



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẺNG
VÀ KIỂM SOÁT CẢM XÚC CHO HỌC SINH THPT
QUA CÔNG TÁC CHỦ NHIỆM**



Lĩnh vực: Chủ nhiệm

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO NGHỆ AN
TRƯỜNG THPT NGUYỄN SỸ SÁCH



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG
VÀ KIỂM SOÁT CẢM XÚC CHO HỌC SINH THPT
QUA CÔNG TÁC CHỦ NHIỆM



Lĩnh vực : Chủ nhiệm

Người thực hiện : Hoàng Thị Minh Tuấn

Trần Thanh Tâm

Tổ chuyên môn : Toán-Tin-Văn phòng

Năm học : 2021 - 2022

MỤC LỤC

| | | |
|------------|---|----|
| A. | Đặt vấn đề..... | 3 |
| I. | Lý do chọn đề tài..... | 3 |
| II. | Đối tượng nghiên cứu..... | 3 |
| III. | Phương pháp nghiên cứu..... | 3 |
| IV. | Đóng góp mới của đề tài..... | 4 |
| V. | Cấu trúc đề tài..... | 4 |
| B. | Nội dung nghiên cứu..... | 5 |
| I. | Cơ sở lí luận..... | 5 |
| 1.1 | Khái niệm sự căng thẳng và ứng phó căng thẳng..... | 5 |
| 1.1.1 | Khái niệm căng thẳng..... | 5 |
| 1.1.2 | Biểu hiện của căng thẳng..... | 5 |
| 1.1.3 | Nguyên nhân căng thẳng ở lứa tuổi học sinh..... | 5 |
| 1.1.4 | Khái niệm kỹ năng ứng phó với căng thẳng..... | 6 |
| 1.2 | Khái niệm cảm xúc và kiểm soát cảm xúc..... | 7 |
| 1.2.1 | Khái niệm cảm xúc và kiểm soát cảm xúc..... | 7 |
| 1.2.2 | Vai trò của vấn đề kiểm soát cảm xúc đối với lứa tuổi học sinh | 8 |
| II | Cơ sở thực tiễn..... | 8 |
| 2.1 | Thực trạng giáo dục KNS và hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong nhà trường THPT hiện nay | 8 |
| 2.1.1 | Thuận lợi..... | 8 |
| 2.1.2 | Khó khăn..... | 8 |
| 2.2 | Những khó khăn về mặt tâm lý của lứa tuổi học sinh THPT..... | 9 |
| 2.3 | Những vấn đề tâm lý của học sinh khi giãn cách xã hội và học trực tuyến kéo dài..... | 10 |
| 2.4 | Thực trạng về cách ứng phó với tình huống căng thẳng và kiểm soát cảm xúc trong học sinh hiện nay..... | 11 |
| III | Các biện pháp phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua công tác chủ nhiệm lớp | 12 |
| 3.1 | Biện pháp thứ nhất: Xác định rõ nguyên tắc giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc | 12 |
| 3.1.1 | Giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc hài hòa với việc giáo dục các kỹ năng khác | 12 |
| 3.1.2 | Giáo dục qua hình ảnh người thầy | 13 |
| 3.2 | Biện pháp thứ hai: Giáo dục, phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua các tiết sinh hoạt theo chủ đề | 14 |
| 3.2.1 | Chủ đề : “ <i>Giảm căng thẳng trước kì thi</i> ” | 14 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 3.2.2 | Chủ đề : “ <i>Bắt nạt học đường, im lặng hay lên tiếng</i> ” | 17 |
| 3.2.3 | Chủ đề : “ <i>Trí tuệ cảm xúc, kho báu của mỗi người</i> ” | 23 |
| 3.3 | Biện pháp thứ ba: Giáo dục, phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua nêu gương | 27 |
| 3.4 | Biện pháp thứ tư: Giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua hoạt động trải nghiệm đọc sách | 29 |
| 3.5 | Biện pháp thứ năm: Phối hợp với phụ huynh trong vấn đề giáo dục kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh | 33 |
| 3.5.1 | Tổ chức buổi họp phụ huynh đầu năm với chủ đề: “Trao yêu thương, nhận thấu hiểu” | 33 |
| 3.5.2 | Thường xuyên phối hợp hiệu quả với phụ huynh trong năm bắt tâm tư của học sinh và có những biện pháp tư vấn hỗ trợ kịp thời. | 35 |
| IV | Kết quả đạt được..... | 35 |
| 4.1 | Về kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc | 35 |
| 4.2 | Thành tích của tập thể | 37 |
| C. | Kết luận và kiến nghị | 39 |
| I | Ý nghĩa của đề tài..... | 39 |
| II | Đề xuất | 39 |
| 2.1 | Với GVCN | 39 |
| 2.2 | Với nhà trường và các cơ quan quản lý giáo dục | 39 |
| | Phụ lục..... | 41 |
| | Tài liệu tham khảo..... | 47 |

PHẦN A: ĐẶT VẤN ĐỀ

I. LÝ DO CHỌN ĐỀ TÀI

Theo WHO, sức khỏe tâm thần được xem là một bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe, trong đó một sức khỏe tâm thần tốt bao hàm trạng thái thoải mái, sự tự tin vào năng lực bản thân, tính tự chủ và khả năng nhận biết những tiềm năng của chính mình, khả năng ứng phó với những tình huống gây căng thẳng và kiểm soát cảm xúc. Vì thế, chăm sóc sức khỏe tâm thần mang ý nghĩa quan trọng với tất cả chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Trong xã hội hiện nay, học sinh nói chung và học sinh THPT nói riêng đang phải đối mặt với nhiều vấn đề: sự kì vọng, áp lực từ phía gia đình, nhà trường về kết quả học tập và lựa chọn nghề nghiệp cho tương lai, khó khăn trong các trải nghiệm tình yêu đầu đời; sự tăng tiếp xúc với Internet, giãn cách xã hội và học trực tuyến dài ngày do dịch bệnh dẫn đến sự cô lập và thiếu tương tác, nạn “bất nạt học đường” diễn ra thường xuyên ở ngoài đời thực lẫn thế giới ảo... Đối mặt với những vấn đề đó, nếu kinh nghiệm và kỹ năng sống của các em thiếu hụt sẽ dẫn đến tình trạng bất ổn tâm lý, nhẹ thì buồn phiền, lo âu, cáu gắt, nặng hơn là trầm cảm, thậm chí tự sát, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng học tập cũng như chất lượng sống của các em.

Xuất phát từ thực trạng nêu trên, qua nhiều năm tìm hiểu, chúng tôi đã nghiên cứu, mạnh dạn áp dụng đề tài ***“Phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh THPT qua công tác chủ nhiệm”*** với mong muốn hình thành, phát triển cho các em những kỹ năng cần thiết nhằm biết cách giữ được sự cân bằng, bình tĩnh đối mặt cũng như vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Đảm bảo cho các em khỏe cả về thể chất lẫn tâm lý, từ đó nâng cao chất lượng sống và học tập, góp phần phát triển phẩm chất năng lực, đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục và đào tạo.

II. ĐỐI TƯỢNG NGHIÊN CỨU

- Học sinh THPT.
- Đề tài tập trung nghiên cứu về tác động của căng thẳng tâm lý đến chất lượng học tập cũng như chất lượng sống của học sinh, thực trạng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc trong học sinh hiện nay. Từ đó tìm ra các biện pháp giáo dục phù hợp nhằm phát triển cho các em những kỹ năng mềm có ý nghĩa quan trọng đối với cuộc sống của các em ở hiện tại và trong tương lai.

III. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Phương pháp nghiên cứu định tính.
- Phương pháp nghiên cứu định lượng, thu thập và xử lý số liệu.

- Phương pháp khảo sát thực tiễn.
- Phương pháp thực nghiệm.
- Phương pháp phân tích, tổng hợp.

IV. ĐÓNG GÓP MỚI CỦA ĐỀ TÀI

- Ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc tốt giúp học sinh bình tĩnh, sẵn sàng đón nhận những tình huống căng thẳng như một phần tất yếu của cuộc sống. Từ đó các em biết cách hạn chế cảm xúc tiêu cực để có những suy nghĩ và quyết định đúng đắn trong giao tiếp và công việc.

- Đề tài là nguồn tư liệu để các giáo viên có thể tham khảo, đưa vào áp dụng trong giáo dục kỹ năng sống cho học sinh và thông qua kết quả thực nghiệm có đối chứng để kiểm chứng tính khả thi của đề tài.

V. CẤU TRÚC CỦA ĐỀ TÀI

Phần A. Đặt vấn đề

Phần B. Nội dung

Phần C. Kết luận

PHẦN B: NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

I. CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1. Khái niệm sự căng thẳng và ứng phó căng thẳng

1.1.1. Khái niệm căng thẳng

Căng thẳng hay còn gọi “*stress*”, là phản ứng của cơ thể trước bất cứ một yêu cầu, áp lực hay một yếu tố tác động nào đe dọa đến sự tồn tại lành mạnh của con người cả về thể chất lẫn tinh thần.

Học sinh thường phải đối mặt với tình trạng căng thẳng trong học tập, đó là trạng thái tâm lý nảy sinh do áp lực từ chính bản thân, sự kỳ vọng trong học tập từ phía cha mẹ, thầy cô, nhà trường, bạn bè và các thành viên trong gia đình. Căng thẳng trong học tập luôn tồn tại đồng thời hai mặt, một mặt nó củng cố, thúc đẩy phát triển khả năng giải quyết vấn đề trước những khó khăn thử thách trong học tập. Mặt khác gây áp lực lên học sinh, làm các em thấy mệt mỏi, chán nản, sợ hãi. Nếu hai mặt này không giữ được trạng thái cân bằng có thể ảnh hưởng không tốt tới hoạt động học tập và cuộc sống của học sinh.

1.1.2. Biểu hiện của căng thẳng

a) Về mặt cảm xúc

- Khó chịu, lo lắng, buồn bã, có khi rơi vào trạng thái chán nản thờ ơ.
- Cảm thấy mình thất bại, vô dụng, không có giá trị.
- Luôn có những suy nghĩ tiêu cực về cuộc sống, thậm chí muốn tự tử để giải thoát...

b) Về mặt hành vi

- Nổi cáu, bực bội hoặc nóng tính, làm đau bản thân.
- Sử dụng các chất kích thích như rượu, bia thuốc lá.
- Xáo trộn sinh hoạt hàng ngày...
- Mất tập trung, thích ở một mình.
- Hay quên, trở nên vụng về, háp tấp.
- Ăn ít hoặc có khi ăn quá nhiều.
- Hay làm nhảm một mình.

c) Về mặt thể chất

- Đau đầu, mất ngủ, vã mồ hôi....
- Căng hoặc đau cơ bắp.
- Sa sút về cả sức khỏe lẫn trí tuệ.

1.1.3. Nguyên nhân căng thẳng ở lứa tuổi học sinh

a) Nguyên nhân chủ quan

Các nhà khoa học chỉ ra rằng, căng thẳng không chỉ do từ yếu tố bên ngoài khách quan tác động, mà còn có nguyên nhân từ nội tại bên trong mỗi cá nhân. Có những tình huống gây căng thẳng đối với người này nhưng lại không gây căng

thẳng đối với người kia. Ví dụ đối với lứa tuổi học sinh, khi đối mặt với thất bại trong thi cử, có những em biết chấp nhận thất bại và quyết tâm nỗ lực để làm lại từ đầu, nhưng cũng có những em học sinh tự giày vò, oán trách bản thân, thậm chí có em đã tự tử để giải thoát.

b) Nguyên nhân từ gia đình

Nhịp sống kinh tế thị trường đã cuốn nhiều bậc phụ huynh vào vòng xoáy công việc khiến họ không đủ thời gian để chăm sóc, quan tâm con cái. Cụm từ “con nhà người ta” nói về việc bố mẹ thường xuyên so sánh con với những học sinh học giỏi, đạt kết quả cao trong thi cử để chỉ trích, phê bình hay đặt ra chỉ tiêu cho con mình phấn đấu. Khá nhiều bậc phụ huynh chỉ chăm chú đầu tư cho con cái hết học chính đến học thêm để vượt qua các kỳ thi, mà quên đi sự chia sẻ và hỗ trợ các em vượt qua những khó khăn tâm lý trong học tập và hướng nghiệp, cũng như chưa thực sự hiểu con mình muốn gì, cần gì từ cha mẹ. Bên cạnh đó, mất mát người thân, cha mẹ không hạnh phúc, ... cũng là những nguyên nhân khiến các em rơi vào trạng thái bất ổn tâm lý.

c) Nguyên nhân từ nhà trường

Mặc dù trong thời gian gần đây vấn đề tâm lý của học sinh được quan tâm và lưu ý nhiều hơn. Tuy nhiên nó chưa thực sự phổ biến nhiều trong các trường học. Những cơ hội trao đổi về tâm lý giữa các em học sinh với thầy cô và cha mẹ không nhiều. Tình trạng “bạo lực học đường”, nạn kỳ thị, tẩy chay bạn cùng lớp vẫn còn diễn ra thường xuyên. Một số giáo viên quá nghiêm khắc, tạo nhiều áp lực cho các em, hoặc cư xử một cách thiên vị, ứng xử thiếu tính sư phạm với các học sinh trong lớp cũng có thể làm cho các em bị căng thẳng.

e) Nguyên nhân từ xã hội

Kinh tế phát triển kéo theo các tệ nạn xã hội cũng theo đó mà xuất hiện ngày càng nhiều. Mặt trái của cơ chế thị trường đã tác động tiêu cực tới nhận thức của các em dẫn tới lối sống ích kỷ, buông thả, đua đòi, thích hưởng thụ tạo ra những hiện tượng lệch lạc trong suy nghĩ và hành động của các em. Đặc biệt hiện nay khi mạng xã hội xuất hiện ngày càng phổ biến, giới trẻ được tự do, thỏa sức thể hiện nhưng khi tự giam mình quá lâu trong thế giới ảo, một bộ phận học sinh sẽ có lối sống bất thường, cô lập xã hội dẫn tới trầm cảm. Đã có những vụ tự tử do quá áp lực trong học tập hay giết người do mắc chứng rối loạn tinh thần, hậu quả của việc nghiện game bạo lực ở lứa tuổi học sinh.

Mấy năm gần đây, đại dịch Covid-19 hoành hành khiến hàng triệu trẻ em không được đến trường, các em không được gặp gỡ, vui chơi, học tập và trò chuyện trực tiếp với nhau khiến nhiều em có cảm giác tù túng, thiếu vận động, nặng hơn là mắc các vấn đề về thể chất lẫn căng thẳng tâm lý.

1.1.4. Khái niệm kỹ năng ứng phó với căng thẳng

a) Khái niệm kỹ năng ứng phó với căng thẳng

Kỹ năng ứng phó với căng thẳng là khả năng con người bình tĩnh, sẵn sàng đón nhận những tình huống căng thẳng như là một phần tất yếu của cuộc sống, là khả năng nhận biết sự căng thẳng, hiểu được nguyên nhân, hậu quả, cũng như biết cách suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi bị căng thẳng.

b) Những cách ứng phó tiêu cực

Lứa tuổi học sinh là lứa tuổi thường gặp nhiều vấn đề gây căng thẳng, trong khi các em còn thiếu hụt kỹ năng và kinh nghiệm sống nên rất nhiều em đã lựa chọn những biện pháp ứng phó tiêu cực như nghiện game, đánh nhau, hút thuốc, uống rượu bia thậm chí sử dụng ma túy đá, bỏ nhà đi bụi, tự tử...

c) Các biện pháp ứng phó tích cực

- *Vận động*: Khi cơ thể được vận động đúng cách sẽ gia tăng khả năng sản sinh ra các hormone hạnh phúc, làm giảm thiểu các cảm xúc tiêu cực đang gặp phải.

- *Giao tiếp trò chuyện cùng người khác*: Khi chia sẻ với người khác sẽ tránh được sự quá khích, bình tĩnh hơn, kiểm soát và cân bằng lại những lệch lạc về mặt cảm xúc.

- *Tránh né những tình huống gây căng thẳng*: Khi dự đoán trước hậu quả của tình huống gây căng thẳng, nếu có thể hãy né tránh và hạn chế tối đa việc để chúng xảy ra.

- *Thay đổi tình huống*: Trong trường hợp không thể nào né tránh các tình huống gây căng thẳng thì hãy cố gắng thay đổi nó.

- *Chấp nhận những điều không thể thay đổi*: Nếu đã cố gắng thay đổi vẫn không đem lại kết quả thì cách tốt nhất là biết chấp nhận những điều không thể thay đổi.

- *Thích nghi, thư giãn và giải trí*: đọc sách, nghe nhạc....

d) Những lợi ích khi có kỹ năng ứng phó với căng thẳng

- Biết suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng.

- Duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại sức khỏe, thể chất và tinh thần của bản thân cũng như của người khác.

- Xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với những người xung quanh.

