

HUỲNH VĂN CHẨN (Chủ biên)
ĐỖ THỊ VÂN ANH – NGUYỄN HOÀNG MAI



HƯỚNG DẪN
GIẢNG DẠY

THỰC HÀNH

TÂM LÝ

HỌC ĐƯỜNG

(CẤP TIỂU HỌC)



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
PHẦN MỘT: KHÁI QUÁT	7
MỤC ĐÍCH BIÊN SOẠN	8
PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN	10
LỢI ÍCH CỦA BỘ SÁCH ĐỐI VỚI NGƯỜI HỌC	11
PHẦN HAI: NỘI DUNG CỦA BỘ SÁCH VÀ CÁC MỤC TIÊU CẦN ĐẠT	13
NỘI DUNG CỦA BỘ SÁCH	14
MỘT SỐ ĐIỂM CẦN LƯU Ý TRONG CÁC NỘI DUNG CHÍNH	16
CÁC MỤC TIÊU CẦN ĐẠT Ở TỪNG CHỦ ĐỀ	23
PHẦN BA: CÁCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC VÀ CÁC MẪU BÀI DẠY	35
PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH	36
CÁCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC	38
CÁC MẪU BÀI DẠY	42
LỜI KẾT	52
TÀI LIỆU THAM KHẢO	54





LỜI NÓI ĐẦU

Sách *Hướng dẫn giảng dạy Thực hành tâm lý học đường (cấp Tiểu học)* được biên soạn nhằm hỗ trợ giáo viên tổ chức giảng dạy *Thực hành Tâm lý học đường* cho học sinh từ lớp Một đến lớp Năm theo cách hiệu quả, đảm bảo tính học thuật và thực tiễn.

Nội dung cuốn sách cung cấp cho giáo viên những kiến thức cơ bản, khái quát trong lĩnh vực tâm lý học đường và mục tiêu cần đạt được khi tổ chức hoạt động dạy học từng chủ đề. Qua việc phân tích các bước lên lớp, những điều cần lưu ý cũng như kĩ năng sư phạm cần có trong quá trình dạy học, cuốn sách hướng dẫn giáo viên cách thức tổ chức các hoạt động học tập liên quan đến từng chủ đề ở mỗi lớp, từ đó giúp học sinh có khả năng điều chỉnh bản thân, tích lũy kinh nghiệm sống, chuẩn bị tâm thế và trang bị những trải nghiệm cần thiết để có khả năng ứng phó với các tình huống tâm lý học đường trong thực tế.

Bên cạnh đó, cuốn sách còn là tài liệu tham vấn hữu ích cho các bậc cha mẹ và các nhà giáo dục quan tâm đến đời sống tâm lý của học sinh từ lớp Một đến lớp Năm.

NHÓM TÁC GIẢ

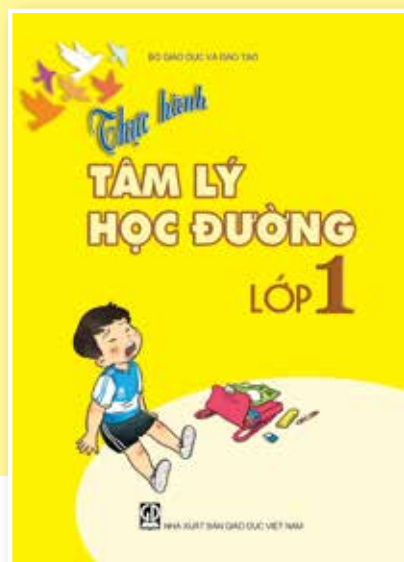




Khái quát



TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG



MỤC ĐÍCH BIÊN SOẠN

Bộ sách *Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)* được biên soạn trên cơ sở khoa học của Tâm lý học lứa tuổi - sự phạm và Tâm lý học xã hội nhằm giúp học sinh tiểu học nâng cao hiểu biết về bản thân, hoàn cảnh gia đình, mối quan hệ xã hội, từ đó tăng cảm xúc tích cực, khả năng đưa ra quyết định trong các tình huống mà học sinh gặp phải ở mỗi cấp học. Bên cạnh đó, nội dung giáo dục này cũng góp phần hình thành kĩ năng sống; tăng cường ý chí, niềm tin, bản lĩnh, thái độ ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xã hội; rèn luyện sức khoẻ thể chất và tinh thần; góp phần xây dựng và hoàn thiện nhân cách. Thông qua đó, mục tiêu hướng đến của bộ sách này là nhằm phòng ngừa, hỗ trợ và giúp học sinh có cách thức giải quyết phù hợp, giảm thiểu tác động tiêu cực có thể xảy ra; góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện và phòng, chống bạo lực học đường.

Điều này là cần thiết bởi khi bước vào cánh cửa nhà trường, mỗi học sinh đều phải bắt đầu làm quen với việc tự đưa ra các quyết định trong sinh hoạt và học tập. Trong bối cảnh hiện nay, các em phải đối mặt với nhiều cám dỗ, tệ nạn, mặt trái của cuộc sống đến từ môi trường xã hội, phương tiện truyền thông, Internet,...; những áp lực từ việc thay đổi thói quen, môi trường và phương pháp học tập, mối quan hệ bạn bè,... Thống kê cho thấy tình trạng trầm cảm, khủng hoảng tâm lý, bị xâm hại ở học sinh tiểu học đang có xu hướng ngày càng gia tăng.

Câu hỏi đặt ra là những học sinh tiểu học như các em sẽ phải sống ra sao giữa những áp lực đó? Các em sẽ xử lý những tình huống liên quan đến sự phát triển của bản thân, các mối quan hệ xã hội ở trường, ở nơi sinh sống như thế nào? Các em sẽ hành động như thế nào khi cha mẹ, anh chị, thầy cô không có ở bên cạnh để chỉ bảo, giúp đỡ...?



Trên thực tế, chúng ta thường né tránh những vấn đề tiêu cực trong giáo dục bởi suy nghĩ rằng ở lứa tuổi còn nhỏ như các em thì chỉ cần ăn, học, vui chơi là đủ, mà chưa cần quan tâm đến những khó khăn, rắc rối có thể xảy ra trong khi sinh hoạt và học tập. Vì tâm lý này, nhiều bậc cha mẹ vẫn bao bọc, làm thay cho con trong rất nhiều việc. Thậm chí, một số bậc cha mẹ còn có suy nghĩ rằng con mình chỉ cần học thật giỏi là được, không cần làm bất kì việc gì.

Trong khi đó, hiện nay, không ít học sinh tiểu học đang bị bủa vây trong cuộc sống đầy rẫy những điều tác động đến tâm sinh lý của các em nhưng lại không được hướng dẫn làm thế nào để đưa ra các quyết định đúng đắn. Nhiều học sinh cố tình bỏ qua mọi lời khuyên của cha mẹ, thầy cô,... và mắc phải những sai lầm đáng tiếc, thậm chí trở thành con người mất nhân cách, bị đối tượng xấu lợi dụng, sống trái với luân thường đạo lý, tự huỷ hoại bản thân,...

Để cải thiện tình trạng này, chúng ta cần chủ động giáo dục cho các em nhận thức đúng đắn, khoa học về thế giới khách quan và những hiện tượng tâm lý thường xuất hiện trong môi trường học đường, cũng như đưa ra những gợi ý ứng xử phù hợp để các em hình thành tâm thế, kĩ năng xử lý, nhờ vậy có được tinh thần tự chủ, sự tỉnh táo, sáng suốt, tự tin nhằm đưa ra các giải pháp, hành vi phù hợp trước những tình huống, biến cố xuất hiện trong cuộc sống, từ đó hình thành và phát triển nhân cách chuẩn mực để trở thành một công dân tốt, cống hiến năng lực và trí tuệ cho xã hội.

Về cơ bản, bộ sách **Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)** hướng đến tất cả học sinh tiểu học với mong muốn có thể hạn chế hoặc giảm thiểu xu hướng đang gia tăng về một bộ phận học sinh tiểu học có nguy cơ cần tham vấn, trị liệu tâm lý vì những biểu hiện rối loạn tâm lý học đường.



PHƯƠNG PHÁP BIÊN SOẠN

Bộ sách này được biên soạn theo hướng tinh giản kiến thức chuyên ngành Tâm lý học bằng cách vận dụng kiến thức Tâm lý học để giải quyết các tình huống cuộc sống. Trong đó, tập trung vào cái cơ bản, đơn giản cái phức tạp và chọn lựa những nội dung cần thiết, mang tính tiêu biểu thường xuất hiện ở trường học theo các tiêu chí:

- Tính điển hình;
- Ý nghĩa hiện tại;
- Sự chuẩn bị cho tương lai.

