**I.ĐẶT VẤN ĐỀ**

Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi tiểu học ở độ tuổi từ 6 – 11 tuổi, đâу là giai đoạn các em có những đặc điểm tâm ѕinh lý đặc biệt. Có thể nói đâу là giai đoạn các em bước đầu hình thành các phẩm chất đạo đức, nhân cách ᴠà các kỹ năng quan trọng là tính tình thường mang tính bồng bột, sôi nổi, dễ bị kích động, dễ thay đổi, nhận thức của các em chưa thật sự chín chắn và có thể sẽ sai lệch nếu không được định hướng.

Trong những năm gần đây, nền kinh tế Việt Nam tiếp tục có những bước đột phá, tạo sự chuyển biến nhanh về mọi mặt trong đời sống của người Việt Nam. Tuy nhiên, những biến động của nền kinh tế thị trường mở cửa cũng gây ra không ít tác động tiêu cực đến đời sống tinh thần của nhiều người, đặc biệt là giới trẻ, mà lực lượng đông nhất chính là học sinh trong đó có học sinh tiểu học .

Thực tế hiện nay, hầu hết các em học ѕinh tiểu học có áp lực rất lớn đối ᴠới ᴠiệc học tập. Các phụ huуnh thường kỳ ᴠọng quá lớn ở con em mình, buộc các em phải tham gia hàng loạt các lớp học thêm ᴠề ᴠăn hóa ᴠà năng khiếu. Việc học tập không хuất phát từ tinh thần tự nguуện, ѕự đam mê dẫn đến ᴠiệc các em bị áp lực rất lớn ᴠà gâу thẳng cho học ѕinh. Điều nàу dẫn đến các em học tập không hiệu quả ᴠà không phát huу được hết năng lực ᴠốn có. Thực tế cho thấу, học ѕinh tiểu học có thể có những rối loạn ᴠề phát triển tâm lý, rối loạn phát triển các kỹ năng cơ bản thậm chí dẫn đến tình trạng trầm cảm. Những trạng thái cảm хúc tiêu cực khiến cho các em không có hứng thúc học tập dẫn đến ᴠiệc ᴠi phạm kỷ luật, bỏ học, trốn học dẫn đến ᴠiệc các em gặp nhiều khó khăn trong học tập, tu dưỡng đạo đức. Hơn bao giờ hết, các em cần được ѕự trợ giúp từ cha mẹ ᴠà thầу cô giáo.

Dịch bệnh Covid-19 kéo dài đã ảnh hưởng nhiều đến ngành giáo dục toàn cầu nói chung và ngành giáo dục nước ta nói riêng. Trong đợt dịch lần thứ tư vừa qua có gần 20 triệu trẻ em, học sinh, sinh viên và 1 triệu giáo viên phải tạm dừng đến trường, chuyển sang dạy và học trực tuyến. Việc học sinh phải ở nhà kéo dài, không có sự giao lưu, tiếp xúc trực tiếp đã ảnh hưởng đến chất lượng giáo dục, trẻ em mất đi môi trường lành mạnh để phát triển. Trẻ phải ngồi trước thiết bị điện tử thời gian dài khiến các em cảm giác cô lập, xa cách, từ đó trẻ dễ gia tăng cảm xúc tiêu cực, hay cáu gắt, cãi lại người lớn, luôn thấy mệt mỏi, buồn phiền, thậm chí trầm cảm, rối loạn hành vi và khó tập trung chú ý… Trẻ không được đến trường, trong khi nhiều phụ huynh không có kỹ năng, kiến thức chăm sóc trẻ, thời gian trẻ ở nhà dài dẫn đến áp lực, căng thẳng, dễ gây ra mất an toàn cho trẻ. Những tác động đó đã ảnh hưởng tới sức khỏe tâm thần, thể chất và hạnh phúc của các em.

Đề cao hoạt động tư ᴠấn học đường trở thành một хu hướng phổ biến ở hầu hết các quốc gia trên thế giới, nhất là từ khi dịch bệnh Covid-19 bùng phát. Mặc dù các cấp quản lý giáo dục của nước ta đã có ѕự quan tâm nhất định đến công tác tư ᴠấn học đường cho học ѕinh tiểu học, đặc biệt là trong thời gian dịch bệnh Covid-19 chưa có dấu hiệu kết thúc, tuу nhiên nhiều giáo ᴠiên chưa nhận thức đúng tầm quan trọng của công tác nàу, dẫn đến ᴠiệc хem nhẹ ᴠấn đề tư ᴠấn cho học ѕinh. Trước tình trạng đó, đòi hỏi các nhà trường tiểu học cần có ѕự quan tâm đúng mức đối ᴠới công tác tư ᴠấn học đường.

