

Khủng hoảng tâm lý học đường: Thực trạng và giải pháp

Nguyễn Thị Nhung¹

¹ Học viện Cảnh sát nhân dân.
Email: nhungsonglovp@gmail.com

Nhận ngày 10 tháng 5 năm 2019. Chấp nhận đăng ngày 16 tháng 8 năm 2019.

Tóm tắt: Hiện nay, nhiều học sinh có biểu hiện rối loạn về tâm lý (lo âu, trầm cảm); rối loạn phát triển và kỹ năng nhà trường (như đọc, viết, tính toán); rối loạn về hành vi (như gây rối, bỏ học, trộm cắp). Điều này khiến nhiều học sinh gặp không ít khó khăn trong học tập, tu dưỡng đạo đức, xây dựng lý tưởng sống cho mình cũng như xác định cách thức ứng xử cho phù hợp với các mối quan hệ xung quanh. Vì vậy học sinh rất cần sự giúp đỡ của các nhà chuyên môn, của các thầy cô giáo và cha mẹ; các em đều có nhu cầu cần được sự giúp đỡ của người lớn để thoát khỏi sự khủng hoảng về tâm lý trong quá trình phát triển của mình.

Từ khóa: Giáo dục, khủng hoảng, tâm lý học đường.

Phân loại ngành: Tâm lý học

Abstract: Nowadays, many school pupils show signs of psychological disorders (anxiety, depression), developmental disorders and those related to school skills, such as reading, writing, calculating, as well as behavioural disorders, such as troublemaking, dropouts, and theft. Those phenomena cause many difficulties for them in studying, cultivating morality, and developing ideals of life, as well as determining how to behave in accordance with the surrounding relationships. Therefore, they require the help of professionals, teachers, and parents. They all need the help of adults to escape the psychological crises arising during their development process.

Keywords: Education, crisis, school psychology.

Subject classification: Psychology

1. Mở đầu

Sự phát triển với tốc độ nhanh và đầy biến động của nền kinh tế - xã hội đã đem đến cho quá trình sống, học tập và rèn luyện của

học sinh phổ thông ngày càng nhiều cơ hội, nhưng cũng chứa đựng nhiều yếu tố bất lợi đối với sự phát triển nhân cách của các em học sinh. Nhu cầu được hỗ trợ về mặt tinh thần để phát triển thuận lợi nhất ngày càng

trở nên cấp bách hơn đối với thế hệ trẻ. Bản thân hoạt động giáo dục trong các nhà trường cũng cần được làm phong phú thêm với những hiểu biết sâu sắc hơn về mặt tâm lý của học sinh để tạo điều kiện thích nghi hóa nội dung giáo dục theo điều kiện và khả năng của người học. Môi trường học đường ở Việt Nam ngày nay đã có những chuyển động vượt bậc cả về chất lượng, số lượng, nhưng cũng đi kèm với một nguồn nhu cầu rộng lớn trong việc giải quyết các vấn đề tâm lý có liên quan. Do đó, nhu cầu về hoạt động tâm lý học đường để hỗ trợ học tập và nâng cao chất lượng môi trường giáo dục tại Việt Nam là rất cấp thiết [10]. Nếu làm tốt công tác tâm lý học đường, sẽ hạn chế tình trạng học sinh hư hỏng, quậy phá, bỏ học, trầm cảm...; ngăn chặn kịp thời tình trạng bạo lực học đường đã và đang gây ra nỗi lo của phụ huynh học sinh và toàn xã hội; giúp cho học sinh định hướng được tâm lý, tư tưởng, hình thành nhân cách đúng đắn và trở thành công dân tốt cho xã hội. Bài viết bàn về vấn đề khủng hoảng tâm lý học đường, thực trạng và giải pháp.