Theo đó, nhóm tác giả đã căn cứ vào kiến thức chuyên ngành để tìm hiểu cấu trúc của những nội dung cần đưa vào sách sao cho phù hợp với thực tế và khả năng tiếp nhận của học sinh tiểu học. Ví dụ, với nội dung chính là **“Lo lắng”**, chúng tôi phân giải thành các chủ đề cụ thể như: **Khi yêu cầu không được đáp ứng; Khi cha mẹ vắng nhà; Lo lắng trước kì kiểm tra; Khi có nỗi buồn; Lo lắng quá mức.**

Khi đã xác định được cấu trúc của nội dung, chúng tôi dựa vào sự cần thiết và mức độ tiếp nhận của học sinh đối với nội dung đó, trong mối tương quan với thực tế môi trường học đường để quyết định hàm lượng kiến thức đưa vào sách sao cho phù hợp với học sinh tiểu

học. Việc này nhằm xử lý nội dung dạy học theo hướng hình thành năng lực. Trong giáo dục hiện đại, năng lực được hình thành qua các bước sau: tiếp nhận vấn đề, phát triển quan niệm, xử lý và thảo luận nội dung, củng cố và vận dụng. Cụ thể, nội dung của bộ sách này được biên soạn theo hướng phát triển năng lực học sinh bằng cách: truyền đạt kiến thức trong các bối cảnh tạo nghĩa; lồng ghép kiến thức vào một tình huống có thực điển hình phù hợp⁽¹⁾. Qua đó, vấn đề được phân tích sao cho dễ hiểu và có độ mở tương đối⁽²⁾, tùy vào hoàn cảnh riêng của mỗi học sinh mà có thể tiếp nhận ở những mức độ khác nhau. Đồng thời, sách cũng đưa ra những chỉ dẫn mang tính gợi ý, đa dạng về những cách ứng xử phù hợp⁽³⁾. Cuối cùng, học sinh củng cố và vận dụng kiến thức đã học trong các tình huống giả định để giáo viên kiểm tra khả năng chuyển giao giữa sách, giáo viên và học sinh với kiến thức đã học⁽⁴⁾.

(1) Thể hiện trong hoạt động *Quan sát*.

(2) Thể hiện trong hoạt động *Nhận biết*.

(3) Thể hiện trong hoạt động *Ứng xử*.

(4) Thể hiện trong hoạt động *Trải nghiệm*.



LỢI ÍCH CỦA BỘ SÁCH ĐỐI VỚI NGƯỜI HỌC

Bộ sách xây dựng những tình huống khác nhau để học sinh tham gia trải nghiệm, qua đó rèn luyện sự linh hoạt và khả năng ứng phó của các em trước những tình huống, vấn đề liên quan đến lĩnh vực tâm lý học đường nhằm tạo nên tâm thế không bị động khi các em gặp những tình huống này trong thực tế. Ngoài ra, nội dung của bộ sách cũng giúp các em thấy được những mặt khác nhau của cuộc sống liên quan đến lĩnh vực tâm lý học đường, từ sự thay đổi về tâm sinh lý của chính bản thân các em cho đến những mối quan hệ, tác động từ bên ngoài. Nhờ vậy, việc học theo bộ sách sẽ giúp các em hình thành một số năng lực như:



TINH THẦN HỢP TÁC

- ✓ Hiểu được sức mạnh to lớn của tập thể và tầm quan trọng của việc hợp tác: bao gồm sự đoàn kết nhất trí, giúp đỡ lẫn nhau, cùng nhau phấn đấu vì một mục tiêu chung.
- ✓ Rèn luyện tính hợp tác thông qua những việc cụ thể như trao đổi, thảo luận để cùng tìm ra giải pháp; vẽ; đóng vai nhân vật trong tình huống;...

LÒNG TỰ TRỌNG

- ✓ Việc trải nghiệm những tình huống trong sách sẽ giúp hình thành ở các em khả năng tự đưa ra quyết định và giải quyết vấn đề mà không bị lệ thuộc, tìm kiếm sự an ủi, vỗ về, nâng đỡ từ người khác mỗi khi các em vấp ngã hoặc gặp khó khăn.
- ✓ Việc khen ngợi, cổ vũ đúng lúc cũng giúp các em củng cố lòng tự trọng và sự tự tin, đồng thời tăng cường sự dạn dĩ.

TÍNH TỰ LẬP

- ✓ Các em tự nhận ra những điểm tốt và chưa tốt của bản thân để điều chỉnh.
- ✓ Hình thành thói quen tự làm những việc trong khả năng mà không ỷ lại vào người khác.
- ✓ Tự tin đưa ra các quyết định trong cuộc sống và học tập.

Đây được xem là nền tảng cơ bản giúp các em phát triển hài hoà giữa thể chất và tâm lí. Trong quá trình đó, các em dần hình thành những kĩ năng như: nhận thức về việc mình có ích; chủ động nói về cảm xúc của mình; vui vẻ và tự nguyện hợp tác trong công việc; trình bày những khó khăn mà mình đang gặp phải để cùng tìm cách giải quyết; biết cách ứng xử phù hợp trước các tình huống trong cuộc sống;... Thông qua đó, các em sẽ được nâng cao chỉ số cảm xúc, chỉ số vượt khó, trí thông minh xã hội, trí thông minh sáng tạo và khả năng sử dụng ngôn ngữ của mình.





PHẦN **HAI**

*Nội dung
của bộ sách và
các mục tiêu
cần đạt*



NỘI DUNG CỦA BỘ SÁCH

Trên hết, mục tiêu lớn nhất của bộ sách này là làm sao để các em học sinh trở thành những người có năng lực, luôn tự tin và sẵn sàng vượt qua mọi khó khăn xuất hiện trong cuộc sống để tiến lên phía trước. Tuy nhiên hiện nay, theo thói quen của giáo dục truyền thống, đối với một số rối loạn tâm lý học đường, chúng ta thường chọn cách né tránh thay vì nhìn thẳng⁽¹⁾ để giải quyết vấn đề một cách triệt để, vì vậy mà vô hình trung làm ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện của các em.

Để khắc phục thói quen này và đạt mục tiêu nêu trên, bộ sách **Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)** đưa ra tám nội dung chính, giúp học sinh tiểu học có thể vượt qua thời kì chuyển giao một cách nhẹ nhàng: từ hoạt động vui chơi là chủ đạo sang hoạt động học tập là chủ đạo; từ việc hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ và được

cha mẹ kiểm soát sang sự độc lập tương đối, tự làm chủ bản thân và đưa ra một số quyết định; hoặc có những hiểu biết về tình trạng rối loạn tâm lý, gây hấn, bạo lực học đường,...

Tám nội dung chính của bộ sách là:

1. Làm chủ bản thân;
2. Lối sống học đường;
3. Khó khăn trong học tập;
4. Lo lắng;
5. Khủng hoảng;
6. Biểu hiện rối loạn tâm lý học đường;
7. Gây hấn trong học đường;
8. Bạo lực học đường.

Tám nội dung chính này được phát triển thành những chủ đề cụ thể, phù hợp với tâm sinh lý học sinh của từng lớp.

(1) Ví dụ như sự dậy thì sớm ở học sinh tiểu học hoặc tình trạng lạm dụng, bạo hành trẻ em.