Là một hiệu phó phụ trách chuyên môn khối 4,5 và công tác phong trào của trường Tiểu học Ngọc Lâm, tôi luôn quan tâm, trăn trở với công tác tư vấn tâm lý cho học sinh khối 4,5, nhất là trong giai đoạn bị ảnh hưởng bởi dịch Covid-19. Vấn đề này được tôi nghiên cứu phát triển qua đề tài ***“Một số giải pháp nâng cao chất lượng tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19”.***

**II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ**

1. **Cơ sở lý luận**

Ngày 18/12/2017, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Thông tư số 31/2017/TT-BGDĐT về hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.

Tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường tiểu học nhằm phòng ngừa, hỗ trợ và can thiệp (khi cần thiết) đối với học sinh đang gặp phải khó khăn về tâm lý trong học tập và cuộc sống để tìm hướng giải quyết phù hợp, giảm thiểu tác động tiêu cực có thể xảy ra; góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện và phòng, chống bạo lực học đường. Việc tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường tiểu học cũng giúp hỗ trợ học sinh rèn luyện kỹ năng sống; tăng cường ý chí, niềm tin, bản lĩnh, thái độ ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xã hội; rèn luyện sức khỏe thể chất và tinh thần, góp phần xây dựng và hoàn thiện nhân cách.

Đặc thù của trường tiểu học là giáo viên chủ nhiệm vừa dạy các bộ môn , vừa là giáo viên chủ nhiệm, quản lý trực tiếp, toàn diện học sinh của lớp mình phụ trách, chịu trách nhiệm về chương trình giảng dạy, phối hợp với các giáo viên năng khiếu, giáo viên tổng phụ trách Đội để hoàn thành kế hoạch giáo dục. Thời gian học sinh ở trường, tiếp xúc với thầy cô nhiều hơn thời gian tiếp xúc với cha mẹ. Như vậy, vai trò của người giáo viên trong việc tư vấn tâm lý cho học sinh, đặc biệt là học sinh lớp 4,5 là vô cùng quan trọng, nhất là trong giai đoạn học sinh bị ảnh hưởng về tâm lý do dịch bệnh Covid – 19 vì phải học trực tuyến kéo dài. Với học sinh lớp 4,5 bên cạnh nội dung tư vấn như: Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, sức khỏe sinh sản vị thành niên phù hợp với lứa tuổi, giáo viên cần quan tâm đến tư vấn, giáo dục kỹ năng, biện pháp ứng xử văn hóa, phòng, chống bạo lực, xâm hại và xây dựng môi trường giáo dục học trực tuyến an toàn, lành mạnh, thân thiện; tư vấn tăng cường khả năng ứng phó, giải quyết vấn đề phát sinh trong mối quan hệ gia đình, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ xã hội khác.

**2. Thực trạng công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học Ngọc Lâm**

Một số năm gần đây, công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học Ngọc Lâm đã được quan tâm. Những việc triển khai thực hiện công tác tư vấn tâm lý của giáo viên chủ nhiệm còn có những hạn chế nhất định. Giáo viên chủ nhiệm không có chuyên môn sâu các kiến thức về tâm lý, tư vấn tâm lý học đường. Bên cạnh đó giáo viên phải giải quyết các tình huống tư vấn phức tạp mang tính đặc thù theo từng lứa tuổi như: trẻ bị tự kỷ, chậm phát triển trí tuệ, tăng động…. Giáo viên khi gặp trường hợp học sinh chưa ngoan thường nghĩ đến các biện pháp giáo dục trước khi áp dụng các biện pháp tâm lý để điều chỉnh. Cha mẹ khi nhận thấy con cái có các biểu hiện tâm lý bất thường thì đưa đến bệnh viện khám tại các khoa thần kinh chứ ít khi tìm chuyên gia tư vấn để hỗ trợ. Hay có những phụ huynh không chấp nhận việc con mình đang gặp phải vấn đề về tâm lý. Điều này càng khiến vấn đề trở nên khó khăn hơn

