ban giám hiệu, chuyên viên tâm lý, thành viên nhóm nghiên cứu).
- Bước 2: Mời, kêu gọi các thầy cô giáo, phụ huynh, nhân viên trong trường tham gia vào nhóm.
- Bước 3: Đánh giá vấn đề.
- Bước 4: Làm việc với nhóm phòng ngừa, tìm kiếm, xây dựng chính sách/ quy định ở trường học nhằm nghiêm cấm bắt nạt.

- Bước 5: Tập huấn cho giáo viên và nhân viên nhà trường.
- Bước 6: Tập huấn cho học sinh về bắt nạt (cấp độ toàn trường và lớp) – nhóm nghiên cứu giám sát.
- Bước 7: Tổ chức hoạt động toàn trường phòng ngừa bắt nạt trực tuyến (vẽ tranh, thiết kế poster).
- Bước 8: Đánh giá lại vấn đề.

2.3. Nội dung của chương trình ATM

Để đạt được những mục tiêu nêu trên, dựa vào tham khảo nội dung từ các tài liệu nghiên cứu, các chương trình phòng ngừa và can thiệp bạo lực học đường, bắt nạt nói chung và bắt nạt trực tuyến nói riêng, chương trình ATM chọn lọc và hướng tập trung vào 5 nội dung chính:

- (1) Hiểu biết về bắt nạt trực tuyến.
- (2) Các chính sách, quy định liên quan đến bắt nạt trực tuyến và các vấn đề khác trên mạng internet.
- (3) Sự hợp tác, kết nối giữa các bên liên quan.
- (4) Môi trường xã hội, học đường an toàn, tích cực.
- (5) Các kỹ năng sử dụng internet an toàn.

3. Đặt câu hỏi: Cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ con khỏi hành vi có hại?

4. Mời một số học viên phát biểu

5. Chia sẻ những điều cha mẹ cần làm gì để phòng ngừa bắt nạt trực tuyến và bảo vệ con khỏi hành vi có hại

- (1) Theo dõi trang web mạng xã hội, ứng dụng và lịch sử duyệt web của con nếu nghi ngờ có hiện tượng bắt nạt trực tuyến có thể xảy ra.
- (2) Xem lại hoặc đặt lại vị trí điện thoại và cài đặt bảo mật của con bạn.
- (3) Theo dõi hoặc kết bạn với con trên các trang mạng xã hội.

(4) Luôn cập nhật các ứng dụng mới nhất, mạng xã hội và tiếng lóng được trẻ em và thanh thiếu niên sử dụng khi giao tiếp trên mạng.

(6) Biết tên người dùng và mật khẩu của con cho email và phương tiện truyền thông xã hội.

(7) Thiết lập các quy tắc về hành vi, nội dung và ứng dụng kỹ thuật số thích hợp.

(8) Quản lý con sử dụng mạng: nếu phương tiện truy cập Internet chính của gia đình là máy tính, cha mẹ hãy đặt máy tại vị trí tại không gian sinh hoạt chung. Thường xuyên kiểm tra lịch sử duyệt web của con.

Lưu ý với giáo viên

Cần tư vấn để cha mẹ trao đổi với con về những nội dung sau:

(1) Kết nối an toàn: Việc thảo luận với con về bảo mật thông tin và dữ liệu cá nhân nên được thực hiện trước khi trẻ lên mạng. Con bạn nên biết về các cách thức kết nối Internet: mạng dây, mạng không dây (Wi-Fi) hay mạng di động (3G/4G). Từ đó, con sẽ nhận thức được các mối nguy hiểm tiềm tàng. Ví dụ, nếu con sử dụng Wi-Fi, con nên biết rằng kết nối Wi-Fi bảo mật (yêu cầu mật khẩu) thường an toàn hơn các mạng không được bảo mật (không yêu cầu mật khẩu).

(2) Mật khẩu mạnh: Có một mật khẩu mạnh là một trong những cách đơn giản nhất để bảo vệ thông tin trực tuyến. Bạn hãy giúp con tạo một mật khẩu có ít nhất 7 ký tự; bao gồm chữ, số, các ký tự đặc biệt nhưng không bao gồm những thông tin cá nhân. Mật khẩu càng dài và càng phức tạp thì càng mạnh, nhưng có thể khó nhớ. Phương pháp để tạo mật khẩu dễ nhớ hơn là thay thế một số chữ cái của cụm từ. Ví dụ, “Ngày mới vui vẻ” có thể trở thành mật khẩu “ng4Ymo1vu!v3”. Nhắc con bạn tránh chia sẻ mật khẩu hoặc viết chúng ra.

(3) Quyền riêng tư: Tận dụng các cài đặt quyền riêng tư có thể giúp các bạn trẻ kiểm soát được việc ai được xem thông tin của họ và nơi thông tin được

chia sẻ. Ví dụ, một số nền tảng cho phép cài đặt hình ảnh chỉ được chia sẻ với một số người cụ thể. Để tận dụng lợi ích của cài đặt quyền riêng tư, con bạn cần biết chính xác những thông tin nào chúng đang chia sẻ trực tuyến – những thông tin này có thể nhiều hơn những gì chúng nghĩ. Ví dụ, một vài nền tảng sử dụng những công nghệ như cookies hoặc định vị (GPS), để ghi lại những hoạt động của người dùng web và vị trí địa lý của họ. Tuy nhiên, bạn hãy lưu ý với con rằng cài đặt quyền riêng tư không thể bảo vệ thông tin của chúng một cách tuyệt đối. Nếu như con bạn lo lắng về nội dung nào đó được chia sẻ vượt ngoài tầm kiểm soát, cách tốt nhất là không chia sẻ những thông tin đó nữa.

(4) Xác thực thông tin: Rất nhiều người sử dụng cộng đồng trực tuyến như một nguồn thông tin. Tuy nhiên, không phải mọi thông tin được chia sẻ đều chính xác. Đó chính là lý do tại sao việc xác thực nội dung trước khi chia sẻ là một phần vô cùng quan trọng để tham gia và xây dựng một cộng đồng số lành mạnh. Hãy dạy con bạn cách tự đặt 5 câu hỏi xác minh trước khi tin tưởng hoặc chia sẻ bất cứ nội dung trực tuyến nào: (1) Nội dung đó đến từ đâu? (2) Ai tạo ra nội dung đó? (3) Nội dung đó được tạo ra khi nào? (4) Nội dung đó được tạo ra ở đâu? (5) Tại sao nội dung đó được tạo ra?

(5) Sự thấu cảm: Không giống như giao tiếp ngoài đời thực, những tương tác trực tuyến thiếu đi các kết nối và bằng chứng để giúp chúng ta hiểu về cảm xúc của đối phương. Vì vậy, những đứa trẻ có thể sẽ quên đi việc người khác sẽ đọc được và có cảm xúc về những nội dung mà chúng chia sẻ trực tuyến. Việc khuyến khích con bạn phát triển sự thấu cảm bằng cách giúp chúng nghĩ về cảm xúc người khác có thể giúp giảm bớt tình trạng bắt nạt trên mạng.

(6) Cân bằng số: Cân bằng số liên quan đến cả yếu tố số lượng và chất lượng của thời gian mà trẻ lên mạng. Có hai câu hỏi quan trọng mà bạn cần tự hỏi khi xem xét về thời gian trực tuyến của con: “Nó có ảnh hưởng đến việc con hoàn thành các trách nhiệm và công việc khác không?”, “Nó có ảnh hưởng đến thể chất và tinh thần của con không?”. Nếu câu trả lời là “Có” thì bạn cần giúp

con cân bằng lại. Hãy kết nối các hoạt động trực tuyến với các sở thích ngoài đời của trẻ. Ví dụ, sau khi xem video về một trận bóng đá, bạn và con có thể cố gắng làm lại các động tác vừa xem khi đá bóng ở bên ngoài.

(7) Danh tính số: Dạy con bạn rằng danh tính số hay danh tính trực tuyến là phiên bản của chính chúng ta tồn tại trên không gian mạng. Bạn có thể giúp con xây dựng một danh tính số tích cực bằng việc chia sẻ để con hiểu và nhận thức được các giá trị cốt lõi của gia đình. Bạn cũng có thể hỏi con về những giá trị mà chúng muốn xây dựng dựa trên chính trải nghiệm của con. Hãy trò chuyện với con về cách thức làm thế nào để áp dụng những giá trị này một cách nhất quán và trung thực trên môi trường trực tuyến, cho dù điều này có phức tạp đi chăng nữa.