2. Thực trạng khủng hoảng tâm lý học đường

2.1. Mất hứng thú trong học tập

Bên cạnh những học sinh vui thích, đam mê với việc học tập thì cũng có một bộ phận không nhỏ các em không thích học, chán học, nguyên nhân là do mất hứng thú học tập. Sự hứng thú không phải là một thành phần bất biến đặc trưng cho bất kì một môn học nào cả? Vì vậy, tác nhân gây mất hứng thú chắc chắn không thể thuộc về bản thân môn học, mà nó nằm ở những nguyên nhân

khác. Do không hiểu bài trên lớp nên các em sẽ thấy khó khăn khi tiếp thu kiến thức. Do đó, các em đương nhiên không thể có hứng thú học và kết quả học tập luôn đi xuống là điều dễ hiểu. Đây là một hiện tượng không hiếm gặp trong bối cảnh giáo dục hiện nay, khi mà việc học đơn thuần ở lớp không thể đáp ứng đủ được nhu cầu tương đương với trình độ của mỗi học sinh do sĩ số lớp quá đông. Không những thế, tác động từ môi trường cũng có ảnh hưởng nhất định tới kết quả học tập của mỗi học sinh. Đôi khi không có hứng thú học cũng bắt nguồn từ công tác giảng dạy. Chúng ta cần phải ý thức lại về việc giảng dạy. Giáo viên, trước hết phải là người gợi mở, dẫn dắt và phải tạo được sự hứng thú trong việc tiếp thu kiến thức của học sinh. Với một cô giáo nổi tiếng nghiêm khắc, thì đương nhiên khó có thể tạo hứng thú học tập cho các em, mà thay vào đó chỉ là tâm lý sợ sai mà các em luôn phải duy trì trong suốt giờ học.

Chương trình học tập còn nhiều bất cập, nặng về mặt trí lực của học sinh (đòi hỏi khả năng ghi nhớ - tái hiện cao), trong khi các vấn đề khác như kỹ năng sống, kỹ năng giao tiếp, sinh hoạt ngoại khóa thì mờ nhạt, thậm chí không có điều kiện để tổ chức thực hiện. Điều này đang tạo ra một sức ép rất lớn đối với học sinh trong việc tiếp thu và ghi nhớ bài học. Đây cũng là lý do vì sao mà học sinh có xu hướng học tủ, học lệch. Các em phải học rất nhiều môn, tiếp xúc với rất nhiều khái niệm mới, trừu tượng và sâu sắc hơn. Khi học lên cao các em cần phải đầu tư rất nhiều vào môn học để hiểu những gì được truyền đạt. Cũng vì như vậy mà các em cần có thời gian hợp lý và có một cách học hiệu quả. GS.TS. Phạm Phú (Thành viên Hội đồng Giáo dục Quốc gia)

cho rằng: “Chương trình giáo dục hiện nay quá nặng nề, quá hàn lâm. Chúng ta cần giải quyết ngay vấn đề này. Nếu chúng ta giải quyết được việc này chúng ta sẽ giải quyết được rất nhiều vấn đề khác, từ từ từ vì áp lực đến dạy thêm học thêm” [12]. Đã không ít học sinh chọn cho mình cách học tủ, học lệch. Nghĩa là các em chỉ chú trọng đến những môn mình thích và cũng xác định đó là những môn mình thi để vươn tới cấp học cao hơn.

Tại nhà trường các chương trình giảng dạy ít có sự tham gia tích cực của học sinh, phương pháp truyền đạt thông tin từ giáo viên tới học sinh vẫn phổ biến hiện nay, học sinh phải chấp nhận kiến thức sẵn có và được kiểm tra bằng cách học thuộc lòng các bài giảng. Các bài học lặp đi lặp lại đã không tạo cho trẻ hứng thú với học tập. Giáo viên giảng dạy còn chạy theo thành tích thi đua trong học tập giữa các trường, các quận và thành phố. Vì vậy các em học sinh bắt buộc phải chạy đua cùng giáo viên, với số lượng bài tập nhiều, các em không chỉ học bằng thời gian ở trên lớp và ngay thời gian nghỉ ở nhà. Những em học kém càng phải học nhiều hơn để theo kịp các bạn cùng lớp.