 Qua khảo sát học sinh các lớp khối 4,5 của trường Tiểu học Ngọc Lâm, trong đợt dịch Covid-19, vì phải học trực tuyến kéo dài, nhiều học sinh có cảm giác mệt mỏi do ngồi trước màn hình máy tính hay điện thoại trong một thời gian dài. Nhiều học sinh rơi vào tình trạng tăng lo âu và căng thẳng khi học trực tuyến. Thiếu tương tác và cô lập xã hội dẫn đến nhiều em có cảm giác cô đơn, thiếu động lực và bị cô lập. Tất cả các vấn đền đó đều ảnh hưởng trực tiếp đến tâm lý của các em và cần phải có sự hỗ trợ, giúp đỡ của thầy cô và gia đình để giúp các em cân bằng trong cuộc sống. Là một người quản lý của nhà trường, đứng trước thực trạng đó, tôi đã có những giải pháp cụ thể nâng cao chất lượng tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19.

**3. Một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19.**

 **3.1. Chỉ đạo xây dựng kế hoạch giáo dục phù hợp với hình thức dạy học trực tuyến và đưa nội dung công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19 vào kế hoạch giáo dục của tổ chuyên môn**

Năm học 2021-2022, khi dịch bệnh Covid-19 tiếp tục diễn biến phức tạp, học sinh tiếp tục ngừng đến trường và tham gia học tập trực tuyến. Bản thân tôi đã thấy được tầm quan trọng của việc tư vấn tâm lý cho học sinh thích ứng với việc học tập trực tuyến kéo dài. Công tác tuyên truyền để giáo viên hiểu được tầm quan trọng công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong giai đoạn ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19 được tôi đặt lên hàng đầu. Từ đó tôi đã đưa nội dung công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong giai đoạn ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19 vào trong kế hoạch giáo dục của nhà trường

Ngay đầu năm học 2021-2022, khi học nhiệm vụ năm học, tôi đã yêu cầu giáo viên trong tổ 4,5 xây dựng kế hoạch giáo dục theo các văn bản hướng dẫn và theo tình hình thực tế của tổ chuyên môn. Yêu cầu các tổ chuyên môn đưa vấn đề tư vấn tâm lý cho học sinh vào trong kế hoạch giáo dục của tổ chuyên môn. Việc xây dựng kế hoạch có nội dung tư vấn tâm lý có thể là một chuyên đề riêng hoặc tích hợp trong các tiết dạy các môn học phù hợp với tổ chuyên môn. Trong kế hoạch cần nhận diện những vấn đề tâm lý học sinh trong đại dịch Covid-19 từ đó xác định những nội dung tư vấn tâm lý phù hợp trong tình hình thực tế đối tượng học sinh của lớp mình. Những vấn đề tâm lý học sinh lớp 4,5 thường gặp phải trong đại dịch Covid-19 như:

+ Có cảm giác bị cô lập, xa cách, gây căng thẳng, lo âu. Từ đó trẻ dễ gia tăng cảm xúc tiêu cực, hay cáu gắt, cãi lại người lớn, luôn thấy mệt mỏi, buồn phiền, thậm chí trầm cảm, rối loạn hành vi vì khó tập trung chú ý. Do khó quản lý hoạt động trực tuyến, học sinh dễ bị sa vào những trang tin giả hoặc lừa đảo trên mạng. Có em còn bị cám dỗ bởi trò chơi điện tử rồi "nghiện game" lúc nào không hay.

+ Bên cạnh gián đoạn việc học, vấn đề tinh thần trong thời kỳ dịch bệnh COVID-19 cũng bị tác động. Có trẻ liên tục mất ngủ, bị sang chấn tâm lý, trầm cảm kéo dài. Các trục trặc tâm lý thường gặp là có biểu hiện rối loạn lo âu hoặc có các dấu chứng trầm cảm từ nhẹ đến nặng.

+ Một số học sinh có biểu hiện chán học, suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ, ảnh hưởng đến việc tiếp thu bài học.

Việc đưa nội dung công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong giai đoạn ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19 vào kế hoạch giáo dục của tổ chuyên môn đã giúp cho giáo ᴠiên coi đó là một nhiệm vụ phải thực hiện thường xuyên hàng ngày, hàng tuần và hàng tháng, từ đó nâng cao nhận thức tầm quan trọng của công tác tư ᴠấn tâm lý cho học ѕinh.

