

KĨ NĂNG CHĂM SÓC TÂM LÝ HỌC SINH CỦA GIÁO VIÊN TRUNG HỌC CƠ SỞ

TS. TRẦN THỊ MỸ LƯƠNG*

1. Lứa tuổi học sinh (HS) trung học cơ sở (THCS) - tuổi thiếu niên - có vị trí đặc biệt trong thời kì phát triển của trẻ. Đây là thời kì chuyển từ thời thơ ấu sang tuổi trưởng thành, được đánh dấu bằng sự phát triển mạnh mẽ, đầy biến động nhưng thiếu cân đối về các mặt tâm, sinh lí. Có thể những đặc điểm này là nguyên nhân làm nảy sinh những rối nhiễu cảm xúc, rối nhiễu hành vi ở các em. Vì thế, nhu cầu cần được trợ giúp về mặt tâm lí của HS THCS là rất lớn.

Trong xã hội hiện đại, vấn đề chăm sóc sức khỏe tinh thần đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển thể chất, trí tuệ, góp phần cân bằng cảm xúc, tình cảm, tạo ra tính tự lập, tự tin, niềm tin yêu cuộc sống cho con người, giúp con người có khả năng đề kháng trước những tác động gây rối nhiễu tâm lí. Đối với HS, chăm lo đời sống tâm lí là nền tảng để phát triển và hoàn thiện nhân cách cho các em.

Ở môi trường phổ thông, giáo viên (GV) là người thường xuyên tiếp xúc, tương tác với HS, phụ huynh HS, do vậy, những tác động tích cực từ GV như hỗ trợ tâm lí HS sẽ mang lại hiệu quả giáo dục lâu dài: giúp các em phát triển thuận lợi hơn về nhân cách, tạo sự gắn kết hiệu quả giữa gia đình, nhà trường. Tuy nhiên, ở nước ta hiện nay, vai trò của nhà *tâm lí học đường* (TLHD) chưa được hợp thức hóa và phổ biến; trong khi đó, GV chỉ được đào tạo bài bản về chuyên môn giảng dạy đặc thù. Họ có *kĩ năng* (KN) nghiệp vụ sư phạm nhưng chưa được đào tạo về quy trình, KN hỗ trợ tâm lí HS. Nếu GV được cung cấp kiến thức, phát triển KN cần thiết trong tư vấn, chăm sóc tâm lí HS thì hiệu quả giáo dục, dạy học sẽ tăng lên.

Xuất phát từ những lí do trên, chúng tôi cho rằng, phát triển KN chăm sóc tâm lí HS cho GV THCS là có ý nghĩa lí luận và thực tiễn sâu sắc.

2. Thực trạng chăm sóc tâm lí HS của GV THCS

1) *Nhu cầu được chăm sóc tâm lí của HS THCS*. Nhu cầu được tư vấn, chăm sóc tâm lí của HS THCS là những đòi hỏi, mong muốn và nguyện vọng được trợ giúp những khó khăn tâm lí (về mặt cảm xúc, nhận thức, hành vi...) của bản thân trong môi trường học đường, gia đình và xã hội. Nhu cầu

này bao gồm: được trợ giúp trong học tập, được trợ giúp về sự phát triển sinh lí bản thân, được trợ giúp trong giao tiếp ứng xử, được trợ giúp trong quan hệ bạn bè, cha mẹ/người thân, thầy cô giáo, bạn khác giới, trong định hướng nghề nghiệp...

2) *Thực trạng đáp ứng nhu cầu chăm sóc tâm lí cho HS THCS hiện nay*. Như đã phân tích ở trên, nhu cầu cần được hỗ trợ, chăm sóc tâm lí của HS THCS là rất lớn. Thế nhưng, đại đa số ở các trường hiện nay chưa cung cấp các dịch vụ TLHD tại chỗ. Hầu hết, việc đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lí cho HS THCS chỉ mang tính tự phát, thiên về yếu tố kinh nghiệm nhưng thiếu kiến thức và KN. Trong các nhà trường, hiện tại vẫn chú trọng tập trung dạy kiến thức mà ít (hoặc chưa) chú trọng đến vấn đề chăm sóc TLHD. Đối với GV, hầu hết GV đều phụ trách một chuyên môn cụ thể, họ chưa được trang bị các kiến thức, KN về chăm sóc TLHD nên việc đáp ứng nhu cầu hỗ trợ, chăm sóc tâm lí HS chưa hiệu quả so với nhu cầu cấp bách này ở các em.

3. Các KN chăm sóc tâm lí HS cần có của GV THCS

1) *KN xây dựng và tổ chức các hoạt động phòng ngừa*. Bản chất của KN này là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào thiết kế, triển khai và đánh giá việc áp dụng các chính sách toàn trường nhằm ngăn ngừa hoặc giảm thiểu các nguy cơ gặp khó khăn/rối nhiễu tâm lí ở HS.

