|  |  |
| --- | --- |
| **BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO**  **TRƯỜNG .........** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc ---------------------** |

**BÀI THU HOẠCH**

**BỒI DƯỠNG THƯỜNG XUYÊN GIÁO VIÊN**

**Module THCS12: Khắc phục trạng thái tâm lý căng thẳng trong học tập của học sinh** **THCS**

Năm học: ..............

Họ và tên: .

Đơn vị:

**1. Khái niệm:**

- Căng thẳng (stress): Là phản ứng của con người đối với một tác nhân được coi là có hại cho cơ thể và tâm lý con người.

- Căng thẳng trong học tập: Là phản ứng tâm sinh lý của học sinh trước kích thích của môi trường học tập: gia đình, nhà trường…đang đe dọa sự cân bằng của cơ thể.

**2. Biểu hiện của căng thẳng:**

- Về mặt sinh lý: Mất ngủ, đau đầu, mệt mỏi, căng cơ ở cổ, lưng và quai hàm, tim đập mạnh, thở nhanh, lo âu, bất ổn, đi tiểu thường xuyên, họng khô, giảm ngon miệng…

- Về mặt hành vi: Cáu kỉnh, mắc nhiều lỗi hơn thường lệ, thể hiện sự thiếu kiên nhẫn, không giữ được bình tĩnh, sẵn sàng đôi co cãi nhau với bạn, bi quan, chán nản, tự ti, né tránh mọi người, nóng tính…

**3. Nguyên nhân gây ra các trạng thái tâm lý căng thẳng trong học tập của học sinh THCS:**

Có 4 nhóm nguyên chính gây ra các trạng thái tâm lý căng thẳng trong học tập của học sinh THCS, tập trung vào các nhóm nguyên nhân là: nhóm nguyên nhân liên quan đến bản thân học sinh, đến học tập, đến gia đình và đến các mối quan hệ xã hội ( thầy cô, bạn bè ). Cụ thể như sau:

- Mất năng lực học tập hoặc có những trải nghiệm thất bại trong học tập (những học sinh này đã có lần bị điểm kém nên bị thầy cô cha mẹ trách mắng, bạn bè chê cười).

- Lo lắng về việc học tập ở trường (sợ bị kiểm tra bài tập về nhà, sợ bị gọi lên trước lớp để trình bày bài, ý kiến…)

- Việc học ở trường quá khó: khối lượng kiến thức cần phải học, phải nhớ nhiều.

- Học sinh phải học tập với cường độ cao, nhưng không có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn.

- Các em gặp khó khăn trong mối quan hệ với bạn bè và giáo viên (có mâu thuẫn với giáo viên hay với bạn bè).

- Cha mẹ quá kì vọng vào thành tích học tập của con cái.

- Bản thân các em cũng kỳ vọng quá mức vào kết quả mà mình phải đạt được, không cho phép mình thua kém bạn bè…

- Phương pháp chăm sóc, giáo dục con chưa phù hợp: Yêu cầu con học quá nhiều (học bồi dưỡng, học thêm, học hè…); cha mẹ không hiểu và không đáp ứng đúng, đủ những nhu cầu của con, không biết cách chia sẻ với những cảm xúc của con…

- Sự thay đổi trong gia đình (cha mẹ bất hòa, ly hôn, đau ốm, cái chết của một thành viên gia đình, chuyển nhà…).

- Việc chuyển trường, chuyển lớp hoặc thay đổi giáo viên chủ nhiệm nhiều lần, làm cho có những học sinh khó có khả năng thích nghi (có sự thay đổi về trường mới hay cấp học mới). Học sinh bị bạo lực học đường, bị bắt nạt hay quấy rối.