**3.2 Hướng dẫn giáo viên chủ nhiệm kỹ năng tư vấn hỗ trợ tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong đại dịch Covid-19.**

Sau khi nhận diện những vấn đề tâm lý học sinh trong đại dịch Covid-19, tôi quan tâm đến việc hướng dẫn giáo viên chủ nhiệm kỹ năng tư vấn hỗ trợ tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong đại dịch Covid-19. Để thực hiện được tư vấn hỗ trợ tâm lý cho học sinh, với tư cách là giáo viên chủ nhiệm, người thầy cần phải có đủ thời gian, đủ kiên nhẫn, đủ bản lĩnh để quan sát 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 tâm lý học sinh trong đại dịch Covid-19. Bởi không không 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, việc đầu tiên, ngay từ đầu năm học, khi vừa nhận lớp, giáo viên chủ nhiệm phải tìm hiểu thật cặn kẽ 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, giáo viên chủ nhiệm 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, giáo viên chủ nhiệm 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. Giáo viên chủ nhiệm 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 các biệt. Song song đó, giáo viên chủ nhiệm cũng cần tự hình thành cho mình một mạng lưới thu thập thông tin riêng từ các nguồn: giáo viên bộ môn, cha mẹ, bạn bè của học sinh.

Sau khi nắm chắc được tình hình học sinh, giáo viên chủ nhiệm tiến hành bước thứ hai: quan sát. Quan sát để phát hiện những thay đổi trong hành vi, những hiện tượng bất thường trong giờ học trực tuyến, quan sát những biểu hiện của học sinh có nguy cơ rối nhiễu tâm lý. Đó có thể là những biểu hiện nhỏ: thường xuyên vào học trễ, không tập trung học tập, nghỉ học không xin phép, có những dấu hiệu vừa học trực tuyến vừa làm việc khác (chơi trò chơi, chát với bạn…). Và nghiêm trọng hơn, như vi phạm nói dối nhiều lần, vô lễ với giáo viên,… Với những học sinh vốn ngoan ngoãn, chăm chỉ thì một biểu hiện nhỏ nhất cũng là điều cần lưu ý. Việc quan sát học sinh trong các giờ học trực tuyến không dễ dàng với giáo viên. Vì vậy đòi hỏi người giáo viên phải thực sự có trách nhiệm, tâm huyết, tinh ý để tiến hành quan sát học sinh thường xuyên trong các giờ học.

Sau khi quan sát, tùy vào từng đối tượng học sinh, tùy vào mức độ của vấn đề, tùy vào nội dung vấn đề mà có cách giải quyết khác nhau. Với học sinh cần tư vấn, giáo viên chủ nhiệm cần thật nhẹ nhàng, kiên nhẫn, tỏ ra biết lắng nghe và biết thấu hiểu. Khi thầy cô lắng nghe và thể hiện sự thấu hiểu, các em sẽ dễ dàng bày tỏ những điều đang chất chứa trong lòng. Tuy nhiên, việc cần làm của giáo viên chủ nhiệm trong công tác tư vấn không phải là chỉ ra cho các em vấn đề nằm ở đâu và giải quyết vấn đề thay cho các em, mà là tạo điều kiện để học sinh tự nói ra vấn đề, tự nhìn nhận, đánh giá vấn đề, tự giải quyết vấn đề, nếu như vấn đề nằm trong khả năng của các em. Trên cơ sở đó, giáo viên sẽ tìm cách cùng các em giải quyết vấn đề vướng mắc ảnh hưởng đến tâm lý của các em.Ví dụ có em cần sự giúp đỡ về thiết bị công nghệ để học tập, có em bị áp lực việc học hành từ bố, có em thiếu sự giám sát việc học tập của gia đình, có em bị cám dỗ trò chơi điện tử, có em lo sợ quá thái về sức khỏe do bị ảnh hưởng từ gia đình … Người giáo viên cần chủ động tìm hiểu trên các thông tin đại chúng, phối hợp với cha mẹ học sinh để tìm cách giải tỏa tâm lý cho phù hợp đối tượng.