1.2. Khái niệm cảm xúc và kiểm soát cảm xúc

1.2.1. Khái niệm cảm xúc và kiểm soát cảm xúc

Cảm xúc là phản ứng, là sự rung động của con người trước tác động của yếu tố ngoại cảnh. Cảm xúc được chia thành hai nhóm là cảm xúc tích cực như niềm vui, tự hào, phấn khích, và cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, ghê tởm, giận dữ, ...

Kiểm soát cảm xúc không phải là loại bỏ những cảm xúc của bản thân, không phải che giấu hay đè nén lại mà chính là học cách kiểm soát để làm chủ

hành vi thái độ của bản thân trong mọi tình huống dù rất tiêu cực. Hiểu một cách đơn giản, kiểm soát cảm xúc là đưa cảm xúc về trạng thái cân bằng thông qua nhiều phương diện như ngôn ngữ, hình thể...

1.2.2. Vai trò của vấn đề kiểm soát cảm xúc đối với lứa tuổi học sinh

Cảm xúc có một sức mạnh nhất định đối với suy nghĩ của chúng ta, đặt nền tảng cho suy nghĩ, hỗ trợ cho việc đưa ra quyết định và có hành động phù hợp. Chính vì thế, chúng ta cần biết kiểm soát cảm xúc để có những suy nghĩ, quyết định đúng đắn. Đối với lứa tuổi học sinh, kiểm soát cảm xúc tốt mang lại nhiều lợi ích như:

- Giảm thiểu xung đột và mâu thuẫn với bạn học và những người khác.
- Mở rộng và duy trì các mối quan hệ.
- Gây ấn tượng tốt với mọi người.
- Ít bị lợi dụng, dụ dỗ, lôi kéo, tham gia các tệ nạn xã hội.
- Giúp việc học tập và tu dưỡng đạo đức đạt hiệu quả cao.
- Giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề về tâm lý và thể chất.

II. CƠ SỞ THỰC TIỄN

2.1. Thực trạng giáo dục kỹ năng sống, hỗ trợ tâm lý cho học sinh trong nhà trường THPT hiện nay

2.1.1. Thuận lợi

Bộ và Sở GD&ĐT đã tổ chức nhiều lớp tập huấn, bồi dưỡng cho các cán bộ quản lý, giáo viên về giáo dục kỹ năng sống cho học sinh, hướng dẫn tích hợp giáo dục kỹ năng sống qua một số môn học và hoạt động giáo dục ở các cấp học. Hầu hết các giáo viên đã vận dụng nhiều hình thức, phương pháp, phương tiện dạy học linh hoạt phù hợp với từng đối tượng và thể loại bài dạy. Cùng với sự ủng hộ, phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội, các hình thức tổ chức giáo dục kỹ năng sống đã bước đầu được thực hiện thông qua hoạt động ngoại khóa và trải nghiệm với những nội dung khá đa dạng.

Năm 2017 Bộ GD&ĐT đã ban hành Thông tư 31 “Hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông” và được các nhà trường triển khai hiệu quả với vai trò 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, cuộc sống để tìm hướng giải quyết phù hợp, giảm thiểu tác động tiêu cực có thể xảy ra, giúp tất cả 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. Tư vấn tâm lý học đường góp phần xây dựng và hoàn thiện nhân cách học sinh; xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện; phòng, chống bạo lực học đường.

2.1.2. Khó khăn

Qua khảo sát bằng phiếu (xem phụ lục 1) kết quả cho thấy hầu hết các giáo viên đều ý thức được tầm quan trọng của việc giáo dục kỹ năng sống, hỗ trợ tâm lý cho học sinh nhưng hiện nay việc triển khai nhiệm vụ này trong nhà trường vẫn còn nhiều hạn chế. Khi thực hiện giáo viên còn gặp nhiều lúng túng bởi tài liệu dùng cho giảng dạy về kỹ năng sống còn ít, giáo viên quen với việc cung cấp kiến thức để phục vụ thi cử, học sinh có tình trạng học lệch để chạy đua vào các trường đại học mà không hoặc ít quan tâm đến giáo dục kỹ năng sống. Ngoài ra, sự hạn hẹp về mặt thời gian, thiếu thôn về vật chất cũng là cản trở cho học sinh được học tập và trải nghiệm để hình thành các kỹ năng sống.

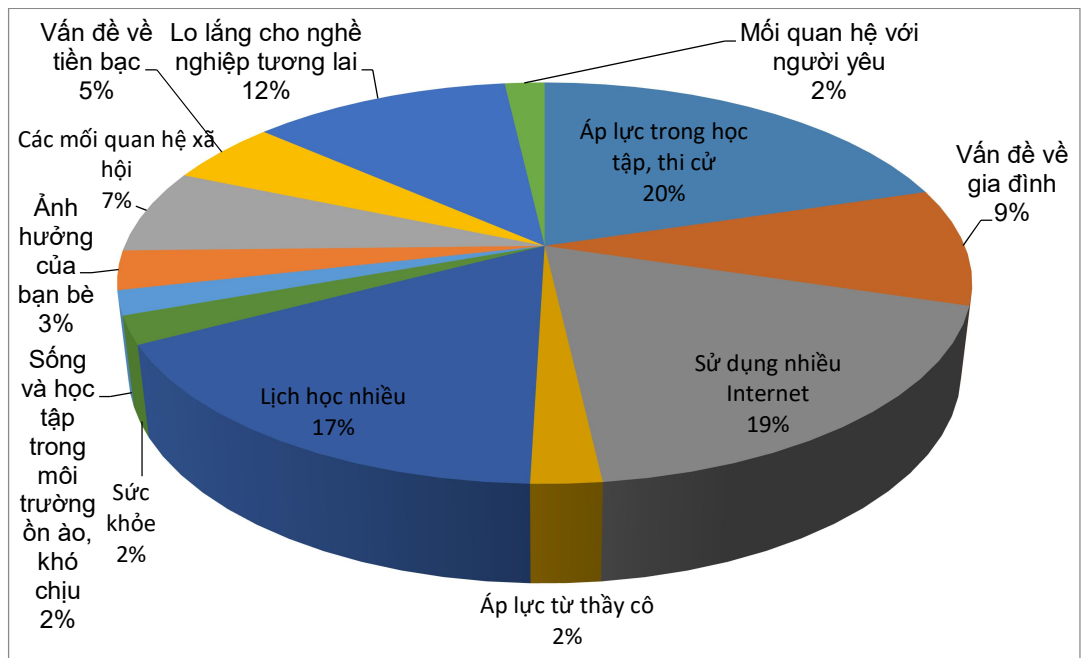
Bên cạnh đó, trong công tác hỗ trợ tâm lý cho học sinh, nhiều giáo viên gặp khó khăn khi nhận diện vấn đề học sinh đang gặp phải và nhu cầu tư vấn, hỗ trợ của các em. Một số giáo viên chưa nhận thức đầy đủ tầm quan trọng của công tác tư vấn tâm lý cho học sinh, việc hỗ trợ tâm lý chỉ đang dừng lại ở lời khuyên, dặn dò chứ chưa thực sự đi sâu tìm hiểu vấn đề.

2.2. Những khó khăn về mặt tâm lý của lứa tuổi học sinh THPT

Học sinh THPT là lứa tuổi phải đối mặt với áp lực học tập và lựa chọn nghề nghiệp cho tương lai với những kì thi cam go thử thách dẫn đến những bất an về tâm lý.

Khảo sát 138 em học sinh lớp 10C3 và 11C1, 12C1 trường THPT Nguyễn Sỹ Sách (xem phụ lục 2), kết quả cho thấy các em gặp các vấn đề sau:

| TT | Vấn đề | Số lượng |
|----|--|----------|
| 1 | Áp lực trong học tập, thi cử | 135 |
| 2 | Vấn đề về gia đình | 63 |
| 3 | Sử dụng nhiều Internet | 123 |
| 4 | Áp lực từ thầy cô | 15 |
| 5 | Lịch học nhiều | 112 |
| 6 | Sức khỏe | 15 |
| 7 | Sống và học tập trong môi trường ồn ào, khó chịu | 13 |
| 8 | Ảnh hưởng của bạn bè | 21 |
| 9 | Các mối quan hệ xã hội | 45 |
| 10 | Vấn đề về tiền bạc | 34 |
| 11 | Lo lắng cho nghề nghiệp tương lai | 78 |
| 12 | Mối quan hệ với người yêu | 12 |



Thang đo các vấn đề tâm lý lứa tuổi học sinh thường gặp

Qua số liệu thống kê trong bảng cho thấy, phần lớn các em học sinh cảm thấy áp lực trong việc học tập và vấn đề gia đình. Đặc biệt đối với học sinh khối 12, lựa chọn nghề nghiệp cho tương lai và lịch học nhiều là nguyên nhân chủ yếu gây căng thẳng. Bên cạnh đó những khó khăn trong giao tiếp với thầy cô, cha mẹ, bạn bè cũng tác động không nhỏ đến đời sống tâm lý của các em. Thực tế cho thấy, học sinh gặp những áp lực khi nhận được sự kì vọng quá lớn ở bố mẹ, người thân. Bên cạnh đó, những bất đồng, xung đột trong mối quan hệ với bạn bè và những người quen biết mà không thể giải quyết; vấn đề giới tính, mâu thuẫn trong chính bản thân các em cũng chiếm 1 phần không nhỏ trong các vấn đề khó khăn của lứa tuổi học sinh THPT.

Sự phát triển như vũ bão của công nghệ thông tin mang lại cho con người những lợi ích thiết thực như tìm kiếm thông tin, học tập trên Internet, .. Tuy nhiên, nghiện mạng xã hội, game online, trong học sinh gây ảnh hưởng không tốt đến đời sống tinh thần của các em.

2.3. Những vấn đề tâm lý của học sinh khi giãn cách xã hội và học trực tuyến kéo dài

Sự khốc liệt của đại dịch Covid-19 khiến hàng triệu học sinh phải trải qua thời gian học trực tuyến kéo dài nhất từ trước đến nay. Sức khỏe và sự an toàn cho học sinh được ưu tiên nên học trực tuyến là lựa chọn hàng đầu trong thời kì dịch bệnh. Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích trước mắt thì vẫn còn đó những hệ lụy đáng lo ngại. Việc ngồi trước màn hình máy tính hàng giờ đồng hồ trong một không gian chật hẹp, không có sự tương tác với bạn bè xung quanh khiến các em

gặp các vấn đề về tâm lý với các mức độ nặng nhẹ khác nhau. Qua khảo sát 92 em học sinh lớp 10C3 và 11C1 trường THPT Nguyễn Sỹ Sách bằng phiếu khảo sát (xem phụ lục 3) cho thấy hầu hết các em thích được đến trường để học và gặp gỡ bạn bè hơn là phải ở nhà học trực tuyến. Các em cũng cho biết những vấn đề mà các em gặp phải trong thời gian giãn cách được thống kê trong bảng sau:

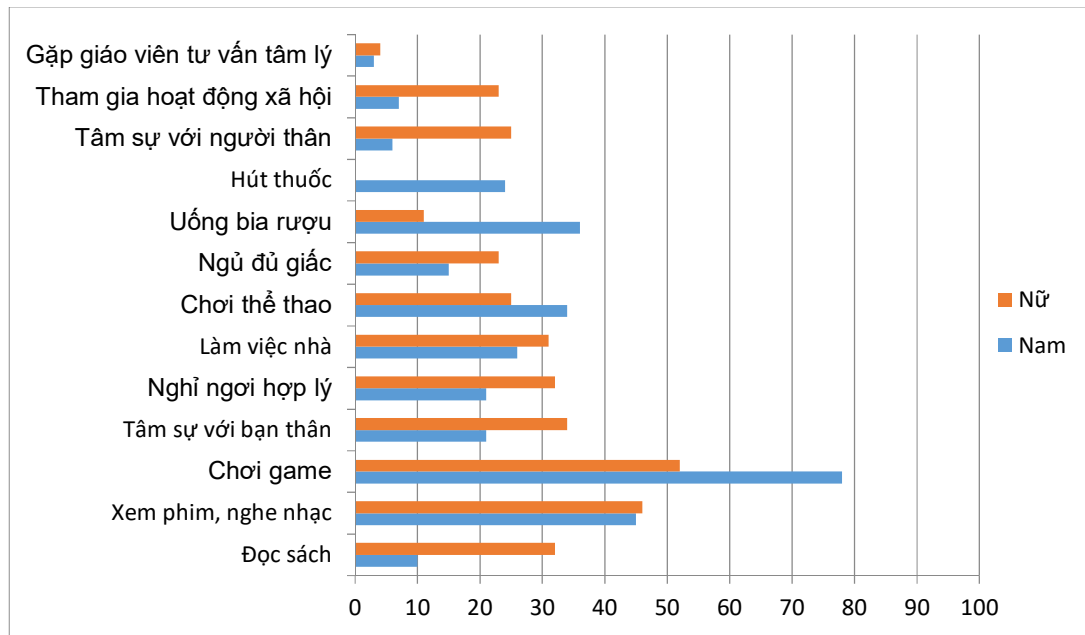
| TT | Vấn đề | Số lượng |
|----|-----------------------------------|----------|
| 1 | Giảm thị lực hoặc đau đầu mắt ngủ | 85 |
| 2 | Thiếu tương tác với bạn bè | 92 |
| 3 | Thiếu động lực học tập | 85 |
| 4 | Tăng lo âu căng thẳng | 79 |
| 5 | Giảm vận động | 92 |
| 6 | Đễ nóng nảy, cáu kỉnh | 56 |
| 7 | Tăng cân quá mức | 25 |
| 8 | Khó tập trung | 92 |
| 9 | Quá hiếu động so với bình thường | 25 |

Kết quả khảo sát cho thấy trong thời gian giãn cách xã hội và học trực tuyến, phần lớn các em cảm thấy tâm lý ngột ngạt do thiếu tương tác với bạn bè, thầy cô. Những khúc mắc trong cuộc sống hàng ngày các em không có cơ hội để gặp bạn bè tâm sự, giải bày hay gặp thầy cô để xin tư vấn khiến căng thẳng tích tụ ngày càng nhiều, biểu hiện ở việc các em dễ nóng nảy, tâm trạng luôn bức bối, cáu gắt, khó tập trung khi học tập và làm việc. Nhiều em bày tỏ bản thân thiếu động lực học tập khi không học trực tiếp, việc ngồi trước màn hình máy tính quá lâu, cơ thể ít vận động dẫn đến tình trạng tăng cân, mệt mỏi, ăn quá nhiều hoặc chán ăn.

2.4. Thực trạng về cách ứng phó với tình huống căng thẳng và kiểm soát cảm xúc trong học sinh hiện nay

Lứa tuổi học sinh THPT là giai đoạn quan trọng mang tính quyết định về học tập và hướng nghiệp. Các em gặp nhiều vấn đề về tâm lý và mỗi em tự lựa chọn cho mình những phương pháp ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc mà các em cho là phù hợp. Khảo sát 200 gồm 100 học sinh nam và 100 học sinh nữ trường THPT Nguyễn Sỹ Sách (xem phụ lục 4) về các cách ứng phó của bản thân mỗi khi gặp căng thẳng, chúng tôi nhận thấy học sinh nữ dễ gặp căng thẳng hơn học sinh nam. Một số bộ phận học sinh nam chọn cách chơi game, hút thuốc và uống rượu thậm chí là dùng chất kích thích để vượt qua giai đoạn khó khăn về tâm lý. Những biện pháp ứng phó tích cực và mang lại hiệu quả cao như gặp giáo viên

tư vấn tâm lý, tham gia hoạt động xã hội, đọc sách được ít học sinh lựa chọn. Qua bảng khảo sát cho thấy, ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc ở học sinh nữ tốt hơn học sinh nam khi phần lớn các em chọn cách tâm sự với người thân, bè bạn, làm việc nhà, đọc sách...và rất ít học sinh nữ uống rượu, hút thuốc, sử dụng chất kích thích để giải tỏa tâm lý.



Bảng các biện pháp làm giảm căng thẳng ở học sinh nam và nữ

III. CÁC BIỆN PHÁP PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG VÀ KIỂM SOÁT CẢM XÚC CHO HỌC SINH QUA CÔNG TÁC CHỦ NHIỆM

3.1. Biện pháp thứ nhất: Xác định rõ nguyên tắc của việc giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc

3.1.1. Giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc hài hòa với việc giáo dục các kỹ năng khác

Để có thể hòa nhập, thích ứng, sống và làm việc thành công trong cuộc sống hiện đại hôm nay, hành trang của bạn trẻ cần chuẩn bị nhiều thứ: tri thức, vốn văn hóa, ngoại ngữ, đặc biệt là những kỹ năng sống cần thiết.