Các thao tác tiến hành KN: - Thu thập, phân tích, đánh giá những vấn đề nổi cộm của HS trong trường (bạo lực học đường, bỏ học, kì thị, lo sợ trước mùa thi...); - Lựa chọn vấn đề cần thiết có thể tổ chức các chương trình phòng ngừa hiệu quả và huy động nguồn lực; - Thiết kế các chương trình phòng ngừa và triển khai toàn trường: xác định mục tiêu, đối tượng, xây dựng nội dung, thời gian, cách thức thực hiện, nhân lực; - Đánh giá hiệu quả và điều chỉnh.

2) *Nhóm KN phát hiện sớm các khó khăn/rối nhiễu tâm lí*

* Trưởng Đại học sư phạm Hà Nội

+ **KN phát hiện sớm những rối nhiễu tâm lí:** là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm để phát hiện ra những dấu hiệu cho thấy HS có vấn đề về hành vi, cảm xúc cần được trợ giúp hoặc những vấn đề nổi cộm của HS toàn trường cần được can thiệp kịp thời.

Các thao tác tiến hành KN: - Nhận diện những vấn đề nổi cộm của HS toàn trường; - Phát hiện những HS có vấn đề về hành vi, cảm xúc; - Đánh giá những dữ liệu thu được dựa trên việc kết hợp các nguồn thông tin khác nhau; - Lên kế hoạch sử dụng những dữ liệu đã được sàng lọc: cung cấp cho nhà trường, GV, cha mẹ HS; phòng ngừa, theo dõi và trợ giúp kịp thời.

+ **KN đánh giá tâm lí HS:** là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm để thu thập những dữ liệu chính xác về đặc điểm tâm lí của HS (năng lực, tính cách, điểm mạnh, điểm yếu, mức độ khó khăn tâm lí...) để có kế hoạch trợ giúp/can thiệp kịp thời và hiệu quả.

Các thao tác tiến hành KN: - Kết hợp các phương pháp khác nhau trong đánh giá: quan sát, trắc nghiệm, trò chuyện...; - Sử dụng các nguồn thông tin khác nhau trong đánh giá: GV, cha mẹ, bạn bè của thân chủ, cộng đồng; - Nhận diện chính xác điểm mạnh/yếu, những khó khăn tâm lí của HS; - Sử dụng hợp lí kết quả đánh giá cho các kế hoạch trợ giúp HS: kế hoạch phòng ngừa hoặc kế hoạch can thiệp.

3) Nhóm KN can thiệp sâu là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm để xây dựng và triển khai những kế hoạch trợ giúp kịp thời, phù hợp với từng tình huống tư vấn, giúp HS có cuộc sống tâm lí cân bằng và ổn định.

Các thao tác tiến hành KN: - Lập kế hoạch can thiệp cụ thể, phù hợp với vấn đề và hoàn cảnh của HS: Xác định mục tiêu, kết quả mong muốn, lựa chọn biện pháp can thiệp thích hợp và đoán trước trở ngại có thể; - Tiến hành can thiệp kịp thời và hiệu quả theo mục tiêu; - Theo dõi, giám sát can thiệp; - Đánh giá kết quả can thiệp và điều chỉnh: đối chiếu kết quả với mục tiêu đã đề ra, trên cơ sở đó điều chỉnh những can thiệp cũ hoặc đề ra những can thiệp mới.

Trong hoạt động can thiệp sâu vào những đối tượng đang gặp khó khăn, người tư vấn có thể sử dụng nhiều phương pháp khác nhau như quan sát, trắc nghiệm, đánh giá... Tuy nhiên, tham vấn thường dành cho các nhà tham vấn học đường được đào tạo bài bản. Phương pháp trị liệu cần thiết phải được trợ giúp bởi các chuyên gia để có sự can thiệp hiệu quả, tránh gây ra những sang chấn tâm lí ở HS. Vậy nên, trong điều kiện hiện nay, các nhà trường chỉ nên tập trung phát triển KN tư vấn, nghĩa là: GV vận dụng kinh nghiệm, tri thức chuyên môn của nhà tư vấn vào

trợ giúp HS, nâng cao năng lực giải quyết những khó khăn, vướng mắc trong học tập, quan hệ xã hội, định hướng nghề nghiệp; phát hiện sớm và phát triển các chương trình phòng ngừa, can thiệp thích hợp trong nhà trường. **KN tư vấn** bao gồm các tiểu KN:

+ **KN thiết lập mối quan hệ trong tư vấn** là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm, phẩm chất nghề nghiệp của GV làm cho HS thấy tin tưởng, muốn hợp tác và đón nhận sự trợ giúp của GV trong việc giải quyết vấn đề của họ.