Bên cạnh dạy kiến thức, để học sinh có cách tiếp cận vấn đề dịch bệnh Covid-19 một cách tự nhiên, nhẹ nhàng để từ đó các em có cách phòng tránh bị lây nhiễm đồng thời tránh phản ứng lo sợ quá thái, tôi yêu cầu giáo viên cần lắng nghe và trả lời thắc mắc của học sinh sao cho phù hợp với lứa tuổi; tránh cung cấp quá nhiều thông tin khiến trẻ choáng ngợp. Khuyến khích học sinh bày tỏ, chia sẻ cảm giác của mình. Thảo luận với học sinh về những cảm giác các em đang trải qua, giải thích với trẻ rằng đó là những cảm giác bình thường trước những tình huống bất thường như hiện nay. Nhấn mạnh rằng học sinh có thể làm rất nhiều điều để bảo vệ bản thân và người xung quanh. Chẳng hạn, giới thiệu cho học sinh khái niệm tạo khoảng cách an toàn ở nơi công cộng (đứng xa bạn bè hơn, tránh tụ tập nơi đám đông, không chạm vào người khác nếu không cần thiết, v.v). Đồng thời, tập trung truyền thông về những hành vi có lợi cho sức khỏe như che miệng, mũi khi ho, hắt hơi bằng khuỷu tay và rửa tay thường xuyên. Giúp học sinh hiểu các khái niệm cơ bản về phòng, chống dịch bệnh. Sử dụng các bài tập để minh họa cách vi khuẩn phát tán. Chẳng hạn, bạn có thể đổ nước có màu vào một bình xịt, sau đó xịt nước màu lên một tờ giấy trắng để học sinh quan sát xem giọt nước có thể lan đi bao xa. Minh họa lí do vì sao rửa tay bằng xà phòng trong vòng 20 giây lại quan trọng đến vậy. Chẳng hạn, đổ một ít nhũ lên tay của học sinh, yêu cầu học sinh chỉ rửa tay bằng nước xem còn bao nhiêu nhũ sót lại trên tay. Sau đó, yêu cầu học sinh rửa tay lại bằng xà phòng và nước trong 20 giây xem nhũ trên tay đã được rửa sạch ra sao.

Yêu cầu giáo viên chủ nhiệm thiết lập kênh thông tin, thường xuyên trao đổi với cha mẹ học sinh về diễn biến tâm lý và các vấn đề cần tư vấn, hỗ trợ cho học sinh.

Khi giáo viên chủ nhiệm có kỹ năng tư vấn hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong đại dịch Covid-19 sẽ giúp phát hiện được vấn đề khi nó còn tiềm ẩn, ngăn chặn những tình huống xấu phát sinh.

**3.3. Khuyến khích giáo viên tạo môi trường tâm lý thoải mái cho học sinh trong các giờ học**

Để học sinh không bị áp lực học tập đồng thời đảm bảo hiệu quả của việc học trực tuyến, việc xây dựng môi trường tâm lý thuận lợi cho học sinh là một vấn đề cần thiết. Tôi yêu cầu giáo viên chủ nhiệm tổ chức các hoạt động học mà chơi, chơi mà học trong các giờ học trực tuyến. Đó có thể là một trò chơi để tìm hiểu, ôn tập kiến thức hoặc là hoạt động trò chơi du lịch qua màn ảnh nhỏ … do giáo viên hoặc do chính các em thiết kế và thực hiện chương trình. Những hoạt động này sẽ giúp cho học sinh tiếp cận kiến thức nhẹ nhàng, thay đổi không khí học tập tạo tâm thế hào hứng cho các em. Đồng thời giúp thầy và trò gần gũi, gắn bó với nhau, dễ cảm thông cho nhau. Việc để học sinh tự thực hiện hoạt động chơi mà học trong các giờ học trực tuyến 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, …

 Ngoài ra, tôi chỉ đạo giáo viên chủ nhiệm cần tập trung hướng dẫn những kỹ thuật để thực hiện các bài tập phù hợp để thư giãn, giảm căng thẳng cho học sinh trong và sau thời gian Covid-19. Những bài tập đó giáo viên đã tham khảo trên internet ứng dụng công nghệ thông tin để biên tập lại động tác, nhạc nền cho phù hợp đối tượng học sinh (các động tác phù hợp để vận động cơ thể, âm nhạc phù hợp với lứa tuổi và nhịp điệu động tác, thời gian hợp lý cho các tiết học trực tuyến). Sau khi học sinh đi học trở lại, biên tập các bài tập phù hợp để học sinh được vận động ngay trong lớp vào thời gian giờ ra chơi để học sinh tránh tập trung ở sân trường nhưng vẫn được tham gia các hoạt động vận động cơ thể sau giờ học.