6. Hướng dẫn cách để cha mẹ bắt đầu cuộc trò chuyện với con về an toàn trực tuyến

- Hãy để con bạn biết rằng các quy tắc áp dụng trong cuộc sống thực cũng áp dụng trên mạng: nếu con không muốn người khác làm điều gì đó với mình thì cũng đừng làm điều đó với người khác. Cũng giống như bạn bảo con mình hãy nhìn cẩn thận cả hai phía trước khi qua đường hoặc đội mũ bảo hiểm khi đi xe máy, hãy dạy chúng suy nghĩ trước khi chia sẻ trên mạng.

- Hãy trở thành tấm gương tốt: ngạn ngữ có câu con bạn sẽ “làm như bạn làm, chứ không làm như bạn nói”, điều đó đúng cho cả trên mạng lẫn ngoài đời. Nếu bạn đặt các hạn chế về thời gian con bạn có thể sử dụng mạng xã hội hoặc lên mạng (ví dụ: không nhắn tin sau 22 giờ) thì hãy tuân thủ các quy tắc đó.

- Tham gia sớm: nghiên cứu chỉ ra rằng nhiều trẻ sáu tuổi đã được dùng điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng. Cũng giống như khi bạn sớm đặt nền tảng để đối thoại và trò chuyện với con mình trong cuộc sống thực, bạn cũng phải đặt nền tảng đó từ sớm trên mạng. Hãy trò chuyện với con về công nghệ trước khi con tham gia mạng xã hội. Nếu con bạn tham gia Facebook, hãy cân nhắc kết bạn với con.

- Hãy xác định và nắm bắt những thời khắc quan trọng: khi con bạn có chiếc điện thoại di động đầu tiên, đó chính là thời điểm tốt để đặt ra các quy tắc cơ bản. Khi con bạn đủ tuổi tham gia Facebook và các mạng xã hội khác, đó chính là thời điểm tốt để nói chuyện về vấn đề chia sẻ an toàn.

- Tin vào chính mình: thông thường, đối với các hoạt động trực tuyến của con mình, bạn có thể áp dụng cùng kiểu giám sát như trong đời thực. Nếu bạn thấy con mình hưởng ứng tích cực nhất với việc thỏa thuận thương lượng thì hãy tạo một bản hợp đồng mà cả bạn và con bạn đều có thể ký vào. Hoặc có thể con bạn chỉ cần nắm được các quy tắc cơ bản.

- Đề nghị con hướng dẫn bạn: bạn không dùng Facebook? Hoặc có thể bạn muốn dùng thử một dịch vụ phát nhạc trực tuyến? Nếu con bạn đã quen thuộc với các ứng dụng và trang web này, con có thể là người hướng dẫn tuyệt vời. Cuộc trò chuyện cũng có thể là cơ hội để nói về vấn đề an toàn, quyền riêng tư và bảo mật. Ví dụ: bạn có thể hỏi con những câu hỏi về cài đặt quyền riêng tư khi bạn thiết lập tài khoản Facebook của chính mình. Và như hầu hết các bậc cha mẹ đều biết rõ, con bạn có thể đánh giá cao cơ hội được hướng dẫn bạn.

7. Gợi ý một số chủ đề cha mẹ cần đề cập với con

(1) Sự cân bằng và lành mạnh trong không gian ảo và cuộc sống thực: trong chủ đề này, học sinh tìm hiểu cách để thời gian sử dụng mạng internet phù hợp, lành mạnh, đem lại lợi ích. Học sinh sẽ khám phá dần ảnh hưởng của việc sử dụng internet đối với cuộc sống hàng ngày, đối với sức khỏe, các mối quan hệ, từ đó tự đánh giá, tìm hiểu và lên kế hoạch thực hiện các chiến lược cân bằng giữa việc sử dụng mạng và cuộc sống thực.

(2) Hình ảnh của bản thân trên mạng: Trong chủ đề này, học sinh tìm hiểu và nhận diện trách nhiệm của cá nhân trên môi trường mạng. Học sinh xem xét lợi ích và nguy cơ của việc chia sẻ trên mạng, xem xét những tác động của hành động đó đối với danh tính, hình ảnh của bản thân và các mối quan hệ. Học

sinh có các chiến lược để quản lí thông tin của bản thân, tận dụng công nghệ trong việc xây dựng hình ảnh bản thân tích cực và hiệu quả.

(3) Vấn đề bảo mật: Trong chủ đề này, học sinh nhận diện những nguy cơ liên quan đến vấn đề bảo mật, rèn luyện kĩ năng đánh giá, nhận diện và có các chiến lược để bảo vệ thông tin cá nhân, riêng tư trên mạng.

(4) Giao tiếp và tương tác trên mạng: Trong chủ đề này, học sinh tìm hiểu cách thức để xây dựng mối quan hệ tích cực trong môi trường mạng. Học sinh sẽ tìm hiểu những lợi ích và nguy cơ đến từ mối quan hệ trên mạng.

(5) Bắt nạt trực tuyến, các sự cố trên mạng: Trong chủ đề này, học sinh khám phá cách thức ứng xử với người khác trên mạng một cách phù hợp, tôn trọng và hợp pháp. Học sinh học cách trở thành người chứng kiến tích cực, bảo vệ bản thân và người khác khỏi bắt nạt trực tuyến, xây dựng mối quan hệ tích cực và cộng đồng mạng có tính hỗ trợ.

(6) Tin tức và nhận thức về truyền thông: Trong chủ đề này, học sinh tìm hiểu và rèn luyện kĩ năng, thái độ và tư duy phản biện đối với các thông tin trên mạng, hình thành khái niệm quyền sở hữu nội dung trực tuyến, từ đó nhận diện trách nhiệm của bản thân với việc tạo ra, lưu trữ, sử dụng và truyền tải thông tin của bản thân và người khác trên mạng.

8. Hướng dẫn cách thức để xác thực thông tin

* **Bước 1:**

- Mỗi một tin tức đều có nguồn - người đã tạo ra nó.
- Người tạo ra có thể là một người, một ấn phẩm, hay một cơ quan đã chụp hình ảnh hay có thông tin về sự kiện tin tức nguyên bản.
- Khi xác định nguồn, hãy đảm bảo phân biệt giữa người đã tạo ra nội dung ban đầu và người đã tải lên nội dung.
- Nhiều người hiện nay đang để lại dấu chân số lớn, và các nhà báo thường cố gắng kết nối thông tin từ các tài khoản mạng xã hội khác nhau của họ để tìm ra các chi tiết như thông tin liên hệ của một người hoặc một địa điểm của

một người trong một sự kiện tin tức.

- Đầu tiên hãy tiến hành kiểm tra để xác định xem bạn có đang xem tin tức nguyên bản không hay chỉ là nội dung sao chép lại.

- Bởi vì sau này bạn sẽ biết được rằng có những thông tin liên quan đến quá trình xác thực mà chỉ có hình ảnh hoặc video gốc mới có, khác với bản sao hoặc ảnh chụp màn hình.

- Khi một sự kiện tin tức xảy ra, lượng hình ảnh và video có thể tăng lên nhanh chóng, một người lại có thể được chụp ảnh bởi nhiều người khác và từ các góc độ khác nhau.

- Mỗi người có thể có rất nhiều động cơ để nắm bắt và chia sẻ lại các nội dung tin tức.

- Ví dụ, những hình ảnh của cùng một sự kiện có thể được chụp bởi một nhà báo, một nhà hoạt động, một người làm việc trong khu vực đó hoặc một người đang đi nghỉ trong khu vực đó.

- Mỗi hình ảnh có thể phản ánh các mối quan tâm, ý kiến khác nhau và thậm chí cả thành kiến của người tạo ra tin tức.

- Hãy xem ví dụ sau để hiểu tại sao việc kiểm tra các thông tin bạn đọc được lại quan trọng đến vậy. <https://www.sggp.org.vn/bac-tin-phun-thuoc-ngua-dich-ncov-tren-bau-troi-toan-quoc-642970.html>

- Tin tức trên màn hình đang cố gắng cảnh báo mọi người về một thông tin sai lệch được chia sẻ rộng rãi ở Việt Nam.