Kỹ năng sống là tập hợp các hành vi tích cực và khả năng thích nghi cho phép mỗi cá nhân đối phó hiệu quả với các nhu cầu và thách thức của cuộc sống hàng ngày; nói cách khác là khả năng tâm lý xã hội. Đó là tập hợp các kỹ năng mà con người tiếp thu qua giáo dục hoặc trải nghiệm trực tiếp được dùng để xử lý các vấn đề và câu hỏi thường gặp trong đời sống con người. Các kỹ năng sống có tầm

quan trọng như nhau, hỗ trợ nhau, giúp con người ngày một hoàn thiện hơn về mặt nhân cách. Đối với lứa tuổi học sinh, kỹ năng ứng phó với căng thẳng cần đi đôi với các kỹ năng: tự nhận thức, kiểm soát cảm xúc, kỹ năng giao tiếp, tư duy sáng tạo, kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ và kỹ năng giải quyết vấn đề. Cụ thể hơn, trong hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với bạo lực học đường có thể kết hợp hài hòa các kỹ năng tìm kiếm sự giúp đỡ, kỹ năng giải quyết vấn đề, nhằm tối ưu hóa kết quả giáo dục, hạn chế nạn bạo lực học đường đang gây bức xúc trong dư luận xã hội hiện nay.

3.1.2. Giáo dục qua hình ảnh người thầy

Bắt đầu từ năm 2007, cho đến hôm nay, cuộc vận động “*Mỗi thầy giáo, cô giáo là một tấm gương đạo đức, tự học và sáng tạo*” vẫn còn nguyên giá trị. Hình ảnh người thầy mô phạm, chuẩn mực, cao đẹp luôn được trân trọng và yêu quý, là nét đẹp văn hóa từ nhiều đời nay của dân tộc ta. Truyền thống ấy không chỉ được lớp lớp thế hệ các nhà giáo dày công gìn giữ mà còn là ngọn lửa lan truyền sự tôn vinh, kính trọng trong toàn xã hội đối với những người làm nhiệm vụ “*đưa đò*”.

Trong quá trình giáo dục kỹ năng sống nói chung, giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc nói riêng, hình ảnh của người giáo viên đóng vai trò như tấm gương chân thực nhất để thuyết phục học sinh, phụ huynh. Chúng ta không thể giáo dục học sinh cách kiểm soát cảm xúc nếu chúng ta chửi bới, đánh đập học sinh khi các em phạm lỗi. Chúng ta không thể giáo dục các em lòng nhân ái, sự biết ơn nếu chúng ta đối xử thiên vị, hay thờ ơ với những hoàn cảnh khó khăn. Chính vì thế, để giáo dục cho học sinh tốt kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc thì bản thân mỗi thầy cô cần biết cách kiểm soát cảm xúc của bản thân mình khi đứng trước áp lực công việc hàng ngày theo những nguyên tắc sau:

a) Khéo léo trong cách xử lý tình huống

Học sinh luôn là những đứa trẻ đang lớn, chính vì thế việc các em phạm lỗi là điều tất yếu sẽ xảy ra, đó chính là một trải nghiệm trong cuộc đời các em. Thay vì dùng những hình phạt phản cảm như đánh đập, quát mắng, giáo viên nên tìm những biện pháp giáo dục phù hợp với tình huống xảy ra.

Ví dụ: Khi nghe tin học sinh Nguyễn Thị Như - lớp 11C1 báo mất trộm máy tính cầm tay loại đắt tiền trong lớp. Thay vì họp lớp, cho cán bộ lục cặp sách từng em, để dọa để tìm ra thủ phạm, tôi đã xử lý như sau

Tôi bình tĩnh nói:

- Chủ nhiệm các em gần hai năm học, cô tin cả lớp không ai có tính ăn cắp. Máy tính rất giống nhau, các em ngồi học gần nhau, có thể khi ra về vô tình bỏ

nhằm vào cặp mà không hề hay biết. Về nhà, mỗi bạn đều lục thật kỹ cặp sách, nhìn kỹ lại máy tính. Nếu phát hiện không phải máy của mình, có thể gửi trực tiếp, gửi qua cô, hoặc bỏ vào ngăn bàn cho bạn nhé!

Kết quả sau 2 ngày, em Như đã thấy máy tính được gửi vào ngăn bàn học của mình.

Nếu hôm đó, tôi quát tháo, cho lục soát có thể tìm ra máy tính ngay trong giờ và trước mặt tất cả các em học sinh, nhưng em học sinh cầm chiếc máy tính đó sẽ không còn tự tin khi đến lớp, các bạn trong lớp cũng sẽ nhìn em ấy với ánh mắt khác, hậu quả về mặt tâm lý là khó tránh khỏi. Cách xử lý của tôi, cũng giúp các em nhận ra bài học ứng xử phù hợp khi có tình huống tế nhị trong lớp.

b) Suy nghĩ tích cực

Việc giữ cho mình những suy nghĩ tích cực giúp giáo viên luôn có tâm trạng tốt nhất khi lên lớp, đồng thời lan tỏa năng lượng tích cực đến học sinh. Để làm tốt việc này, giáo viên cần:

- Không để những vấn đề căng thẳng ở nhà làm ảnh hưởng quá nhiều đến tâm trạng khi lên lớp.
- Không để ý quá nhiều đến nhược điểm của học sinh, cần tìm ra ưu điểm dù nhỏ nhất và khích lệ các em phát huy hơn nữa.
- Đặt mình vào hoàn cảnh học sinh để thấu hiểu các em hơn.
- Tăng cường khả năng hài hước của bản thân.

c) Nhận diện được cảm xúc của học sinh

Trong công tác giáo dục, việc nhận diện tốt cảm xúc của học sinh giúp giáo viên đưa ra những biện pháp giáo dục phù hợp với từng cá nhân học sinh. Giáo viên cần chú ý đến khuôn mặt, cử chỉ, hành vi để hiểu tâm trạng của các em, từ đó có những hỗ trợ về mặt tâm lý hay điều chỉnh hành vi tiêu cực, khích lệ cảm xúc tích cực một cách kịp thời.

3.2. Biện pháp thứ hai: Giáo dục, phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua các tiết sinh hoạt theo chủ đề

3.2.1. Chủ đề: “Giảm căng thẳng trước kì thi”

a) Mục tiêu:

1. Về kiến thức: Học sinh hiểu được cách ứng phó căng thẳng tâm lý và kiểm soát cảm xúc bản thân trước, trong và sau mỗi kì thi.

2. Về năng lực:

- Năng lực tự chủ: Học sinh làm chủ được các hành vi ứng xử của mình, biết cách ứng phó với những rối loạn tâm lý khi đối diện với các kì thi, giúp đạt kết quả cao hơn trong thi cử.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh có khả năng giao tiếp tốt và làm việc nhóm hiệu quả với mọi người nhờ biết cách kiểm soát cảm xúc.

3. Về phẩm chất:

- Học sinh có trách nhiệm hơn với các hành vi của mình trong cuộc sống hàng ngày.

- Học sinh biết cách chia sẻ, yêu thương mọi người và quý trọng bản thân mình.

b) Chuẩn bị:

- Máy chiếu, maket cho buổi thảo luận.

- Học sinh tìm hiểu trước các cách để ứng phó với căng thẳng trong thi cử.

- Điện thoại của học sinh để tham gia trò chơi.

c) Tiến trình thực hiện

Phần 1: Chia sẻ

Cả lớp cùng nhau chia sẻ những vấn đề tâm lý mình gặp phải trước, trong và sau kì thi qua ba câu hỏi thảo luận được đặt ra

Câu hỏi 1: *Trước kì thi bạn gặp phải vấn đề gì về tâm lý?*

Câu hỏi 2: *Khi bước vào phòng thi, tâm trạng của bạn thường như thế nào?*

Câu hỏi 3: *Khi kết quả thi không được như mong muốn bạn cảm thấy như thế nào? Mọi người thường nói gì với bạn lúc đó?*

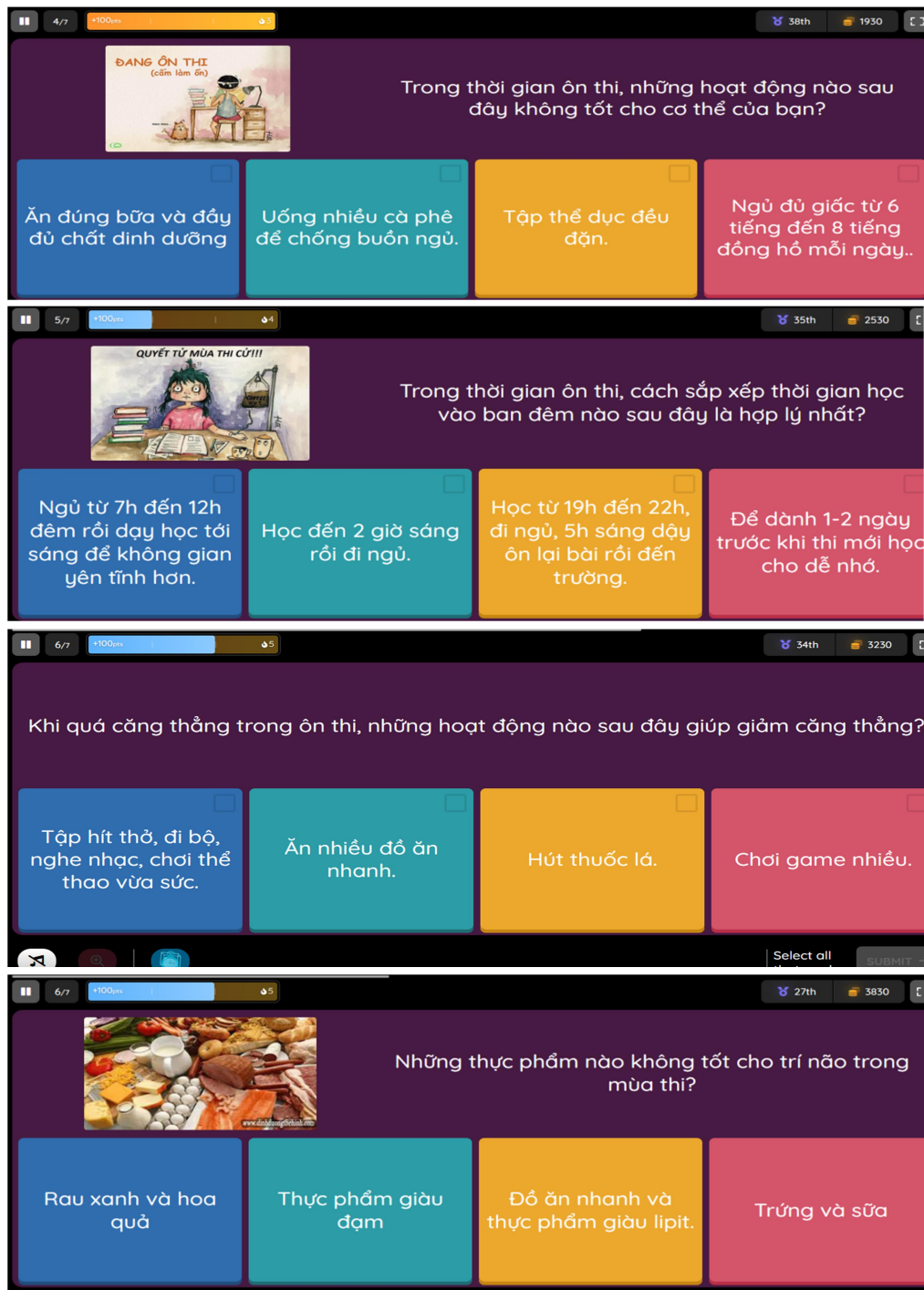
Giáo viên chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm được phát 1 quả bóng thổi bằng hơi. Một thành viên trong nhóm chịu trách nhiệm thổi quả bóng to lên, các thành viên khác cùng chia sẻ những vấn đề tâm lý của mình và viết lên bóng. Sau thời gian 3 phút, các nhóm cử đại diện lên giới thiệu về quả bóng tâm lý của nhóm mình.

Phần 2: Đập tan căng thẳng

Sau khi chia sẻ cùng nhau những khó khăn về mặt tâm lý trước khi thi, cả lớp cùng nhau tham gia trò chơi : “*Vượt lên chính mình*” qua ứng dụng Quizizz, link trò chơi <https://quizizz.com/join?gc=428974>

Các câu hỏi trong trò chơi đã được giáo viên lồng ghép những kiến thức về giáo dục kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh khi đối mặt với thi cử.

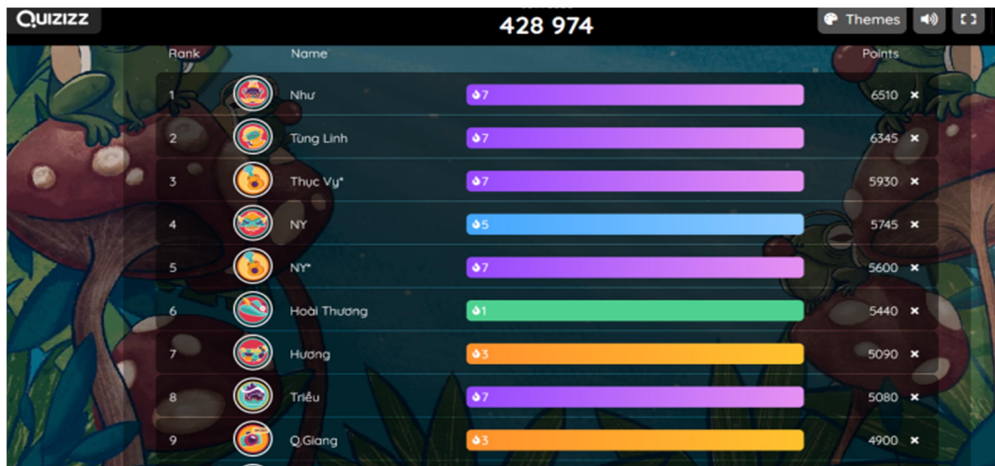
Tất cả các học sinh đều tham gia trò chơi trực tuyến này bằng điện thoại có kết nối Internet và kết quả được cập nhật liên tục trên màn hình trình chiếu tăng sự hấp dẫn và thú vị.



Ảnh: Một số câu hỏi trong trò chơi

Sau khi kết thúc trò chơi, ba người chơi có số điểm cao nhất được nhận phần quà lưu niệm từ ban tổ chức là:

- Nguyễn Thị Như, Nguyễn Võ Tùng Linh, Nguyễn Thục Vy



Ảnh: Kết quả thi của từng học sinh được cập nhật liên tục trên màn hình

d) Kết quả:

- Về phía học sinh: Buổi sinh hoạt đã gặt hái được kết quả thành công ngoài mong đợi, tất cả học sinh đều tham gia hoạt động học mà chơi, chơi mà học. Qua đó, các em cũng được chia sẻ cho nhau những vấn đề mà các em gặp phải khi đối diện với thi cử, đồng thời học hỏi được những giải pháp giải tỏa căng thẳng không đáng có. Quả bóng tâm lý đã được đập tan sau buổi sinh hoạt, đồng thời không khí lớp học vui vẻ, tăng tình đoàn kết và thân thiện giữa các em học sinh.

- Về phía giáo viên: Với biện pháp giáo dục nêu trên, giáo viên đã biến giờ sinh hoạt nhằm chán trở nên hấp dẫn, thu hút tất cả các em học sinh tham gia, nhẹ nhàng lồng ghép các kiến thức giáo dục kỹ năng sống cho các em, để các kiến thức đó không còn khô cứng mà trở nên gần gũi, dễ tiếp thu.

3.2.2. Chủ đề: “*Bắt nạt học đường, im lặng hay lên tiếng*”

a) Mục tiêu:

1. Về kiến thức: Học sinh hiểu được bạo lực học đường gồm các hình thức

- Bạo lực về thể chất: Đánh đập, bứt tóc, xô đẩy, xé quần áo trước đám đông, trấn lột, đồ đồ ăn lên người...

- Bạo lực bằng lời nói: Xúc phạm, bôi nhọ, sỉ nhục, bắt người khác làm theo ý mình.

- Bạo lực xã hội: Phân biệt đối xử, cô lập, tẩy chay, nói xấu, bêu rêu xung quanh hay thậm chí là trên mạng xã hội.

- Bạo lực điện tử: Uy hiếp bằng các phương tiện điện tử như gọi điện, nhắn tin, đe dọa và bêu rêu người nào đó trên mạng xã hội.

2. Về năng lực:

- Năng lực tự chủ: Học sinh làm chủ được các hành vi ứng xử của mình nhằm tránh các tình huống căng thẳng xảy ra, biết cách bảo vệ bản thân cũng như ứng

phó với nạn bạo lực học đường thường xuyên diễn ra trong nhà trường và trên không gian mạng.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh có khả năng giao tiếp tốt và làm việc nhóm hiệu quả với mọi người nhờ biết cách kiểm soát cảm xúc.

3. Về phẩm chất:

- Học sinh có trách nhiệm hơn với các hành vi của mình trong cuộc sống hàng ngày.

- Học sinh biết cách chia sẻ, yêu thương mọi người và quý trọng bản thân mình.

b) Chuẩn bị:

- Trò chơi trên Quizizz.

- Máy chiếu, maket cho buổi thảo luận.

- Học sinh tìm hiểu trước các cách để ứng phó với nạn bạo lực học đường diễn ra trong nhà trường và trên không gian mạng.

- Điện thoại của học sinh để tham gia trò chơi.