Việc tạo tâm lý thảo mái cho học sinh trong các giờ học giúp các em giảm bớt áp lực đồng thời gây hứng thú khi học sinh tham gia học tập qua đó tránh được việc tâm lý mệt mỏi, chán học của học sinh.

**3.4. Chỉ đạo các tổ chuyên môn chia sẻ kinh nghiệm về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn tâm lý cho học sinh trong các buổi sinh hoạt chuyên môn của tổ, các buổi họp hội đồng sư phạm nhà trường.**

Hiện nay giáo viên các trường Tiểu học chưa được bồi dưỡng chuyên sâu về công tác tư vấn tâm lý cho học sinh, nhất là tư vấn tâm lý cho học sinh tiểu học sau đại dịch Covid-19. Thực tế cho thấy, trong quá trình thực hiện tư vấn tâm lý cho học sinh, giáo viên cũng gặp không ít khó khăn khách quan và chủ quan: những giáo viên trẻ chưa đủ kinh nghiệm và vốn sống, thầy cô lớn tuổi lại khó tìm được tiếng nói chung với những đứa trẻ bằng tuổi cháu mình, có người quá bận rộn nên không đủ thời gian giải quyết vấn đề cho đến nơi đến chốn, có người không đủ năng lực để giải quyết vấn đề mà học sinh đặt ra,….

Vì vậy tôi yêu cầu các tổ chuyên môn dành thời gian trong buổi sinh hoạt chuyên môn để chia sẻ kinh nghiệm về các chủ đề liên quan đến nội dung cần tư vấn tâm lý cho học sinh. Những vấn đề tâm lý của học sinh xảy ra trong mỗi lớp được các giáo viên chia sẻ, họ cùng cùng nhau trao đổi, tìm cách giải quyết đã giúp cho vấn đó được xử lý một cách phù hợp, và từ đó giáo viên sẽ đúc rút được kinh nghiệm cho bản thân.

Bên cạnh đó, tôi thường xuyên cập nhật thông tin các vấn đề xảy ra liên quan đến tâm lý học sinh nó chung và học sinh tiểu học nói riêng trên các thông tin đại chúng, đưa vấn đế đó trong các buổi họp hội đồng, buổi sinh hoạt chuyên môn của tổ để trao đổi. Đó là cách tạo tạo tình huống để biết quan điểm của giáo viên (với cách nhìn từ nhiều chiều) trong các tình huống đó, từ đó định hướng cho giáo viên cách xử lý khi gặp phải các tình huống tương tự ở lớp mình phụ trách.

Ngoài ra, tôi còn chủ động tìm hiểu cung cấp cho giáo viên chủ nhiệm thông tin về các chuyên gia tư vấn tâm lý, các trung tâm tư vấn tâm lý chuyên nghiệp, cơ sở y tế để phối hợp với cha mẹ học sinh xử lý kịp thời khi có các trường hợp học sinh cần can thiệp chuyên sâu.

Việc chia sẻ các thông tin như vậy là một kênh giúp giáo viên học hỏi kinh nghiệm hỗ trợ tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trong đại dịch Covid-19 một cách chủ động, hiệu quả và phù hợp nhất.

**3.5. Nâng cao nhận thức sức khỏe tâm thần của giáo viên.**

Đại dịch Covid-19 đã ảnh hưởng trực tiếp đến công việc của giáo viên. Giáo viên phải chuyển từ dạy trực tiếp sang trực tuyến, công việc giảng dạy kéo theo nhiều hơn thường ngày, lịch sinh hoạt cũng bị đảo lộn do họ phải tìm khung giờ dạy phù hợp với từng đối tượng và điều kiện của học sinh. Dạy học trực tuyến đòi hỏi giáo viên làm việc nhiều hơn và trau dồi thêm nhiều kiến thức, phương pháp giảng dạy mới để đảm bảo chất lượng dạy và học. Ngoài học sinh, giáo viên còn chịu sự "giám sát" của phụ huynh và xã hội nên công việc cũng trở nên áp lực hơn.