Rất nhiều học sinh và phụ huynh quá kỳ vọng vào năng lực của bản thân hoặc con mình. Bên cạnh đó là việc tạo áp lực học tập cho con khi đặt lên con những kỳ vọng quá khả năng con có thể đạt được khiến học sinh chán nản, không thích, thậm chí là “sợ” học... Khi đã sợ rồi thì chắc chắn học sinh không thể tìm thấy niềm vui trong việc học tập: “Các em sẽ khó khăn trong việc thể hiện bản thân, tăng mức độ stress và thành tích học tập giảm, dễ đánh mất nhiều cơ hội thành công trong tương lai” [14].

Nguyễn Thị Bình cho rằng: “Áp lực học tập là một trong những nguyên nhân chính khiến trẻ dễ bị rối loạn tâm lý. Hiện tại, khối lượng học các môn văn hóa ở trường mà các con phải học là rất lớn. Về nhà, các con còn phải đi học thêm, học ngoại ngữ... Thời gian con đi học còn nhiều hơn bố mẹ đi làm. Mỗi ngày học 8 tiếng ở trường, học thêm ở nhà, học các môn năng khiếu, trẻ thiếu thời gian trống để chơi thể thao hay tham gia các hoạt động xã hội, điều này khiến trẻ dễ bị “mù mị”, thiếu kỹ năng sống, kinh nghiệm sống” [11].

2.2. Xu hướng trầm cảm ngày càng tăng

Rối loạn trầm cảm có thể là kết quả của nhiều yếu tố. Trong đó, yếu tố tâm lý - xã hội là một trong những nguyên nhân khởi phát một giai đoạn trầm cảm ở học sinh phổ biến nhất. Đây là yếu tố nguy cơ đáng kể đối với việc duy trì rối loạn trầm cảm ở lứa tuổi học đường. Những áp lực học tập căng thẳng, đặc biệt là vào mùa thi cử cũng khiến cho các em phải chịu nhiều lo lắng, rối loạn tinh thần. Không những thầy cô giáo mà nhiều bậc cha mẹ cũng kỳ vọng quá nhiều ở trẻ, điều này cũng tạo áp lực cho các em. Các em thường nghĩ rằng người lớn đã quá áp đặt, không có sự thấu hiểu... dẫn đến cảm giác chán sống và xử lý sự việc rất tiêu cực. Nhà nghiên cứu tâm lý học Đỗ Ngọc Khanh cho rằng: “Tâm trạng chán nản ảnh hưởng đến khả năng tiếp nhận những nhận thức tích cực và tiêu cực có liên quan. Do đó, nhận thức tiêu cực xuất hiện đã tạo ra trầm cảm và ngược lại, trầm cảm làm tăng những suy nghĩ tiêu cực và những nhận thức tiêu cực này sẽ làm trầm cảm nặng hơn. Mối quan hệ tương hỗ giữa trầm cảm

và nhận thức tiêu cực là cơ sở tạo thành chu kỳ luẩn quẩn sẽ kéo dài và tăng cường trầm cảm [2]. Như vậy, nếu không có các giải pháp kịp thời để giúp học sinh thoát khỏi trạng thái trầm cảm, lo âu thì hệ lụy là rất khó lường. Theo một kết quả khảo sát, vấn đề rối loạn tâm thần ở học sinh là đáng báo động. Tỷ lệ stress ở học sinh chiếm hơn 35,1%; lo âu là 59% và trầm cảm là 38,7%. Trong đó, nhiều trẻ đang đối mặt với những vấn đề nghiêm trọng về mặt sức khỏe tâm thần, không ít trường hợp mắc cả 3 vấn đề nêu trên [18].