- Về cơ bản thông tin sai lệch này nói rằng Việt Nam sẽ cho phun thuốc ngừa dịch nCoV trên bầu trời cả nước.

- Điều này không đúng và thật đáng buồn khi nhiều người đang chia sẻ và lan truyền tin này một cách nhanh chóng, gây ra những hoang mang, và lo lắng thái quá về dịch bệnh.

*** Bước 2:**

- Mặc dù có thể rất khó để xác định ngày mà một hình ảnh hoặc video

được ghi lại (so với ngày nó được tải lên), trước đây các cơ quan tin tức vẫn bị chỉ trích vì nhầm lẫn giữa hai ngày này.

- Cách tốt nhất để xác thực vị trí đăng bài là tìm riêng nó trên bản đồ hoặc ảnh vệ tinh.

- Với sự phát triển của điện thoại thông minh, mọi người có thể ngay lập tức đăng tải hình ảnh sau khi chụp, nhưng không phải lúc nào cũng như vậy.

- Sau khi bạn trả lời xong 3 câu hỏi này, bạn có thể thấy tự tin hơn khi đăng hoặc chia sẻ nội dung trực tuyến.

- Có thể bạn chắc chắn 100% về vị trí của một video, nhưng bạn không chắc chắn 100% rằng bạn có bản gốc của video.

- Bạn có thể lo ngại rằng người tải hình ảnh lên không phải là người đã chụp nó.

- Quá trình xác thực không phải lúc nào cũng đưa bạn đến một câu trả lời “Có” dứt khoát.

- Thay vào đó, đây là một quá trình bạn liên tục tìm kiếm manh mối, các liên kết, và là nơi bạn sử dụng nhiều công cụ khác nhau để giúp bạn có đủ căn cứ hiểu tại sao một nội dung lại đáng tin cậy.

- Tôi sẽ sớm chia sẻ một số công cụ kiểm tra thực tế mà bạn có thể sử dụng.

* **Bước 3:**

- Các nền tảng truyền thông xã hội cho phép người dùng gắn thẻ một vị trí cụ thể vào bài đăng, nhưng thông tin này cũng có thể dễ dàng bị thao túng.

- Khi nào người ta chụp ảnh hoặc quay video? Liệu nguồn gốc của hình ảnh hoặc video đó có là một bằng chứng tình cờ? Một sĩ quan làm việc cho Liên Hợp Quốc? Một nhà hoạt động?

- Câu trả lời của bạn cho câu hỏi này có thể ảnh hưởng đến cách bạn nhìn câu chuyện tin tức ở góc độ rộng hơn.

- Như những gì bạn làm trong lớp lịch sử, làm việc để hiểu quan điểm và

động cơ của nguồn tin của bạn.

- Nguồn của hình ảnh hoặc video có phải là một nhân chứng tình cờ?

- Một cán bộ hiện trường làm việc cho Liên Hợp Quốc? Một nhà hoạt động?

- Câu trả lời của bạn cho câu hỏi này có thể ảnh hưởng đến cách bạn nhìn câu chuyện tin tức ở góc độ rộng hơn.

9. Hướng dẫn cách thiết lập và tổ chức cuộc sống số trong gia đình

S – SAFETY (An toàn)

1. **KHÔNG** chia sẻ danh tính số của bản thân cho bất kỳ ai trên môi trường số (ví dụ: địa chỉ nhà, ngày tháng năm sinh, số điện thoại,...).

2. **KHÔNG** tiết lộ mật khẩu với bất kỳ ai, kể cả người thân trong gia đình.

M – MOM OR DAD (Phụ huynh)

1. **DỪNG LẠI VÀ HỎI** bố mẹ khi gặp bất kỳ thông tin nào tiêu cực trên môi trường số.

2. **KHÔNG TÌM KIẾM** bất kỳ điều gì liên quan đến các thông tin mang tính tiêu cực (tin giả mạo, xúc phạm, miệt thị người khác, chủ đề bạo lực,...).

A – AWARENESS (Nhận thức)

1. Phân biệt được giữa riêng tư (private) và bí mật (secret).

2. Hình thành bộ quy tắc ứng xử trên môi trường số. Cam kết không đăng tải, chia sẻ hay ủng hộ các nội dung tiêu cực (tin giả mạo, xúc phạm, miệt thị người khác, chủ đề bạo lực...).

R – RULES (Luật)

1. **KHÔNG** sử dụng internet từ ____ đến ____

2. **KHÔNG** sử dụng các thiết bị kết nối internet từ ____ đến ____ và để tập trung ở ____


3. Bất cứ thành viên nào đón sinh nhật thứ ____ sẽ được tạo tài khoản mạng xã hội riêng và kết bạn với các thành viên còn lại trên mạng xã hội đó.

T – TIME (Thời gian)

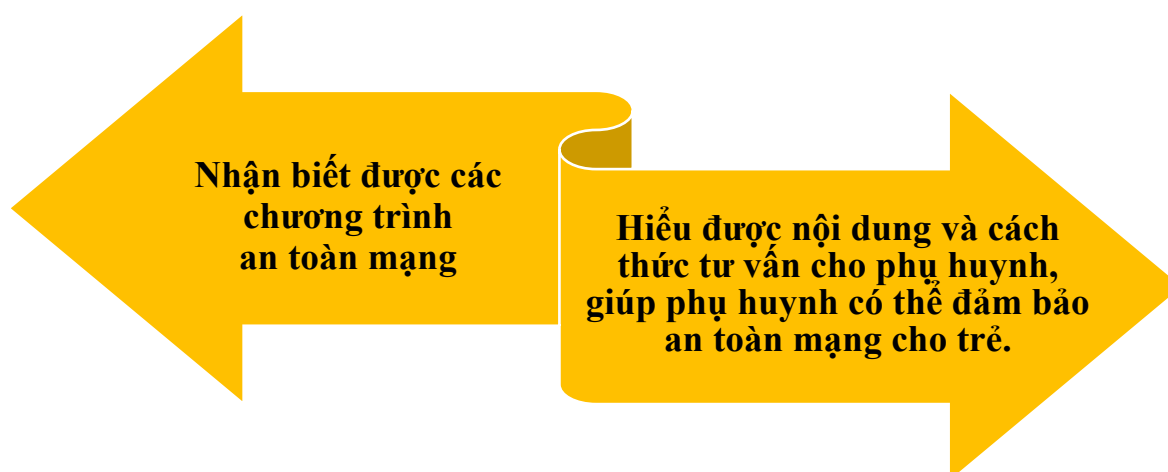
1. Thời gian online (quy định) trong một ngày của mỗi thành viên trong gia đình là _____(giờ)

2. LUÔN LUÔN dành thời gian trong ngày để cùng nói chuyện và tham gia vào các hoạt động chung của gia đình (ăn tối, làm việc nhà, xem phim)

| | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ----- Ký và ghi rõ họ tên ----- | ----- Ký và ghi rõ họ tên ----- | ----- Ký và ghi rõ họ tên ----- |
| Ký và ghi rõ họ tên | Ký và ghi rõ họ tên | Ký và ghi rõ họ tên |

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020), “Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies”, *Advances in Nutrition, 11*(2), 349-356.
2. Al-Hantoushi, M., & Al-Abdullateef, S. (2014), “Internet addiction among secondary school students in Riyadh city, its prevalence, correlates and relation to depression: A questionnaire survey”, *Int J Med Sci Public Health, 3*(1), 10-5.
3. Brolpito, A. (2018), “Digital Skills and Competence, and Digital and Online Learning”, *European Training Foundation*.

4. Brolpito, A. (2018), “Digital Skills and Competence, and Digital and Online Learning”, *European Training Foundation*.
5. Đặng Hoàng Minh, Nguyễn Thị Phương (2013), “Tương quan giữa mức độ sử dụng Internet và các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh trung học cơ sở”, *Tạp chí nghiên cứu giáo dục*, Vol 29 No 2.
6. Dumitru, E. A. (2020), “Testing Children and Adolescents’ Ability to Identify Fake News: A Combined Design of Quasi-Experiment and Group Discussions”, *Societies*, 10(3), 71.
7. Mihajlov, M., & Vejmelka, L. (2017), “Internet addiction: A review of the first twenty years”, *Psychiatria Danubina*, 29(3), 260-272.
8. Muralidharan, L., & Gaur, S (2018), “A Study On Internet Use By Students And Their Academic Achievements In The Present Education System”, *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies (IJIRAS)* Volume 5 Issue 4.
9. National Literacy Trust. (2018), *Fake news and critical literacy: The final report of the Commission on Fake News and the Teaching of Critical Literacy in Schools*.