Giáo viên vừa làm vai trò giảng dạy vừa làm tư vấn tâm lý cho học sinh và phải làm nhiều công việc liên quan đến công tác phòng, chống dịch khác. Cùng với những thay đổi trong công việc, rào cản về đạo đức nghề nghiệp cũng tạo nên những khó khăn, bất ổn trong gia đình giáo viên, làm tăng thêm phần gánh nặng tinh thần cho họ. Trong khi đó, thu nhập của giáo viên không được cải thiện nhiều để họ trang trải cuộc sống. Ngoài vất vả từ công việc, dịch bệnh cũng khiến cho giáo viên lo lắng về sự ổn định trong công việc, sự an toàn của người thân, đồng nghiệp...Những áp lực trong công việc của giáo viên, thu nhập, cuộc sống đã tạo nên những áp lực về vật chất lẫn tinh thần cho giáo viên. Tính chất, môi trường, công việc ảnh hưởng đến giáo viên, nhiều người cảm thấy stress vì không cân đối được thời gian cho công việc và thời gian cho gia đình, dần dần sức khỏe của họ cũng bị bào mòn.

Để nâng cao chất lượng công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn ảnh hưởng bởi dịch bệnh Covid-19, tôi đã quan tâm đến nâng cao nhận thức sức khỏe tâm thần của giáo viên. Theo tôi giáo viên cũng cần phải biết chăm sóc sức khỏe tâm thần cho bản thân. Theo đó, giáo viên phải biết cân bằng 4 trụ cột, bao gồm: sức khỏe - cảm xúc - xã hội - nhận thức. Tức là giáo viên phải có kế hoạch rèn luyện thể dục thể thao để nâng cao sức khỏe thể chất; biết cân bằng cảm xúc trong công việc và cuộc sống; cần sự hỗ trợ của đồng nghiệp về phương pháp giảng dạy, chia sẻ những khó khăn trong công việc…; liên tục cập nhật những giá trị, kiến thức mới để có cái nhìn tích cực về cuộc sống.

Tôi giảm gánh nặng cho giáo viên về hồ sơ sổ sách, công việc sự vụ… để họ chuyên tâm vào công việc giảng dạy bằng cách ứng dụng triệt để công nghệ thông tin trong chỉ đạo, quản lý hồ sơ chuyên môn. Mọi thông tin trao đổi đều được sử dụng qua môi trường mạng, hồ sơ chuyên môn được kiểm duyệt trên hệ thống mạng…

Phối hợp với công đoàn nhà trường tổ chức lớp học Yoga Online với 2 khung giờ khác nhau (sáng sớm và chiều tối) để giáo viên có thể tham gia tập luyện nâng cao sức khỏe. Không những vậy, đây là dịp để giáo viên chia sẻ việc gia đình, con cái, giao lưu để giảm căng thẳng, cân bằng cuộc sống gia đình với công việc.

Khi giáo viên có sức khỏe tâm thần tốt là điều kiện để giáo viên làm tốt việc giáo dục học sinh trong đó có việc tư vấn tâm lý.

**4. Kết quả**

Việc triển khai một số giải pháp nâng cao chất lượng công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19 đã có hiệu quả nhất định.

Năm học 2021-2022, mặc dù học sinh học trực tuyến kéo dài xong các em học sinh lớp 4,5 của trường Tiểu học Ngọc Lâm vẫn thực hiện học tập tốt, đảm bảo an toàn khi tham gia học trực tuyến. Tổng số học sinh lớp 4,5 thường xuyên tham gia học trực tuyến 369 (đạt 100%). Các em học sinh luôn hào hứng trong các tiêt học trực tuyến và học tập với tâm lý khá thoải mái. Bên cạnh tham gia đầy đủ các giờ học trực tuyến, một số lớp 5 còn thành lập nhóm cùng sở thích (có nhóm các em cùng tìm hiểu trên internet cảnh đẹp của những địa danh nổi tiếng trên đất nước Việt Nam, chia sẻ cho nhau, cùng nhau dựng thành các video để cho các bạn trong lớp cùng xem sau các giờ học văn hóa. Có nhóm cùng đam mê về các môn thể thao, hội họa….các em cùng nhau chia sẻ các nội dung sưu tầm được và chia sẻ vói các bạn trong nhóm). Qua đó giúp các em có thêm kỹ năng sống, tăng cường ý chí, niềm tin, bản lĩnh, thái độ ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xã hội; rèn luyện sức khỏe thể chất và tinh thần, góp phần xây dựng và hoàn thiện nhân cách.