2.3. *Bạo lực học đường gia tăng*

Tình trạng bạo lực học đường hiện nay đang trở nên khá phổ biến tại hầu hết những quốc gia trên thế giới. Đây cũng là vấn đề chung của giáo dục quốc tế. Tại Việt Nam, bạo lực học đường hiện nay đang là vấn đề rất nghiêm trọng. “Theo một số liệu của Bộ Giáo dục và Đào tạo, chỉ trong một năm học, toàn quốc xảy ra gần 1600 vụ học sinh đánh nhau trong và ngoài trường học. Cũng theo một số thống kê, khoảng 5.200 học sinh thì có một vụ đánh nhau và 11.000 học sinh thì có một em bị thôi học vì đánh nhau” [15]. Điều này cho thấy, tình trạng bạo lực học đường đang là vấn đề nhức nhối tại mọi cấp học, lớp học với mức độ gia tăng ngày càng cao và hậu quả ngày càng lớn.

3. **Giải pháp khắc phục khủng hoảng tâm lý học đường**

Một là, giáo viên chủ nhiệm không phải chỉ là dạy cho các em về kiến thức, mà còn

phải giúp các em hình thành nhân cách; không chỉ là dạy chữ mà còn phải dạy người. Vì lẽ đó mà sự nghiệp giáo dục được mệnh danh là “trồng người”. Việc trồng người này đòi hỏi phải có sự chung tay góp sức của các lực lượng xã hội, mà quan trọng nhất là sự phối hợp ăn ý, chặt chẽ giữa gia đình và nhà trường.

Với một số học sinh, gia đình không phải là chốn bình yên, không phải là nơi mà em muốn quay về sau mỗi ngày đi học. Ở tuổi mới lớn, vì luôn muốn được quan tâm, đôi khi các em thổi phồng vấn đề của mình lên quá mức, khiến cho việc nhỏ trở nên trầm trọng. Nếu không được kịp thời giúp đỡ, khi cảm thấy không ai quan tâm đến mình, các em sẽ tự giải quyết vấn đề và thông thường đó là những cách xử lý tiêu cực, đôi khi gây ra hậu quả vô cùng trầm trọng.

Với tư cách là giáo viên chủ nhiệm (GVCN), người thầy cần phải có đủ thời gian, đủ kiên nhẫn, đủ bản lĩnh và quan trọng nhất là phải có đủ tình thương để có thể lắng nghe, thông cảm, thấu hiểu, chia sẻ và định hướng cho các em cách giải quyết những vấn đề khó khăn trong cuộc sống. Tuy nhiên, không nên chờ đến khi thật sự có vấn đề rồi mới đi tìm cách giải quyết, mà phải phát hiện được vấn đề khi nó còn tiềm ẩn, ngăn chặn những tình huống xấu phát sinh.

Muốn làm được điều đó, ngay từ đầu năm học, khi vừa nhận lớp, GVCN phải tìm hiểu thật kỹ tình hình học sinh thông qua các nguồn khác nhau. Từ bản thân các em thông qua Phiếu thông tin cá nhân, có thể nắm được hoàn cảnh kinh tế gia đình, tình hình nhà ở, mối quan hệ gia đình, xã hội, những ước muốn, sở trường, những

khó khăn nếu có... Với những thông tin đầu tiên này, GVCN có thể sàng lọc chọn ra những học sinh có hoàn cảnh đặc biệt để nếu cần, thu thập thêm thông tin về các em thông qua bạn bè, cha mẹ, GVCN hay thầy cô cũ của các em. Tuy nhiên, trong cuộc sống, không có gì là không thể xảy ra. Vì vậy, đối với những học sinh được đánh giá thật bình thường về hoàn cảnh, về tâm lý, cũng không nên chủ quan cho rằng không cần phải quan tâm đến các em. GVCN phải thể hiện sự quan tâm của mình đến với từng học sinh, nhưng cũng phải đặt trọng tâm, trọng điểm ở một số học sinh cá biệt. Song song đó, GVCN cũng cần tự hình thành cho mình một mạng lưới thu thập thông tin riêng từ các nguồn: giáo viên bộ môn, giám thị phụ trách lớp, cha mẹ, bạn bè của học sinh.