CHUYÊN ĐỀ 4
HƯỚNG DẪN CÁC KỸ THUẬT CÂN BẰNG CÔNG VIỆC
VÀ GIA ĐÌNH CHO CÁN BỘ, GIÁO VIÊN

MỤC ĐÍCH

*** Về kiến thức**

- Học viên hiểu về những khó khăn của giáo viên khi dạy học bằng hình thức online
- Hiểu được những căng thẳng tâm lý thường gặp trong quá trình dạy học qua hình thức trực tuyến.


*** Về kỹ năng**

- Học viên thực hiện các kỹ thuật cân bằng công việc và gia đình.
- Học viên có kỹ năng thực hiện các bài tập thư giãn trong và sau giờ dạy học trực tuyến.

*** Về thái độ**

- Học viên có ý thức tích cực và chủ động trong hiểu những khó khăn trong việc dạy học.
- Học viên nhận thức vai trò sự cân bằng tâm lý giữa công việc và gia đình.
- Học viên có ý thức tự giác việc rèn luyện và bảo vệ sức khỏe bản thân trong đại dịch và trong công việc, cuộc sống.

Hoạt động 1: Dạy học online và những khó khăn tâm lý của người giáo viên

 *Mục tiêu:*

- Học viên hiểu về những khó khăn của giáo viên khi dạy học bằng hình thức online.

- Hiểu được những căng thẳng tâm lý thường gặp trong quá trình dạy học qua hình thức trực tuyến.

 *Từ khoá:* Dạy học online, khó khăn tâm lý, giáo viên

 *Các bước thực hiện:*

1. Giải thích cho học viên

Đại dịch COVID-19 buộc ngành giáo dục phải có những bước chuyển trong hình thức tổ chức dạy học từ dạy trực tiếp truyền thống sang dạy trực tuyến (online) để phù hợp hơn với hoàn cảnh thực tế. Mặc dù ngành giáo dục đã cố gắng rất nhiều song vẫn gặp phải những khó khăn, bất cập khi triển khai mô hình này.

2. Câu hỏi thảo luận: Thầy/ Cô đang gặp phải những khó khăn gì trong quá trình dạy học qua hình thức trực tuyến?

Lưu ý với giáo viên

Gợi ý những câu hỏi để học viên chia sẻ:

“Bạn có đang cảm thấy:

1. Khó bắt tay ngay vào công việc?
2. Phản ứng thái quá với mọi tình huống?
3. Đang suy nghĩ quá nhiều
4. Dễ bị kích động
5. Không thấy hứng hái với bất cứ việc gì?
6. Dễ phật ý, tự ái?”

3. Gọi một số học viên chia sẻ về những khó khăn của mình trong quá trình dạy học trực tuyến

4. Hướng dẫn một số dấu hiệu nhận biết bản thân đang stress

Một số dấu hiệu cho thấy mỗi người đang kiệt sức hoặc gặp các vấn đề về tâm lý trong mùa dịch như thường xuyên chán ăn, mất ngủ, mất tập trung, tự cô lập bản thân khỏi gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, thường không nghỉ giải lao theo giờ quy định khi làm việc, không hứng thú, dễ khó chịu với những người tương tác trên mạng, không giữ được cảm xúc bình tĩnh như trước đây với cả gia đình, con cái hay cảm thấy lo lắng thường xuyên, bồn chồn, thường xuyên đau đầu,...

5. Đặt câu hỏi: Tại sao chúng ta bị stress?

6. Gọi một số học viên phát biểu.

7. Phân tích những nguyên nhân dẫn đến stress

- Để có thể dạy trực tuyến, các thầy cô giáo phải trải qua nhiều buổi tập huấn để làm quen với việc sử dụng các ứng dụng, app hỗ trợ dạy học như cách sử dụng Google meeting, Microsoft teams, Zoom, thiết kế học liệu số, bài giảng E-learning,... Một số giáo viên chưa có kỹ năng soạn giáo án điện tử, lúng túng khi tiếp cận với công nghệ trong dạy học nên họ mất rất nhiều thời gian, công sức để soạn một bài giảng có hiệu ứng, hình ảnh, video và họ cũng gặp khó khăn khi sắp xếp nội dung bài giảng phù hợp.

- Bản thân người giáo viên cũng phải chịu áp lực do đại dịch COVID-19 mang lại như thời gian giãn cách, cơm áo gạo tiền, áp lực công việc, mất kết nối với mọi người, lo lắng về dịch bệnh,... Nhiều giáo viên ở vùng sâu, vùng xa, khó khăn không có máy tính xách tay, phải sử dụng máy tính bàn hoặc phải đầu tư kinh phí mua máy tính xách tay hỗ trợ việc giảng dạy càng làm cho đời sống kinh tế của người giáo viên thêm khó khăn. Một áp lực khác khi dạy online đó là ảnh hưởng tới thu nhập, các trường ngoài công lập sẽ thực hiện cắt giảm lương theo thực tế thu - chi nên giáo viên không có lương trong thời gian nghỉ dịch. Tất cả những điều này khiến cho giáo viên căng thẳng, đuối sức nên không thể toàn tâm, toàn ý dạy cho người học.

- Việc dạy trực tuyến đòi hỏi sự chuẩn bị kĩ công, công phu và chi tiết hơn giảng dạy trực tiếp. Mỗi một tiết học giảng dạy trực tuyến, giáo viên cần chuẩn bị với thời gian gấp 3-4 lần so với giảng dạy trực tiếp. giáo viên còn phải chuẩn bị nhiều nội dung, kịch bản dạy học để phù hợp với tình hình thực tế tại địa phương Sức chịu đựng quá giới hạn, công việc quá tải của giáo viên trong mùa dịch khi chuyển sang học trực tuyến. Khi dạy học trực tuyến, giáo viên ngồi trước máy tính nhiều, ảnh hưởng tới thị lực và sức khỏe, đôi lúc kéo theo tâm trạng căng thẳng, stress.

- Trong giờ học trực tuyến giáo viên phải cố gắng duy trì sự tập trung và tham gia của học sinh khiến tiêu hao nhiều năng lượng, việc dạy trực tuyến trong thời gian dài dễ bị áp lực tâm lý đè nặng. Việc chuyển đổi sang hình thức học trực tuyến đã gây ra nhiều trở ngại cho cả người dạy và người học bao gồm khó khăn trong việc hỗ trợ giáo dục, thiếu tương tác trực tiếp và hạn chế trong việc tiếp cận công nghệ.

- Học tập trực tuyến đã thách thức cách chúng ta vẫn thường tạo ra các mối quan hệ bền chặt và những môi trường học tập chủ động. Tuy nhiên, những môi trường học tập đó, dù là trực tiếp hay trực tuyến, cũng đều tạo ra bởi con người. Chúng không thể được thay thế bằng một cú nhấp chuột, và không thể được chuẩn hóa. Chúng được tạo ra theo một cách khác biệt, tràn ngập cảm xúc và tính nhân văn. Đồng thời, những môi trường học tập này được xây dựng thông qua và phụ thuộc hoàn toàn vào các mối quan hệ.

- Khi dạy và học thì sự tương tác giữa giáo viên và học sinh là yếu tố rất quan trọng. Nếu ở bài giảng trên lớp, sự tương tác được phát huy hiệu quả thì học trực tuyến, giáo viên chủ yếu là thực hiện bài giảng một chiều, học sinh tiếp nhận qua mạng, qua các phương tiện, sự tương tác cần thông qua hệ thống câu hỏi, bài tập sau đó chứ không trực tiếp. Điều này, sẽ ảnh hưởng đến chất lượng bài giảng. Việc chuyển đổi sang học trực tuyến trên toàn thế giới gần đây đã dẫn đến sự phụ thuộc nhiều hơn vào hình thức giảng dạy thông qua video kỹ thuật số như video chứa các slides bài giảng, video hướng dẫn và video quay lại bài

giảng.


- Học trực tuyến, người dạy và người học không ở cùng một nơi mà có thể ở bất cứ nơi đâu, từ nơi yên tĩnh tới nơi có mưa rơi, nóng bức, nhiều tiếng ồn... Do đó, việc thấu hiểu lẫn nhau là một trong những thách thức và khó khăn vì không cùng cảm nhận chung.