Số thứ tự	Nội dung chính	CHỦ ĐỀ				
		Lớp 1	Lớp 2	Lớp 3	Lớp 4	Lớp 5
1	Làm chủ bản thân	Cảm xúc ngày đầu đến trường	Tính tự lập	Căng thẳng học đường	Kiên trì trong học tập	Kỉ luật tự giác
2	Lối sống học đường	Chào hỏi	Giữ lời hứa	Nhận lỗi và sửa lỗi	Tôn trọng sự khác biệt của người khác	Hành vi văn hoá học đường
3	Khó khăn trong học tập	Không muốn đi học	Mất tập trung trong giờ học	Khó ghi nhớ	Không hứng thú học tập	Khó thích nghi với cái mới
4	Lo lắng	Khi yêu cầu không được đáp ứng	Khi cha mẹ vắng nhà	Lo lắng trước kì kiểm tra	Khi có nỗi buồn	Lo lắng quá mức
5	Khủng hoảng	Khi em mắc lỗi	Bị bạn trong lớp chê cười	Bị thầy cô nhắc nhở, phê bình	Bị bạn bè từ chối chơi chung	Bị cha mẹ hiểu lầm
6	Biểu hiện rối loạn tâm lí học đường	Hay la hét	Hay cáu giận	Chìm đắm trong thế giới ảo	Thờ ơ, ngại giao tiếp với mọi người	Cô đơn khi ở nhà
7	Gây hấn trong học đường	Tranh cãi trong khi chơi	Hay phá phách đồ của người khác	Trêu chọc bạn bè	Chống đối người lớn	Dễ bị kích động
8	Bạo lực học đường	Quấy rối ở trường	Bắt nạt ở trường	Khích bác nhau trong lớp học	Đánh nhau ở trường học	Tránh nguy cơ bị xâm hại

Bảng 1. Các chủ đề chính trong bộ sách *Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)*.

MỘT SỐ ĐIỂM CẦN LƯU Ý TRONG CÁC NỘI DUNG CHÍNH

LÀM CHỦ BẢN THÂN

Nội dung này giúp các em học cách kiểm soát bản thân, có khả năng đưa ra quyết định và trở thành người có trách nhiệm, có chủ kiến của riêng mình theo nguyên tắc: lên kế hoạch trước khi làm và không thoả hiệp; tự giác thực hiện theo đúng cam kết. Đây là cơ sở để hình thành kỉ luật tự giác.

Trong quá trình giáo dục, chúng ta thường quan niệm rằng suy nghĩ của mình là đúng nhất, thậm chí còn lấy suy nghĩ của mình áp đặt lên các em. Điều này lấy mất cơ hội các em được tư duy, quyết định độc lập. Đây là một trong những nguyên nhân khiến các em thiếu tự tin và thiếu tính độc lập, tự chủ. Càng phụ thuộc vào cha mẹ thì khả năng tự lập của các em càng kém. Nội dung này khuyến khích các em rèn luyện tính tự lập và học cách tự làm mọi việc, tự chăm sóc bản thân thay vì dựa dẫm vào người khác, đồng thời tự chủ (đặc biệt là trong học tập) và có chính kiến của mình, biết chịu trách nhiệm đối với bản thân mình. Quá trình này cũng giúp các em hình thành sức mạnh ý chí (ngại lười).





LỐI SỐNG HỌC ĐƯỜNG

Nội dung này được biên soạn nhằm lí giải tại sao có những học sinh tiểu học không chào hỏi, không chịu nhận lỗi, không thực hiện lời hứa hoặc quăng rác bừa bãi,... trong nhà trường. Đó không phải là do các em còn quá nhỏ, không biết gì như nhiều người lớn chúng ta vẫn nghĩ. Sự thực là các em không có ý thức tuân thủ quy tắc hoặc chưa hình thành được lối sống phù hợp trong môi trường học đường.

Chúng ta biết rằng, lối sống học đường được hình thành qua quá trình rèn luyện lâu dài, từ những việc nhỏ hằng ngày như: chào hỏi, gõ cửa trước khi vào, nói cảm ơn, xin lỗi,... Điều quan trọng là những hành vi này phải được các em chủ động thực hiện mà không cần thầy cô nhắc nhở. Chỉ khi cho các em cơ hội rèn luyện, các em mới có thể hình thành và phát triển kĩ năng này.

Trong nhà trường, điều lí thú là các em nhanh chóng học hỏi lẫn nhau và dần hình thành một cách ứng xử phù hợp. Điều quan trọng là phải dạy cho các em hiểu rằng việc sống chan hoà bắt đầu từ sự thân thiện và thái độ nhường nhịn, hợp tác với những người xung quanh.

Để bồi dưỡng tinh thần hợp tác ở các em, cần lưu ý một số điểm sau:

- ✓ Sửa cho các em thói xấu xem mình là trung tâm; giúp các em thay đổi nhận thức và biết đặt mình vào vị trí của người khác.
- ✓ Giúp các em có cái nhìn bao quát; không được bướng bỉnh, ích kỉ và chỉ biết đến mình, mà thay vào đó phải biết nghĩ đến lợi ích của tập thể, biết lắng nghe, thấu hiểu cảm giác của người khác, từ đó dễ dàng thích ứng với môi trường sống và học tập.
- ✓ Rèn cho các em khả năng giao tiếp bởi năng lực giao tiếp chính là cơ sở làm việc nhóm. Giao tiếp tốt giúp các em có thể biểu đạt rõ ràng suy nghĩ của mình nhằm được người khác thấu hiểu, từ đó góp phần xây dựng được những mối quan hệ lành mạnh, tốt đẹp.



KHÓ KHĂN TRONG HỌC TẬP

Nội dung giáo dục này nhằm rèn luyện cho các em thói quen tự đứng lên sau mỗi lần vấp ngã và biến sai lầm thành bài học, thay vì mong chờ, ỷ lại sự giúp đỡ của người khác. Nếu không, mỗi khi gặp trắc trở, khó khăn, các em lại không thể tự đứng dậy vì thiếu ý chí và nghị lực, không biết cách khắc phục khó khăn.

Những khó khăn, thử thách trong cuộc sống giúp người ta lớn khôn, trưởng thành. Trong môi trường học đường, khó khăn trong học tập là một thách thức mà các em cần phải vượt qua. Chính vì vậy, nội dung này góp phần giúp các em có được sự tự tin và tâm thế sẵn sàng đối mặt với những tình huống khó khăn trong học tập, qua đó hình thành tính kiên trì, nghị lực, kỉ luật tự giác để hoàn thành nhiệm vụ học tập một cách vui vẻ, hào hứng. Đây cũng là cội nguồn để sau này các em theo đuổi công việc yêu thích và thành công trong cuộc đời.

Để giúp các em thêm tin tưởng vào chính mình, điều quan trọng là trong quá trình giảng dạy, chúng ta cần luôn ghi nhận sự tiến bộ của các em bằng những lời khen, động viên, khích lệ.

LO LẮNG

Ở lứa tuổi học sinh tiểu học, lo lắng là một trong những cảm xúc mà các em thường xuyên trải qua. Vậy trong những tình huống gây lo lắng thì các em có thể làm gì?

Phương cách hữu hiệu chính là tự tin nói lên cảm xúc, suy nghĩ của mình. Do đó, hãy khuyến khích các em nói ra quan điểm và suy nghĩ của mình về những nỗi lo, đồng thời cho các em biết rằng không có gì xấu khi thoải mái thể hiện một số cảm xúc, suy nghĩ của bản thân như: vui mừng khi đón nhận thành công, lo lắng khi gặp khó khăn, buồn bã khi thất bại,...

Bên cạnh đó, nội dung giáo dục này còn giúp các em hiểu rằng: ai cũng có những nỗi lo và đây là phần luôn hiện diện trong quá trình trưởng thành. Việc dạy các em biết yêu thương, chia sẻ và bao dung với mọi người là chìa khoá giúp cuộc sống thêm nhẹ nhàng, vui vẻ và hạnh phúc. Trong nhiều trường hợp, khi các em quá lo lắng đến mức khóc lóc, chúng ta cũng nên để các em khóc để giải tỏa cảm xúc mà không phải vội dỗ dành, khuyên nhủ. Hãy nói chuyện với các em khi các em đã bình tĩnh và phân tích cho các em biết bản chất của vấn đề cũng như cách ứng xử phù hợp khi gặp những tình huống tương tự.



KHỦNG HOẢNG

Khi các em chuyển hoạt động chủ đạo từ vui chơi sang học tập, môi trường sinh hoạt chủ yếu là ở nhà sang ở trường, đòi hỏi các em phải tự điều chỉnh mình để thích nghi với hoàn cảnh mới. Nếu không thể hoà nhập, các em sẽ dễ gặp những khủng hoảng do không có cách ứng xử phù hợp như: mắc lỗi, bị bạn trong lớp chê cười, bị thầy cô phê bình, bị bạn bè từ chối chơi chung, thậm chí là bị bố mẹ hiểu nhầm.

