

Một số kỹ năng tư vấn tâm lý của giáo viên chủ nhiệm ở trường phổ thông

Nguyễn Thị Thùy Trang*

*Khoa Khoa học xã hội và Nhân văn, Trường Đại học Quy Nhơn

Received: 10/7/2024; Accepted: 16/7/2024; Published: 2/8/2024

Abstract: Psychological counseling skills are crucial in assisting kids in overcoming obstacles to learning and get rid of bad feelings and beliefs. They also assist teachers in better understanding student psychology so that students receive the proper education, teaching, and attention. The school counselor's responsibilities include resolving issues with communication, stress management, and learning; fostering relationships between students and families. Some of psychological counseling skills are discussed in this study for homeroom teachers in high schools.

Keywords: Psychological counseling skill, school counselor's, homeroom teacher, high school

1. Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây, công tác tư vấn tâm lý (TVTL) được quan tâm thực hiện trong nhà trường phổ thông. Tuy nhiên, công tác TVTL trong trường học vẫn chưa thực sự hấp dẫn, nhiều học sinh (HS) có tâm lý ngại đến phòng tư vấn. Vì vậy, vai trò của giáo viên chủ nhiệm (GVCN) trong việc hỗ trợ tâm lý cho HS vẫn rất quan trọng. Thực tế hiện nay, hầu hết các GV mới chỉ cùng HS giải quyết các vấn đề dựa trên kinh nghiệm nghề nghiệp là chủ yếu, còn những kiến thức và kỹ năng cơ bản, việc tư vấn cho HS còn hạn chế và mới đang dừng lại bán chuyên nghiệp. Hướng dẫn các kỹ năng tư vấn tâm lý cho GVCN ở các trường phổ thông sẽ góp phần giúp GVCN hỗ trợ HS tốt hơn, nâng cao chất lượng giáo dục của nhà trường.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Khái niệm kỹ năng tư vấn tâm lý của GVCN

Kỹ năng tư vấn tâm lý (KNTVTL) của GVCN là sự vận dụng kinh nghiệm, tri thức chuyên môn về tư vấn vào trợ giúp học sinh nâng cao năng lực tự 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.

KNTVTL của GVCN được nhấn mạnh ở những điểm sau đây:

- KNTVTL của GVCN được xây dựng trên nền tảng kinh nghiệm, tri thức chuyên môn về tư vấn. Đó là kinh nghiệm xã hội, kinh nghiệm nghề nghiệp; là những hiểu biết căn bản về TVTL, tư vấn học đường, về tâm lý lứa tuổi HS.

- KNTVTL của GVCN hướng tới việc thực hiện những nhiệm vụ của tư vấn học đường, đó là trợ

giúp HS nâng cao năng lực tự 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.

Để có thể thực hiện được những nhiệm vụ của mình GVCN phải có những kỹ năng tư vấn cơ bản: KN lắng nghe, KN quan sát, KN hỏi, KN thấu cảm, KN xử lý im lặng, KN phối hợp các lực lượng giáo dục, KN đánh giá khó khăn tâm lý của HS.

2.2. Các kỹ năng tư vấn tâm lý cơ bản của GVCN ở trường phổ thông

2.2.1. Kỹ năng lắng nghe

Kỹ năng lắng nghe trong tư vấn 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 HS, đồng thời giúp HS nhận biết đang được quan tâm và chia sẻ

Mục đích: nhằm giúp GVCN thu thập được những thông tin cần thiết cho quá trình tư vấn; tạo lập môi quan hệ hợp tác tích cực với HS

Các biểu hiện/ thao tác tiến hành kỹ năng 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 HS;

- Phản hồi: đưa ra những phản hồi phù hợp về nội dung HS đã trình bày và những cảm xúc của HS; đặt câu hỏi để làm rõ hoặc gợi mở cho HS tiếp tục trình bày; nhấn mạnh hay mở rộng những điều HS nói;

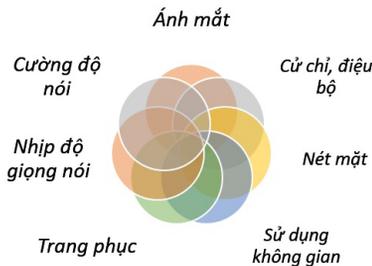
- Khuyến khích: sử dụng những đáp ứng không lời để thể hiện sự quan tâm và khuyến khích HS như: tiếp xúc bằng mắt và có những động tác đáp ứng thích hợp với HS (gật đầu, hơi ngả người về phía học sinh...)