Sau khi nắm chắc được tình hình học sinh, GVCN tiến hành bước thứ hai: quan sát. Quan sát để phát hiện những thay đổi trong hành vi, những hiện tượng bất thường trong đời sống học đường, quan sát những biểu hiện của học sinh có nguy cơ rối nhiễu tâm lý. Đó có thể là những biểu hiện nhỏ: đi trễ, nghỉ học không xin phép, bỏ tiết. Và nghiêm trọng hơn, như vi phạm kiểm tra, vô lễ với giáo viên... Với những học sinh cá biệt, việc nghỉ học, bỏ tiết là chuyện thường ngày, nhưng với những học sinh vốn ngoan ngoãn, chăm chỉ thì một biểu hiện nhỏ nhất cũng là điều cần lưu ý.

Ngoài ra, nhằm xây dựng môi trường tâm lý thuận lợi cho học sinh, GVCN cần tổ chức các hoạt động tập thể, vui chơi, hoạt động giáo dục trong phạm vi lớp chủ nhiệm. Đó có thể là một chuyến dã ngoại nho nhỏ, một hoạt động ngoài giờ lên lớp do chính các em thiết kế và thực hiện

chương trình. Những hoạt động ngoài nhà trường thông thường sẽ giúp cho thầy và trò gần gũi, gắn bó với nhau, dễ cảm thông cho nhau. Việc để học sinh tự thực hiện hoạt động ngoài giờ lên lớp vừa phát huy được năng lực sáng tạo của các em, vừa tạo điều kiện cho các em thể hiện các kỹ năng sống cần có: kỹ năng hoạt động nhóm, kỹ năng hợp tác, kỹ năng thể hiện sự tự tin, kỹ năng giao tiếp... Trong quá trình làm việc, các em sẽ thắt chặt thêm tình đoàn kết, sẽ có được những kỷ niệm khó quên cho thời áo trắng của mình.

Hai là, hoạt động tư vấn tâm lý học đường cần được bắt đầu ở cấp THCS vì học sinh ở cấp học này, ở độ tuổi dậy thì hay độ tuổi “nổi loạn” có tâm sinh lý phức tạp. Đối với các trường, tổ chức “Phòng tư vấn tâm lý - hướng nghiệp” cần chú ý. Thành lập Tổ tư vấn tâm lý do một thành viên ban giám hiệu trực tiếp phụ trách. Phổ biến về mục đích, nội dung của hoạt động tư vấn tâm lý học đường để giáo viên, học sinh, cha mẹ học sinh hiểu và có cái nhìn đúng đắn với những học sinh tìm đến Phòng tư vấn.

Tổ Tư vấn tâm lý cần có mạng lưới cộng tác viên là GVCN, GV tổng phụ trách, cán bộ lớp để nắm bắt tình hình nhằm chủ động tư vấn hay tư vấn phòng ngừa; không thụ động chờ học sinh tự đến nhờ tư vấn. Các thành viên Tổ tư vấn tâm lý chủ động giới thiệu đến học sinh hoạt động của phòng tư vấn tâm lý qua trang tin điện tử của trường, trả lời thắc mắc của học sinh qua thư điện tử... tạo cho học sinh có nhu cầu và kích thích nhu cầu sử dụng tư vấn tâm lý học đường để nâng cao chất lượng cuộc sống, học tập của các em.

Bố trí Phòng tư vấn tâm lý - hướng nghiệp ở nơi kín đáo, lịch sự tạo tâm lý

thoải mái, gần gũi cho học sinh khi đến liên hệ; không dùng chung với các phòng khác. Nên trang bị một số sách, báo mà học sinh ưa thích trong phòng này. Ngoài việc tư vấn riêng khi học sinh có nhu cầu, Tổ tư vấn tâm lý cần tổ chức các buổi nói chuyện, hội thảo đề tư vấn chung cho học sinh (tư vấn truyền thông) và tạo điều kiện để học sinh được đối thoại. Tổ tư vấn cần phối hợp chặt chẽ với các lực lượng khác trong và ngoài nhà trường khi thấy cần thiết có sự hỗ trợ đặc biệt.