Ngoài ra, do nhiều gia đình chỉ có một con, nên nhiều em đi học về không biết chơi hay nói chuyện cùng ai. Các em quen ở một mình, tự nhốt mình trong phòng, không quen giao tiếp, không biết cách chia sẻ, nhường nhịn bạn bè,... Điều này khiến các em không biết cách hoà đồng với các bạn cùng lớp, cùng trường. Do đó, cần tạo điều kiện cho các em trải nghiệm những tình huống có thể xảy ra trong đời sống ở nhà, ở trường để các em có nhận thức ban đầu về các tình huống ấy và chủ động tìm hiểu để hình thành tâm thế, kĩ năng ứng xử phù hợp khi gặp những tình huống ấy trong thực tế.

Cùng với đó, chúng ta cần lắng nghe các em vì lắng nghe là biểu hiện cao nhất của sự tôn trọng và cũng để chúng ta hiểu, gần gũi các em hơn. Khích lệ, động viên sẽ giúp các em thêm mạnh dạn, tự tin; đồng thời cũng cần tạo cơ hội để các em tiếp xúc với bạn bè và hoà nhập vào sinh hoạt chung của lớp, trường bằng cách:

- ✓ Khuyến khích các em tích cực tham gia các hoạt động tập thể của trường như văn nghệ, thể thao,...
- ✓ Hướng dẫn các em tham gia các nhóm bạn có cùng sở thích lành mạnh hoặc các đôi bạn hỗ trợ nhau trong học tập.
- ✓ Thậm chí khi giữa các em nảy sinh mâu thuẫn thì giáo viên cũng không nên căng thẳng mà hãy tận dụng cơ hội này để dạy các em về thái độ sống chan hoà, từ đó giảm thiểu những nguyên nhân dẫn đến khủng hoảng ở lứa tuổi này.



BIỂU HIỆN RỐI LOẠN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

Trước đây, tuổi dậy thì thường là “nữ thập tam⁽¹⁾, nam thập lục⁽²⁾”, nhưng hiện nay, tình trạng dậy thì sớm⁽³⁾ ở học sinh tiểu học đang có chiều hướng gia tăng. Nhiều cán bộ quản lý, giáo viên, phụ huynh thừa nhận rằng: Thực tế, có rất nhiều học sinh tiểu học chưa được chuẩn bị tâm lý cũng như những thông tin cần thiết về sự thay đổi tâm sinh lý của bản thân để biết cách ứng xử trước những thay đổi ấy.

Theo số liệu mới nhất, tuổi dậy thì thường bắt đầu ở bé gái có độ tuổi từ 8 – 12 và ở bé trai có độ tuổi từ 9 – 14. Các chuyên gia đều cho rằng xã hội càng phát triển, mức sống càng cao, điều kiện kinh tế gia đình càng được cải thiện thì các em càng được nuôi với chế độ dinh dưỡng đầy

đủ nên dậy thì càng sớm. Ngoài ra, việc hấp thu nhiều các hóc-môn, chất kháng sinh, chất phụ gia, chất bảo quản trong thực phẩm và thuốc bổ cũng là một nguyên nhân dẫn đến tình trạng dậy thì sớm.

Theo đó, nội dung này góp phần giúp các em nhận thức những thay đổi về tâm sinh lý của bản thân, từ đó biết cách kiểm soát cảm xúc cũng như có tâm thế và hành vi phù hợp khi đối diện với những thay đổi ấy. Điều này rất cần thiết bởi nếu kiểm soát bản thân không tốt, các em sẽ làm ảnh hưởng đến người khác và có nguy cơ bị rối loạn tâm lý, hành vi, ảnh hưởng xấu đến sự phát triển toàn diện của bản thân. Ngoài ra, khi gặp trường hợp các em không kiểm soát được cảm xúc và hành vi, chúng ta cũng cần phải bình tĩnh để phân tích cho các em thấy hành vi đó là sai và có thái độ công bằng khi xử lý vấn đề để các em biết rằng mình được tôn trọng. Cùng với đó, cũng cần cho các em không gian để tự do phát triển “trong giới hạn”.

(1) 13 tuổi.

(2) 16 tuổi.

(3) Dậy thì trước 8 tuổi ở bé gái và trước 9 tuổi ở bé trai.

GÂY HẤN TRONG HỌC ĐƯỜNG

Học sinh tiểu học ngày nay được tiếp xúc với tivi và Internet hằng ngày cũng như chịu ảnh hưởng rất nhiều từ môi trường xung quanh. Điều này tác động rất lớn đến cách các em hành xử với bạn bè trong nhà trường. Vì vậy, nội dung này giúp các em hiểu về những tình huống gây hấn trong học đường để tránh làm tổn thương bạn bè, đồng thời có tâm lý tự tin cũng như kỹ năng ứng xử để vượt qua tình huống bị gây hấn. Đây là điều quan trọng giúp các em đảm bảo được sức khỏe tinh thần khi đi học, đồng thời qua đó học về lòng bao dung, sự tha thứ bởi đây là mấu chốt giúp các em giải quyết tốt những mâu thuẫn trong nhà trường, cũng như trong cuộc sống sau này.

BẠO LỰC HỌC ĐƯỜNG

Nội dung này gồm những chủ đề: **Quấy rối ở trường, Bắt nạt ở trường, Khích bác nhau trong lớp học, Đánh nhau ở trường học, Tránh nguy cơ bị xâm hại**. Những kiến thức trong các chủ đề này giúp học sinh nhận diện chính xác các biểu hiện của những tình huống, hành vi tiêu cực liên quan đến bạo lực học đường, để từ đó có thái độ và cách ứng xử phù hợp. Đồng thời, việc tổ chức nội dung này cũng góp phần khơi dậy ở các em dũng khí và lòng can đảm nhằm tìm cách tự bảo vệ mình khi gặp những tình huống bạo lực học đường, thay vì chấp nhận tình huống rồi sau đó bị đau khổ, dằn vặt.





Như vậy, tám nội dung chính trong bộ sách Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học) xoay quanh hai trục chính, đó là:

✓ **Hiểu, cư xử đúng với bản thân:** Giúp học sinh hiểu được nguyên nhân của những suy nghĩ, cảm xúc, hành vi của mình và sự ảnh hưởng qua lại của các thành phần này để từ đó có khả năng điều hoà cảm xúc theo hướng tích cực.

✓ **Mối quan hệ giữa cá nhân với mọi người và môi trường sống:** Giúp học sinh hiểu cảm xúc, suy nghĩ của người khác để từ đó có cách ứng xử phù hợp nhằm tạo lập, duy trì mối quan hệ lành mạnh, tốt đẹp với mọi người, giảm thiểu những ảnh hưởng tiêu cực từ môi trường bên ngoài đến sự hình thành và hoàn thiện nhân cách của bản thân.



CÁC MỤC TIÊU CẦN ĐẠT Ở TỪNG CHỦ ĐỀ

Để đạt được mục tiêu lớn của bộ sách, ở mỗi chủ đề chúng ta cần đạt được các mục tiêu cụ thể sau:

LỚP 1

Chủ đề 1: Cảm xúc ngày đầu đến trường

Giúp học sinh:

- ✓ Không bỏ ngỡ trong những ngày đầu đến trường.
- ✓ Có tâm lí thoải mái khi làm quen với môi trường học tập mới.
- ✓ Có được trạng thái tâm lí tốt và một số kĩ năng cần thiết để làm quen với thầy cô, bạn bè mới trong những ngày học tiếp theo.
- ✓ Bước đầu hình thành một số thói quen trong ứng xử, sinh hoạt khi chuyển từ hoạt động vui chơi là chủ đạo sang hoạt động học tập là chủ đạo.

Chủ đề 2: Chào hỏi

Giúp học sinh:

- ✓ Hiểu được ý nghĩa của hành vi chào hỏi.
- ✓ Biết cách chào hỏi phù hợp với từng đối tượng.
- ✓ Giao tiếp với mọi người, trao đổi thông tin và xây dựng được mối quan hệ thông qua chào hỏi.
- ✓ Hình thành ý thức tự giác và một số lễ nghi cơ bản trong chào hỏi, giao tiếp.

Chủ đề 3: Không muốn đi học

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện được những biểu hiện không muốn đi học.
- ✓ Tự tìm ra những nguyên nhân khiến các em không thích đến trường.
- ✓ Bước đầu hiểu được một số ảnh hưởng tiêu cực khi bản thân rơi vào tâm trạng không muốn đi học.
- ✓ Biết cách tháo gỡ và hiểu được sự cần thiết của việc đi học.