- Thầy cô không chỉ tiếp xúc với những thông tin dịch bệnh tiêu cực xung quanh mình mà còn là những thông tin tiêu cực từ phía học sinh, từ phía gia đình của các thầy cô,... nhiều khi giáo viên không thể tự dứt khỏi những lo lắng, áp lực về mặt cảm xúc. Những cảm xúc này khi dồn nén, quá tải sẽ gây ra những hành vi mất kiểm soát như cáu giận với học sinh, khó đưa ra cách xử lý phù hợp trong các tình huống sư phạm, khó chịu với cả người thân, nếu kéo dài sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của giáo viên.

Lưu ý cho giáo viên

Việc dạy học trực tuyến là một trong những nguyên nhân dẫn đến stress của giáo viên, bởi vì:


- + Giáo viên phải mất nhiều công để chuẩn bị bài giảng
- + Công cụ dạy học trực tuyến không phải lúc nào cũng vận hành tốt
- + Giáo viên phải thường xuyên duy trì sự tập trung chú ý của học sinh
- + Không gian giảng dạy bị thu hẹp
- + Mất cảm xúc khi chỉ nói với máy tính
- + Mất kết nối

 Tóm tắt các điểm chính:


Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 2: Các kỹ thuật cân bằng sự căng thẳng trong công việc

 *Mục tiêu:*

- Học viên thực hiện các kỹ thuật cân bằng công việc và gia đình.
- Học viên có kỹ năng thực hiện các bài tập thư giãn trong và sau giờ dạy học trực tuyến.

 *Từ khoá:* cân bằng, căng thẳng, stress, công việc

 *Các bước thực hiện:*

1. Giải thích khái niệm stress

- Stress là một phản ứng thông thường khi con người đối diện các thách thức (cả về mặt vật chất và cảm xúc) và diễn ra khi các thách thức này đòi hỏi nhiều hơn so với các nguồn lực người đó hiện có để có thể ứng phó được.

- Tất cả mọi người đều có thể gặp stress ở bất cứ thời điểm nào trong cuộc đời và cách mỗi người phản ứng với sự kiện khủng hoảng như thế nào là khác nhau, tùy vào các đặc điểm của khủng hoảng, khả năng phục hồi của cá nhân, tuổi tác, tính cách, hệ thống hỗ trợ và các phương pháp ứng phó của cá nhân, thời gian sau khi diễn ra sự kiện và những trải nghiệm trong quá khứ.

- Stress công việc có thể khiến cuộc sống của các giáo viên trở nên mất cân bằng. Mỗi thầy/cô có thể bị stress do công việc dạy học, do quá tải trước các nhiệm vụ của nhà trường, cảm xúc khó chịu khi gặp phải những trường hợp phụ huynh và học sinh gây bức xúc,...

2. Câu hỏi thảo luận: Hãy chia sẻ những kinh nghiệm cân bằng công việc và cuộc sống của bản thân?

3. Gọi một số học viên chia sẻ.

3. Hướng dẫn các kỹ năng cân bằng công việc và cuộc sống

3.1. Nhận biết sớm những dấu hiệu bị căng thẳng trong công việc

Điều này nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng thầy/cô có thể dễ dàng đánh giá thấp mức độ ảnh hưởng của stress công việc. Hãy lưu ý nếu thầy/cô thấy mình

cạn kiệt cảm xúc và mệt mỏi vào cuối ngày. Tình trạng bị stress không được kiểm soát có thể gây tổn hại cho sức khỏe của chính thầy/cô.

Lưu ý với giáo viên

Để nhận biết mình đang bị stress công việc và tìm cách cân bằng cuộc sống, thầy/cô có thể tự kiểm tra các dấu hiệu sau đây:

- Nhận thức:

- + Mất tập trung
- + Lo lắng
- + Nhớ lẫn lộn, hay quên
- + Phán xét kém
- + Thiếu khách quan
- + Do dự, lưỡng lự

- Thực thể

- + Nhịp tim tăng, mạch nhanh hơn
- + Huyết áp tăng
- + Buồn nôn
- + Toát mồ hôi
- + Đau đầu, mệt mỏi, mất ngủ

- Cảm xúc:

- + Ủ rũ, buồn rầu
- + Bối rối, lo âu
- + Thao thức, bồn chồn
- + Cảm giác mệt mỏi

- Hành vi:

- + Hay cáu gắt
- + Ngủ nhiều hoặc ít
- + Chán ăn, hoặc ăn nhiều, thay đổi khẩu vị
- + Thích ở một mình...

- + Sử dụng chất kích thích để giải toả
- + Phản ứng quá mức
- + Mất ham muốn tình dục

3.2. *Viết ra những yếu tố gây căng thẳng*

Khi gặp căng thẳng, bạn hãy viết nhật ký về các tình huống stress của mình ra giấy hoặc quyển sổ cá nhân. Bạn có thể ghi chép trong vòng một tuần để theo dõi các yếu tố gây căng thẳng và phản ứng của bạn với trẻ. Nội dung có thể bao gồm con người, địa điểm và sự kiện đã khiến bạn có những phản ứng về thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc.

Lưu ý với giáo viên: Khi bạn viết nhật ký, hãy tự hỏi những điều sau đây:

- Phản ứng của mình là gì? (khóc lóc, đập bàn, bỏ đi,...)
- Điều này khiến mình cảm thấy như thế nào? (sợ hãi, giận dữ, đau đớn,...)
- Một số cách giải quyết cho vấn đề này là gì? (trò chuyện, nghỉ phép, đổi việc,...)

Khi viết ra được yếu tố gây căng thẳng và tự theo dõi phản ứng của bản thân trong một thời gian sẽ giúp bạn nhận ra đâu mới là nguyên nhân chính gây ra áp lực cho bạn để tìm cách giải quyết. Đôi khi bạn thường hay nhầm lẫn giữa quá nhiều vấn đề trong cuộc sống mà không biết đâu mới là hướng để bạn xử lý vấn đề.

3.3. *Tư duy tích cực*

Khi bạn trải qua lo lắng và căng thẳng trong một thời gian dài, tâm trí của bạn có xu hướng nhảy đến kết luận và nhìn nhận mọi tình huống với một lăng kính tiêu cực. Thay vì đưa ra những đánh giá chủ quan, bạn có thể thử thay đổi lại góc nhìn tích cực hơn. Hãy nghĩ rằng: Mọi tình huống tốt hay xấu đều là một kinh nghiệm để học tập và có nhiều điều thú vị ẩn trong một sự việc tồi tệ nhất. Khi bắt đầu làm quen với suy nghĩ như thế, bạn nhìn ra vấn đề nhanh hơn và

nhANH lấY lại phong độ ban đầu.

Ví dụ: Nếu sếp không mỉm cười chào bạn vào buổi sáng, bạn nghĩ rằng sếp không ưa mình. Tuy nhiên, bạn có thể “lèo lái” ý nghĩ này theo hướng tích cực hơn: “Chắc là sếp đang bận chuẩn bị cho cuộc họp nên mình tạm thời bị... tàng hình!”.

3.4. *Dành thời gian cho bản thân thư giãn*

Stress công việc sẽ dễ dàng khiến bạn bị mắc hội chứng kiệt sức. Bạn cần đặt ra các giới hạn rõ ràng giữa nhiệm vụ nhà trường và cuộc sống cá nhân để có thể cân bằng lại. Bạn cần làm:

+ Tạo thói quen dành một vài phút thời gian cá nhân trong một ngày bận rộn để nghe một bản nhạc; video mà bạn yêu thích trước khi đi ngủ hoặc trong giờ nghỉ giải lao giữa các tiết học, hoặc bạn có thể làm những điều mình thích như nấu ăn, đạp xe, chơi với con,... điều này khiến tinh thần thư giãn, sáng khoái trước khi bước vào tiết học và có thể giúp bạn làm việc hiệu quả hơn.

+ Thực hiện chế độ ăn uống, ngủ nghỉ lành mạnh, hợp lý, một bài tập thể dục kéo dài 15-20 phút cũng là một cách hiệu quả để kiểm soát sự căng thẳng. Ăn nhiều trái cây và uống nhiều nước sẽ giúp bạn thải loại các chất độc trong cơ thể, tăng thêm sự tỉnh táo và linh hoạt.

