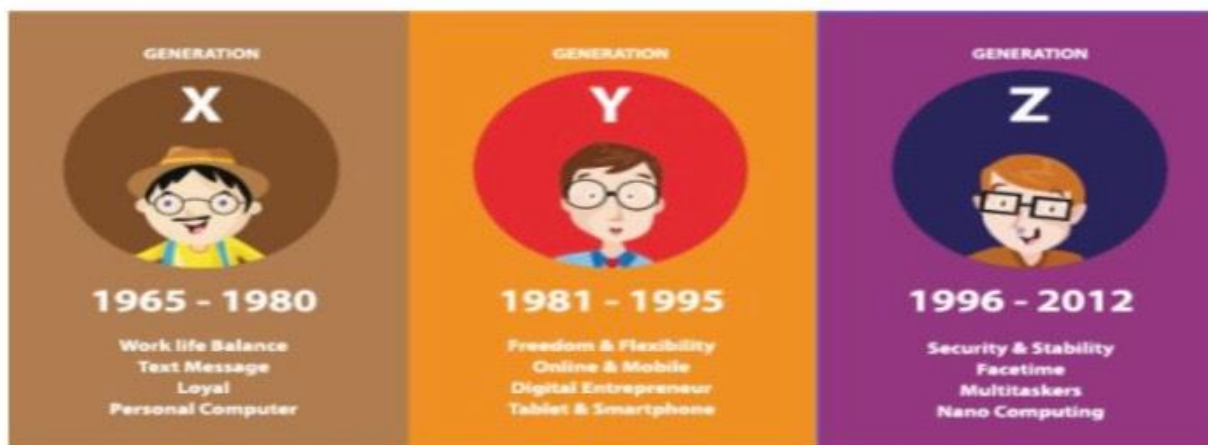


NHẬN DIỆN NHỮNG VẤN ĐỀ TÂM LÝ HỌC SINH PHỔ THÔNG TRONG ĐẠI DỊCH COVID 19

1. Đặc trưng tâm lý của học sinh phổ thông – công dân thế hệ Z ngày nay



- Đam mê công nghệ và có xu hướng lạm dụng công nghệ và mạng xã hội.
- Sự ích kỷ, đề cao tính cá nhân.
- Khả năng học tập và sáng tạo không ngừng.
- Coi trọng sự khác biệt.
- Những bất ổn trong tâm lý và vấn đề sức khỏe tâm thần.
- Thích thể hiện cá tính và ám ảnh về sự thành công.

2. Những tác động của môi trường xã hội, gia đình và dịch bệnh đến các vấn đề tâm lý của học sinh hiện nay

2.1. Tác động của môi trường xã hội đến tâm lý của học sinh phổ thông

+ Áp lực bên ngoài đến từ gia đình, thầy cô, xã hội... việc học, điểm số, bạn bè, sự kỳ vọng của cha mẹ, thành tích của nhà trường

+ Áp lực lên trong: từ bản thân trẻ, những áp lực phát sinh từ sự thay đổi về tâm sinh lý của sự phát triển; trẻ bắt đầu hưng phấn về tình dục, cảm giác khi đối diện với người khác giới, sự không tin tưởng ở tương lai

2.2. Dịch bệnh, học tập trực tuyến kéo dài và những ảnh hưởng của nó tới những rối nhiễu tâm lý ở học sinh

2.2.1. Dịch bệnh Covid-19 và những tác động của nó tới tâm lý học sinh

- Đối với các em học sinh có bố mẹ, người thân, thậm chí bản thân bị mắc Covid -19 phải sống trong bệnh viện để điều trị, hay sống trong các khu

cách ly bắt buộc, hoặc sống trong vùng dân cư bị phong tỏa do có F0, thường có phản ứng rất mạnh.

- Một số học sinh có biểu hiện suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ nên việc tiếp thu bài học cũng gặp khó khăn.

- Covid-19 gây ra sự lo âu, sợ hãi, căng thẳng. Các em học sinh trong khu cách ly, hoặc khu dân cư bị phong tỏa do có người mắc Covid-19 sợ hãi rằng mình sẽ bị mắc bệnh, sợ bị chết, sợ bị bỏ rơi do bố mẹ chết hoặc đang phải điều trị tích cực trong bệnh viện.

- Sự kỳ thị của mọi người đối với những gia đình có người mắc Covid, sự mất mát người thân vì dịch bệnh càng khiến cho những vấn đề căng thẳng, lo âu, sợ hãi... trở nên nghiêm trọng hơn.

