

Dịch bệnh, học tập trực tuyến kéo dài và những ảnh hưởng của nó tới những tâm lý ở học sinh

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 khoẻ 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 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.

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 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

Box: Nhận diện những rối nhiễu tâm lý thường gặp ở học sinh trong các giờ học trực tuyến dưới tác động của Covid-19

- 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.

3. Trầm cảm, căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: Nhận diện sớm và các biện pháp hỗ trợ
Nhận diện học sinh bị trầm cảm, lo âu

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 nghĩ 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 người bệnh 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.

9 dấu hiệu trầm cảm ở tuổi học sinh

Các trẻ em ở tuổi dậy thì thường sẽ chịu nhiều thay đổi về cảm xúc, hành vi, ngoại hình, khiến cho trẻ cảm thấy khó khăn và không thể thích nghi kịp thời. Chính vì thế, hiện nay tình trạng trầm cảm ở tuổi dậy thì ngày càng gia tăng, gây nên nhiều ảnh hưởng về sức khỏe, tinh thần và cuộc sống của trẻ. Để có thể giúp trẻ kiểm soát và điều trị tốt chứng bệnh này, trước hết các bậc phụ huynh cần nắm rõ một số dấu hiệu để nhận biết bệnh kịp thời:

+ *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*

Người bệnh 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 bị 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 bị 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 người bệnh 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. Người bệnh 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. Người bệnh 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.

4. Những điều giáo viên cần biết khi hỗ trợ học sinh bị trầm cảm
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 khỏe 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. 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 kém cố gắng 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 trộm 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.

+ *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 ngấm" 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.

6. Giáo viên với công tác hỗ trợ tâm lý học sinh trong quá trình học tập trực tuyến do dịch bệnh

Hướng dẫn học sinh vượt qua cảm xúc tiêu cực khi học tập trực tuyến

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 vội vã. 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 kỳ ai mà mình thấy tin tưởng.

Giáo viên phối hợp phụ huynh thiết lập thời gian sử dụng điện thoại, Internet trong ngày hợp lý. 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.

Cách ứng xử, giao tiếp của giáo viên đối với học sinh gặp khó khăn tâm lý trong quá trình dạy học trực tuyến

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.

+ 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, hiếu 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.

Tóm lại, 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.

Nguyễn Thị Hồng Vân

(Theo tài liệu tập huấn tư vấn tâm lý cho HS và GV dưới ảnh hưởng đại dịch Covid -19)