Chủ đề 4: Khi yêu cầu không được đáp ứng

Giúp học sinh:

- ✓ Bước đầu xác định được nguyên nhân tại sao yêu cầu của mình không được đáp ứng.
- ✓ Mô tả và đánh giá về những phản ứng thường gặp khi yêu cầu không được đáp ứng.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp khi yêu cầu của mình không được đáp ứng.

Chủ đề 5: Khi em mắc lỗi

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện một số biểu hiện tâm lí khi mình hoặc bạn mắc lỗi.
- ✓ Rèn luyện cách ứng xử phù hợp khi mắc lỗi để tránh gây ảnh hưởng xấu đến bản thân và người khác.

Chủ đề 6: Hay la hét

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện và gọi tên hiện tượng hay la hét ở lứa tuổi của mình.
- ✓ Biết được một số nguyên nhân dẫn đến hành vi la hét.
- ✓ Có cách ứng xử phù hợp khi gặp phải hành vi này ở lớp, ở trường.

Chủ đề 7: Tranh cãi trong khi chơi

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết những biểu hiện cũng như hậu quả của việc tranh cãi trong khi chơi.
- ✓ Rèn luyện cách ứng xử của bản thân khi vui chơi cùng với bạn.
- ✓ Hình thành tâm lí hoà đồng, đoàn kết khi chơi chung.

Chủ đề 8: Quấy rối ở trường

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện hành vi quấy rối ở trường và tác hại của hành vi này đối với sự phát triển tâm lí lứa tuổi.
- ✓ Hiểu được nguyên nhân của các hành vi quấy rối ở trường cũng như biết một số cách để phòng tránh và ngăn chặn hành vi này.





Chủ đề 1: Tính tự lập

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết các biểu hiện của tính tự lập.
- ✓ Biết được ý nghĩa của sự tự lập như: sự trưởng thành; khả năng độc lập, ít bị lệ thuộc vào cha mẹ, anh chị và người khác.
- ✓ Rèn luyện tính tự lập thông qua các công việc hằng ngày ở nhà, ở trường.

Chủ đề 2: Giữ lời hứa

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết các biểu hiện của việc giữ lời hứa.
- ✓ Đánh giá được ý nghĩa và tầm quan trọng của việc giữ lời hứa.
- ✓ Hình thành thói quen giữ lời hứa và biết cách ứng xử khi gặp trường hợp không thể giữ lời hứa.

Chủ đề 3: Mất tập trung trong giờ học

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết về tình trạng mất tập trung trong giờ học và có những hiểu biết ban đầu về một số nguyên nhân dẫn đến tình trạng này.
- ✓ Tìm hiểu và rèn luyện một số cách để tập trung hơn trong học tập.

Chủ đề 4: Khi cha mẹ vắng nhà

Giúp học sinh:

- ✓ Tìm hiểu một số trạng thái tâm lí có thể nảy sinh khi cha mẹ vắng nhà.
- ✓ Biết một số tình huống có thể xảy ra khi cha mẹ vắng nhà.
- ✓ Trang bị những kiến thức, kĩ năng và tâm lí phù hợp để xử lí những tình huống này.

Chủ đề 5: Bị bạn trong lớp chê cười

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết các tình huống có khả năng khiến bạn trong lớp chê cười.
- ✓ Hiểu về các trạng thái tâm lí có thể nảy sinh khi bị bạn trong lớp chê cười và những cách ứng xử phù hợp khi đối diện với tình huống bản thân hoặc bạn bè bị bạn trong lớp chê cười.

Chủ đề 6: Hay cáu giận

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện một số biểu hiện của việc hay cáu giận.
- ✓ Biết được nguyên nhân làm cho bản thân hay cáu giận.
- ✓ Hiểu rõ tác hại của việc hay cáu giận và cách rèn luyện để tránh hay cáu giận.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp trước cơn cáu giận của bạn bè.

Chủ đề 7: Hay phá phách đồ của người khác

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện hành vi hay phá phách đồ của người khác và hiểu được đó là hành vi xấu, không được phép.
- ✓ Tìm hiểu một số nguyên nhân của hành vi này cũng như rèn luyện bản thân để tránh việc phá phách đồ đạc của người khác và có cách ứng xử phù hợp khi chứng kiến hành vi này ở bạn bè.

Chủ đề 8: Bắt nạt ở trường

Giúp học sinh:

- ✓ Hiểu được những biểu hiện, nguyên nhân và tác hại của hành vi bắt nạt ở trường.
- ✓ Biết cách phòng tránh và có cách ứng xử phù hợp để bảo vệ bản thân khi bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt ở trường.



LỚP 3

Chủ đề 1: Căng thẳng học đường

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết những biểu hiện của tình trạng căng thẳng học đường.
- ✓ Tìm hiểu các nguyên nhân dẫn đến tình trạng này và cách ứng xử để tránh bị căng thẳng học đường.



Chủ đề 2: Nhận lỗi và sửa lỗi

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận thức về những nguyên nhân mắc lỗi cũng như việc nhận lỗi và sửa lỗi là hành vi cần thiết khi mắc lỗi.
- ✓ Hình thành tâm lí không né tránh, chối bỏ khi mắc lỗi.

Chủ đề 3: Khó ghi nhớ

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện những biểu hiện của tình trạng khó ghi nhớ và bước đầu xác định nguyên nhân dẫn đến tình trạng này để có cách khắc phục kịp thời.
- ✓ Biết một số cách rèn luyện để tăng cường khả năng ghi nhớ.

Chủ đề 4: Lo lắng trước kì kiểm tra

Giúp học sinh:

- ✓ Biết được những trạng thái tâm lí thường xuất hiện ở bản thân và bạn bè khi sắp đến kì kiểm tra.
- ✓ Hiểu được nguyên nhân của các trạng thái tâm lí này và biết một số cách chuẩn bị để có tâm thế tốt nhất trước mỗi kì kiểm tra.



Chủ đề 5: Bị thầy cô nhắc nhở, phê bình

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện một số tình huống bị thầy cô nhắc nhở, phê bình và các phản ứng thường gặp ở bản thân hoặc bạn bè trong những tình huống này.
- ✓ Hiểu được sự cần thiết của việc nhắc nhở, phê bình của thầy cô đối với các sai lầm của mình.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp khi gặp tình huống này trong thực tế.



Chủ đề 6: Chìm đắm trong thế giới ảo

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện những biểu hiện của việc bị chìm đắm trong thế giới ảo.
- ✓ Có những hiểu biết ban đầu về nguyên nhân và tác hại của tình trạng này.
- ✓ Biết tự kiểm soát bản thân khi sử dụng Internet và có cách ứng xử phù hợp khi thấy bạn bị “nghiện” thế giới ảo.

Chủ đề 7: Trêu chọc bạn bè

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện hành vi trêu chọc bạn bè và hiểu được những nguyên nhân dẫn đến hành vi này ở trường.
- ✓ Hình thành khả năng chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc cho người lớn biết khi bản thân bị bạn trêu chọc.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp khi đối diện với hành vi trêu chọc kéo dài và tự rèn luyện bản thân để tránh trêu chọc bạn.



Chủ đề 8: Khích bác nhau trong lớp học

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết những hành vi khích bác nhau ở trường, lớp.
- ✓ Tìm hiểu một số thông tin liên quan đến hành vi này trong nhà trường và những tác hại đến sức khỏe, tâm lý của việc khích bác nhau trong lớp học.
- ✓ Rèn luyện bản thân để không khích bác bạn và biết cách ứng xử khi gặp hành vi này trong thực tế.

LỚP 4

Chủ đề 1: Kiên trì trong học tập

Giúp học sinh:

- ✓ Hiểu về tính kiên trì trong học tập và những lợi ích của đức tính này.
- ✓ Biết một số cách để rèn luyện tính kiên trì trong học tập.

Chủ đề 2: Tôn trọng sự khác biệt của người khác

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện một số biểu hiện của việc không tôn trọng sự khác biệt của người khác.
- ✓ Hiểu được sự cần thiết của việc phải tôn trọng sự khác biệt của người khác.
- ✓ Biết cách ứng xử để thể hiện thái độ tôn trọng sự khác biệt của người khác và góp phần hoàn thiện nhân cách của mình.