+ Bạn có thể bỏ thói quen mang việc về nhà bằng cách không kiểm tra các email liên quan đến công việc hoặc ngắt kết nối điện thoại vào buổi tối để tránh làm phiền.

3.5. *Chia sẻ bớt stress công việc*

Bạn nên giữ liên lạc với bạn bè và các thành viên gia đình để nhờ giúp đỡ khi cần thiết. Nếu bạn đang phải vật lộn với một tuần làm việc, dạy học đặc biệt khó khăn, hãy chia sẻ những nỗi lo của mình. Bạn bè có thể giúp bạn tìm cách xử lý công việc trôi chảy hơn. Người thân có thể làm giúp bạn việc nhà hoặc chăm sóc bạn khi bị stress.

Áp lực công việc có thể trở thành một ngòi nổ cho các xung đột gia đình

khi bạn bị stress quá lâu. Vì thế, bạn nên chia sẻ với người thân trước khi tình hình trở nên tệ hơn. Nếu hiểu được những áp lực mà bạn đang đối mặt, người thân sẽ giúp bạn lấy lại sự cân bằng cuộc sống.

3.6. Rèn luyện kỹ năng quản lý thời gian

Đôi khi, nguyên nhân gây stress công việc là do cách bạn quản lý thời gian. Hãy thử thiết lập một danh sách ưu tiên vào đầu tuần làm việc của bạn bằng cách chuẩn bị các nhiệm vụ và xếp hạng chúng theo mức độ quan trọng.

Một trong những nguyên nhân chính khiến bạn luôn bị stress là không biết cách quản lý thời gian. Hãy sắp xếp lịch làm việc và các công việc khác trong ngày một cách khoa học và hợp lý, chuyện nào cần làm trước, chuyện nào cần ưu tiên. Đồng thời đưa ra những mục tiêu thực tế và thời hạn để hoàn thành. Tuân thủ theo thời gian biểu đó, cuộc sống của bạn sẽ trở nên ngăn nắp và nhẹ nhàng hơn, 24 giờ trong ngày được sử dụng một cách hiệu quả.

3.7. Chăm sóc sức khỏe bản thân

Việc chăm sóc bản thân là điều bắt buộc nếu bạn thường xuyên thấy mình bị stress công việc. Điều này có nghĩa là bạn nên ưu tiên cho giấc ngủ, ăn uống đủ chất và dành thời gian để thư giãn.

Để cải thiện sức khỏe tinh thần, bạn nên học kỹ thuật thư giãn. Hãy tìm đến một không gian yên tĩnh và thực hiện các bài tập thiền để làm dịu cảm giác lo lắng và căng thẳng. Bạn có thể bắt đầu tập thiền tại bàn làm việc, lúc đi dạo công viên hay trên giường ngủ:

Nghe nhạc thiền khi cảm thấy áp lực quá mức tại nơi làm việc.

Lên lịch trong 5 phút nghỉ ngơi để học cách hít thở khi ngồi thiền.

Ngồi thiền vào buổi sáng trước khi bắt đầu ngày làm việc của bạn.

Bạn cũng cần biết cách tự chăm sóc bản thân khi bị ốm. Hãy dành thời gian cho riêng mình. Đừng chạy theo một hệ thống các mục tiêu cần đạt được, hãy để cơ thể và đầu óc của bạn thư giãn và nói lên đòi hỏi của chúng về nhu cầu năng lượng cũng như nhu cầu về tinh thần.

3.8. Đôi khi bỏ qua sự hoàn hảo

Nếu bạn sẵn sàng làm việc thêm giờ để hoàn thiện báo cáo bạn đã hoàn thành vài ngày trước, có lẽ đã đến lúc bạn nên ngưng lại và suy ngẫm. Mặc dù sự cầu toàn có một số lợi ích tích cực, song điều này cũng có thể dẫn đến stress công việc. Sự kỳ vọng quá mức vào chất lượng công việc hoàn hảo cũng là một trong những dấu hiệu bệnh OCD.

Thay vì chú trọng vào tiểu tiết, bạn nên tập trung vào những tiêu chuẩn cơ bản nhất. Bạn có thể tập trung nỗ lực vào một dự án cả nhóm, nhưng đừng tự đổ lỗi nếu bị thất bại. Khi cảm thấy khó khăn để bỏ qua tiêu chuẩn hoàn hảo, bạn có thể tự nhủ: “Đôi khi hoàn thành công việc xong là tốt rồi, không nhất thiết phải hoàn hảo”.

Bạn hãy xác định, nếu đã không thể thay đổi những điều không mong muốn trong cuộc sống của bạn, hãy học cách chấp nhận nó: tâm sự với bạn bè về những điều mà bạn đang phải chịu đựng hoặc tìm đến bác sĩ tâm lý để có được lời khuyên hợp lý, tạo thói quen ghi lại những suy nghĩ và cảm xúc của bản thân, đúc kết kinh nghiệm và tìm kiếm những cơ hội khác, tăng cường khả năng chịu đựng.

3.9. Tham khảo lời khuyên của sếp

Trong môi trường công sở, sếp là một trong những lý do phổ biến nhất khiến chúng ta bị stress công việc. Tuy nhiên, sếp cũng có thể giúp bạn vượt qua stress công việc bằng cách hỗ trợ bạn giải quyết khó khăn. Bạn hãy tìm thời gian yên tĩnh để nói chuyện với sếp và nhẹ nhàng thảo luận về cảm giác bị choáng ngợp bởi các nhiệm vụ đầy thách thức. Hãy trò chuyện với tâm thế giải quyết vấn đề thay vì than thở hay khiêu nại sếp.

Bạn có thể nói rằng bạn cần sếp giúp đỡ vì mọi thứ hơi quá sức với bạn ở thời điểm hiện tại. Vấn đề đặt ra là cả hai cần tìm một giải pháp giúp bạn vượt qua áp lực công việc. Nếu bạn không có mối quan hệ tốt với sếp, hãy cân nhắc nói chuyện với người có kinh nghiệm lâu năm trong công ty bạn. Họ có thể giúp

bạn cách thu xếp cuộc trò chuyện với sếp và đưa ra cách khắc phục vấn đề.

Công việc có thể không chỉ là trách nhiệm mà còn là đam mê khiến bạn hăng say làm việc quên cả giờ giấc. Tuy nhiên, bạn nên cân bằng cuộc sống cá nhân và công việc để không phải đánh đổi quá nhiều. Stress công việc có thể khiến bạn đánh mất sức khỏe, các mối quan hệ và cả những giây phút tận hưởng sở thích riêng. Nếu công việc mang đến cho bạn một giá trị nhất định, hãy chọn giá đúng nhé!

3.10. Chia sẻ gánh nặng

Nếu bạn nghĩ rằng chỉ có bạn mới có thể hoàn thành một công việc, một phận sự nào đấy thì đó cũng chính là lí do khiến bạn stress. Bạn không nên tự tin hay cầu toàn quá mức, thay vào đó, khi gặp khó khăn trong công việc hay cuộc sống, bạn nên nhờ sự hỗ trợ của đồng nghiệp và người thân để chia sẻ gánh nặng, giảm bớt áp lực và đảm bảo mọi việc vẫn diễn ra suôn sẻ.

3.11. Hạn chế các trách nhiệm ngoài lề

“Ôm đồm” quá nhiều trách nhiệm vào người đôi khi không phải là cách hay, bạn nên học cách từ chối những công việc không thuộc phận sự của mình. Đương nhiên, điều này không đồng nghĩa với việc bạn luôn từ chối mọi yêu cầu nhờ hỗ trợ từ người khác. Bạn chỉ nên đồng ý khi mình thật sự có thời gian để làm. Còn nếu công việc của mình vẫn chưa hoàn thành, bạn đã nhận thêm phần việc người khác thì áp lực, căng thẳng càng tăng lên gấp đôi.

3.12. Không mang công việc về nhà

Mang công việc về nhà cũng đồng nghĩa với việc bạn mang thêm rắc rối về tổ ấm của mình. Lúc mới bắt đầu, bạn cảm thấy chẳng có gì nhưng về lâu dài, bạn dần cảm thấy mệt mỏi, căng thẳng, tâm trạng hay cáu kỉnh. Sẽ chẳng ai cảm thấy vui vẻ, dễ chịu nếu công việc cứ tồn đọng, làm mãi cũng không hết việc. Lúc này những thành viên trong gia đình sẽ phải hứng chịu hệ quả từ áp lực công việc của bạn, dẫn đến nguy cơ mất hòa thuận trong nhà.