Các thao tác tiến hành KN thiết lập mối quan hệ:
- Tạo bầu không khí thân thiện, cởi mở: dáng điệu luôn luôn cởi mở, chân thành, thân thiện, tạo cho HS cảm giác tin cậy và an toàn khi tiếp xúc; sử dụng ánh mắt và các động tác cơ thể để khuyến khích HS trò chuyện, chia sẻ; - Giải thích một cách rõ ràng cho HS hiểu về mục đích và nguyên tắc tư vấn (đặc biệt là nguyên tắc đảm bảo tính bí mật thông tin); - Sẵn sàng lắng nghe và chấp nhận HS: không phê phán, lên án hay phản bác thân chủ khi họ nói quan điểm, hành vi, suy nghĩ khác thường; - Cảm thông, chia sẻ và tôn trọng HS: quan tâm đến cảm giác của HS khi làm việc với GV.

+ **KN hỏi:** là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hành vi sử dụng câu hỏi hợp lí hướng tới cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của đối tượng, thái độ khích lệ HS chia sẻ nhằm khám phá thông tin, đồng thời giúp họ tự nhận thức về bản thân và hoàn cảnh để thay đổi.

Các thao tác tiến hành KN hỏi. Biết cách đặt câu hỏi: - Sử dụng các loại câu hỏi một cách hợp lí, linh hoạt, trong đó, sử dụng nhiều câu hỏi mở (bắt đầu với các từ như: cái gì, điều gì, hay kết thúc với các từ: như thế nào, ra sao..., câu hỏi trực tiếp hướng tới cảm xúc, bản thân đối tượng...); - Sử dụng câu hỏi đóng một cách hạn chế, có suy xét (chỉ trong những trường hợp cần thiết; - Không né tránh mà nên sử dụng những câu hỏi về cảm xúc, suy nghĩ cá nhân; - Tránh sử dụng nhiều câu hỏi bắt đầu bằng tại sao/vì sao; - Tránh sử dụng câu hỏi đa nghĩa, câu hỏi có nhiều từ hỏi để tạo cảm giác bị hỏi dồn dập.

+ **KN quan sát:** Người tham vấn vận dụng tri thức, kinh nghiệm, sự hiểu biết của bản thân để thu thập các thông tin cần thiết về đối tượng trong quá trình tư vấn.

Thao tác tiến hành KN quan sát: Xác định rõ mục đích, nội dung quan sát: Dáng vẻ tổng quát, hành vi, cách nói chuyện, ngôn ngữ được sử dụng, tâm trạng và cảm xúc, sự thống nhất giữa lời nói và biểu hiện của nét mặt, cử chỉ.

+ **KN lắng nghe:** là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hành vi quan sát, chú ý cao độ và thể hiện thái độ

tôn trọng nhằm hiểu biết cảm xúc, suy nghĩ và vấn đề của đối tượng, đồng thời giúp họ nhận biết đang được quan tâm và chia sẻ.

Các thao tác tiến hành KN lắng nghe: - Tập trung chú ý tối đa vào những gì HS nói: im lặng để nghe, không ngắt lời, không phản bác, không suy diễn hay dự đoán, không làm việc khác trong khi nghe; - Quan sát và nhận biết được hành vi, cử chỉ, cảm xúc của HS và giải nghĩa chính xác những hành vi không lời của đối tượng; - *Phản hồi*: đưa ra những phản hồi phù hợp về nội dung HS đã trình bày và những cảm xúc của họ; đặt câu hỏi để làm rõ hoặc gợi mở cho HS tiếp tục trình bày; nhấn mạnh hay mở rộng những điều HS nói; - *Khuyến khích*: sử dụng những đáp ứng không lời để thể hiện sự quan tâm và khuyến khích HS như: tiếp xúc bằng mắt và có những động tác đáp ứng thích hợp với HS (gật đầu, hơi ngả người về phía thân chủ...).

+ *KN thấu hiểu*: thể hiện sự cảm nhận sâu sắc và chấp nhận cảm xúc, suy nghĩ của HS nhằm tạo lập mối quan hệ trợ giúp có hiệu quả trong tư vấn.

Các thao tác tiến hành KN thấu hiểu: - Cảm nhận và hiểu được suy nghĩ, cảm xúc của HS: đặt mình vào hoàn cảnh của HS để cảm nhận những gì họ đang trải qua; - Chấp nhận quan điểm, suy nghĩ, cảm xúc của HS: lắng nghe, ghi nhận và tôn trọng những giá trị, niềm tin, suy nghĩ của HS; không phê phán, đánh giá quan điểm, suy nghĩ, cảm xúc không phù hợp với quan điểm cá nhân GV hay xã hội; - Phản hồi lại những suy nghĩ, cảm xúc của HS: nhắc lại và làm rõ những suy nghĩ, cảm xúc của HS.