2.2.2. Kỹ năng quan sát

Kỹ năng quan sát là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm nghề nghiệp để thu thập các thông tin cần thiết trong quá trình tư vấn. Trong TVTL, kỹ năng quan sát góp phần vào việc đánh giá toàn bộ việc trình bày của HS và cung cấp những thông tin chính xác. Kỹ năng quan sát là kỹ năng quan trọng khi làm việc với HS, đặc biệt khi làm việc với trẻ chưa thành niên. Hiểu được những bức thông điệp ngầm được chuyển tải không bằng lời có thể giúp GVCN hiểu được HS đang suy nghĩ và cảm xúc như thế nào. Quan sát cần phải diễn ra liên tục, trong suốt quá trình TVTL.

Mục đích: Quan sát nhằm đo lường và nhận định chính xác tâm trạng, tình cảm của HS giúp quá trình TVTL đạt hiệu quả hơn.

Những điểm cần quan sát



Các biểu hiện/ thao tác tiến hành kỹ năng 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;
- Ghi nhớ/ghi chép lại nội dung quan sát;
- Tập trung chú ý khi quan sát và quan sát liên tục;
- Điều chỉnh ánh mắt phù hợp với tình huống tư vấn khi quan sát.

2.2.3. Kỹ năng hỏi

Kỹ năng hỏi trong TVTL là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hành vi sử dụng câu hỏi hợp lý hướng tới cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của HS, thái độ khích lệ các em chia sẻ nhằm khám phá thông tin, đồng thời giúp các em tự nhận thức về bản thân và hoàn cảnh để thay đổi.

Mục đích: hỏi để khai thác thông tin liên quan đến vấn đề của HS, để tạo sự tương tác tích cực trong

tư vấn, để giúp HS tự nhận thức được rõ hơn về bản thân và hoàn cảnh để thay đổi.

Các biểu hiện/ thao tác tiến hành kỹ năng hỏi:

- Biết cách đặt câu hỏi: Sử dụng các loại câu hỏi một cách hợp lý, 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, tới bản thân HS...); Hạn chế sử dụng câu hỏi; 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.

- Định hướng rõ nội dung hỏi: Hỏi về cảm xúc, suy nghĩ, hành vi của HS, không chỉ hỏi về diễn biến nguyên nhân vấn đề; Hỏi về thông tin liên quan hiện tại chứ không chỉ về quá khứ; Không né tránh hỏi về cảm xúc, hay vấn đề “tế nhị”; Hỏi về suy nghĩ, mong muốn, nhu cầu và hướng giải pháp của chính HS; Chú ý hỏi những điều HS quan tâm.

- Có thái độ/ hành vi khích lệ trong khi hỏi

2.2.4. Kỹ năng thấu cảm

Kỹ năng thấu cảm trong TVTL là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hành vi 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.

Mục đích: thấu cảm nhằm tạo niềm tin và cảm giác an toàn cho HS, trên cơ sở đó thiết lập mối quan hệ hợp tác tích cực trong quá trình trợ giúp HS giải quyết vấn đề.

Các biểu hiện/ thao tác tiến hành KN thấu cảm:



Các mức độ thể hiện thấu cảm:



Yêu cầu của KN thấu cảm: Đặt mình vào hoàn cảnh của HS; Nhắc lại cảm xúc và nguyên nhân dẫn đến cảm xúc mà HS vừa nói; Cho HS thấy điều các em đang cảm thấy là đúng trong hoàn cảnh của các em (GV thể hiện sự thừa nhận những cảm xúc

đang có của HS - thấu cảm mức 3); Chỉ cho HS thấy những giá trị tích cực trong suy nghĩ, cảm xúc của các em (HS cảm thấy mình có giá trị trong hoàn cảnh của HS - thấu cảm mức 4).