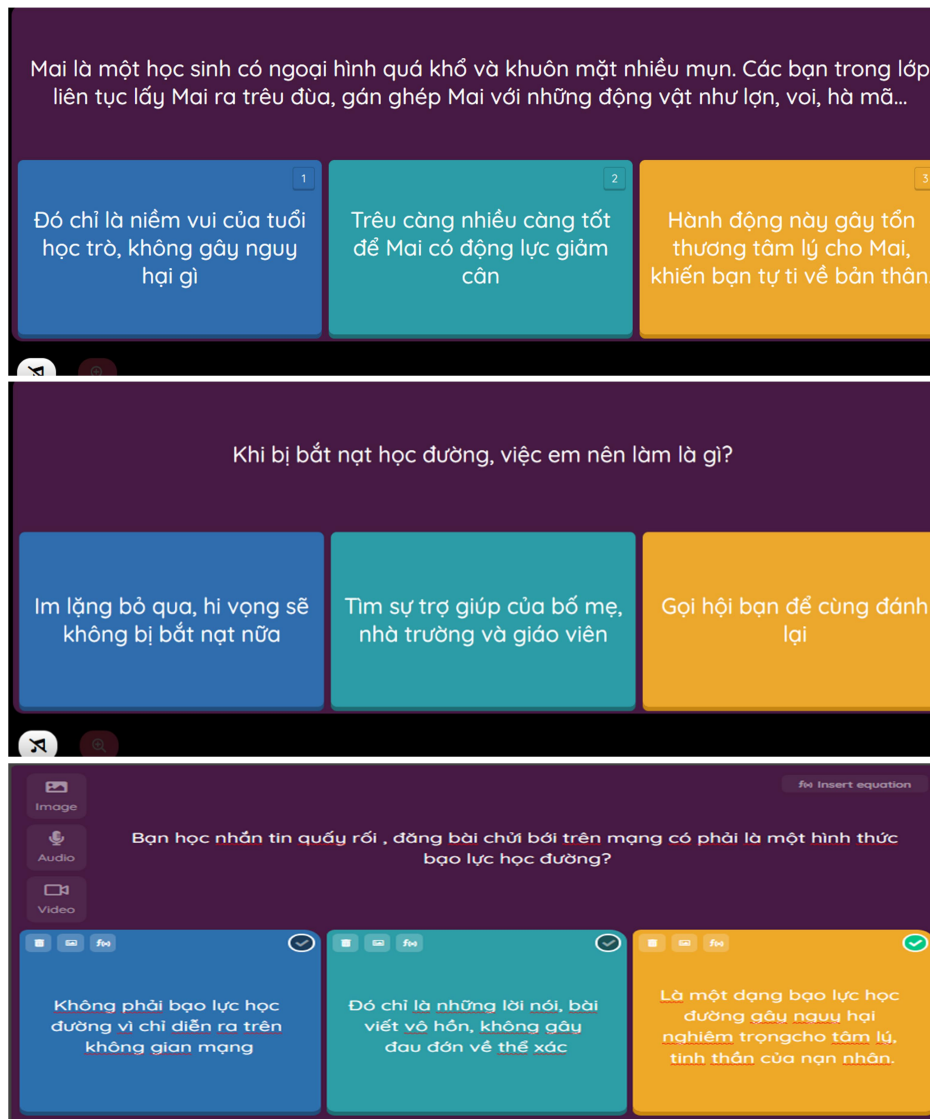
c) Tiến trình thực hiện

Phần 1: Nhận diện bạo lực học đường

Khi nhắc đến “bạo lực học đường” nhiều người liên tưởng đến những vụ đánh nhau trên đường đi học hay trong khuôn viên nhà trường mà bỏ qua những hành vi khác. Thông qua trò chơi “*Nhận diện*” trên Quizizz, giáo viên cho học sinh hiểu đúng và sâu hơn về bạo lực học đường.

Một số câu hỏi trong trò chơi:

The image shows two screenshots from a Quizizz game. The first screenshot is titled "Bắt nạt học đường là gì" (What is bullying?). It has three answer options: 1. "Là bắt nạt bạn học trong khu vực của nhà trường" (Is bullying your friend in the school area), 2. "Là bắt nạt bạn học ở trên đường đến trường hoặc về nhà" (Is bullying your friend on the way to school or home), and 3. "Là hành vi tiêu cực dùng sức mạnh thể chất hay tinh thần để đe dọa, làm tổn thương đến người khác, hay những người gặp khó khăn trong việc tự bảo vệ mình" (Is it a negative behavior using physical or mental strength to threaten, harm, or cause difficulty for others who have trouble protecting themselves). The second screenshot is titled "Hậu quả của bạo lực học đường là gì?" (What are the consequences of school violence?). It has three answer options: 1. "Không ảnh hưởng gì cả, việc đó sẽ giúp con người trở nên mạnh mẽ hơn" (No effect at all, it will make people stronger), 2. "Bạo lực học đường có thể gây nguy hại nghiêm trọng đến thể chất và tinh thần" (School violence can cause serious harm to physical and mental health), and 3. "Không ảnh hưởng gì cả vì tuổi học sinh để quên" (No effect at all because school age is so young).



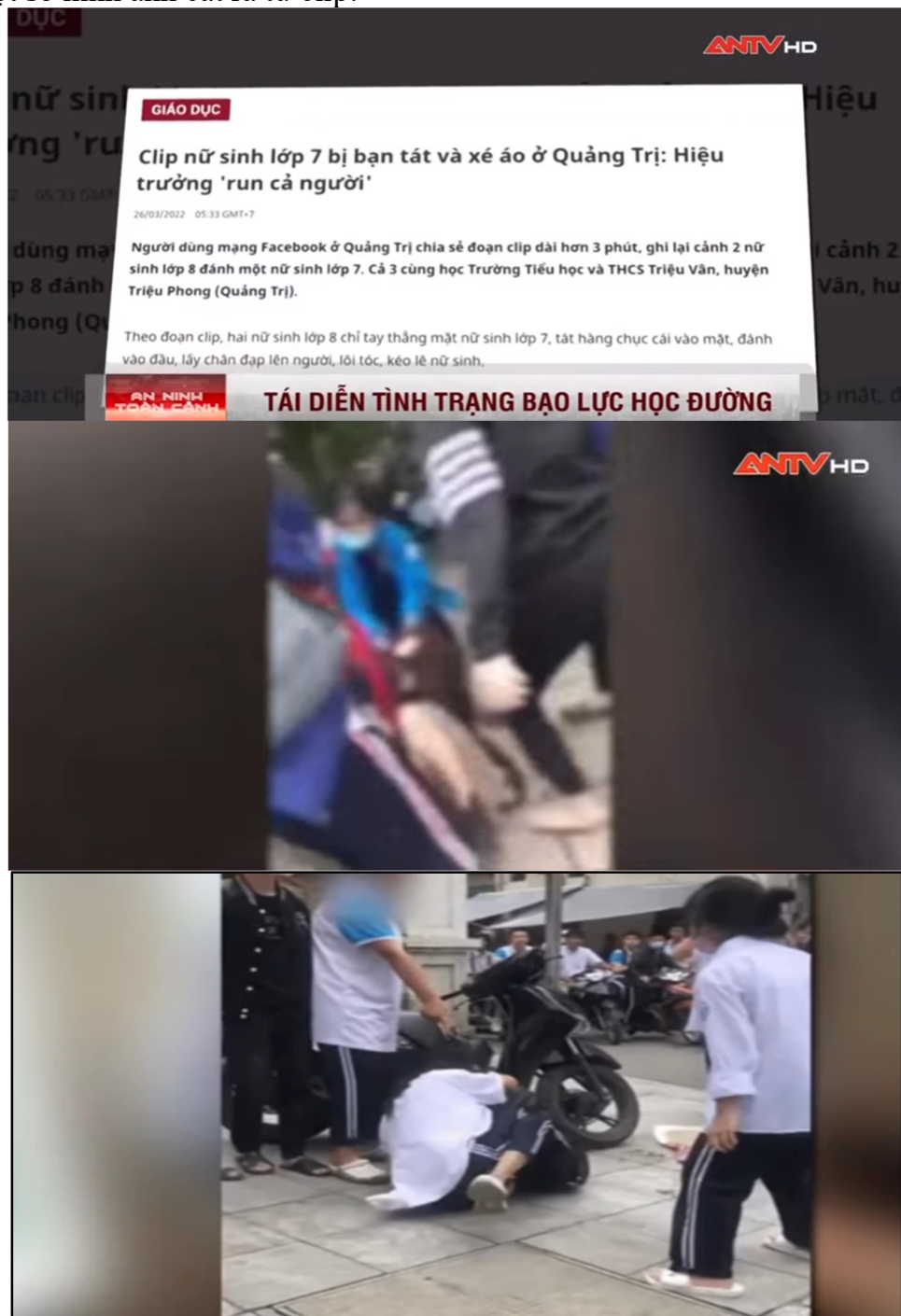
Thông qua trò chơi, học sinh đã nhận diện được các hình thức bạo lực học đường bao gồm:

- Bạo lực về thể chất: Đánh đập, bứt tóc, xô đẩy, xé quần áo trước đám đông, trấn lột, đồ đồ ăn lên người...
- Bạo lực bằng lời nói: Xúc phạm, bôi nhọ, sỉ nhục, bắt người khác làm theo ý mình.
- Bạo lực xã hội: Phân biệt đối xử, cô lập, tẩy chay, nói xấu, bêu rêu xung quanh hay thậm chí là trên mạng xã hội.
- Bạo lực điện tử: Uy hiếp bằng các phương tiện điện tử như gọi điện, nhắn tin, đe dọa và bêu rêu người nào đó trên mạng xã hội.

Phần 2: Cùng xem và suy ngẫm

Cả lớp cùng nhau xem một đoạn phim tổng hợp những vụ việc về bạo lực học đường qua các nguồn tin VTV, NTV, ANTV,..

- Biên tập: Nguyễn Thị Quỳnh Giang - Đoàn Diễm Quỳnh
 - MC: Nguyễn Thị Hà Vy-11C1
 - Phụ trách máy tính: Nguyễn Đình Minh Đức- 11C1
 - Cố vấn nội dung và kỹ thuật: GVCN
- Một số hình ảnh cắt ra từ clip:





Sau khi xem xong clip tổng hợp về nạn bạo lực học đường, giáo viên cho học sinh phát biểu suy nghĩ của mình về vấn đề gây nhức nhối đó. Các em đồng tình với quan điểm “nói không với bạo lực học đường”, có em xúc động bày tỏ rằng “lâu nay có đôi khi mình có “bạo lực tinh thần” với bạn mà bản thân không nhận ra khi tẩy chay, nói xấu bạn chỉ vì bạn đó không cho chép bài, hoặc liên tục đem bạn ra làm trò cười cho cả lớp vì thân hình quá khổ của bạn. Các em đã hiểu mức độ ảnh hưởng nghiêm trọng về mặt thể chất và tâm lý của bạo lực học đường đến nạn nhân, có khi gây nên cái chết thương tâm, hay cuộc đời sống u uất, đau khổ, những vết thương tinh thần đó theo nạn nhân đến suốt đời.

Phần 3: Ứng phó với bạo lực học đường

Giáo viên chia lớp thành 4 đội tham gia trò chơi “*Vượt chướng ngại vật*”

Phần chơi gồm 8 câu hỏi về cách ứng phó và kiểm soát cảm xúc của bản thân khi đối diện với bạo lực học đường.

Thẻ lệ trò chơi:

TRÒ CHƠI: VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT

Luật chơi: Chọn ngẫu nhiên các câu hỏi (từ 1 đến 8). Trả lời đúng thì được lật hình và nhận 1 sao, trả lời sai nhóm khác có cơ hội. Trả lời đúng chủ đề bức ảnh được thưởng 2 sao. Trò chơi sẽ kết thúc khi chủ đề bức hình và các câu hỏi được trả lời hết.

ĐÃ HIỂU

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |

| | |
|---|--|
| 1 | <p>Câu hỏi 1: Khi bị người khác liên tục nhấn tin quấy rối trên mạng, việc bạn cần làm là gì?</p> <p>A. Rủ bạn bè nhấn tin hội đồng.</p> <p>B. Tìm ra tung tích để đánh cho bỏ tức.</p> <p>C. Sợ hãi và xóa tài khoản của mình.</p> <p>D. Chọn chế độ báo cáo và chặn tài khoản.</p> <p>QUAY LẠI</p> |
| 2 | <p>Câu hỏi 2: Khi bị một số bạn cùng lớp cười nhạo vì thân hình quá khổ.</p> <p>A. Không để tâm vì mình còn có nhiều bạn tốt.</p> <p>B. Cố gắng tập luyện thể thao và ăn uống đúng cách để có thân hình cân đối hơn.</p> <p>C. Chán nản và tự ti vì không được đẹp như người khác.</p> <p>D. Vui vẻ nhờ các bạn tư vấn thực đơn giảm cân.</p> <p>QUAY LẠI</p> |
| 3 | <p>Câu hỏi 3: Khi xảy ra mâu thuẫn ngoài ý muốn với người khác, việc bạn nên làm là</p> <p>A. Báo cáo với bố mẹ, GVCN hoặc người có trách nhiệm để xin tư vấn và hỗ trợ.</p> <p>B. Đưa vũ khí đi học để phòng thân.</p> <p>C. Gọi hội bạn đến để hỗ trợ đánh nhau.</p> <p>D. Im lặng để cho họ đánh vì đáng nào cũng bị đánh.</p> <p>QUAY LẠI</p> |
| 4 | <p>Câu hỏi 4: Khi đến lớp liên tục bị bạn dùng lời lẽ xúc phạm, chửi bới, hành động nào sau đây là đúng?</p> <p>A. Im lặng, chịu đựng vì mình yếu hơn bạn.</p> <p>B. Xin chuyển lớp để tránh bạn đó.</p> <p>C. Tâm sự cùng bạn thân, bố mẹ hoặc GVCN để tìm ra giải pháp đối phó.</p> <p>D. Nhờ người khác chặn đánh để trả thù và dãn mặt.</p> <p>QUAY LẠI</p> |

Ảnh: Một số câu hỏi trong trò chơi

Mỗi câu trả lời đúng sẽ được mở ô số tương ứng, kết thúc trò chơi, bức ảnh sau 8 ô số được hiện ra với chủ đề “*Làm bạn nhé*” là thông điệp gửi gắm đến các em học sinh để mỗi ngày đến trường là một ngày vui.

TRÒ CHƠI: VƯỢT CHƯỚNG NGẠI VẬT (*Lật hình*)

1

2

3

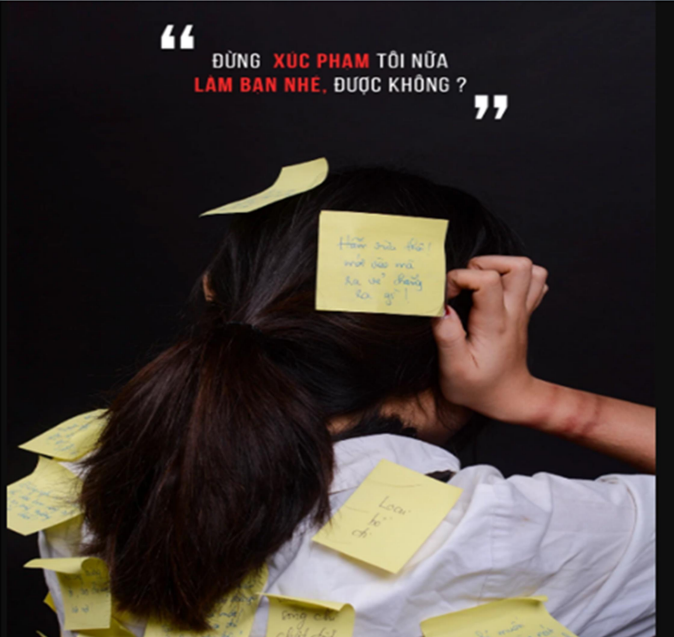
4

5

6

7

8



“ ĐỪNG XUC PHAM TÔI NỮA
LAM BAN NHE. ĐƯỢC KHÔNG ? ”

HÌNH ẢNH CHỦ ĐỀ

Ảnh: Thông điệp của buổi sinh hoạt gửi gắm đến cả lớp

d) Kết quả:

- Về phía học sinh: Nội dung của buổi sinh hoạt theo chủ đề đã cho các em những kiến thức và kỹ năng ứng phó cần thiết khi là nạn nhân của nạn bạo lực học đường. Bằng những góc nhìn đa chiều, các em hiểu được hậu quả để lại sau những vụ xô xát, những lời miệt thị, những bài bóc phốt bạn bè... Và hơn hết, nhiều em đã nắm được cách ứng phó với bạo lực học đường cho bản thân, cho những người xung quanh.

- Về phía giáo viên: Với biện pháp giáo dục kỹ năng sống bằng hình thức nêu trên, giáo viên đã biến giờ sinh hoạt nhằm chán trở nên hấp dẫn, thu hút tất cả các em học sinh tham gia, cung cấp cho học sinh nhiều kiến thức, kỹ năng cần thiết để xây dựng lớp học hạnh phúc, góp phần tạo nên trường học hạnh phúc.