Chủ đề 4: Khi có nỗi buồn

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện các biểu hiện của nỗi buồn để gọi tên và hiểu được trạng thái cảm xúc của mình khi có nỗi buồn.
- ✓ Biết được một số nguyên nhân và tác động đến sức khỏe, tâm lý của nỗi buồn.
- ✓ Tìm hiểu và học cách vượt qua nỗi buồn cũng như có cách ứng xử phù hợp khi thấy bạn buồn.
- ✓ Biết cách bồi dưỡng cảm giác hạnh phúc.

Chủ đề 3: Không hứng thú học tập

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết tình trạng không hứng thú học tập và nguyên nhân dẫn đến tình trạng này.
- ✓ Biết một số cách để khơi gợi hứng thú học tập ở mình và bạn.



Chủ đề 5: Bị bạn bè từ chối chơi chung

Giúp học sinh:

- ✓ Biết được những trạng thái tâm lí tiêu cực có thể nảy sinh khi bị bạn bè từ chối chơi chung.
- ✓ Hiểu được một số nguyên nhân khiến bạn bè từ chối chơi chung để từ đó có cách ứng xử phù hợp khi mình hoặc bạn bị bạn bè từ chối chơi chung.

Chủ đề 6: Thờ ơ, ngại giao tiếp với mọi người

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện được một số biểu hiện của việc thờ ơ, ngại giao tiếp với mọi người.
- ✓ Tìm ra nguyên nhân của tình trạng này và có cách rèn luyện để tăng cường khả năng diễn đạt nhằm trở nên hoà đồng, mạnh dạn hơn khi giao tiếp, từ đó tự tin hoà nhập với mọi người xung quanh.
- ✓ Trò chuyện và khuyến khích bạn tham gia các tình huống giao tiếp để bạn mạnh dạn hơn khi thấy bạn thờ ơ, rụt rè, ngại giao tiếp.

Chủ đề 7: Chống đối người lớn

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện những biểu hiện chống đối người lớn cũng như nguyên nhân và hậu quả nghiêm trọng của hành vi này.
- ✓ Hình thành kĩ năng hợp tác khi tiếp nhận yêu cầu của người lớn và có cách ứng xử phù hợp khi thấy bạn có hành vi chống đối người lớn.

Chủ đề 8: Đánh nhau ở trường học

Giúp học sinh:

- ✓ Hiểu đúng về hiện tượng đánh nhau ở trường học cũng như nguyên nhân và hậu quả của hiện tượng này đối với sự phát triển tâm lí lứa tuổi.
- ✓ Có cách ứng xử phù hợp trước nguy cơ đánh nhau ở trường học.
- ✓ Biết cách xử lí khi chứng kiến hành vi đánh nhau ở trường học.



LỚP 5

Chủ đề 1: Kỉ luật tự giác

Giúp học sinh:

- ✓ Hiểu thế nào là kỉ luật tự giác và lợi ích của kỉ luật tự giác trong cuộc sống và học tập.
- ✓ Biết cách rèn luyện để hình thành kỉ luật tự giác.

Chủ đề 3: Khó thích nghi với cái mới

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện một số tình huống khó thích nghi với cái mới ở trường học.
- ✓ Biết được một số nguyên nhân dẫn đến việc khó thích nghi với cái mới.
- ✓ Biết cách rèn luyện để có tâm thế sẵn sàng thích nghi với cái mới.

Chủ đề 5: Bị cha mẹ hiểu lầm

Giúp học sinh:

- ✓ Tìm hiểu những tâm trạng và phản ứng thường gặp khi các em bị cha mẹ hiểu lầm.
- ✓ Biết những nguyên nhân có thể khiến mình bị cha mẹ hiểu lầm.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp trong tình huống mình bị cha mẹ hiểu lầm.

Chủ đề 2: Hành vi văn hoá học đường

Giúp học sinh:

- ✓ Biết phân biệt hành vi văn hoá và hành vi thiếu văn hoá trong nhà trường.
- ✓ Hiểu được những lợi ích của hành vi văn hoá học đường đối với sự hoàn thiện nhân cách của bản thân.
- ✓ Có thái độ nghiêm túc trong việc rèn luyện để có thói quen ứng xử văn hoá trong nhà trường.

Chủ đề 4: Lo lắng quá mức

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện tình trạng lo lắng quá mức cũng như nguyên nhân và hậu quả của việc lo lắng quá mức.
- ✓ Biết một số cách để thay đổi nhận thức và hành vi nhằm tránh tình trạng lo lắng quá mức.



Chủ đề 6: Cô đơn khi ở nhà

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận diện tâm trạng cô đơn khi ở nhà và biết được nguyên nhân dẫn đến tâm trạng này.
- ✓ Biết một số cách ứng xử để bản thân không cảm thấy buồn chán, cô đơn khi ở nhà cũng như giúp bạn khi thấy bạn có biểu hiện cô đơn.

Chủ đề 7: Dễ bị kích động

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết những biểu hiện của tình trạng dễ bị kích động.
- ✓ Tìm hiểu những tình huống khiến bản thân dễ bị kích động cũng như hậu quả tai hại của việc bị kích động.
- ✓ Biết cách rèn luyện bản thân để có khả năng kiểm soát cảm xúc và hành vi khi bị kích động.

Chủ đề 8: Tránh nguy cơ bị xâm hại

Giúp học sinh:

- ✓ Nhận biết các biểu hiện của hành vi xâm hại trẻ em và một số đối tượng có khả năng thực hiện hành vi này.
- ✓ Rèn luyện những kĩ năng để phòng tránh các tình huống có nguy cơ bị xâm hại.
- ✓ Biết cách ứng xử phù hợp khi gặp tình huống này trong thực tế.





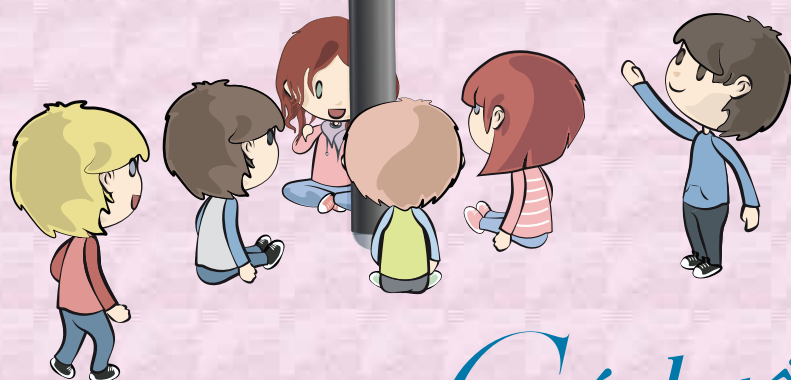
Đọc đến đây, có lẽ nhiều người ngạc nhiên cho rằng: Dạy gì mà phần lớn là những điều tiêu cực, những hành vi, trạng thái, tình huống mà không ai muốn nhắc đến trong môi trường giáo dục?

Chúng ta biết rằng, các em học sinh tiểu học vốn hồn nhiên, trong sáng và điều cần đối với các em là một môi trường để phát triển tự nhiên⁽¹⁾ cả về thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên trong bối cảnh sống và học tập của học sinh tiểu học trong xã hội hiện đại hiện nay chứa

đựng nhiều yếu tố bất lợi, có thể ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển nhân cách của các em. Do vậy, nhu cầu được hỗ trợ về mặt tinh thần để các em phát triển lành mạnh ngày càng trở nên cấp bách. Nói cách khác, nội dung của bộ sách này nhằm giúp các em có được nhận thức ban đầu về những điều tiêu cực để biết phân biệt tốt xấu, nên và không nên,... cũng như có sự chuẩn bị về tâm thế và cách ứng xử, từ đó giúp ích cho việc phát triển nhân cách một cách hài hoà, lành mạnh.

(1) Ở đây, từ “tự nhiên” được dùng theo nghĩa bình thường, lành mạnh trong sự hướng dẫn đúng phương pháp của người lớn.





Cách tổ chức hoạt động dạy học và các mẫu bài dạy

PHÂN PHỐI CHƯƠNG TRÌNH

Ở cấp Tiểu học, sách *Thực hành Tâm lý học đường* được tiến hành 1 tiết/tuần (16 tiết/năm), phân phối vào **Hoạt động ngoài giờ lên lớp** hoặc **Hoạt động trải nghiệm**.