+ *KN tìm kiếm giải pháp* bao gồm: - *KN đưa ra lời khuyên* phù hợp khi thúc đẩy suy nghĩ, hành động hướng tới giải quyết vấn đề. *Đưa ra lời khuyên cho HS chỉ có ích trong một số trường hợp*: 1) Trong điều kiện khẩn cấp, ví dụ: có hành vi nguy hiểm, sử dụng ma túy, bị hiếp dâm, lạm dụng tình dục...; 2) Có kiến thức chuyên sâu, được đào tạo trong một lĩnh vực cụ thể mà HS đang phải đối mặt; 3) Hiểu sâu sắc về lịch sử và cuộc sống riêng tư của HS; 4) Có cùng một trải nghiệm với HS trong mỗi lĩnh vực nào đó...; *Không đưa ra lời khuyên đối với những trường hợp*: 1) Vi phạm vào giá trị, niềm tin, các giá trị văn hoá, giá trị gia đình của HS; 2) Những vấn đề quan trọng có tính sống còn của HS ví dụ: HS có nên đi thi đại học hay ở nhà?; 3) Những HS có xu hướng phụ thuộc vào người khác; 4) Khi HS hỏi về những vấn đề mà không dự đoán được kết quả; 5) Khi kết quả của lời khuyên sẽ có tác động đến người khác; 6) Khi HS đã có đủ thông tin và có khả năng giải quyết vấn đề của mình mà không cần lời khuyên; - *KN cung cấp thông tin*: Việc

đưa thông tin thêm về một vấn đề cụ thể nào sẽ giúp HS tiếp cận được với mục tiêu của mình: 1) Cung cấp những thông tin về dịch vụ xã hội; 2) Những thông tin về những chủ đề cụ thể như sử dụng ma túy... Tuy nhiên, cần chú ý: việc đưa quá nhiều thông tin có khả năng làm cho HS choáng ngợp hoặc HS có thể không làm theo những lời khuyên của GV; - *KN tìm kiếm lí giải thay thế*: Giúp HS nhìn rõ vấn đề có thể được nhìn nhận và lí giải từ những cách nhìn khác nhau. Mục tiêu của việc tìm kiếm cách lí giải thay thế là việc làm cho HS có được những cách nhìn nhận khác về những suy nghĩ, ấn tượng đối với các sự kiện, cách thức đánh giá tiêu cực từ ban đầu.

Các tiểu KN nêu trên có mối quan hệ chặt chẽ và tác động qua lại lẫn nhau. Sự thiếu hụt một tiểu KN nào đó đều có thể ảnh hưởng tới chất lượng của toàn bộ quá trình tham vấn. Ngược lại, sự phối hợp giữa các tiểu KN sẽ tạo nên nền tảng cho mọi hoạt động khác của tư vấn được diễn ra một cách hiệu quả.

Trên đây là cơ sở lí luận về vấn đề phát triển KN chăm sóc tâm lí HS cho GV THCS. Các kết quả về khảo sát thực tế và thử nghiệm tác động, chúng tôi sẽ công bố trong những bài viết tiếp theo. □

Tài liệu tham khảo

1. Dương Diệu Hoa (chủ biên) - Nguyễn Ánh Tuyết - Nguyễn Kế Hào - Phan Trọng Ngọ - Đỗ Thị Hạnh Phúc. *Giáo trình tâm lí học phát triển*. NXB Đại học sư phạm Hà Nội, 2008.
2. Trần Thị Lệ Thu. "Công tác tham vấn học đường tại Trường Đại học sư phạm Hà Nội và một số đề xuất về đào tạo cán bộ tâm lí học tham vấn học đường tại Việt Nam". Kỷ yếu hội thảo "Nhu cầu, định hướng và đào tạo tâm lí học đường tại Việt Nam". Viện Tâm lí học, 2009.
3. Hoàng Anh Phước. "Phương pháp tiếp cận ứng xử trong tham vấn tâm lí". Kỷ yếu hội thảo quốc gia: "Nghiên cứu, giảng dạy và ứng dụng Tâm lí học - Giáo dục học trong thời kì hội nhập quốc tế". NXB Đại học sư phạm Hà Nội. (trg 522-526), 2010.
4. Hoàng Anh Phước. "Phương pháp tiếp cận ứng xử trong tham vấn tâm lí". Kỷ yếu hội thảo quốc gia: "Nghiên cứu, giảng dạy và ứng dụng Tâm lí học - Giáo dục học trong thời kì hội nhập quốc tế". NXB Đại học sư phạm Hà Nội, 2010.

SUMMARY

The lower secondary students' ages are at the age phase that they encounter complex physiological difficulties. Therefore, the needs of the student psychological care are very large. The clarification of the needed skills for student psychological care will help teachers develop skills and perform effectively in the educational activities for the students.