

Số: 304/KH-THPTBK

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 11 tháng 9 năm 2023

KẾ HOẠCH
Công tác tư vấn tâm lý
Năm học 2023 – 2024

Thực hiện thông tư số 31/12/2017 của Bộ Giáo dục và Đào tạo về hướng dẫn công tác tư vấn tâm lý cho học sinh phổ thông qua các hoạt động tư vấn học đường.

Căn cứ văn bản số: 3453/KH-GDDT-CTTT, ngày 03/10/2018 của UBND thành phố Hồ Chí Minh về triển khai công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông.

Căn cứ vào hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục trung học năm học 2023 – 2024 của Sở Giáo dục và Đào tạo Thành phố Hồ Chí Minh.

Căn cứ Kế hoạch giáo dục số 271/KH-THPTBK ngày 28 tháng 8 năm 2023 của Trường THPT Bình Khánh Ban lãnh đạo xây dựng kế hoạch hoạt động công tác tư vấn tâm lý năm học 2023 – 2024 như sau:

I. MỤC ĐÍCH.

- Đẩy mạnh hoạt động tham vấn phòng ngừa những khó khăn tâm lý cho học sinh bên cạnh những hoạt động phát hiện sớm và can thiệp.

-Thực hiện điều tra, khảo sát, đánh giá và phát hiện sớm những vấn đề tâm lý giáo dục nảy sinh trong nhà trường. Trên cơ sở đó, Phòng Tâm lý học đường tổ chức các chương trình phòng ngừa, can thiệp phù hợp cho các nhóm đối tượng học sinh.

-Tham vấn tâm lý cho học sinh, hỗ trợ GVCN và cha mẹ trong công tác giáo dục, làm chuyển biến, tiến bộ các học sinh cần quan tâm.

-Tham vấn phòng ngừa cho học sinh thông qua các chuyên đề kỹ năng sống:

- 1.Tình bạn, tình yêu tuổi học trò
- 2.Kỹ năng phòng, chống bạo lực trên cơ sở giới tại trường học
- 3.Mùa thi cử, sĩ tử đừng lo
4. Kỹ năng nhận diện cảm xúc và ứng phó với stress
- 5.Kỹ năng xác định giá trị của bản thân
6. Kỹ năng định hướng giá trị nghề nghiệp.

II. NHIỆM VỤ.

1. Thực hiện các hoạt động tham vấn nhóm phòng ngừa cho học sinh

Tham vấn phòng ngừa nhóm vừa theo lớp được xây dựng dưới dạng chủ đề, theo lứa tuổi từng khối lớp. Mỗi khối lớp có 3 chủ đề được tiến hành trong cả năm học. Các chủ đề dự kiến:

KHỐI	TÊN CHỦ ĐỀ	GHI CHÚ
10	1. Phòng Tâm lý học đường và em	-Giới thiệu chức năng và nhiệm vụ của phòng Tham vấn tâm lý học đường với học sinh. -HS được nhận diện những khó khăn ở lớp đầu cấp -HS được giải thích về nguyên nhân các khó khăn và được trợ giúp để khắc phục những khó khăn đó
	2. Kỹ năng nhận diện cảm xúc và ứng phó với stress	- HS hiểu được khái niệm cảm xúc, kỹ năng xác định cảm xúc và vai trò của kỹ năng xác định cảm xúc - HS có thể luyện tập kỹ năng và thực hiện thành thạo kỹ năng xác định cảm xúc - HS có ý thức trong việc chủ động sử dụng kỹ năng xác định cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày.
11	1. Tình bạn, tình yêu tuổi học trò	-HS hiểu được tầm quan trọng của tình bạn, tình yêu tuổi học trò ở lứa tuổi VTN -HS biết cách ứng xử, giữ gìn tình bạn trong sáng và cách thể hiện tình yêu tuổi học trò một cách tế nhị, kín đáo, tôn trọng mọi người xung quanh
	2. Phòng, chống bạo lực trên cơ sở giới tại trường học	- HS có thể phân biệt được “giới” và “giới tính” - HS nhận diện được những nguy cơ bắt nạt trong trường học, những đặc điểm của người đi bắt nạt và người bị bắt nạt. - Biết cách ứng xử giao tiếp, giải quyết các tình huống để xây dựng tình bạn đẹp tránh những mâu thuẫn, xung đột trong môi trường học đường và trong cuộc sống. - Giúp học sinh hiểu những tổn thương về tâm lý, tổn thương về thể chất mà người bị bắt nạt và người đi bắt nạt sẽ phải đối mặt.
	3. Kỹ năng định hướng giá trị nghề nghiệp	- Khám phá bản thân về : năng lực , sở thích, khí chất - Mong muốn của em và gia đình về công việc tương lai - Tìm hiểu thông tin về các ngành, nghề phù hợp với bản thân để có quyết định và lựa chọn đúng đắn cho mình
12	1. Mùa thi cử, sĩ tử đừng lo	- HS hiểu được khái niệm cảm xúc, nhận diện cảm xúc hiện tại của bản thân - HS có thể nhận ra những nguyên nhân nào dẫn đến căng thẳng, lo âu - HS có ý thức trong việc chủ động sử dụng kỹ năng xác định cảm xúc trong cuộc sống hàng ngày để giảm bớt sự căng thẳng, lo âu