Không chỉ tư vấn cho học sinh mà còn phải tư vấn cho cả cha mẹ học sinh để họ biết cách quản lý con cái và phát hiện sớm những tâm tư, biểu hiện của học sinh thì việc tư vấn cho học sinh mới thực sự hiệu quả. Giáo viên tư vấn hay tư vấn viên phải thân thiện, khéo léo gợi mở để học sinh “trái lòng” và phải giữ bí mật thông tin mà học sinh tiết lộ. Làm sao để học sinh tin tưởng và thích đến Phòng tư vấn tâm lý vào giờ ra chơi hay lúc rảnh rỗi để trò chuyện và được thấu hiểu.

Như vậy, hoạt động tư vấn tâm lý thực sự cần thiết trong mỗi nhà trường, cần được sự quan tâm đúng mức và kịp thời của các cấp quản lý giáo dục, nhằm cung cấp cho học sinh “liều thuốc tinh thần”, giúp các em vượt qua những khủng hoảng tâm lý. Hoạt động này cũng giúp giải quyết những khó khăn của học đường và của xã hội.

Ba là, phải kết hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội trong việc giáo dục, rèn luyện đạo đức, lối sống cho học sinh. Đây là vấn đề có ý nghĩa quan trọng nhằm phát huy sức mạnh tổng hợp của các tổ chức, các lực lượng cùng chăm lo giáo dục, rèn luyện đạo đức, lối sống cho học

sinh, sinh viên, hình thành phẩm chất cao đẹp của con người mới xã hội chủ nghĩa. Trước hết gia đình là nơi lưu giữ các giá trị đạo đức truyền thống tốt đẹp của dân tộc, là môi trường đầu tiên hình thành đạo đức cho học sinh, sinh viên. Gia đình là nơi mà tình yêu quê hương, đất nước, yêu thương con người được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Do đó trong gia đình, ông bà, cha mẹ phải thật sự mẫu mực, làm gương về đạo đức, yêu thương, chăm lo bồi dưỡng thế hệ trẻ. Hiện nay do sức ép về lao động, việc làm khiến cho không ít các bậc làm cha, làm mẹ mãi miết mưu sinh hoặc chỉ lo làm giàu mà thiếu quan tâm việc giáo dục đạo đức cho con cái, hoặc khoán trắng cho nhà trường và xã hội. Nhiều khi con cái vi phạm đạo đức hoặc vi phạm pháp luật mà cha mẹ không hề hay biết, hoặc không biết cách ngăn chặn, phòng ngừa. Để giáo dục đạo đức cho thanh niên, mỗi gia đình cần giữ gìn đạo đức, nền nếp gia phong, phát huy các giá trị đạo đức truyền thống, làm cho các giá trị đó ngày càng toả sáng, góp phần bồi dưỡng tư tưởng tình cảm cao đẹp cho thế hệ con cháu. Nhà trường không chỉ dạy chữ, dạy nghề mà còn là nơi dạy người. Giáo dục lý tưởng, đạo lý làm người là nội dung giáo dục hàng đầu trong nhà trường hiện nay và phải đặc biệt coi trọng.

Một số nhà trường mới chỉ quan tâm trang bị kiến thức chuyên môn, tay nghề mà xem nhẹ hoặc thiếu quan tâm giáo dục đạo đức, lối sống cho học sinh, sinh viên. Học sinh, sinh viên ngày nay đang sống trong thời kỳ bùng nổ thông tin, kinh tế tri thức phát triển mạnh mẽ, giao lưu quốc tế ngày càng mở rộng. Học sinh, sinh viên đã và đang chịu ảnh hưởng cả mặt tích cực và mặt tiêu cực từ môi trường kinh tế, xã hội. Vì