- Phương pháp giảng dạy của các thầy cô không phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của học sinh: yêu cầu các em ngồi yên quá lâu, không tạo ra các hoạt động tích cực nhằm giảm không khí căng thẳng trong giờ học…

**4. Phương pháp hỗ trợ tâm lí cho học sinh vượt qua các trạng thái căng thẳng**

Trong những tình huống bất lợi cho sức khỏe tâm trí học sinh, nếu phát hiện bệnh sớm, tư vấn điều trị kịp thời, tạo lập môi trường thuận lợi tại cộng đồng là yếu tố giảm thiểu nguy cơ rối nhiễu tâm lý.

- Đối với phụ huynh: Một trong những hình thức chăm sóc sức khỏe tâm trí cho học sinh đem lại hiệu quả cao đó là việc chính các bậc phụ huynh dành thời gian quan tâm, lắng nghe con cái mình nhiều hơn. Từ đó, các bậc phụ huynh giúp các em giảm thiểu những lo lắng, băn khoăn không đáng có. Thông thường, chính cha mẹ làm con cái cảm thấy ngột ngạt trong chính ngôi nhà của mình. Vì vậy, các bậc cha mẹ cần tạo ra không khí gia đình vui tươi, hạnh phúc.

- Đối với giáo viên: Các giáo viên là những người thực sự quan trọng trong quá trình giúp đỡ các em bằng cách ứng xử phù hợp với từng em học sinh, nhất là với những em học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm trí (lo lắng, stress, trầm cảm…). Các thầy, cô giáo trở thành người trực tiếp gây ra lo lắng cho học sinh khi đưa ra những yêu cầu quá mức, những yêu cầu có tính chất đe dọa, những hình phạt ảnh hưởng đến tâm lý và thể chất của trẻ…Do đó nên thay bằng các cách thức mang tính sự phạm, có tính tích cực đến việc giáo dục học sinh.

- Đối với các nhà tham vấn tâm lí học đường: Chăm sóc sức khỏe tâm trí cho học sinh bằng tham vấn tâm lý là hoạt động tương tác giữa nhà tham vấn và học sinh (và cả gia đình) nhằm hỗ trợ, giúp đỡ học sinh giải quyết những khó khăn trong nhận thức, cảm xúc và hành vi để qua đó, phát triển nhân cách, định hướng nghề nghiệp, cách sống lành mạnh và những vấn đề khác thuộc về các rối loạn cảm xúc và nhân cách. Trong môi trường học đường, những nhà tham vấn học đường sử dụng những kiến thức tâm lý học và các kỹ năng tham vấn nhằm giúp trường học giải quyết những vấn đề sau:

+ Hỗ trợ học sinh giải quyết những khó khăn trong việc phát triển nhân cách, năng lực và kỹ năng học tập, định hướng nghề nghiệp, lối sống khỏe mạnh, các mối quan hệ liên nhân cách và những rối loạn cảm xúc và nhân cách.

+ Hỗ trợ phụ huynh trong việc quan tâm, chăm sóc và giáo dục con cái, phát triển mối quan hệ với nhà trường một cách tích cực, phát hiện những khó khăn của con cái và phối hợp với nhà trường trong việc giáo dục.

+ Hỗ trợ giáo viên và những thành viên khác trong nhà trường trong việc giao tiếp và tiếp cận với học sinh, kịp thời phát hiện những nhu cầu và những vấn đề cần sự can thiệp của nhà tham vấn.

+ Hỗ trợ nhà trường trong việc hoạch định các chiến lược giáo dục toàn diện cho học sinh, cách thức phối hợp với phụ huynh trong việc giáo dục, cách thức tổ chức các hoạt động nhằm phát triển và ngăn ngừa các hành vi nguy cơ trong trường học của học sinh.

+ Phối hợp với các tổ chức liên quan trong việc hỗ trợ và can thiệp trong trường hợp học sinh có những vấn đề liên quan đến những hoạt động bên ngoài như các vấn đề pháp luật, các vấn đề về bệnh tâm lý… Lưu giữ hồ sơ những học sinh có những vấn đề về tâm lý để có thể sử dụng trong những trường hợp cần thiết sau này.

|  |  |
| --- | --- |
|  | *............., ngày...tháng...năm....* |
|  | **Người viết** |