	2. Kỹ năng xác định giá trị bản thân	-Hiểu và liệt kê được các giá trị của bản thân -Có cái nhìn cởi mở và tôn trọng các giá trị khác biệt của bản thân và người khác -Bước đầu xác định được giá trị sống cho bản thân mình và ứng dụng vào trong cuộc sống
	3. Chuẩn bị tâm lý học – thi cuối cấp	- HS hiểu được những khó khăn tâm lý khi phải đối mặt với áp lực học tập, thi cử trong giai đoạn cuối cấp - Học sinh biết cách ứng phó và tìm kiếm sự hỗ trợ khi gặp những cảm xúc tiêu cực và áp lực tâm lý gặp phải trong quá trình học tập và hoạt động

2. Đối với giáo viên

- Kết hợp chặt chẽ cùng GVCN và GVBM để trợ giúp những ca học sinh gặp khó khăn về cảm xúc và hành vi.

3. Đối với cha mẹ học sinh

- Kết hợp chặt chẽ với phụ huynh học sinh để trợ giúp những ca học sinh gặp khó khăn về cảm xúc và hành vi.

4. Thực hiện các hoạt động sàng lọc, phát hiện sớm và can thiệp

- Làm khảo sát theo lớp dự báo các vấn đề mà lớp đang gặp phải
- Cho học sinh làm trắc nghiệm hướng nghiệp và tư vấn cho học sinh dựa trên kết quả trắc nghiệm
- Sử dụng các thang đo, trắc nghiệm trong quá trình phát hiện sớm. Thực hiện tham vấn, tư vấn và cho các trường hợp cần can thiệp
- Chuyển (giới thiệu cho cha mẹ học sinh) những ca nặng tới trung tâm trị liệu lâm sàng có uy tín

5. Thực hiện các hoạt động khác

- Hoàn thiện hồ sơ tham vấn, tư vấn, các mẫu đánh giá
- Học tập, bồi dưỡng chuyên môn qua những khoá tập huấn ngắn hạn, qua hội thảo chuyên ngành.

III. CHƯƠNG TRÌNH HOẠT ĐỘNG:

HỌC KỲ	THỜI GIAN	HOẠT ĐỘNG	GHI CHÚ
HK I	Tháng 9/2023	1. Xây dựng kế hoạch hoạt động của Phòng Tâm lý (PTL) năm học 2022 – 2023 2. Giới thiệu “Phòng Tâm lý học đường” tới học sinh khối 10	

		3. Thực hiện chuyên đề – “Kỹ năng nhận diện cảm xúc và ứng phó với stress” lớp 10 4. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 5. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11	
		6. Thực hiện đánh giá sàng lọc, phân loại nhóm học sinh nguy cơ	
	Tháng 10/2023	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 2. Thực hiện đánh giá sàng lọc, phân loại nhóm học sinh nguy cơ 3. Thực hiện chuyên đề – “Kỹ năng nhận diện cảm xúc và ứng phó với stress” lớp 10 4. Thực hiện chuyên đề “Tình bạn, tình yêu tuổi học trò” lớp 11 5. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11	
	Tháng 11/2023	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 2. Xử lý số liệu về sàng lọc, phân loại nhóm học sinh nguy cơ 3. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11 4. Thực hiện chuyên đề – “Tình bạn, tình yêu tuổi học trò”- Lớp 11 5. Tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý đối với nhóm học sinh nguy cơ	
	Tháng 12/2023	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 2. Giáo dục kỹ năng sống – “Kỹ năng xác định giá trị bản thân” lớp 12. 3. Tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý đối với nhóm học sinh	
HK II	Tháng 1/2024	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 2. Tổng kết, đánh giá hoạt động HK I, rút kinh nghiệm và điều chỉnh kế hoạch cho HK II. 3. Giáo dục kỹ năng sống – “Kỹ năng phòng, chống bạo lực trên cơ sở giới tại trường học” lớp 10 4. Tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý đối với nhóm học sinh nguy cơ	

	Tháng 2/2024	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ HS theo nhu cầu 2. Giáo dục kỹ năng sống – “ Kỹ năng xác định giá trị bản thân ” lớp 11 3. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11 4. Tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý đối với nhóm học sinh	
	Tháng 3/2024	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ theo nhu cầu 2. Giáo dục kỹ năng sống “ Mùa thi cử, sĩ tử đừng lo ” lớp 12 3. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11 4. Tiến hành can thiệp, hỗ trợ tâm lý đối với nhóm học sinh	
	Tháng 4/2024	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, Cha mẹ theo nhu cầu 2. Giảng dạy giáo dục hướng nghiệp lớp 11	
	Tháng 5/2024	1. Tham vấn/ tư vấn cho GV, HS, CMHS theo nhu cầu 2. Tổng kết các hoạt động đã làm, rút kinh nghiệm và bổ sung	

* **Ghi chú:** Kế hoạch có thể thay đổi linh hoạt theo hoạt động của Trường và của phòng Tham vấn tâm lý học .

Trên đây là Kế hoạch tham vấn tâm lý năm học 2023 – 2024 của trường THPT Bình Khánh.

Nơi nhận:

- Sở GDĐT-CTTT
- Các bộ phận liên quan
- Lưu: VT.


KT. HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG

HỒ THỊ THU CÚC