vậy các tổ chức, đoàn thể, các đơn vị lực lượng vũ trang cần quan tâm định hướng tạo môi trường thuận lợi để học sinh, sinh viên phấn đấu, rèn luyện, trưởng thành. Cấp uỷ đảng, chính quyền, mặt trận, đoàn thể, nhất là Đoàn thanh niên Cộng sản Hồ Chí Minh cần tổ chức nhiều hoạt động phong phú, đa dạng để thu hút, rèn luyện học sinh, sinh viên theo các chuẩn mực đạo đức cách mạng. Kịp thời biểu dương, nhân rộng cách làm hay và kiên quyết uốn nắn những thiếu sót, lệch lạc, những biểu hiện lệch chuẩn trong đạo đức, lối sống của thanh niên.

Bốn là, phát huy vai trò tự học tập, tự dưỡng, rèn luyện đạo đức, lối sống của học sinh. Phát huy vai trò tu dưỡng đạo đức lối sống là biện pháp quan trọng giúp các em nhanh chóng tiến bộ, trưởng thành. Đó còn là điều kiện quyết định kết quả rèn luyện của mỗi cá nhân. Trước hết phải hình thành cho các em động cơ phấn đấu, rèn luyện đúng đắn, làm cho mỗi người có ý thức làm chủ, ham học hỏi, cầu tiến bộ, vươn lên tự khẳng định mình. Cần tạo mọi điều kiện thuận lợi để các em phấn đấu, rèn luyện; đồng thời phải thường xuyên theo dõi, kiểm tra, đánh giá kết quả, định hướng phấn đấu. Quan tâm đáp ứng những nhu cầu chính đáng của các em về vật chất, tinh thần; giao nhiệm vụ phù hợp với sở trường, năng khiếu đặc điểm tâm, sinh lý để các em rèn luyện đạo đức, lối sống. Các em phải xác định rõ trách nhiệm trước Tổ quốc và nhân dân, sống có lý tưởng, có hoài bão, khát khao vươn tới cái mới, cái tiến bộ. Bản thân phải tự giác rèn luyện, biết tự kiềm chế, biết vượt qua những cám dỗ và tiêu cực xã hội, những biểu hiện của chủ nghĩa cá nhân, ích kỷ, thực dụng, lợi mình hại người. Cần phải tự tin vào chính mình, giữ vững niềm tin

trong cuộc sống, vào các giá trị chân, thiện, mỹ; vượt qua mọi khó khăn gian khổ như Bác Hồ đã dạy; gian nan rèn luyện mới thành công. Thực hiện tốt một số giải pháp giáo dục rèn luyện đạo đức cách mạng trong thời kỳ công nghiệp hóa, hiện đại hóa hội nhập kinh tế quốc tế là góp phần đào tạo, giáo dục chủ nhân tương lai đưa nước nhà vững bước tiến cùng các dân tộc tiên tiến.

Năm là, đã đến lúc cần phải đổi mới hoàn toàn cách thức mà lâu nay chúng ta đã dùng để giáo dục đạo đức học sinh. Bản thân giáo dục đã mang tính xã hội hóa, Nhà nước cần tạo điều kiện để toàn dân tham gia vào công tác giáo dục. Điều quan trọng là cần có một môi trường xã hội lành mạnh, mọi người sống tuân thủ pháp luật và tôn trọng những giá trị đạo đức xã hội. Một môi trường xã hội tốt sẽ tác động vào nhận thức của các em cũng phải tuân thủ những nguyên tắc ứng xử đã được học trong nhà trường mà cả xã hội đang áp dụng. Việc khó khăn nhất trong cuộc đời của mỗi người là nuôi dạy một đứa trẻ trưởng thành [17]. Hành trình trưởng thành của một đứa trẻ, với biết bao những biến chuyển tâm lý và rối loạn tâm lý, cần có sự đồng hành, tôn trọng và chia sẻ từ phía người lớn, từ phía xã hội, để các em sống đúng và sống đẹp với lứa tuổi của mình.