Nguy hại hơn, điều này còn khiến bạn tăng nguy cơ suy nhược. Tần suất

làm việc liên tục khiến cơ thể và đầu óc không kịp hồi phục, đầu óc và thể lực của bạn sẽ luôn căng thẳng, áp lực, hiệu quả làm việc không cao và sức khỏe của bạn sẽ bị tàn phá nghiêm trọng.

3.13. Ăn uống khoa học để cân bằng cuộc sống

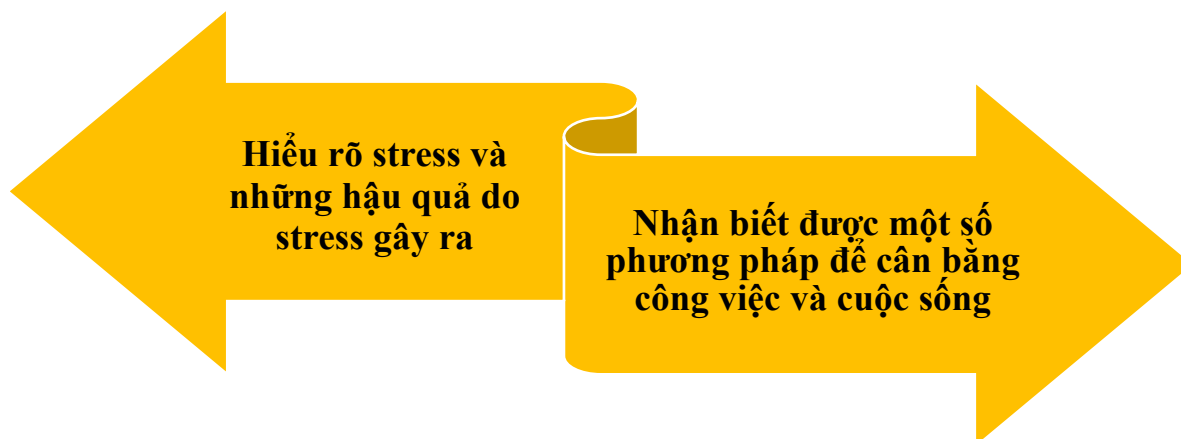
Ăn những thực phẩm giàu chất chống viêm như axit béo không no (cá hồi, cá ngừ,..), chất chống oxy hóa, polyphenol và carotenoid (chocolate đen, rau xanh đậm, ớt chuông màu sáng, hoa quả,..)

Thường xuyên ăn cơm tại nhà để có bữa ăn sạch và lành mạnh vì bạn có thể kiểm soát được thành phần trong bữa ăn. Một cách để việc ăn uống lành mạnh dễ dàng hơn là giữ thức ăn tươi ngon bổ dưỡng trong tầm tay. Một vài loại thực phẩm cũng có thể trữ đông lạnh hoặc để khô (các loại hạt, trái cây và ngũ cốc nhiều chất xơ).

Uống nhiều nước và bớt các đồ uống có ga, café... hạn chế các đồ ăn nhanh, đồ hộp đóng sẵn...

Tóm tắt các điểm chính:


Hoạt động này giúp học viên:



Hoạt động 3: Các bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả

Mục tiêu:

- Học viên hiểu và thực hiện được các bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả

 *Từ khoá:* cân bằng, tâm lý

 *Các bước thực hiện:*

1. Hướng dẫn bài tập luyện thư giãn

Có thể tập thư giãn trong tư thế ngồi thoải mái trên ghế hoặc tư thế nằm. Người tập tập trung tư tưởng vào các bài tập, thở đều đặn nhịp nhàng, cơ bắp giãn mềm hoàn toàn, không lo nghĩ về các việc khác.

Lưu ý với giáo viên

**** Bài thứ nhất: "Tâm thần thư thái".***

Người tập nhắm dần trong óc câu: "*Toàn thân yên tĩnh*", vừa nhắm vừa tưởng tượng: "*Toàn cơ thể rất thoải mái dễ chịu, tâm thần thư thái lâng lâng, xung quanh cũng lặng lẽ yên 靜*". Nhắm như vậy khoảng 20 lần.

**** Bài thứ hai: "Giãn mềm cơ bắp".***

Người tập nhắm dần trong óc câu: "*Tay phải nặng dần*" nhắm lặp đi lặp lại và đồng thời tưởng tượng: "*Tay phải mỗi lúc một nặng hơn, không nhấc lên được, trĩu xuống dính chặt vào giường*".

Nhắm như vậy 20 lần. Sau đó, cũng giống như tập tay phải, người tập chuyển sang tay trái: "*Tay trái nặng dần*"; chuyển sang chân: "*Chân phải nặng dần*"; "*Chân trái nặng dần*"; chuyển sang toàn thân: "*Toàn thân nặng dần*". Chú ý nhắm từ phải qua trái, từ tay đến chân và toàn thân. Mỗi phần tập 20 lần.

**** Bài thứ ba: "Sưởi ấm cơ thể"***

Người tập nhắm dần trong óc câu: "*Tay phải ấm dần*" nhắm lặp đi lặp lại và đồng thời tưởng tượng: "*Có một làn hơi ấm tỏa ra từ tay phải mỗi lúc một ấm hơn*".

Sau đó, cũng giống như tập tay phải, người tập chuyển sang tay trái: "*Tay trái ấm dần*"; chuyển sang chân: "*Chân phải ấm dần*"; "*Chân trái ấm dần*"; chuyển sang toàn thân: "*Toàn thân ấm dần*". Chú ý nhắm từ phải qua trái, từ tay đến chân và toàn thân.

Mỗi phần tập 20 lần.

Ba bài tập cơ bản trên tập trong vòng 15 đến 20 phút. Khi mới bắt đầu tập người tập có thể tập từng phần và từng bài một, rồi mới chuyển sang phần khác. Nhưng khi đã tập thành thạo thì có thể tập rút gọn lại, "Toàn thân yên tĩnh"; "Toàn thân nặng dần"; "Toàn thân ấm dần" hoặc cùng một lúc có cả ba cảm giác trên. Đồng thời khi tập thành thạo có thể tập thư giãn trong mọi tư thế và nên kết hợp tập thư giãn với thở kiểu khí công thì cảm giác 3 bài thư giãn sẽ nhanh hơn.

2. Học viên thực hành luyện thư giãn

3. Gọi một số học viên chia sẻ

4. Hướng dẫn luyện thở theo kiểu khí công

- Mục đích: Giúp trẻ hiểu được mối quan hệ giữa lo lắng, thở gấp, lo lắng và luyện tập kỹ thuật hít thở sâu, chấm dứt vòng tròn lo lắng - thở gấp - lo lắng.

- Trong phần luyện thở sẽ sử dụng phương pháp thở khí công hay còn gọi là thở bằng cơ hoành tức là dùng cơ hoành là cơ hô hấp chủ yếu trong kiểu thở này. Thở sâu bằng cơ hoành rất hữu ích trong việc trợ giúp thư giãn cơ bắp như ở trên và hữu dụng trong việc chống lại thở gấp có thể xảy ra khi trẻ em lo lắng.

Lưu ý với giáo viên

Khi thực hiện, chúng ta có thể thở bằng 2 cách:

- *Thở 2 thì* : Dành cho người mới tập

+ Cách thở: Hít vào - phình bụng. Thở ra - hóp bụng.

+ Cách phân chia thời gian: mỗi thì chiếm một nửa thời gian của một chu kì nhỏ.

- *Thở 4 thì*: Dành cho người đã quen với việc tập thở bằng cơ hoành. Cách thở:

+ Hít thở - phình bụng.

+ Nín thở sau thở vào - giữ hơi trong lồng ngực.

+ Thở ra - hóp bụng.

+ Nín thở sau thở ra.

- Cách phân chia thời gian: mỗi thì chiếm 1/4 thời gian của một chu kì nhỏ.

- Chú ý: Các nhịp thở cần phải thật êm - chậm - sâu - đều; không lên gân găng sức, phải tập trung toàn bộ tư tưởng vào hơi thở.