3.2.3. Chủ đề : “Trí tuệ cảm xúc, kho báu của mỗi người”

a) Mục tiêu:

1. Về kiến thức, kỹ năng:

- Học sinh nhận diện được các loại cảm xúc
 - +) Tích cực: vui sướng, hạnh phúc, phấn khích.
 - +) Tiêu cực: buồn, giận dữ, ghê tởm, tức giận
- Hiểu được cảm xúc của người khác bằng trực giác. Diễn đạt được cảm xúc
- Học sinh hiểu được cảm xúc của bản thân và hậu quả khi bị cảm xúc tiêu cực chi phối, từ đó đưa ra quyết định thay đổi cảm xúc theo hướng tích cực.
- Biết điều chỉnh suy nghĩ, hành vi để chuyển đổi cảm xúc tiêu cực thành tích cực.
- Biết cách lắng nghe và thấu hiểu.

2. Về năng lực:

- Năng lực tự chủ: Học sinh làm chủ được các hành vi ứng xử của mình, kiểm soát được các cảm xúc tiêu cực.
- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh có khả năng giao tiếp tốt và làm việc nhóm hiệu quả với mọi người nhờ biết cách kiểm soát cảm xúc.

3. Về phẩm chất:

- Học sinh có trách nhiệm hơn với các hành vi của mình trong cuộc sống hàng ngày.
- Học sinh biết cách chia sẻ, yêu thương mọi người và quý trọng bản thân mình.

b) Chuẩn bị:

- Giấy Ao (2 tờ) kẻ sẵn bảng thống kê.

- Bút dạ, bút màu, nam châm, giấy màu, hai hộp đựng hình vẽ các biểu tượng cảm xúc: Vui sướng, hạnh phúc, ngạc nhiên, phấn khích, tức giận, buồn, sợ hãi, ghê tởm.

- Học sinh tìm hiểu trước các kiến thức về khái niệm cảm xúc, kỹ năng kiểm soát cảm xúc.

- Xem trước bài viết “9 bức ảnh giúp bạn đoán cảm xúc người đối diện”

c) Tiến trình thực hiện

Phần 1: Nhận diện cảm xúc

- Tổ chức trò chơi 1: “Hiểu ý đồng đội”

Chia lớp thành 4 đội chơi.

+) Nhóm trưởng các nhóm lần lượt chạy lên rút hai biểu tượng trong hai hộp cảm xúc.

+) Nhóm trưởng không được tiết lộ tên loại cảm xúc đó mà dùng ngôn ngữ cơ thể của mình để báo cho nhóm mình ở dưới được biết.

+) Cả nhóm theo dõi cử chỉ, hành động để hiểu được cảm xúc mà nhóm trưởng muốn mô tả và đọc tên cảm xúc đó ra. Nếu đúng, nhóm trưởng gặt đầu đồng ý, điểm cho nhóm là 10 điểm. Nếu sau 3 lần đoán mà vẫn sai, nhóm khác được trợ giúp và giành 5 điểm.

- Tổ chức trò chơi 2 “Tiếp sức”

Khi đồng đội đã hiểu ý của mình, nhóm trưởng sẽ dán biểu tượng cảm xúc mà mình rút được vào bảng tương ứng và trở về nhóm để nhận nhiệm vụ tiếp theo (ví dụ: Hạnh phúc dán vào bảng cảm xúc tích cực).

+) Các nhóm thảo luận, bàn bạc để hoàn thành 3 thông tin về loại cảm xúc của nhóm mình là: biểu hiện cơ thể, hành vi hiệu quả công việc.

Ví dụ:

| Cảm xúc tích cực | Biểu hiện cơ thể | Hành vi | Hiệu quả công việc |
|------------------|--|---|--|
| Vui sướng | Miệng cười, mắt lấp lánh, cơ thể thoải mái | Nhảy cẫng, reo hò, ôm chầm lấy người khác, hát bài vui nhộn ,.. | Hiệu quả cao, làm việc không thấy mệt .. |
| Hạnh phúc | | | |
| Ngạc nhiên | | | |
| Phấn khích | | | |

| Cảm xúc tiêu cực | Biểu hiện cơ thể | Hành vi | Hiệu quả công việc |
|------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Tức giận | Mắt trợn, môi mím chặt, nghiến răng, đỏ mặt, .. | Ném đồ đạc, chửi bậy, muốn đánh nhau | Hiệu quả kém, dễ làm hỏng sản phẩm.. |
| Ghê tởm | | | |
| Buồn | | | |
| Sợ hãi | | | |

+) Mỗi thành viên viết vào giấy hình lá màu xanh một thông tin về cảm xúc tích cực, lá màu nâu nhạt một thông tin về cảm xúc tiêu cực.

+) Khi nghe hiệu lệnh từ MC, từng thành viên chạy lên điền thông tin vào bảng thống kê đúng vào hàng nhóm trưởng đã đánh dấu, sau đó chạy sang dán vào cây cảm xúc phiếu mình vừa viết, rồi trở về trao bút lại cho đồng đội.



+) Trong quá trình chơi, yêu cầu không được chạm vào người của đội bạn, nếu không sẽ bị trừ 1 điểm. Thời gian cho trò chơi này là 5 phút.

Khi hết thời gian, ban giám khảo thông báo kết quả của mỗi đội và công bố 2 đội thắng cuộc.



Kết thúc trò chơi, học sinh hoàn thành 2 cây cảm xúc.

GV: “*Hãy nêu ý nghĩa của hai cây cảm xúc? Từ đó rút ra kết luận về vai trò của việc kiểm soát cảm xúc của bản thân đối với cuộc sống?*”

HS: Cây cảm xúc tích cực có màu xanh lá, mang ý nghĩa những cảm xúc tích cực giúp con người luôn tràn đầy năng lượng, thuận lợi trong giao tiếp, tăng hiệu suất làm việc. Cây màu nâu chứa thông điệp những cảm xúc tiêu cực nếu không biết cách chế ngự, về lâu dài sẽ khiến chúng ta suy kiệt về mặt thể chất và tinh thần.

Phần 2: **Làm chủ cảm xúc**

**) Nhiệm vụ*

Giáo viên đưa ra hai tình huống nhỏ

Tình huống 1: Trong giờ thể dục, Nam vô tình ném bóng trúng mặt bạn Quân làm bạn rất đau. Quân tức giận cho rằng Nam cố tình ném mình. Hãy đặt mình vào vị trí hai bạn và đề xuất cách giải quyết để tránh xảy ra căng thẳng giữa hai bạn?

Tình huống 2: Lan và Mai là đôi bạn rất thân và cùng tham gia thi học sinh giỏi, kết quả Lan đậu còn Mai trượt. Mai rất buồn và cảm thấy xấu hổ, không muốn chơi với Lan nữa. Hãy giúp hai bạn giữ được tình bạn đẹp như xưa.

Các đội chơi thảo luận bàn bạc và đưa ra các giải pháp cho các nhân vật trong 2 tình huống trên

**) Sản phẩm dự kiến*

Tình huống 1

Kết quả mong muốn: Nam nhanh chóng chạy lại Quân nhận lỗi về mình, và giải thích với Quân rằng mình không cố ý, sau đó hỏi mọi người xung quanh có ai đem dầu để xoa vào vết đau cho bạn. Nhờ thái độ chân thành của Nam, Quân đã bỏ qua và nhắc Nam lần sau cẩn thận hơn.

Kết quả không mong muốn: Nam cãi lại Quân, đổ lỗi cho Quân đứng không đúng vị trí nên bị như thế là thích đáng. Quân nhảy vào đấm Nam, hai bên xô xát kịch liệt và bị nhà trường mời lên cảnh cáo, kỷ luật.

Tình huống 2

Kết quả mong muốn: Lan hiểu được nỗi buồn của Mai và chủ động nói chuyện với bạn, rủ bạn đi ăn, cùng trò chuyện để bạn khuây khỏa, tặng cho bạn món quà nhỏ trong khả năng và viết 1 tấm thiệp gửi vào đó thông điệp: “*Không có gì quý hơn tình bạn của chúng ta, dù vinh quang hay thất bại, chúng ta luôn có nhau*”. Mai hiểu rằng, mình cần phải đứng dậy sau vấp ngã vì phía trước còn rất nhiều cơ hội và bên cạnh luôn có gia đình, bè bạn.

Kết quả không mong muốn: Lan thấy Mai lạnh nhạt nên cũng “bơ” bạn luôn vì mình là người chiến thắng, mình xứng đáng được hưởng niềm vui. Từ đó hai bạn không còn chơi thân với nhau như xưa nữa.

d) Kết quả:

- Về phía học sinh: Nội dung của buổi sinh hoạt theo chủ đề đã cho các em những kiến thức về cảm xúc và kỹ năng kiểm soát cảm xúc cơ bản. Thông qua các hình thức trò chơi vui nhộn và đóng vai, học sinh hiểu được mối liên kết chặt chẽ giữa cảm xúc và hành vi để từ đó học cách kiểm soát cảm xúc tiêu cực giúp các mối quan hệ xã hội đạt hiệu quả cao hơn, là tiền đề cho những thành công trong cuộc sống sau này.

- Về phía giáo viên: Với biện pháp giáo dục kỹ năng sống bằng hình thức nêu trên, giáo viên đã biến giờ sinh hoạt nhằm chán trở nên hấp dẫn, thu hút tất cả các em học sinh tham gia, cung cấp cho học sinh nhiều kiến thức, kỹ năng cần thiết để xây dựng lớp học hạnh phúc, góp phần tạo nên trường học hạnh phúc.

3.3. Biện pháp thứ ba: Giáo dục, phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua nêu gương

a) Mục tiêu:

1. Về kiến thức: Học sinh hiểu được cách ứng phó với các tình huống căng thẳng và ý nghĩa của nó qua các câu chuyện ứng xử của những người nổi tiếng, những người mà các em ngưỡng mộ và thần tượng.

2. Về năng lực:

- Năng lực tự chủ: Học sinh làm chủ được các hành vi ứng xử của mình, biết cách ứng phó với các tình huống gây căng thẳng và kiểm soát được các cảm xúc tiêu cực.

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh có khả năng giao tiếp tốt và làm việc nhóm hiệu quả với mọi người nhờ biết cách kiểm soát cảm xúc.

3. Về phẩm chất:

- Học sinh có trách nhiệm hơn với các hành vi của mình trong cuộc sống hàng ngày.

- Học sinh biết cách chia sẻ, yêu thương mọi người và quý trọng bản thân mình.

b) Chuẩn bị:

- Máy chiếu, maket cho buổi thảo luận.

- Bản trình chiếu Power Point về chân dung và những câu chuyện của những người nổi tiếng.

- Học sinh tìm hiểu trước các câu chuyện ứng xử với tình huống gây căng thẳng của thân tượng của mình hay những người nổi tiếng khác.

- Các đoạn phim ngắn về những người nổi tiếng.

c) Tiến trình thực hiện

Phần 1: Cả lớp cùng xem câu chuyện “**Vượt qua thất bại**” được giới thiệu bằng trình chiếu Powerpoint.

Biên tập: Nguyễn Võ Tùng Linh

Đoàn Diễm Quỳnh

MC: Nguyễn Thị Hà Vy-11C1

Phụ trách máy tính: Trần Hưng Nhật- 11C1

Cố vấn nội dung và kỹ thuật: GVCN

Sau đây là 1 số hình ảnh cắt ra từ bản trình chiếu

VƯỢT QUA THẤT BẠI

“Thất bại không phải là kết thúc. Cảnh cửa này đóng lại, sẽ có cánh cửa khác mở ra”

VƯỢT QUA THẤT BẠI

Có nhiều người lâm vào cảnh suy sụp sau khi gặp thất bại, cũng có không ít người đã đánh mất bản thân khi không gạt hải được thành công, song lại có nhiều người thất bại cả nghìn lần nhưng vẫn miệt mài làm lại, để rồi trở thành người nổi tiếng.

Albert Einstein

- Cha đẻ của vật lý hiện đại.
- Nhà khoa học có ảnh hưởng nhất thế kỷ 20 với những phát minh, khám phá diệu kỳ thay đổi cả thế giới
- Từ nhỏ ông đã không thể nói cho đến lúc lên bốn và chỉ đọc được một chữ khi lên bảy. Cha mẹ, giáo viên cùng những người xung quanh đều cho rằng ông bị thiếu năng và không thể hòa nhập cùng xã hội được.
- Trong quãng thời gian đi học, ông rất sợ phải đến trường vì sự trêu đùa, giễu cợt từ mọi người khi sic học kém hơn nhiều so với các bạn bè cùng trang lứa. Thế nhưng nhờ sự động viên rất lớn của mẹ, ông dần khắc phục được khuyết điểm, tự tin hơn và trở thành nhà bác học lỗi lạc sau này.


Thomas Edison- Thiên tài vĩ đại nhất mọi thời đại

- Với khoảng 1.093 bằng sáng chế mang tên mình, Thomas Edison chính là nhà phát minh vĩ đại nhất mọi thời đại, làm thay đổi đời sống nhân loại.
- Tuy nhiên, có mấy ai biết được rằng thuở còn đi học, các giáo viên dạy Edison đã cho rằng ông “quá ngu ngốc nên không thể học bài” vì điều gì?; đó đó, mẹ của ông đã quyết định là sẽ tự nuôi nấng, dạy dỗ ông nên người.
- Thomas Edison đã làm thí nghiệm đến 10.000 lần, và đều thất bại trước khi phát minh ra bóng đèn điện, mang đến cuộc cải cách cho lịch sử nhân loại.

Nhớ tình phụ của mẹ, Edison đã trở thành thiên tài vĩ đại nhất mọi thời đại


Walt Disney – nhà sản xuất phim hàng đầu trên thế giới

- Walt Disney, một trong những thiên tài sáng tạo nhất của thế kỷ 20.
- Tên tuổi của ông gần liền tuổi thọ của hàng tỉ trẻ em trên thế giới.
- Ông từng bị sa thải, công ty bị phá sản.
- Tuyệt vọng và hết vốn, Disney đã tìm đường đến Hollywood, phải đối mặt với những lời chỉ trích cho đến tận khi thành công với những bộ phim kinh điển đầu tiên của mình. Và Walt Disney Company đã ra đời.



Đoàn Nguyên Đức- Bầu Đức

- "Bầu Đức" cũng chính là một trong những tâm gương vượt qua chính mình xứng đáng để người ta học hỏi.
- Có lẽ không phải ai cũng biết rằng ông đã từng thi trượt đại học đến 4 lần.
- Từ hai bàn tay trắng, chàng trai trẻ "không tiền, không nhà cửa, không nghề nghiệp" đã bươn chải khắp nơi để rồi trở thành một người rất thành công bây giờ.



Phần 2: Cả lớp cùng xem video tổng hợp về cách ứng xử của 1 số ca sĩ diễn viên khi gặp sự cố trên sân khấu

Cư xử với fan cuồng



Nữ ca sĩ IU trong lúc đang giao lưu, cô đã bị 1 fan quá khích ném 1 chai nước trứng mát. Dù rất đau nhưng cô vẫn giữ nụ cười trên môi và giải thích với mọi người rằng bạn fan đó không cố ý, chỉ là sự cố ngoài ý muốn. Cách xử lý tình huống này của cô đã ghi điểm trong lòng người hâm mộ



Nghệ sĩ hài Trường Giang trong lúc nhận hoa và quà tặng của người hâm mộ, bất ngờ có 1 chai nước ném lên sân khấu. Anh đã bỏ về với câu nói: " Như thế này thì còn diễn làm gì nữa". Hành động của anh gây ra những ý kiến trái chiều

Ảnh cắt ra từ slide: So sánh cách xử lý tình huống của 2 ca sĩ và diễn viên

Phần 3: Thảo luận

Sau khi xem xong hai nội dung được Ban biên tập giới thiệu, cả lớp cùng nhau tiến hành thảo luận với các câu hỏi đặt ra

Câu hỏi 1: Bạn nghĩ sao khi nói : *Thất bại là gia vị, là động lực của cuộc sống?*

Câu hỏi 2: Bạn rút ra được điều gì qua cách cư xử của diễn viên Trường Giang và ca sĩ IU cho bài học kiểm soát cảm xúc của bản thân?

d) Kết quả:

- Về phía học sinh: Nội dung của buổi thảo luận đã gây ấn tượng mạnh đối với nhận thức của các em, nhiều em bày tỏ rằng lâu nay mỗi khi thất bại điều gì, các em thường rơi vào khủng hoảng tâm lý, dằn vặt, đau khổ và muốn bỏ cuộc. Nhưng hôm nay các em đã hiểu được rằng thất bại cũng là 1 gia vị trong cuộc sống, là động lực để các em mạnh mẽ, kiên cường hơn. Bên cạnh đó, các em cũng

rút ra được bài học về cách ứng phó với tình huống gây căng thẳng và lợi ích của việc biết kiểm soát cảm xúc cho bản thân.

- Về phía giáo viên: Với biện pháp giáo dục qua nêu gương, giáo viên đã biến giờ sinh hoạt nhằm chận trở nên hấp dẫn, thu hút tất cả các em học sinh tham gia, cung cấp cho học sinh nhiều kiến thức, kỹ năng cần thiết cho cuộc sống.