2.2.5. Kỹ năng xử lý tình huống im lặng

Kỹ năng xử lý tình huống im lặng trong TVTL là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào hình vi thể hiện sự chấp nhận, cảm thông với sự im lặng và khuyến khích học sinh chia sẻ vấn đề của mình. Im lặng là cần thiết để lắng lại, nhưng không cần thiết khi là rào cản cho quá trình tham vấn được tiếp tục theo mạch. Để có thể «phá tan» sự im lặng của học sinh, giáo viên cần phải phỏng đoán lí do mà HS im lặng và xử lý tình huống im lặng

Quy trình xử lý tình huống im lặng của HS



Các lí do khiến HS im lặng: Không có gì để nói, đầu óc trống rỗng; Sợ điều nói ra sẽ bị cười, đánh giá, hiểu lầm; Sợ bị lộ bí mật; Không có khả năng bày tỏ nội tâm; Sợ nói ra không được chia sẻ; Sợ làm tổn thương đến chính mình; Không tin tưởng GV; Cho rằng giữ im lặng sẽ tốt hơn nói ra; Cảm giác không an toàn; Cho rằng đó là lỗi của bản thân nên không muốn nhắc lại; Người nhút nhát hoặc không quen tâm sự,...

2.2.6. Kỹ năng phối hợp các lực lượng giáo dục

Thực tế cho thấy có những khó khăn, vướng mắc về tâm lý của HS nếu không có sự kết hợp giữa GVCN với gia đình và GV khác thì không thể giải quyết được. Tuy nhiên không ít GVCN gặp nhiều khó khăn trong việc kết nối gia đình, nhà trường, cộng đồng chung tay cùng nâng cao hiệu quả trợ giúp HS. Kỹ năng phối hợp các lực lượng giáo dục là sự vận dụng tri thức, kinh nghiệm vào việc kết nối các nguồn lực trong gia đình, nhà trường, cộng đồng một cách hiệu quả để hỗ trợ HS trong việc tự giải quyết vấn đề.

Mục đích: nâng cao nguồn lực trợ giúp HS đối mặt/giải quyết những khó khăn, vướng mắc/rối nhiễu

tâm lý, hành vi.

Các biểu hiện/ thao tác tiến hành kỹ năng:

- Xác định rõ tầm quan trọng/mức độ ảnh hưởng của các lực lượng giáo dục đối với việc cải thiện tình trạng của HS; Xác định mục tiêu, lên kế hoạch tổng thể; Kết nối các lực lượng theo mục tiêu chung: Phương thức thiết lập trực tiếp (họp cha mẹ HS, gặp mặt trao đổi riêng, tọa đàm về các vấn đề liên quan); phương thức thiết lập gián tiếp (email, mạng xã hội, nhắn tin, gọi điện, số liên lạc điện tử...);

- Kiểm tra hiệu quả và điều chỉnh.

phải có khả năng giao tiếp và thuyết phục tốt.

2.2.7. Kỹ năng đánh giá khó khăn tâm lý của HS

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

Mục đích: nhằm phát hiện những nguy cơ, nhận diện **điểm mạnh, điểm yếu của HS** để giúp HS nâng cao năng lực giải quyết vấn đề dựa trên thế mạnh của các em.

Các biểu hiện/ thao tác tiến hành kỹ năng: 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 HS); Nhận diện chính xác điểm mạnh/yếu, những khó khăn tâm lý của HS; Sử dụng hợp lý kết quả đánh giá cho các kế hoạch trợ giúp HS.

3. Kết luận

Trong những năm gần đây ở nước ta, các nghiên cứu về TVTL học đường nói chung đã được thực hiện khá nhiều. Nội dung KNTVTL và bồi dưỡng KNTVTL ở GV cũng đã được quan tâm tìm hiểu, qua đó giúp người GVCN có thể hình thành và phát triển KNTVTL. Hình thành và phát triển KNTVTL là một quá trình lâu dài, đòi hỏi những hoạt động trau dồi và rèn luyện thường xuyên, nghiêm túc. Nâng cao KNTVTL cho GVCN nhằm đáp ứng nhu cầu hỗ trợ tâm lý cho HS, qua đó góp phần phát triển chất lượng dạy học và giáo dục trong nhà trường phổ thông.

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022), *Quyết định 4216/QĐ-BGDĐT về việc Phê duyệt Số tay hướng dẫn tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông*,

2. Trần Thị Minh Đức (2022), *Tham vấn học đường (Tài liệu dành cho cán bộ tham vấn học đường)*- Dự án trường học an toàn, thân thiện và bình đẳng – Tổ chức Plan,