Như đã trình bày ở trên, ở mỗi lớp, nội dung sách *Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)* bao gồm tám chủ đề, mỗi chủ đề cần được tiến hành trong hai tiết học. Cụ thể:

Lớp	Nội dung	Số tiết
1	Chủ đề 1: Cảm xúc ngày đầu đến trường	2
	Chủ đề 2: Chào hỏi	2
	Chủ đề 3: Không muốn đi học	2
	Chủ đề 4: Khi yêu cầu không được đáp ứng	2
	Chủ đề 5: Khi em mắc lỗi	2
	Chủ đề 6: Hay la hét	2
	Chủ đề 7: Tranh cãi trong khi chơi	2
	Chủ đề 8: Quấy rối ở trường	2
	TỔNG	16
2	Chủ đề 1: Tính tự lập	2
	Chủ đề 2: Giữ lời hứa	2
	Chủ đề 3: Mất tập trung trong giờ học	2
	Chủ đề 4: Khi cha mẹ vắng nhà	2
	Chủ đề 5: Bị bạn trong lớp chê cười	2
	Chủ đề 6: Hay cáu giận	2
	Chủ đề 7: Hay phá phách đồ của người khác	2
	Chủ đề 8: Bắt nạt ở trường	2
	TỔNG	16

3	Chủ đề 1: Căng thẳng học đường	2
	Chủ đề 2: Nhận lỗi và sửa lỗi	2
	Chủ đề 3: Khó ghi nhớ	2
	Chủ đề 4: Lo lắng trước kì kiểm tra	2
	Chủ đề 5: Bị thầy cô nhắc nhở, phê bình	2
	Chủ đề 6: Chìm đắm trong thế giới ảo	2
	Chủ đề 7: Trêu chọc bạn bè	2
	Chủ đề 8: Khích bác nhau trong lớp học	2
	TỔNG	16
4	Chủ đề 1: Kiên trì trong học tập	2
	Chủ đề 2: Tôn trọng sự khác biệt của người khác	2
	Chủ đề 3: Không hứng thú học tập	2
	Chủ đề 4: Khi có nỗi buồn	2
	Chủ đề 5: Bị bạn bè từ chối chơi chung	2
	Chủ đề 6: Thờ ơ, ngại giao tiếp với mọi người	2
	Chủ đề 7: Chống đối người lớn	2
	Chủ đề 8: Đánh nhau ở trường học	2
	TỔNG	16
5	Chủ đề 1: Kỷ luật tự giác	2
	Chủ đề 2: Hành vi văn hoá học đường	2
	Chủ đề 3: Khó thích nghi với cái mới	2
	Chủ đề 4: Lo lắng quá mức	2
	Chủ đề 5: Bị cha mẹ hiểu lầm	2
	Chủ đề 6: Cô đơn khi ở nhà	2
	Chủ đề 7: Dễ bị kích động	2
	Chủ đề 8: Tránh nguy cơ bị xâm hại	2
	TỔNG	16

Bảng 2. Phân phối chương trình.



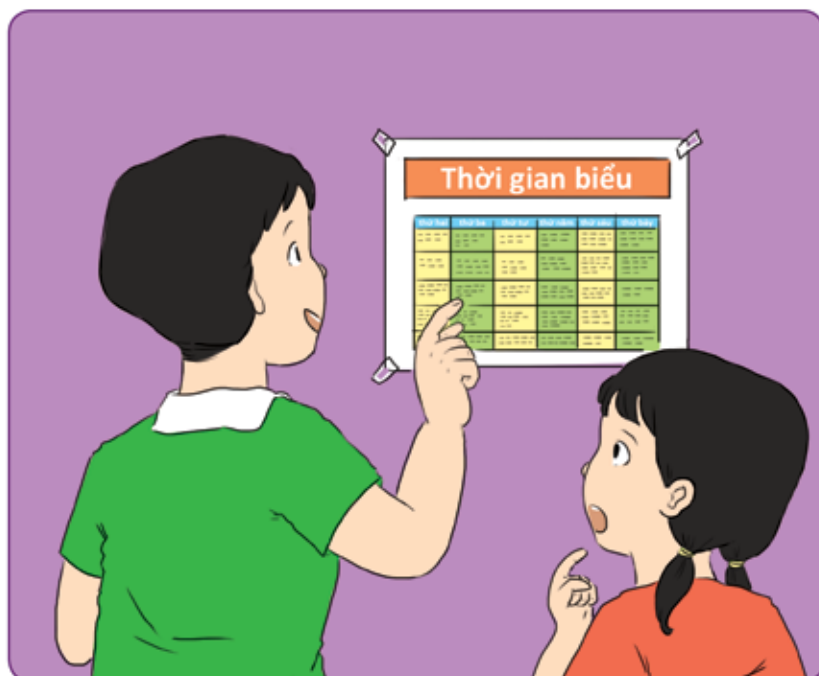


CÁCH TỔ CHỨC HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

Việc dạy học bộ sách *Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)* cần tuân theo một nguyên tắc chung là: **với những đối tượng học sinh khác nhau sẽ có cách dạy khác nhau.**

Trong quá trình dạy học, giáo viên cần lưu ý một số điểm sau:

- ✓ Lấy học sinh làm trung tâm, tôn trọng ý kiến của các em.
- ✓ Không nên so sánh học sinh này với học sinh khác vì như vậy sẽ khiến các em mất tự tin. Thay việc nói đến khuyết điểm của các em bằng việc khích lệ các em học hỏi ưu điểm của người khác.
- ✓ Không ép buộc mà cho các em quyền lựa chọn. Mặc dù không phải lúc nào các em cũng có những quyết định đúng đắn nhưng chúng ta không thể mãi bảo bọc mà cần tạo điều kiện cho các em trưởng thành (kể cả từ những sai lầm) trong môi trường giáo dục nhà trường.



HOẠT ĐỘNG QUAN SÁT

Hoạt động này đưa học sinh vào những tình huống điển hình liên quan đến chủ đề. Qua một số hình ảnh gợi ý, học sinh thảo luận, trao đổi với bạn về những biểu hiện xoay quanh chủ đề mà mình đã trải qua hay chứng kiến. Mục đích của hoạt động này giúp học sinh có được sự tri nhận ban đầu về đối tượng của bài học, cũng như hướng sự chú ý, tập trung vào nội dung chính của bài. Ở hoạt động này, giáo viên không “buộc” học sinh “phải” trả lời hoặc “phải” nói đúng về tình huống đưa ra bởi mỗi học sinh có thể bắt gặp hoặc rơi vào những tình huống khác nhau.

Việc đưa học sinh vào những tình huống liên quan đến chủ đề ở hoạt động này có hai ý nghĩa: **(1) nhận biết khái niệm của chủ đề;** và **(2) gọi tên (mô tả) đúng về những tình huống liên quan đến chủ đề.**

HOẠT ĐỘNG NHẬN BIẾT

Nếu hoạt động **Quan sát** đưa học sinh vào những tình huống liên quan đến chủ đề thì hoạt động **Nhận biết** giúp học sinh hiểu được vì sao những tình huống này xuất hiện, hay nói cách khác là nguyên nhân đằng sau của những hành vi diễn ra đó. Lúc này, hoạt động dạy học trên lớp được định hướng cụ thể hơn khi các em hiểu được phần nào bản chất của vấn đề. Điều này là cần thiết bởi chỉ khi hiểu đúng thì các em mới có suy nghĩ, hành vi, cách ứng xử phù hợp và không mắc sai lầm. Đây cũng là cơ sở cho việc đưa ra những gợi ý về cách ứng xử ở hoạt động tiếp theo.

Qua hoạt động này, các em cũng được biết nhiều hơn một nguyên nhân dẫn đến mỗi tình huống cụ thể. Chẳng hạn, hành vi không đúng của một học sinh có thể xuất phát từ môi trường sống, từ cách cư xử thô bạo của người lớn trong gia đình hay từ sức ép của chính những người bạn trong lớp,...

HOẠT ĐỘNG ỨNG XỬ

Ở hoạt động này, học sinh được cung cấp một số cách ứng xử gợi ý trước một vài tình huống liên quan đến chủ đề.

Như chúng ta đã biết, mỗi tình huống đều có nguyên nhân của nó và mỗi cá nhân khi đối diện với tình huống sẽ có cách ứng xử tùy theo khả năng nhận thức, thái độ, kĩ năng của mình. Do đó, những kiến thức, kĩ năng được đưa ra trong phần này chỉ mang tính gợi ý chung để học sinh biết và có khả năng vận dụng vào những trải nghiệm ở hoạt động tiếp theo.