3.4. Biện pháp thứ tư: Giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh qua hoạt động trải nghiệm đọc sách

a) Mục tiêu:

1. Về kiến thức: Học sinh hiểu được cách ứng phó với các tình huống căng thẳng và kiểm soát cảm xúc qua việc đọc các cuốn sách về đối nhân xử thế.

2. Về năng lực:

- Năng lực tự chủ và tự học: Học sinh làm chủ được các hành vi ứng xử của mình, biết cách ứng phó với các tình huống gây căng thẳng và kiểm soát được các cảm xúc tiêu cực. Học sinh biết cách tự tìm tòi, học hỏi các kỹ năng giao tiếp cần thiết cho công việc và cuộc sống qua việc đọc sách

- Năng lực giao tiếp và hợp tác: Học sinh có khả năng giao tiếp tốt và làm việc nhóm hiệu quả với mọi người nhờ biết cách kiểm soát cảm xúc.

3. Về phẩm chất:

- Học sinh có trách nhiệm hơn với các hành vi của mình trong cuộc sống hàng ngày.

- Học sinh biết cách chia sẻ, yêu thương mọi người và quý trọng bản thân mình.

b) Chuẩn bị:

- Máy chiếu, maket.

- Bản trình chiếu Power Point giới thiệu các cuốn sách về đối nhân xử thế giúp cho chúng ta học cách kiểm soát cảm xúc của bản thân hiệu quả.

- Một số cuốn sách về đối nhân xử thế.

c) Tiến trình thực hiện

Phần 1: Cả lớp cùng xem phần giới thiệu các cuốn sách về đối nhân xử thế được giới thiệu bằng trình chiếu Power point.

- Tên chủ đề “11 cuốn sách nên đọc 1 lần trong đời”

- Biên tập: Nguyễn Thị Thúy Hiền (Thành viên CLB Sách- Libro of NSS)

Đinh Thị Kiều Oanh (Thành viên CLB Sách- Libro of NSS)

- MC: Nguyễn Thị Như - 11C1

- Phụ trách máy tính: Trần Hưng Nhật - 11C1

- Cố vấn nội dung và kỹ thuật: GVCN

Sau đây là 1 số hình ảnh cắt ra từ bản trình chiếu

11 cuốn sách nên đọc 1 lần trong đời

Sách hay cũng như bạn tốt!

Hạt giống tâm hồn



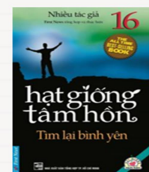
Gồm những câu chuyện có giá trị vĩnh hằng của cuộc sống



Những câu chuyện chân tình, giản dị từ những con người bình dị đó giúp bạn tìm lại những giá trị của bản thân và ý nghĩa cuộc sống mà ta đã băng qua quá nhanh và vô tình lãng quên.



Ý nghĩa sâu sắc từ những câu chuyện ngắn này sẽ như một bàn tay xoa dịu tâm hồn, tiếp thêm nguồn động viên và sức mạnh giúp chúng ta có thể vượt qua những trở ngại tinh thần, những khó khăn thử thách trong cuộc sống để khẳng định mình, theo đuổi ước mơ và vươn đến những điều tốt đẹp hơn.



Thông Minh Cảm Xúc 2.0 đem đến cho người đọc bức tranh toàn cảnh của biểu hiện trí tuệ cảm xúc. Với cuốn sách này, người đọc sẽ hiểu hơn về bốn kỹ năng tạo thành trí tuệ cảm xúc:

- Tự nhận thức,
- Làm chủ bản thân,
- Nhận thức xã hội,
- Làm chủ mối quan hệ.

Từ đó, những lời khuyên sáng suốt, thiết thực được cô đọng lại thành một phương pháp thực tiễn hiệu quả chứ không chỉ là lý thuyết suông.

Món quà của sự không hoàn hảo

Quyển sách đã chỉ ra rằng không phải riêng bản thân bạn mà còn có rất nhiều người cảm thấy cuộc sống này đơn điệu, họ dễ bị tổn thương, dễ hồ thẹn và họ cố gắng dùng hết sức để khuất lấp những khuyết điểm của mình trong mắt người khác... Thay vì phải như vậy thì tại sao mình lại không tập đối diện với chính điều này, dùng cảm biểu hiện những sở thích của mình và bày tỏ những khuyết điểm của mình để mọi người cùng san sẻ?

Học ăn, học nói, học gói, học mở

Ăn nói khéo léo là chìa khóa mở ra cánh cửa giao tiếp giữa người với người, giúp bạn đến gần thế giới của người khác, có thêm bạn tốt và gặp nhiều thuận lợi trong học tập và cuộc sống. Ăn nói khéo léo có phải là giả tạo? Không! Ăn nói khéo léo là có thể nói lên được suy nghĩ của mình mà không làm tổn thương người khác, là thuyết phục được người khác vui vẻ chấp nhận những ý kiến của mình.

Phần 2: Thực hành đọc sách

Sau khi xem xong hai nội dung được Ban biên tập giới thiệu, đại diện 4 tổ đứng dậy chọn đọc 1 số câu chuyện trong bộ sách “ Hạt giống tâm hồn 8”.

Phần 3: Tham gia trò chơi “ Nói tốt sau lưng”

Thê lệ trò chơi:

- 8 học sinh đứng xếp thành vòng tròn mặt người phía sau đối diện lưng người phía trước.
- Mỗi người được phát 1 tờ giấy có thể dán vào áo và 1 chiếc bút
- Trong thời gian 1 phút người chơi viết ra tất cả ưu điểm của người đứng trước mặt mình và dán vào áo của người đó.
- Hết thời gian 1 phút 3 người viết ra được nhiều ưu điểm nhất và đứng nhất sẽ chiến thắng.

Ban tổ chức trao phần thưởng cho tổ có giọng đọc hay nhất và những người nhận ra được nhiều ưu điểm của bạn nhất.

d) Kết quả:

- Về phía học sinh: Nội dung của buổi thảo luận đã được các em đón nhận tích cực, nhiều em bày tỏ trước đây rất lười đọc sách, chủ yếu là nghe nhạc, xem phim. Hôm nay các em hiểu thêm lợi ích của việc đọc sách giúp các em học được

nhiều kỹ năng cần thiết cho cuộc sống trước mắt và cả sau này. Qua trò chơi, các em cũng nhận ra thói quen “*nói xấu sau lưng*” là một thói quen cần từ bỏ, thay vào đó là việc nhìn nhận những ưu điểm của bạn và nói ra những ưu điểm đó cho bạn biết là một cách để tình bạn ngày càng gắn bó và giúp bạn trở nên tự tin hơn.

Sau buổi sinh hoạt, số lượt học sinh lên thư viện để mượn sách và đọc sách trong giờ rỗi tăng lên đáng kể.

- Về phía giáo viên: Với biện pháp giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc qua trải nghiệm, giáo viên đã biến giờ sinh hoạt nhằm chán trở nên hấp dẫn, thu hút tất cả các em học sinh tham gia, giúp các em hiểu được vai trò của sách và tạo thói quen đọc sách hàng ngày.



Ảnh: Thư viện đón các em đến đọc sách

Ngoài ra, để đồng hành cùng các em trong việc tạo thói quen đọc sách hàng ngày, chúng tôi đã tổ chức cuộc thi “*Review Book*” trên trang Fanpage của trường, của lớp. Các em tham gia sẽ viết về cảm nhận và những gì đúc rút ra được sau mỗi cuốn sách đã đọc. Những bài viết hay và nhận được nhiều yêu thích của mọi người sẽ được trao những phần thưởng xứng đáng.

[GÓC REVIEW: BẮT TRẺ ĐỒNG XANH (The Catcher In The Rye)]

- Tác giả: J. D. Salinger
- Một cuốn sách được xem là khá "khó chịu" và kén người đọc nhưng về bản chất nội dung lại rất hay.
- Đọc để thấy đôi lúc mình với Holden Caulfield " đồng bệnh tương liên " - 1 người đứng trước ngưỡng cửa trưởng thành, lúc nào cũng cảm thấy khó chịu, bất cần với mọi thứ, mọi người. Holden bị mắc kẹt trong mô tiêu chuẩn và mô hình cứng nhắc mà người lớn đặt ra, cậu muốn thoát khỏi nó. Mình tin rằng phần lớn chúng ta đều đã từng trải qua cảm giác cho rằng thế giới xung quanh đầy giả tạo, chỉ có bản thân mình là "thật".
- Mình cũng biết sẽ có rất nhiều người ghét Holden vì những lời nói và hành động của cậu, nhưng nếu đặt góc nhìn của mình vào đó sẽ dễ

Ảnh: Bài viết Review về cuốn sách “Bắt trẻ đồng xanh”, một cuốn sách hay để các em học kỹ năng ứng phó với căng thẳng

3.5. Biện pháp thứ năm: Phối hợp với phụ huynh trong vấn đề giáo dục kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh

Như đã nói ban đầu, một trong những nguyên nhân gây căng thẳng tâm lý cho học sinh chính là chịu áp lực lớn từ sự kỳ vọng của cha mẹ về kết quả học tập và lựa chọn nghề nghiệp trong tương lai. Xuất phát từ mong muốn con mình được bằng bè bằng bạn và có một cuộc sống tốt đẹp trong tương lai. Tuy nhiên, một số cha mẹ chưa biết cách thể hiện tình yêu và sự quan tâm của mình, bằng chứng là nhiều bậc cha mẹ luôn thúc giục con học bài, đăng kí hết lớp học thêm này đến lò luyện thi khác cho con; quát mắng, chửi bới khi con đạt điểm kém, so sánh con với các bạn khác. Nhiều phụ huynh than phiền rằng các em càng lớn càng “lì”, hay “chống đối” cha mẹ, “hỗn láo”, xa lánh cha mẹ... Nhận thấy những vướng mắc nêu trên trong mối quan hệ giữa các em học sinh và phụ huynh, chúng tôi đã thực hiện nhiều biện pháp nhằm vừa làm cầu nối yêu thương giữa cha mẹ và con cái, vừa phối hợp để giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cho học sinh một cách có hiệu quả hơn.

3.5.1. Tổ chức buổi họp phụ huynh đầu năm với chủ đề: “TRAO YÊU THƯƠNG, NHẬN THÁU HIỂU”

a) Chuẩn bị

Trước buổi họp phụ huynh, GVCN cho học sinh thiết kế 3 chiếc hộp

- HỘP CẢM ƠN: viết những lời cảm ơn bố mẹ vì những gì bố mẹ đã dành cho các em.

- HỘP XIN LỖI: viết những lời xin lỗi gửi đến bố mẹ.

- HỘP NHỮNG ĐIỀU MUỐN NÓI: viết ra những tâm tư, khó khăn mà các em muốn nhắn gửi bố mẹ, thầy cô.

Những lá thư tay xinh xắn các em có thể ký tên hoặc không ký tên được bỏ vào trong các hộp tương ứng.

GVCN cũng kết nối với phụ huynh để phụ huynh viết những lá thư ngắn bày tỏ tâm tư, tình cảm của mình gửi đến con, lá thư không phải kí tên và hoàn toàn giữ bí mật với các con trước buổi họp.

b) Thực hiện

Phần 1: Báo cáo kết quả năm học vừa qua

- GVCN báo cáo tình hình chung của nhà trường và của lớp trong năm học vừa qua

- Lớp trưởng thay mặt lớp lên báo cáo các hoạt động bề nổi và các thành tích mà lớp đã đạt được bằng trình chiếu Power Point.

Phần 2: “Trao yêu thương, nhận thấu hiểu”

- GVCN cử 3 học sinh đại diện lên lấy ra những lá thư từ trong 3 hộp: CẢM ƠN, XIN LỖI, NHỮNG ĐIỀU MUỐN NÓI và đọc cho phụ huynh, giáo viên cùng các em học sinh nghe. Đồng thời, giáo viên cũng đọc một số lá thư ngắn của các bậc phụ huynh gửi đến các con.

Phần 3: Chơi trò chơi “Vòng quay may mắn”

Thẻ lệ trò chơi:

Đại diện 3 phụ huynh tham gia đội chơi “Cha Mẹ” trả lời các câu hỏi 1,3,5,7,9.

Đại diện 3 học sinh tham gia đội “Con Yêu” trả lời các câu hỏi 2,4,6,8.

Trả lời đúng sẽ được quay vòng quay may mắn để lấy điểm, trả lời sai cơ hội thuộc về đội bạn.

Cuối cùng, đội chơi nào có số điểm cao nhất sẽ được nhận phần thưởng từ lớp.

VÒNG QUAY MAY MẮN

1 2 3
4 5 6
7 8 9

QUAY

VÒNG QUAY MAY MẮN

Thể lệ :

Hai đội chơi lần lượt chọn các câu hỏi của đội mình
Đội Bố Mẹ là các câu hỏi số lẻ
Đội Con Yêu là các câu hỏi số chẵn
Đội nào trả lời đúng là được quay vòng để lấy số điểm cho đội mình. Trả lời sai đội còn lại có cơ hội

Câu hỏi bố mẹ nên hỏi khi con đi học về?

A. Hôm nay con đi học có vui không?

B. Hôm nay con đi học được mấy điểm?

C. Con lại thua điểm bạn Oanh

D. Hôm nay có bị cô giáo phạt không?

QUAY VỀ

Khi em bị bạn ở trường bắt nạt, việc em không nên làm là gì?

A. Nói chuyện với bố mẹ.

B. Gọi bạn thân đến cùng đi trả thù

C. Gặp cô giáo chủ nhiệm để xin tư vấn.

D. Tâm sự với bạn để xin lời khuyên.

QUAY VỀ

Khi con bị điểm thấp việc phụ huynh nên làm là gì?

A. Cùng con xem lại nguyên nhân, động viên con lần sau cố gắng hơn..

B. Đánh cho một trận.

C. So sánh con với bạn giỏi hơn để con lấy làm mục tiêu phấn đấu.

D. Kể ra những vất vả mà cha mẹ trải qua để cho con ăn học.

QUAY VỀ

Khi bị bố mẹ nhắc nhở chuyện học tập, bạn sẽ?

A. Trách móc bố mẹ không hiểu mình

B. Tránh nói chuyện với bố mẹ

C. Trao đổi với bố mẹ về những khó khăn của bản thân

D. Bỏ sang nhà bạn ở

QUAY VỀ

3.5.2. Thường xuyên phối hợp hiệu quả với phụ huynh trong nắm bắt tâm tư của học sinh và có những biện pháp tư vấn hỗ trợ kịp thời.

Ngày nay, cùng với sự phát triển công nghệ thông tin, việc liên hệ với phụ huynh trở nên dễ dàng và kịp thời hơn bao giờ hết. GVCN đóng vai trò là sứ giả, là cầu nối yêu thương giữa phụ huynh và học sinh. Hàng ngày, GVCN nắm bắt tâm tư tình cảm của các em, tư vấn hỗ trợ về mặt tâm lý khi cần thiết và trao đổi, bàn bạc để cùng phụ huynh tìm ra giải pháp tối ưu trong giáo dục toàn diện cho các em chứ không chỉ đóng vai trò “thông báo” những lỗi vi phạm của học sinh trên lớp.

IV. KẾT QUẢ ĐẠT ĐƯỢC

Sau gần hai năm thực hiện đề tài, chúng tôi đã thu nhận được kết quả tương đối khả quan.

4.1. Về kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc

Trong quá trình học, các em được rèn luyện và phát triển kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc liên tục, gắn với thực tiễn đời sống hàng ngày, gần gũi với các em. Điều đáng ghi nhận là số vụ bạo lực học đường giảm rõ rệt, không có học sinh bêu xấu bạn trên các trang mạng xã hội hay kì thị, cô lập bạn cùng lớp, đặc biệt không có học sinh đánh nhau. Với đặc trưng là lớp chọn, lượng kiến thức cần hấp thu và lịch thi khảo sát khá nhiều, nhưng với kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc, các em đã biết cách sắp xếp thời gian ôn tập và thư giãn hợp lý để có một tâm thế thoải mái khi bước vào phòng thi

Theo dõi và khảo sát 92 em học sinh lớp 10C3 và 11C1 trường THPT Nguyễn Sỹ Sách về kỹ năng lựa chọn phương pháp ứng phó với căng thẳng trước và sau khi áp dụng các biện pháp giáo dục chúng tôi thu được kết quả so sánh như sau

CÁC BIỆN PHÁP ỨNG PHÓ KHI CĂNG THẲNG

| TT | Biện pháp | Trước | Sau |
|----|------------------------------------|-------|-----|
| 1 | Nghe nhạc hoặc xem phim, đọc sách | 35 | 74 |
| 2 | Chơi game | 56 | 21 |
| 3 | Tâm sự với bạn bè, người thân | 30 | 78 |
| 4 | Nghỉ ngơi hợp lý | 23 | 79 |
| 5 | Chơi thể thao | 24 | 63 |
| 6 | Ngủ đủ giấc | 13 | 54 |
| 7 | Hút thuốc, sử dụng chất kích thích | 10 | 2 |
| 8 | Uống đồ uống có cồn | 14 | 3 |
| 9 | Tham gia các hoạt động xã hội | 16 | 43 |
| 10 | Gặp giáo viên tư vấn tâm lý | 4 | 37 |

Như vậy, sau khi áp dụng biện pháp, chúng tôi nhận thấy số lượng học sinh sử dụng các biện pháp ứng phó tích cực tăng lên rõ rệt. Thay vì chơi game, sử dụng đồ uống có cồn, chất kích thích, các em tham gia các hoạt động thể dục thể thao, các hoạt động xã hội như “Tiếp sức mùa thi”, “ Thanh niên tình nguyện” làm sạch thôn xóm, nghĩa trang liệt sỹ, nhặt ve chai gây quỹ tổ chức Tết thiếu nhi cho các cháu thiếu niên nhi đồng nơi cư trú, ...