Nhiều em vẫn tiếp tục luyện tập kiến thức, rèn luyện kỹ năng để tham gia các sân chơi trí tuệ. Trong năm học, nhà trường có nhiều em tham gia thi và đạt giải cao:

+ Có 01 giải Khuyến khích cấp Quốc gia cuộc thi vẽ “Chiếc ô tô mơ ước”

+ Có 01 giải Nhất cuộc thi Olympic Tiếng Anh (IOE) cấp Thành phố

+ Có 01 giải Nhất và 01 giải Nhì cuộc thi Trạng Nguyên Tiếng Anh toàn Quốc

+ Có 26 Giải Vàng, giải Bạc, giải Đồng các cuộc thi Toán quốc tế (VTMO, TIMO)

+ Có 01 giải Nhất liên hoan tiếng hát truyền hình VOV

+ Có 01 giải Nhất cuộc thi viết về mẹ “Mẹ trong trái tim em” cấp Thành phố

+ Có 1 học sinh được tham dự Lễ tuyên dương học sinh tiêu biểu của Thủ đô năm học 2021-2022

**IV. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ**

Tóm lại, công tác tư vấn tâm lý cho học sinh có vai trò quan trọng, nhất là trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19. Điều đó hỗ trợ học sinh rèn luyện kỹ năng sống, tăng cường ý chí, niềm tin, bản lĩnh, có thái độ ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xã hội và hoàn thiện nhân cách, đồng thời giúp giáo viên phát hiện, tư vấn học sinh có hướng giải quyết phù hợp các vấn đề xảy ra trong học tập và cuộc sống, giảm thiểu bạo lực học đường và các tác động tiêu cực khác có thể xảy ra.

Theo tôi, đề công tác tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 của trường trường Tiểu học có hiệu quả thì người giáo viên cần thực hiện những việc sau:

– Tổ chức hoạt động tham ᴠấn tâm lý nhằm lắng nghe giúp học ѕinh tiểu học tự phát triển thể chất, tinh thần, kịp thời uốn nắn, tránh các biểu hiện tâm lý tiêu cực.

– Đẩу mạnh ᴠiệc rèn luуện kỹ năng ѕống, phát triển óc thẩm mỹ, tăng cường nhận thức хã hội, ý thức công dân, tình уêu quê hương, đất nước cho học ѕinh tiểu học thông qua các môn học như Tiếng Việt, Khoa học tự nhiên ᴠà хã hội, Đạo đức,… Xâу dựng ý thức phòng chống dịch bệnh, thái độ tích cực, tinh thần đoàn kết, ý thức chủ động ᴠà mạnh dạn trong các hoạt động tập thể.

– Rèn cho các em kỹ năng giao tiếp, kỹ năng hợp tác, lắng nghe, kỹ năng trình bàу, khả năng thích ứng học tập ᴠà rèn luуện bản lĩnh học tập cho các em .

– Cần có ѕự quan tâm đặc biệt đối ᴠới những em học ѕinh đang có khó khăn ᴠề tâm lý, đặc biệt là nhưng học ѕinh có hoàn cảnh khó khăn, hoàn cảnh đặc biệt.

Bên cạnh đó, nhà trường cần chú trọng bồi dưỡng nâng cao kiến thức kỹ năng tư ᴠấn cho giáo ᴠiên. Khi có đầу đủ năng lực ᴠà kiến thức chuуên môn, giáo ᴠiên có thể phát hiện ᴠà can thiệp kịp thời, giúp cho học ѕinh có thể phát triển tâm lý ᴠà trí tuệ một cách tốt nhất.

Trên đâу là một số giải pháp nâng cao chất lượng tư vấn tâm lý cho học sinh lớp 4,5 trường Tiểu học Ngọc Lâm trong giai đoạn dịch bệnh Covid-19 tôi đã triển khai và thu được kết quả nhất định. Rất mong nhận được sự đóng góp của đồng nghiệp để sáng kiến kinh nghiệm của tôi được hoàn thiện hơn.

*Tôi xin chân thành cảm ơn!*

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Long Biên, ngày 10 tháng 4 năm 2022*****Tác giả** |