

**Ngày 15/4/2022, Ban Giám hiệu trường THCS Lê Quý Đôn (Long Biên, Hà Nội) đã tổ chức chuyên đề giáo dục kỹ năng sống với chủ đề “Điều em muốn nói”. Đây là dịp để các bạn học sinh có thể trải lòng, bộc bạch tâm tư của mình tới bạn bè, thầy cô cũng như chuyên gia tư vấn tâm lý học đường.**

Trong buổi giáo dục kỹ năng sống vào ngày 15/4 vừa qua với chủ đề *Điều em muốn nói*, Ban Giám hiệu trường THCS Lê Quý Đôn đã mời chuyên gia **Phan Thị Lan Hương** - Giám đốc Trung tâm nghiên cứu quyền trẻ em, Liên hiệp hội KHKT Việt Nam, Chuyên gia độc lập về bảo vệ trẻ em đến nói chuyện, chia sẻ với các bạn học sinh trong trường.

Với hy vọng các bạn học sinh sẽ củng cố được kỹ năng mềm sau cả quá trình học tập trực tuyến rất dài, Ban Giám hiệu trường THCS Lê Quý Đôn mong muốn các bạn học sinh có buổi học tập bổ ích, lĩnh hội được nhiều kiến thức có giá trị. Qua đây giúp các bạn nhận ra được những bài học cần thiết để vượt qua căng thẳng trong cuộc sống, đối diện khó khăn và chia sẻ kịp thời với những người thân yêu của mình. Hơn hết, các bạn học sinh cũng dần hình thành sự tự tin trong giao tiếp với thầy cô, bố mẹ phải, bạn bè, không còn ngại chia sẻ những vấn đề mà bản thân đang gặp phải.



Đây là buổi chia sẻ gần gũi, đầy ý nghĩa và giúp các bạn học sinh có thời gian tự nhìn lại và suy ngẫm về mình, về gia đình và những người xung quanh.

Theo bà **Phan Thị Lan Hương** - Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Quyền trẻ em, Liên hiệp các Hội Khoa học kỹ thuật Việt Nam, thời gian gần đây, những vụ việc đáng tiếc như học sinh tự tử đều có liên quan đến vấn đề tâm lý. Đôi khi không phải vì căng thẳng học tập, mà có thể các em bị áp lực từ những yếu tố

khách quan, từ việc bố mẹ con cái chưa hiểu hiểu nhau nên dễ dẫn đến bị căng thẳng, xung đột và bộc phát.

Cũng theo bà Hương, gia đình là chỗ dựa quan trọng nhất đối với học sinh, nhất là với học sinh độ tuổi THCS, vì thế, nếu có xung đột xảy ra, cách tốt nhất là các em không nên tranh cãi với bố mẹ. Các em có thể giải tỏa cảm xúc tiêu cực của mình bằng cách viết nhật ký hoặc viết thư để bố mẹ hiểu mình hơn.

*“Đã bao lâu rồi, các em chưa nói những lời yêu thương với bố mẹ. Nếu vì lí do nào đó mình chưa thể nói được với bố mẹ thì hãy viết một vài dòng gửi đến đáng sinh thành của mình, bởi hơn bao giờ hết bố mẹ luôn là người đồng hành, hỗ trợ, yêu thương mình nhiều nhất”* - bà Hương nhấn nhủ.





**Cô Nguyễn Thị Minh Thúy** - Hiệu trưởng Trường THCS Lê Quý Đôn cho biết, trên thực tế cho thấy, sau thời gian dài học online, nhiều học sinh có biểu hiện stress, lo âu... cá biệt có học sinh bị trầm cảm nên rất cần được hỗ trợ từ thầy, cô giáo và phụ huynh.

*“Sau chuyên đề “Điều em muốn nói”, chúng tôi dự kiến sẽ tổ chức buổi tọa đàm với phụ huynh học sinh; bởi thực tế, không chỉ học sinh mà phụ huynh cũng cần được tư vấn tâm lý học đường. Nhà trường muốn tạo sợi dây kết nối để phụ huynh và con cái hiểu nhau hơn. Qua đó xây dựng và phát triển mối quan hệ kiềng 3 chân: nhà trường, gia đình, xã hội trong giáo dục học sinh, giúp các em phát triển toàn diện” - cô Thúy chia sẻ thêm.*



**Bạn Trần Nguyễn Gia Bảo** - học sinh lớp 6A3 (THCS Lê Quý Đôn, Long Biên) bộc bạch: Nhiều lúc mình cảm thấy căng thẳng, stress nhưng không biết bày tỏ cùng ai. Những lúc như thế, mình chọn cách viết nhật ký, đọc sách để giải toả và chuyển hoá cảm xúc tiêu cực của mình.

Đối với Gia Bảo buổi chuyên đề giáo dục kỹ năng sống là dịp để cậu bạn bày tỏ cảm xúc, nói lên những điều muốn nói của mình với bố mẹ, thầy cô. Qua đó, Gia Bảo muốn bố mẹ dành nhiều thời gian quan tâm đến con hơn và tôn trọng quyền riêng tư của mình./.