Khảo sát về mức độ áp dụng kỹ năng ứng phó căng thẳng và kiểm soát cảm xúc trong học sinh sau khi học tập và phát triển, chúng tôi thu được kết quả sau

Tổng số học sinh: 92

Kết quả định lượng

| TT | Kỹ năng cơ bản | Thành thạo | | Vừa phải | | Chưa thành thạo | |
|----|---|------------|-----------|----------|-----------|-----------------|----------|
| | | Trước | Sau | Trước | Sau | Trước | Sau |
| 1 | Kỹ năng ứng phó căng thẳng trong học tập | 0 | 20 | 8 | 67 | 89 | 5 |
| | Kỹ năng ứng phó căng thẳng trong các mối quan hệ xã hội | 5 | 33 | 24 | 60 | 63 | 4 |
| 2 | Kỹ năng nhận diện cảm xúc bản thân | 7 | 40 | 19 | 52 | 71 | 0 |
| 3 | Kỹ năng nhận diện cảm xúc người khác | 7 | 40 | 17 | 50 | 73 | 2 |
| 4 | Kỹ năng điều chỉnh cảm xúc tiêu cực | 0 | 51 | 10 | 39 | 87 | 2 |
| 5 | Kỹ năng thấu cảm và chia sẻ | 5 | 12 | 20 | 80 | 72 | 0 |

Kết quả định tính

Từng học sinh đã có sự tiến bộ rõ rệt về khả năng ứng phó với các tình huống gây căng thẳng hàng ngày. Nhờ biết nhận diện và chuyển hóa cảm xúc, các em đã biết cách chế ngự các cảm xúc tiêu cực như buồn chán, thất vọng khi gặp thất bại trong thi cử hoặc trong các mối quan hệ xã hội; khả năng giao tiếp và hợp tác được cải thiện rõ rệt. Cao hơn nữa, các em biết giúp đỡ, chia sẻ đồng viên bạn bè, cùng giúp bạn vượt qua khó khăn về mặt tinh thần khi bạn gặp chuyện không may xảy ra. Không khí lớp học luôn luôn vui vẻ, mối quan hệ giữa thầy cô, học sinh và phụ huynh ngày càng gần gũi và hiểu nhau hơn.

4.2. Thành tích của tập thể

Nhờ phát triển kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc, học sinh khắc phục được tâm lý lo lắng, căng thẳng khi đối diện với các kỳ thi, những cảm xúc tiêu cực được chế ngự kịp thời. Nhờ đó, kết quả học tập cũng như tu dưỡng đạo đức tiến bộ rõ rệt, phong trào đoàn sới nổi hiệu quả. Trong đó, chi đoàn 10C3 là một lớp có kết quả đầu vào khá thấp, nhưng cuối học kì I các em đã đạt được những thành tích đáng khen ngợi về học tập và nề nếp.

| TT | Kết quả | Lớp 11C1 | Lớp 10C3 |
|----|---------|--------------|--------------|
| 1 | Thi đua | Xếp thứ 2/30 | Xếp thứ 5/30 |
| 2 | Học tập | 45 HSG | 43 Khá giỏi |

| | | | |
|---|-----------|-----------------|------------------|
| | | 2 Khá | 2 Trung bình |
| 3 | Hạnh kiểm | 45 Tốt 2 Khá | 35 tốt 10 Khá |

Chọn khóa: **Khối 11** | Chọn lớp: **11C1** | Chọn học kỳ: **Học kỳ 1** | TK theo đợt | | | |

Lớp: **11C1 - Học kỳ 1** | Giáo viên chủ nhiệm: **Hoàng Thị Minh Tuấn** | Quyền hạn: **Bạn có quyền nhập hạnh kiểm**

| STT | Mã học sinh | Họ và tên | Ngày sinh | Toán | | Lí | | Hóa | | Sinh | | Tin | | Văn | | Sử | | Địa | | Ngoại ngữ (T, Anh) | GD&CD | C.nghệ | | TD | GDQP | Nghề PT | Điểm TK | Học lực | | Hạnh kiểm | Buổi nh | | |
|-----|-------------|------------------|-----------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------------|-------|--------|--------|----|------|---------|---------|---------|--------|-----------|---------|--------|--------|
| | | | | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | (HS 1) | | | (HS 1) | (HS 1) | | | | | (HS 1) | (HS 0) | | (HS 0) | (HS 0) | (HS 0) |
| 1 | 1601938626 | Đình Chí Kỳ | Anh | 06/09/2005 | 9.3 | 8.9 | 9.2 | 7.7 | 7.6 | 7.4 | 7.8 | 8.4 | 7.1 | 8.3 | 8.0 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | 8.2 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 2 | 1601974685 | Nguyễn Thủ | Bào | 09/05/2005 | 9.4 | 9.7 | 9.6 | 8.7 | 8.1 | 8.2 | 8.9 | 8.7 | 8.0 | 9.1 | 8.2 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 3 | 1904433741 | Nguyễn Sỹ | Danh | 04/11/2005 | 8.6 | 8.8 | 8.4 | 7.4 | 8.6 | 7.7 | 8.8 | 8.6 | 7.1 | 8.1 | 8.1 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | 8.2 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 4 | 1904433742 | Phan Quang | Diễn | 27/01/2005 | 9.0 | 8.4 | 9.3 | 8.9 | 8.6 | 7.1 | 8.5 | 8.7 | 7.4 | 8.7 | 8.5 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 5 | 1904433743 | Nguyễn Đình | Diệu | 12/01/2005 | 9.6 | 9.7 | 9.5 | 8.5 | 9.2 | 8.2 | 9.3 | 8.7 | 8.3 | 9.0 | 8.4 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 6 | 1601976723 | Nguyễn Đình | Duy | 14/10/2005 | 9.8 | 9.8 | 9.4 | 9.1 | 9.1 | 8.3 | 9.9 | 8.8 | 8.7 | 9.2 | 9.1 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 9.2 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 7 | 1601367094 | Nguyễn Đình Minh | Đức | 02/09/2005 | 8.5 | 8.8 | 9.1 | 7.1 | 8.2 | 7.8 | 7.7 | 8.3 | 6.6 | 8.2 | 7.8 | Đ | 8.1 | | | | | | | | | | | 8.0 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 8 | 1904433745 | Nguyễn Minh | Đức | 01/06/2005 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 8.7 | 8.5 | 7.9 | 8.7 | 8.8 | 7.2 | 9.1 | 8.5 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 9 | 1803790491 | Nguyễn Quang | Đức | 19/09/2005 | 9.4 | 9.7 | 9.8 | 8.8 | 8.7 | 7.5 | 8.9 | 8.7 | 7.4 | 8.3 | 9.2 | Đ | 8.1 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 10 | 1904433746 | Lê Thị Hương | Giang | 14/11/2005 | 9.5 | 9.4 | 9.7 | 9.6 | 9.1 | 8.0 | 8.4 | 9.1 | 8.4 | 8.6 | 8.7 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 11 | 1601367441 | Nguyễn Đình | Giang | 18/04/2005 | 9.4 | 9.1 | 9.6 | 7.7 | 8.5 | 6.8 | 8.6 | 8.6 | 6.3 | 7.6 | 8.3 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 8.3 | Khá | Tốt | 0 | 0 | |
| 12 | 1904433747 | Nguyễn Thị Quỳnh | Giang | 11/02/2005 | 9.0 | 9.2 | 9.2 | 9.2 | 8.9 | 8.0 | 8.3 | 9.3 | 8.5 | 8.8 | 8.8 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 13 | 1904433748 | Nguyễn Sỹ | Hiền | 14/08/2005 | 8.9 | 9.3 | 8.9 | 7.6 | 8.3 | 6.7 | 9.2 | 8.3 | 7.7 | 8.8 | 8.4 | Đ | 9.0 | | | | | | | | | | | 8.4 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 14 | 1601368061 | Nguyễn Thị Thủy | Hiền | 26/03/2005 | 9.3 | 8.7 | 8.9 | 8.1 | 8.7 | 9.1 | 9.0 | 8.5 | 9.7 | 8.7 | 8.5 | Đ | 9.0 | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 15 | 1904433751 | Nguyễn Thị | Huyền | 19/03/2005 | 8.7 | 8.9 | 8.4 | 8.6 | 8.4 | 8.4 | 8.1 | 8.1 | 8.2 | 8.8 | 8.7 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 16 | 2006418518 | Nguyễn Thị | Hương | 15/05/2005 | 9.0 | 9.4 | 8.4 | 8.7 | 8.9 | 7.7 | 7.9 | 9.3 | 9.0 | 8.8 | 9.1 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 17 | 1904433753 | Bùi Thị Thủy | Linh | 09/11/2005 | 8.9 | 9.4 | 9.0 | 7.9 | 9.1 | 7.4 | 8.5 | 8.9 | 7.5 | 8.6 | 7.9 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 18 | 1904433754 | Nguyễn Thị Khánh | Linh | 22/05/2005 | 9.3 | 8.8 | 9.3 | 8.8 | 9.1 | 8.5 | 9.1 | 8.8 | 8.6 | 8.8 | 8.6 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 19 | 1904433755 | Nguyễn Võ Tùng | Linh | 01/02/2005 | 9.7 | 9.2 | 9.7 | 7.9 | 8.4 | 8.1 | 8.1 | 8.3 | 8.0 | 8.7 | 9.0 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 20 | 1900035398 | Nguyễn Bá | Lương | 26/12/2005 | 9.3 | 9.1 | 8.9 | 7.8 | 7.8 | 8.1 | 7.9 | 7.8 | 6.4 | 6.9 | 8.1 | Đ | 9.0 | | | | | | | | | | | 8.1 | Khá | Tốt | 0 | 0 | |
| 21 | 1803790500 | Vân Thị Trà | My | 09/01/2005 | 9.0 | 9.6 | 9.6 | 8.4 | 9.2 | 8.1 | 8.8 | 9.1 | 8.1 | 8.0 | 8.1 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 22 | 1904433760 | Trần Hưng | Nhật | 16/11/2005 | 8.6 | 7.6 | 8.5 | 8.1 | 9.2 | 8.1 | 7.9 | 8.0 | 7.9 | 7.2 | 8.0 | Đ | 9.4 | | | | | | | | | | | 8.2 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 23 | 1904433761 | Nguyễn Thị | Như | 06/01/2005 | 9.1 | 8.4 | 8.8 | 8.1 | 8.7 | 8.7 | 9.0 | 8.5 | 9.3 | 8.7 | 8.9 | Đ | 8.1 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 24 | 1904433763 | Bùi Thị | Oanh | 09/02/2005 | 9.7 | 9.7 | 9.3 | 9.2 | 8.8 | 8.0 | 8.8 | 8.6 | 9.5 | 8.7 | 8.7 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | 9.0 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 25 | 1601980593 | Đình Thị Kiều | Oanh | 30/09/2005 | 9.2 | 9.0 | 8.8 | 8.6 | 9.1 | 8.6 | 8.8 | 8.6 | 9.6 | 8.8 | 8.2 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 26 | 1602004896 | Đình Thị | Phúc | 27/04/2005 | 8.8 | 8.2 | 8.9 | 8.3 | 8.9 | 8.8 | 8.6 | 8.9 | 8.0 | 7.6 | 8.3 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 27 | 1601369896 | Trần Mai | Phương | 20/11/2005 | 9.0 | 9.3 | 9.3 | 9.1 | 8.0 | 8.2 | 9.1 | 8.9 | 8.5 | 7.6 | 8.4 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 28 | 1803790504 | Vân Trần | Quang | 22/03/2005 | 8.8 | 8.2 | 8.2 | 8.4 | 8.0 | 7.3 | 7.9 | 8.6 | 7.2 | 7.3 | 7.9 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | 8.0 | Giỏi | Khá | 0 | 0 | |
| 29 | 1601980943 | Võ Thanh | Quang | 23/06/2005 | 9.1 | 9.0 | 9.0 | 9.1 | 8.2 | 7.8 | 9.1 | 8.6 | 7.2 | 8.6 | 8.6 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | 8.6 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 30 | 1904433764 | Bùi Hồng | Quân | 10/10/2005 | 9.0 | 9.3 | 9.3 | 9.0 | 8.4 | 7.3 | 8.6 | 8.8 | 7.2 | 7.9 | 8.4 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 31 | 1904433765 | Nguyễn Cảnh | Quân | 01/02/2005 | 9.8 | 9.5 | 9.3 | 9.0 | 8.8 | 7.8 | 8.4 | 8.7 | 8.8 | 8.4 | 8.3 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 32 | 1601370074 | Nguyễn Hữu | Quân | 26/09/2005 | 9.2 | 8.2 | 9.5 | 9.3 | 8.6 | 6.6 | 9.0 | 8.3 | 7.1 | 7.1 | 8.3 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | 8.3 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 | |
| 33 | 1803790507 | Đoàn Diễm | Quỳnh | 09/04/2005 | 9.2 | 9.1 | 8.8 | 9.1 | 9.2 | 8.9 | 8.2 | 9.1 | 9.4 | 8.6 | 9.1 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 34 | 1602001616 | Nuyễn Thị Thuỳ | Quỳnh | 21/11/2005 | 9.1 | 9.3 | 9.4 | 8.8 | 9.1 | 8.1 | 8.7 | 9.3 | 7.8 | 8.5 | 8.4 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 34 | 1602001616 | Nguyễn Thị Thủy | Quỳnh | 21/11/2005 | 9.1 | 9.3 | 9.4 | 8.8 | 9.1 | 8.1 | 8.7 | 9.3 | 7.8 | 8.5 | 8.4 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 35 | 1904433827 | Bùi Thị | Soa | 30/05/2005 | 9.0 | 9.1 | 9.3 | 8.3 | 9.3 | 7.6 | 8.4 | 8.8 | 7.9 | 8.0 | 8.0 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | | 8.6 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 36 | 1601370160 | Nguyễn Thị Như | Tâm | 29/10/2005 | 9.0 | 9.4 | 9.3 | 8.8 | 9.2 | 6.9 | 8.3 | 8.2 | 8.5 | 7.9 | 8.1 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 37 | 1904433766 | Nguyễn Phương | Thảo | 22/03/2005 | 9.0 | 9.4 | 9.2 | 9.1 | 9.5 | 8.8 | 8.7 | 8.8 | 8.5 | 8.5 | 9.0 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 38 | 2007122269 | Nguyễn Tương Kim | Thịnh | 24/10/2005 | 9.6 | 8.9 | 9.9 | 8.6 | 9.0 | 7.2 | 9.0 | 8.1 | 8.8 | 8.2 | 8.5 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | | 8.7 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 39 | 1904433769 | Bùi Thị Bích | Thúy | 07/02/2005 | 9.1 | 9.3 | 9.2 | 8.5 | 9.1 | 7.2 | 8.3 | 8.7 | 7.5 | 8.6 | 8.0 | Đ | 8.4 | | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 40 | 1602321330 | Nguyễn Thị Anh | Thư | 24/05/2005 | 9.0 | 8.7 | 8.7 | 8.6 | 9.1 | 8.0 | 8.1 | 9.1 | 8.9 | 8.6 | 8.6 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | | 8.6 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 41 | 1601370412 | Nguyễn Thị | Thương | 28/06/2005 | 9.4 | 8.8 | 8.7 | 9.1 | 8.4 | 7.8 | 8.5 | 8.8 | 8.1 | 7.7 | 8.5 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 42 | 1602321331 | Uông Thị Hoài | Thương | 22/01/2005 | 9.2 | 8.9 | 9.0 | 8.5 | 8.6 | 8.4 | 7.2 | 8.8 | 7.8 | 8.7 | 9.2 | Đ | 8.1 | | | | | | | | | | | | 8.5 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 43 | 1601370542 | Nguyễn Duy | Toại | 22/04/2005 | 9.1 | 9.4 | 9.3 | 8.0 | 8.1 | 7.6 | 7.9 | 8.3 | 7.1 | 8.4 | 8.6 | Đ | 9.1 | | | | | | | | | | | | 8.4 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 44 | 1904433773 | Nguyễn Trọng | Triệu | 09/10/2005 | 9.2 | 9.4 | 9.5 | 8.8 | 9.1 | 7.2 | 7.8 | 8.7 | 7.4 | 8.3 | 8.7 | Đ | 8.6 | | | | | | | | | | | | 8.6 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 45 | 1601370605 | Nguyễn An | Vinh | 06/02/2005 | 9.1 | 9.3 | 9.1 | 9.3 | 8.2 | 8.0 | 9.0 | 8.6 | 9.8 | 8.7 | 9.1 | Đ | 8.3 | | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 46 | 1601370828 | Nguyễn Hà | Vy | 22/01/2005 | 9.1 | 9.1 | 8.6 | 8.8 | 8.8 | 9.2 | 9.1 | 8.7 | 9.6 | 8.0 | 8.3 | Đ | 8.9 | | | | | | | | | | | | 8.9 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |
| 47 | 1601370959 | Nguyễn Thục | Vy | 21/07/2005 | 8.9 | 9.0 | 9.1 | 8.8 | 9.1 | 8.3 | 9.3 | 8.9 | 8.5 | 8.1 | 8.6 | Đ | 8.7 | | | | | | | | | | | | 8.8 | Giỏi | Tốt | 0 | 0 |

PHẦN C. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

I. Ý nghĩa của đề tài

Đề tài được triển khai bằng nhiều biện pháp, trong đó ưu tiên sử dụng các phương pháp dạy học tích cực, ứng dụng công nghệ số nhằm phát huy năng lực tin học của học sinh.