Yêu cầu khi thực hành trong lúc đặt một tay lên vùng bụng trên phần rốn và một tay trên ngực. Cho trẻ thấy các cơ được sử dụng lần lượt như thế nào khi hít vào và thở ra giống như một làn sóng. Sau đó yêu cầu trẻ hít vào chậm rãi bằng mũi khi đếm từ 1 và sau đó thở ra chậm rãi.

- Thực hành bài tập ngày vài lần cho đến khi trẻ biết cách.

- Đo cảm xúc sau khi thực hành và thảo luận về trải nghiệm thực hành.

5. Học viên thực hành thở theo kiểu khí công

6. Hướng dẫn luyện tư thế

Trong phương pháp này sử dụng kết hợp 6 tư thế Yoga nhằm làm cho phương pháp thư giãn ít rơi vào trạng thái tĩnh hơn, đặc biệt luyện tư thế cho cơ thể dẻo dai hơn, giúp hoạt hoá các cơ, xương, khớp. Các tư thế yoga gồm:

6.1. Tư thế vận vô đĩ

- Lợi ích của động tác:

+ Cải thiện chức năng tiêu hoá

+ Giải độc cơ thể

+ Tăng cường sức khoẻ và sự linh hoạt của cột sống

+ Giảm đau lưng, căng thẳng

- Cách thực hiện:

+ Bụng ngồi trên thảm với tư thế thoải mái nhất

+ Tây trái của bạn chống về phía sau, chân trái gập lên, tay phải đặt lên gối chân trái

+ Vận mình hết cỡ sang phía bên trái.

+ Nhớ là bạn phải giữ cho cơ thể thẳng và để trong khoảng 1 phút thì về lại tư thế ban đầu và làm ngược lại.

6.2. Tư thế con rắn hổ mang

- Lợi ích của động tác:

- + Củng cố sức mạnh của cột sống
- + Kích thích quá trình tiêu hoá
- + Làm giảm mỡ bụng
- + Giảm căng thẳng
- + Cải thiện lưu thông máu

- Cách thực hiện:

+ Đầu tiên bạn nằm sấp cơ thể mình xuống thảm, hai tay chống xuống sàn.

+ Hít thở đều thật sâu đẩy cơ thể mình lên và đẩy người về phía sau, ngực thì hướng về phía trước.

+ Bạn cứ giữ tư thế này khoảng 1 phút.

6.3. Tư thế cây nến

- Lợi ích của động tác:

- + Xoa dịu não, hỗ trợ điều trị trầm cảm nhẹ và giảm căng thẳng
- + Kích thích tuyến tiền liệt, tuyến giáp và các cơ quan trong ổ bụng
- + Kéo giãn cổ và vai
- + Làm săn chắc hông và chân
- + Cải thiện khả năng tiêu hóa được và điều chỉnh quá trình trao đổi chất
- + Làm giảm các triệu chứng của mãn kinh
- + Giảm mệt mỏi, mất ngủ
- + Hỗ trợ điều trị bệnh viêm xoang, hen suyễn và vô sinh
- + Da mặt hồng hào, khỏe mạnh.

- Cách thực hiện:

+ Bắt đầu ở tư thế nằm ngửa, hai chân duỗi thẳng, đặt gần nhau, 2 tay đặt xuôi theo 2 bên cơ thể

+ Nâng chân, hông và lưng lên bằng cách lấy vai làm trụ, chống tay sau lưng để tăng sức nâng đỡ cơ thể.

+ Sau khi đã ổn định, bạn hãy khép 2 khuỷu tay lại, chống tay gần bả vai.

Hạ 2 khuỷu tay xuống sàn và ép mạnh tay vào lưng để giữ thân và lưng thẳng. Đồn trọng lượng cơ thể vào vai và cánh tay trên, không dồn vào đầu và cổ.

+ Giữ chặt chân, giơ 2 chân lên, duỗi thẳng, mũi bàn chân hướng lên trời. Giữ khoảng giữa cổ và mặt sàn, tuyệt đối không ép cổ xuống sàn.

+ Giữ tư thế từ 30 – 60 giây, hít thở sâu. Nếu bạn cảm thấy căng ở cổ, hãy thả ra ngay lập tức.

6.4. Tư thế lười cày

- Lợi ích của động tác:

+ Làm mát các cơ quan tiêu hóa, và do đó cải thiện sự tiêu hóa và điều chỉnh sự thèm ăn.

+ Giúp điều hòa sự trao đổi chất và giúp giảm cân.

+ Tác động làm bình thường hóa lượng đường trong máu.

+ Giải phóng căng thẳng ở lưng, qua đó tăng cường tư thế và giảm bớt đau lưng.

+ Giúp giảm các triệu chứng của mãn kinh và kích thích hệ thống sinh sản.

+ Giúp giảm stress và mệt mỏi, xoa dịu tâm trí

+ Tác động tốt lên cột sống, tuyến giáp

+ Giúp chữa đau lưng, vô sinh, viêm xoang, mất ngủ, và nhức đầu.

- Cách thực hiện:

+ Nằm ngửa trên sàn, 2 tay xuôi theo thân, lòng bàn tay úp xuống

+ Hít vào, nâng bàn chân lên khỏi sàn sử dụng cơ bụng dưới. Chân nâng lên tạo thành 1 góc 90 độ

+ Dùng tay chống vào hông, hỗ trợ và nâng hông lên khỏi sàn

+ Từ từ đưa chân vươn qua đầu và chạm sàn.

+ Giữ lưng vuông góc với sàn

+ Giữ tư thế từ 30s đến vài phút, tập trung vào hơi thở. Sau đó thở ra nhẹ nhàng, hạ hông, sau đó hạ chân xuống

6.5. Tư thế hoa sen

- Lợi ích của động tác:

- + Tư thế này giúp làm dịu tâm trí, giải tỏa căng thẳng
- + Giúp kích hoạt cột sống, xương chậu, các cơ quan bụng, bàng quang
- + Tác động tốt lên mắt cá chân
- + Nếu bạn thường xuyên thực hiện tư thế này, các vấn đề về kinh nguyệt và đau thần kinh tọa sẽ dần biến mất
- + Giúp cho thai phụ chuyển dạ dễ dàng hơn
- + Giúp mở hông, giúp hông trở nên linh hoạt hơn
- + Giúp kích hoạt luân xa, giúp bạn nhận thức được mọi thứ dễ dàng
- + Cải thiện tư thế của cơ thể bạn, hồi phục năng lượng

- Cách thực hiện:

- + Nằm trên sàn, 2 chân sát vào nhau, 2 tay đặt thoải mái dọc theo cơ thể
- + Đặt lòng bàn tay dưới hông, úp xuống đất. Dần dần đưa khuỷu tay lại gần nhau, đặt sát eo của bạn.
- + Bắt chéo 2 chân. Đùi và đầu gối đặt trên sàn nhà
- + Hít vào. Nâng ngực của bạn lên cao, đỉnh đầu bạn chạm sàn.
- + Trọng lượng của cơ thể dồn lên khuỷu tay. Nhẹ nhàng ấn nhẹ vào xương bả vai
- + Giữ tư thế cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái. Hít thở nhẹ nhàng
- + Thở ra và thoát khỏi tư thế. Nâng đầu lên, sau đó hạ ngực xuống. Mở duỗi chân thoải mái

7. Học viên thực hành luyện tư thế

8. Gọi một số học viên chia sẻ

 Tóm tắt các điểm chính:

Hoạt động này giúp học viên:

Tiếp cận một số bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả.

Thực hành một số bài tập cân bằng tâm lý hiệu quả.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Borca and associates (2015), "*Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view*", Computers in Human Behavior.
2. Sparks and Honey (2015), *Meet Generation Z: Forget Everything You Learned About Millennials*.
3. *Should CellPhones Be Allowed in School?* (2015), Wayback Machine, education.cu-portland.edu.
4. *Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad and the unknown* (2015)
5. Turner, Anthony (2015), "Generation Z: Technology And Social Interest", *Journal of Individual Psychology*. **71** (2): 103–113. [doi:10.1353/jip.2015.0021](https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021).
6. Prensky, Marc (2001), *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1*, On the Horizon.
7. Pamela DeLoatch, "*Harm of technology*" Edudemic
8. Westrupp and associates (2020), *Child, parent, and family mental health and functioning in Australia during COVID-19: Comparison to pre-pandemic data*.