4. Kết luận

Học sinh cần ý thức được sự cần thiết của việc trau dồi các kiến thức tâm lý học và các kiến thức xã hội khác để hiểu được tâm lý của bản thân và tự nhận ra vấn đề khó khăn của mình. Học sinh nên chuẩn bị tâm

thể trước mọi hoàn cảnh, sẵn sàng đón nhận thử thách, khó khăn trong cuộc sống, học tập và nỗ lực tìm cách khắc phục chúng. Các nhà quản lý cần làm tốt công tác tuyên truyền cho học sinh, phụ huynh và những người làm công tác giáo dục nhận thức được tính cấp thiết công tác hỗ trợ tâm lý học đường, mà công tác tham vấn học đường là hoạt động cần thiết trong bất cứ một nhà trường phổ thông nào tạo nên chất lượng cuộc sống học sinh và đảm bảo giáo dục toàn diện cho học sinh.

Tài liệu tham khảo

- [1] Ánh Hoa (2019), *Thấu hiểu tâm lý học đường*, Nxb Dân trí, Hà Nội.
- [2] Đỗ Ngọc Khanh (2018), “Biểu hiện trầm cảm của học sinh trung học phổ thông”, Tạp chí *Tâm lý học*, số 5.
- [3] Nguyễn Thị Oanh (2003), *Tư vấn tâm lý học đường*, Nxb Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.
- [4] Nguyễn Đức Sơn (Chủ biên) (2016), *Giáo trình tâm lý học giáo dục*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
- [5] Huỳnh Văn Sơn (Chủ biên) (2017), *Kỹ năng phòng chống bạo lực học đường*, Nxb Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh, Tp. Hồ Chí Minh.
- [6] Trần Thị Lệ Thu, Trần Thành Nam, Nguyễn Thị Phượng (2019), *Cẩm nang tâm lý học đường*, Nxb Văn hoá - Văn nghệ, Tp. Hồ Chí Minh.
- [7] Đặng Bích Thuý (2018), “Một số tiếp cận lý thuyết nghiên cứu bạo lực học đường trong học sinh”, Tạp chí *Nghiên cứu Gia đình và Giới*, số 5.
- [8] Nguyễn Thị Như Trang (2016), “Bạo lực học đường và mô hình can thiệp trong trường học”, Tạp chí *Tâm lý học*, số 6.
- [9] Phạm Văn Tư (2016), *Tâm lý học xã hội*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội, Hà Nội.
- [10] <https://giaoducthoidai.vn/giao-duc/phat-trien-tam-ly-hoc-duong-3959232-b.html>
- [11] <https://infonet.vn/bao-dong-tinh-trang-roi-loan-tam-ly-o-hoc-sinh-do-ap-luc-hoc-hanh-thi-cu-post258436.info>
- [12] <https://tuoitre.vn/hoc-sinh-ap-luc-vi-phai-hoc-qua-nhieu-20180413170331243.htm>
- [13] <http://daidoanket.vn/giao-duc/khong-chu-quan-voi-tu-van-tam-ly-hoc-duong-tintuc428114>
- [14] <http://baodongkhoi.vn/vi-sao-hoc-sinh-mat-tap-trung-trong-hoc-tap-28102012-a3051.html>
- [15] <http://vgbc.org.vn/van-de-bao-luc-hoc-duong-va-giai-phap-khac-phuc/>
- [16] <https://www.tienphong.vn/hoc-sinh-sinh-vien/thieu-ky-nang-song-de-khien-gioi-tre-song-lech-lac-670872.tpo>
- [17] http://cadn.com.vn/news/137_120810_bao-dong-chung-roi-loan-tam-ly-hoc-duong.aspx
- [18] <https://dantri.com.vn/suc-khoe/bao-dong-tinh-trang-hoc-sinh-tram-cam-tu-tu-20181121173011753.htm>
- [19] <https://www.slideshare.net/ebookfree247/hanh-vi-bao-luc-hoc-duong-qua-khao-sat-y-kien-hoc-sinh-mot-so-truong-pho-thong-tai-tp-ho-chi-minh>