Đề tài có tính ứng dụng phổ biến trong cuộc sống, các em học sinh sở hữu các kỹ năng đề cập trong đề tài sẽ biết cách suy nghĩ và ứng phó một cách tích cực khi căng thẳng. Các em luôn duy trì được trạng thái cân bằng, không làm tổn hại đến sức khỏe, tinh thần của bản thân cũng như của người khác. Xa hơn nữa, khi các em bước ra cuộc sống, tự lo toan cho bản thân các em biết xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với đồng nghiệp và những người xung quanh. Đó là những bước đệm giúp các em thành công và thăng tiến trong công việc, hạnh phúc trong đời sống.

Đề tài mang tính khả thi cao được các đồng nghiệp trong trường học hỏi và bước đầu áp dụng cho lớp chủ nhiệm. Qua theo dõi, chúng tôi nhận thấy giờ sinh hoạt cuối tuần của các lớp áp dụng trở nên vui vẻ, học sinh chủ động tiếp nhận kiến thức về kỹ năng sống, không còn cảnh giáo viên thì nhắc nhở, trách phạt, học sinh uể oải, chờ hết tiết để ra về. Đó là tín hiệu tích cực cho những bước thành công tiếp theo trong công tác giáo dục kỹ năng sống cho học sinh.

Đề tài xuất phát từ yêu cầu thực tiễn giáo dục, lấp đầy khoảng trống thiếu KNS của học sinh. Các giải pháp đưa ra trong đề tài mang tính khoa học, hệ thống có liên kết chặt chẽ, tính hiệu quả của đề tài được kiểm tra, đối chiếu liên tục qua kết quả khảo sát định lượng và định tính rõ ràng, khách quan.

II. Đề xuất

2.1. Với GVCN

Hiểu được tầm quan trọng của việc ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc đối với chất lượng học tập cũng như chất lượng sống của các em học sinh.

Quan tâm sâu sắc tới đời sống tâm lý của học sinh nhằm hỗ trợ kịp thời những vướng mắc, khó khăn mà các em gặp phải. Từ đó tìm ra những giải pháp phù hợp nhằm giáo dục, phát triển hai kỹ năng này cho các em để tạo ra sản phẩm giáo dục toàn diện, khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần.

Tổ chức tiết sinh hoạt cuối tuần bằng nhiều hình thức sáng tạo, hấp dẫn, lồng ghép các nội dung giáo dục kỹ năng sống cho học sinh nhằm đem lại hiệu quả cao.

2.2. Với nhà trường và các cơ quan quản lý giáo dục

Tạo ra nhiều sân chơi bổ ích để tăng khả năng thích ứng với các tình huống, khả năng giao tiếp và làm việc nhóm cho các em học sinh.

Tăng cường cơ sở vật chất nhằm hỗ trợ cho GVCN tổ chức tốt các hoạt động trải nghiệm trong giáo dục kỹ năng sống.

Trên đây là một số giải pháp nhằm giáo dục kỹ năng ứng phó với căng thẳng và kiểm soát cảm xúc cho học sinh đã được áp dụng thành công tại lớp chủ nhiệm 11C3 và 10C3. Trong quá trình thực hiện vẫn còn một số vấn đề cần cải thiện, rất mong được sự góp ý từ quý anh chị để đề tài được hoàn chỉnh hơn. Xin chân thành cảm ơn!

PHỤ LỤC

Phụ lục 1

PHIẾU KHẢO SÁT 1

Thầy (Cô) vui lòng cho biết ý kiến của mình bằng cách đánh dấu vào ô thích hợp.

Câu 1. Thầy (Cô) đã được tham dự tập huấn về giáo dục KNS cho học sinh chưa?

| Tham gia các lớp tập huấn về giáo dục KNS | Đồng ý |
|---|--------|
| Đã tập huấn | |
| Chưa tập huấn | |

Câu 2: Theo Thầy (Cô) việc giáo dục KNS cho học sinh có cần thiết không?

| Mức độ | Đồng ý |
|-----------------|--------|
| Rất cần thiết | |
| Cần thiết | |
| Không cần thiết | |

Câu 3: Trong quá trình dạy học, Thầy (Cô) có quan tâm đến giáo dục KNS cho học sinh không?

| Mức độ | Đồng ý |
|----------------|--------|
| Rất quan tâm | |
| Quan tâm | |
| Không quan tâm | |

Câu 4: Theo Thầy (Cô) việc giáo dục KNS cho học sinh tại trường THPT gặp phải những vấn đề khó khăn nào?

| Vấn đề | Đồng ý | Không đồng ý |
|---------------------------------|--------|--------------|
| Nhà trường chưa quan tâm | | |
| Giáo viên chưa quan tâm | | |
| Giáo viên còn thiếu kinh nghiệm | | |
| Tài liệu hướng dẫn còn ít | | |

| | | |
|--------------------------------|--|--|
| Áp lực thi cử | | |
| Chương trình nặng về kiến thức | | |
| Thiếu thời gian | | |
| Cơ sở vật chất còn thiếu thốn | | |

Phụ lục 2

PHIẾU KHẢO SÁT 2

Em đang là học sinh khối lớp:

Giới tính:

Nội dung khảo sát: Những vấn đề nào sau đây ảnh hưởng tâm lí và gây ra sự căng thẳng cho em? Mức độ ảnh hưởng? (1-Rất thường xuyên; 2-Thỉnh thoảng, 3-Không bao giờ).

| TT | Vấn đề | 1 | 2 | 3 |
|-----|--|---|---|---|
| 1. | Áp lực trong học tập, thi cử | | | |
| 2. | Vấn đề về gia đình | | | |
| 3. | Sử dụng nhiều Internet | | | |
| 4. | Áp lực từ thầy cô | | | |
| 5. | Lịch học nhiều | | | |
| 6. | Sức khỏe | | | |
| 7. | Sống và học tập trong môi trường ồn ào, khó chịu | | | |
| 8. | Ảnh hưởng của bạn bè | | | |
| 9. | Các mối quan hệ xã hội | | | |
| 10. | Vấn đề về tiền bạc | | | |
| 11. | Lo lắng về tiền bạc | | | |
| 12. | Mối quan hệ với người yêu | | | |

Phụ lục 3

PHIẾU KHẢO SÁT 3

Em đang là học sinh khối lớp:

Giới tính:

Nội dung khảo sát: Trong giai đoạn giãn cách xã hội và học trực tuyến kéo dài, em gặp phải những vấn đề nào sau đây? Mức độ gặp phải? (1-Rất thường xuyên; 2-Thỉnh thoảng, 3-Không bao giờ).

| TT | Vấn đề | 1 | 2 | 3 |
|----|-----------------------------------|---|---|---|
| 1. | Giảm thị lực hoặc đau đầu mất ngủ | | | |
| 2. | Thiếu tương tác với bạn bè | | | |
| 3. | Thiếu động lực học tập | | | |
| 4. | Tăng lo âu căng thẳng | | | |
| 5. | Giảm vận động | | | |
| 6. | Dễ nóng nảy, cáu kỉnh | | | |
| 7. | Tăng cân quá mức | | | |
| 8. | Khó tập trung | | | |
| 9. | Quá hiếu động so với bình thường | | | |

Phụ lục 4

PHIẾU KHẢO SÁT 4

Em đang là học sinh khối lớp:

Giới tính:

Nội dung khảo sát: Em thường làm gì để giải tỏa các vấn đề lo âu căng thẳng?

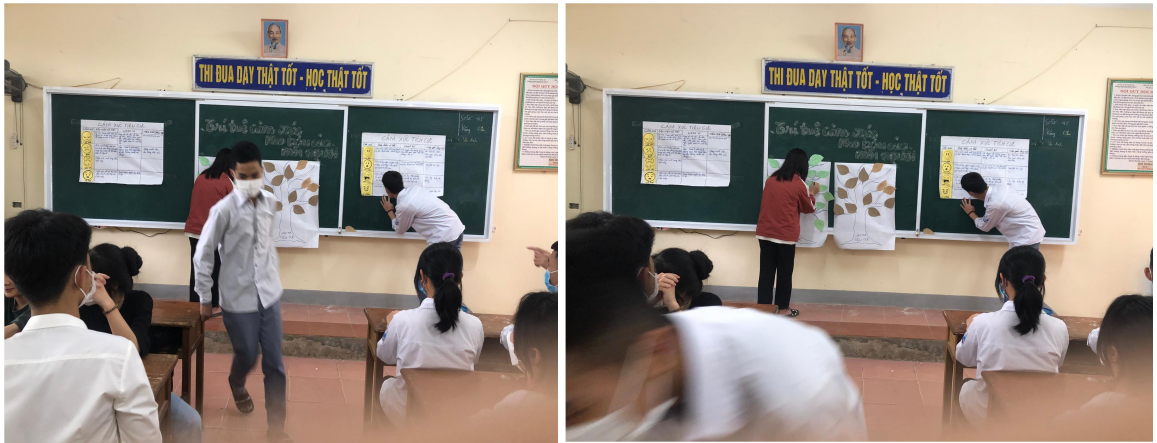
Mức độ thực hiện các hành động này? (1-Rất thường xuyên; 2-Thỉnh thoảng, 3-Không bao giờ).

| TT | Hành động | 1 | 2 | 3 |
|----|---------------------|---|---|---|
| 1. | Đọc sách | | | |
| 2. | Xem phim, nghe nhạc | | | |
| 3. | Chơi game | | | |

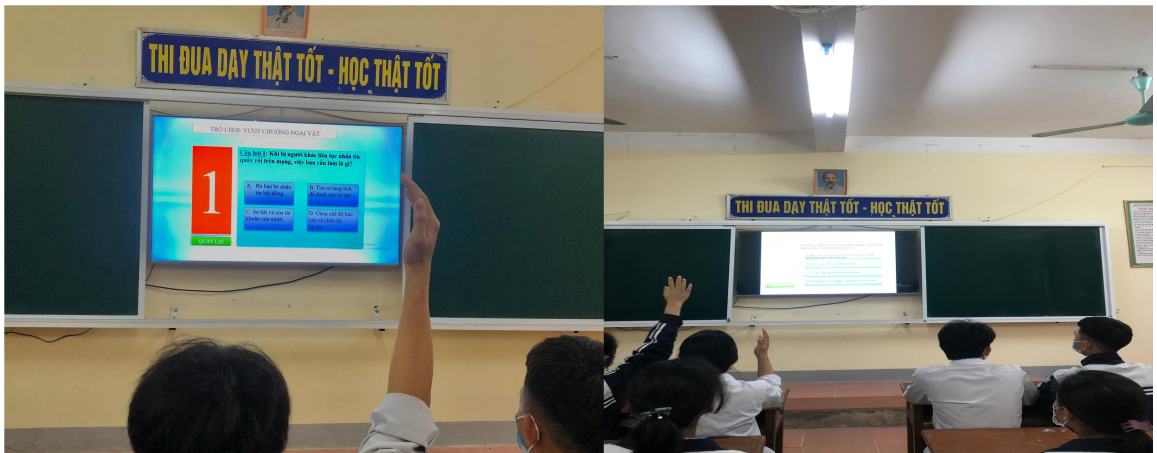
| | | | | |
|-----|---------------------------------|--|--|--|
| 4. | Đi dạo, nói chuyện với bạn thân | | | |
| 5. | Nghỉ ngơi hợp lí | | | |
| 6. | Làm việc nhà | | | |
| 7. | Chơi thể thao | | | |
| 8. | Ngủ đủ giấc | | | |
| 9. | Sử dụng chất kích thích | | | |
| 10. | Uống các đồ uống có cồn | | | |
| 11. | Chia sẻ suy nghĩ với người thân | | | |
| 12. | Tham gia các hoạt động xã hội | | | |
| 13. | Gặp giáo viên tư vấn tâm lý | | | |

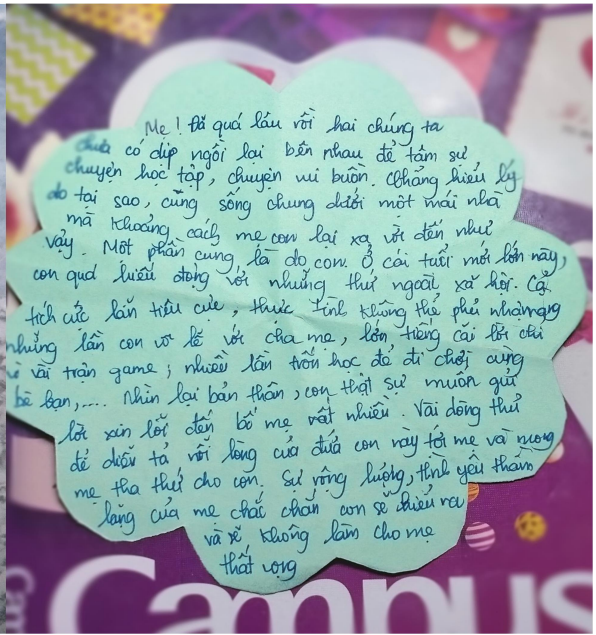
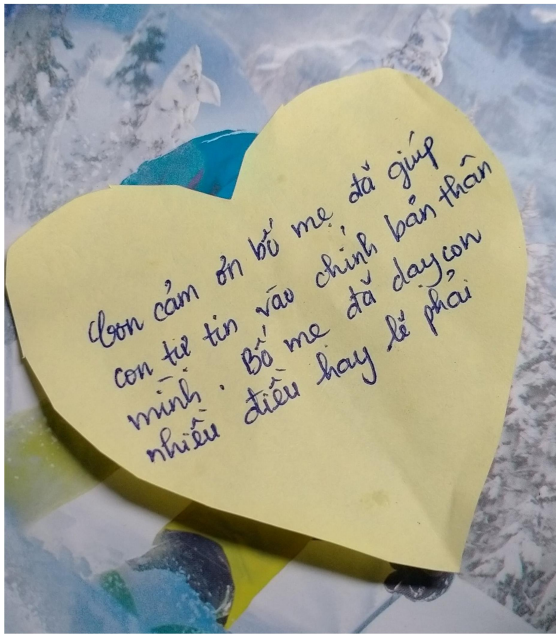


Ảnh: Học sinh tham gia trò chơi trên Quizizz



Ảnh: Học sinh tham gia trò chơi “Nhận diện cảm xúc”





TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Văn Trực, *Tiết sinh hoạt chủ nhiệm với KNS*, NXB Hồng Đức
2. Bộ GD&ĐT , Modun 1, 2, 5 trong chương trình Bồi dưỡng thường xuyên cho giáo viên chuẩn bị cho Chương trình giáo dục phổ thông mới.
3. Bộ GD&ĐT (2018), *Bồi dưỡng KNS, giáo dục môi trường và các vấn đề xã hội theo dự án phát triển giáo dục THPT giai đoạn 2*.
4. Bồi dưỡng năng lực tư vấn cho giáo viên phổ thông làm công tác tư vấn cho học sinh (2019), *Tâm lý học dạy học*, NXB Trường Đại học Vinh .
5. Daniel Goleman (2011), *Trí tuệ cảm xúc*, NXB Lao động - X Bộ GD&ĐT(2014).
6. Đại học Andrew, *Kỹ năng ứng phó với cảm xúc căng thẳng*.
7. Khoa Giáo dục trường Đại học Vinh, *Bài giảng Chương trình bồi dưỡng giáo viên chủ nhiệm lớp trường phổ thông* (2019), NXB Đại học Vinh.
8. Nguyễn Khánh Hạ, *Rèn kỹ năng sống cho học sinh*, NXB Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Sơn, *Tìm hiểu đặc điểm tâm lý của học sinh THPT – Modun 1-THPT*.
10. PGS-TS Nguyễn Thị Mỹ Lộc, TS Đinh Thị Kim Thoa, *Giáo dục giá trị sống và kỹ năng sống cho học sinh phổ thông*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
11. Nguồn tư liệu từ Internet.