- Việc cách ly tại nhà không được giao tiếp với nhiều người xung quanh, khiến mọi người khó chịu, bức xúc vì không được thư giãn, sự căng thẳng, u uất kéo dài cũng là nguyên nhân khiến stress, lo âu, trầm cảm, mất ngủ gia tăng.

- Đối với trẻ em nghèo, dịch bệnh Covid-19 kéo dài ảnh hưởng rất nhiều đến thu nhập của gia đình, việc đảm bảo lương thực cũng là mối lo không kém gì nguy cơ bị mắc bệnh. Tình hình kéo dài khiến cho nhóm học sinh thêm tự ti, thu mình, ngại giao tiếp bằng lời và ngày càng trở lên sợ hãi, lo lắng.

2.2.2. Học online và những vấn đề tâm lý

Nhận diện những rối nhiễu tâm lý thường gặp ở học sinh trong các giờ học trực tuyến dưới tác động của Covid-19:

- Trong các giờ học online, giáo viên sẽ bắt gặp những phản ứng tâm lý sau ở học trò. Hơn lúc nào hết, giáo viên cần bình tĩnh, nắm bắt tâm lý, kiểm soát cảm xúc của mình để thực hiện tốt nhiệm vụ giảng dạy và giáo dục học sinh:

- + Sự ức chế do mệt mỏi, căng thẳng khiến cho học trò ít tương tác với thầy cô khi được hỏi bài trong giờ.

- + Trí nhớ giảm sút, khiến cho việc trả lời bài cũ hoặc kiến thức cũ của học sinh bị chậm lại.

- + Lo lắng, sợ hãi khiến cho học sinh khó tập trung được vào bài học, dù giáo viên nhắc nhở nhưng tình trạng ít thay đổi.

- + Căng thẳng tâm lý, lo âu nhưng không muốn bị người khác bắt gặp dẫn tới học sinh tìm cách né tránh việc bật camera trong giờ học hoặc bật nhưng cho camera của máy tính chĩa lên trần nhà, hoặc đưa vào một khoảng vô định để giáo viên không nhìn thấy mặt.
- + Cảm xúc mạnh, thiếu kiềm chế nếu giáo viên yêu cầu cao về nhiệm vụ học tập hoặc khi giáo viên phê bình.
- + Đối với học sinh gia đình khó khăn, việc ít được sử dụng các thiết bị như máy tính, điện thoại để học tập khiến cho trẻ dễ lúng túng, luống cuống khi giáo viên yêu cầu thực hiện các nhiệm vụ học tập.

3.Trầm cảm, căng thẳng tâm lý học đường ở học sinh: Nhận diện sớm và các biện pháp hỗ trợ

3.1. Nhận diện học sinh bị trầm cảm, lo âu

- + Chịu áp lực từ cuộc sống, gia đình, xã hội.
- + Giai đoạn tâm sinh lý thay đổi.
- + Nguyên nhân sinh học.
- + Đặc điểm di truyền.
- + Bị ám ảnh những đau thương từ lúc nhỏ.
- + Lối sống không lành mạnh.
- + Những học sinh là giới tính thứ ba.

3.2. Những dấu hiệu trầm cảm ở tuổi học sinh

- + Khí sắc trầm buồn
- + Mất dần hứng thú
- + Giận dữ vô cớ
- + Cảm thấy bị quan
- + Khó tập trung, hay quên.
- + Cảm thấy bản thân vô dụng
- + Chống đối, nổi loạn
- + Nhạy cảm với những lời phê bình
- + Nghĩ đến cái chết

Những điều giáo viên cần biết khi hỗ trợ học sinh bị trầm cảm:

- Thay vì tức giận vì hành vi của học sinh trở nên khó bảo, giáo viên cần trò chuyện, lắng nghe, thấu hiểu những tâm tình của học trò để hiểu được tận gốc vấn đề.
- Khuyến khích học sinh tham gia các hoạt động tập thể, để có thêm niềm vui vào cuộc sống học đường.
- Hướng dẫn học sinh giữ gìn sức khỏe thông qua bài tập thể thao.
- Giúp học sinh lập được kế hoạch học tập một cách khoa học và vừa sức. Hạn chế để học sinh có nhiều thời gian rảnh để suy nghĩ tiêu cực.
- Khuyến khích học sinh đi ngủ đúng giờ.
- Trao đổi với phụ huynh và tìm kiếm sự hỗ trợ từ những chuyên gia trong lĩnh vực này.