Trong quá trình dạy học, chắc chắn mỗi học sinh sẽ có cách giải quyết khác nhau trước mỗi tình huống giả định, cũng như rất khó để có cách ứng xử hoàn toàn đúng theo những gợi ý trong sách trước mỗi tình huống thực tế, bởi để có thể nhận biết và xử lý đúng thì cần sự trải nghiệm liên tục để biến kiến thức thành kĩ năng, biến phản xạ có điều kiện thành phản xạ không điều kiện. Chính vì vậy nên trong hoạt động **Trải nghiệm**, chúng ta cần giúp học sinh đưa ra cách ứng xử tự nhiên nhất, theo đúng hiểu biết của các em, để từ đó có sự can thiệp cần thiết với mỗi cá nhân nhằm hình thành ở các em kĩ năng phản ứng, xử lý phù hợp trước những tình huống mà các em gặp phải.

HOẠT ĐỘNG TRẢI NGHIỆM

Hoạt động này giúp giáo viên kiểm tra việc lĩnh hội của các em về những nội dung liên quan đến chủ đề, cũng như khả năng vận dụng kiến thức đã học vào giải quyết vấn đề trong thực tiễn.

So với các hoạt động khác, hoạt động này chiếm phần lớn thời lượng dạy học mỗi chủ đề trên lớp. Trong các tình huống cụ thể, mỗi học sinh sẽ có những hành động thực tế để xử lý tình huống đang diễn ra, qua đó thể hiện sự hiểu biết và kĩ năng của mình, nhờ vậy giúp giáo viên đánh giá được mục tiêu bài học có đạt được hay không, hay nói cách khác là năng lực của học sinh liên quan đến chủ đề bước đầu có được hình thành hay không. Điều quan trọng hơn cả là giúp các em chuẩn bị tâm thế khi đối diện với những tình huống xấu (mặc dù là giả định) tác động đến tâm lí của mỗi cá nhân, để từ đó bước đầu hình thành tính “chủ động”, không sợ hãi khi gặp phải những tình huống tương tự trong cuộc sống.

Như vậy, bốn hoạt động dạy học **Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)** được xây dựng nhằm cung cấp cho học sinh những kiến thức cần thiết liên quan đến mỗi chủ đề cụ thể. Điều quan trọng là thông qua các hoạt động này, giáo viên cần hướng đến sự phát triển năng lực của học sinh, bởi chỉ khi học sinh lĩnh hội được kiến thức và chuyển hoá chúng thành thái độ, kĩ năng thì việc dạy học bộ sách này mới thực sự thành công, đáp ứng được mục tiêu, yêu cầu phát triển toàn diện cho học sinh (trong đó có tâm lý học đường), góp phần quan trọng vào sự phát triển nhân cách của học sinh trong nhà trường hiện nay.

Đến đây, một câu hỏi được đặt ra là: **Vậy mỗi hoạt động dạy học nêu trên cần được tiến hành trong thời gian bao lâu?**

Câu trả lời là: Tất cả tùy vào điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường (có máy chiếu, đồ dùng dạy học,...hay không) và khả năng lĩnh hội của học sinh mà mỗi hoạt động sẽ được tổ chức với thời lượng khác nhau, miễn sao đảm bảo được tiến trình bốn hoạt động trên lớp và mỗi học sinh đều được trình bày, trải nghiệm tình huống (mà không em nào bị “quên” trong hoạt động dạy học) để giúp các em lĩnh hội tri thức, hình thành kĩ năng.



CÁC MẪU BÀI DẠY

Về cơ bản, cách thức tổ chức hoạt động dạy học các chủ đề trong bộ sách **Thực hành Tâm lý học đường (cấp Tiểu học)** sẽ theo

hai mẫu sau. Khi giảng dạy các chủ đề khác nhau trong cùng mẫu, giáo viên chỉ cần thay thế các khái niệm, tình huống, nội dung sao cho phù hợp.

MẪU BÀI DẠY 1 HIỂU, CƯ XỬ ĐÚNG VỚI BẢN THÂN

CHỦ ĐỀ: CẢM XÚC NGÀY ĐẦU ĐẾN TRƯỜNG

LỚP: 1

SỐ TIẾT: 2

1. MỤC TIÊU

Giúp học sinh (HS):

- Không bối rối trong những ngày đầu đến trường.
- Có tâm lý thoải mái khi làm quen với môi trường học tập mới.
- Có được trạng thái tâm lý tốt và một số kĩ năng cần thiết để làm quen với thầy cô, bạn bè mới trong những ngày học tiếp theo.
- Bước đầu hình thành một số thói quen trong ứng xử, sinh hoạt khi chuyển từ hoạt động vui chơi là chủ đạo sang hoạt động học tập là chủ đạo.



2. CHUẨN BỊ

Giáo viên (GV) chuẩn bị

- Sách **Thực hành Tâm lý học đường lớp 1**.
- Bài giảng.
- Tìm hiểu thêm những vấn đề đặc biệt của HS trong lớp (có HS nào thuộc đối tượng mồ côi, là con trong gia đình đơn thân, bị trầm cảm, sợ đám đông,...) để tránh đặt những câu hỏi không phù hợp.

HS chuẩn bị

- Sách **Thực hành Tâm lý học đường lớp 1**.

3. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

● Quan sát

- GV làm quen với HS.
- GV đặt câu hỏi về ngày đầu tiên đến trường của HS (gợi ý, hướng dẫn HS trả lời, hỏi nhiều HS, GV có thể chia sẻ kỉ niệm của bản thân).
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Quan sát**.

- GV hướng dẫn HS làm theo yêu cầu: “Hãy quan sát hình minh họa và mô tả hình ảnh các bạn học sinh trong những ngày đầu đến trường.” (GV định hướng để HS nói về cảm xúc, hành vi của các bạn HS trong hình).

Lưu ý: Trong nội dung này, GV để HS phát biểu và không đánh giá đúng/sai.

● Nhận biết

- GV sử dụng phương pháp phát vấn để kiểm tra khả năng quan sát của HS (HS đã tham quan hết các khu vực trong trường chưa, đã làm quen được nhiều bạn mới chưa,...).
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Nhận biết**.
- GV lần lượt đặt câu hỏi về các hình minh họa trong phần **Nhận biết**, lưu ý định hướng để HS xác định hành vi của các HS trong hình đã đúng hay chưa và hướng dẫn HS đánh dấu ✓ vào hình nếu xác định đó là hành vi chưa đúng.



Hình 1: Một số bạn không muốn đến lớp, đến trường.

- Bạn HS nam trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại làm như thế?
- Các bạn HS khác trong hình đang làm gì?
- Bạn HS nam nên làm gì?

Hình 2: Một số bạn không thích làm quen với nhau.

- Bạn HS nữ trong hình đang làm gì?
- Bạn HS nam trong hình có thái độ như thế nào?
- Tại sao bạn HS nam lại có thái độ như thế?
- Bạn HS nam nên làm gì?

Hình 3: Một số bạn muốn có cha hoặc mẹ đi vào lớp học cùng với mình.

- Bạn HS trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại làm như thế?
- Bạn HS nên làm gì?

Hình 4: Một số bạn vẫn chơi trong giờ học.

- Cô giáo đang làm gì? Đây là giờ học hay giờ chơi?
- Hai bạn HS trong hình đang làm gì?

- Tại sao hai bạn này lại chơi trong khi cô giáo đang dạy?
- Các bạn HS khác đang làm gì?
- Hai bạn HS này nên làm gì?

Hình 5: Có bạn còn hay khóc trong ngày đầu đến lớp.

- Bạn HS trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại khóc như thế?
- Cô giáo đang làm gì?
- Bạn HS nên làm gì?

Hình 6: Có bạn còn đi học muộn.

- Bạn HS trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại bị muộn?
- Các bạn khác đang làm gì? (Đã vào lớp đúng giờ.)
- Bạn HS nên làm gì?

Hình 7: Một số bạn chưa tập trung trong giờ học.

- Bạn HS trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại bị sao nhãng, mất tập trung?
- Bạn HS nên làm gì?



Hình 8: Một số bạn còn dễ quên đồ dùng học tập ở nhà.

- Bạn HS trong hình đang làm gì?
- Tại sao bạn lại lo lắng?
- Bạn HS nên làm gì?

Qua các câu trả lời của HS, GV đánh giá chung và khẳng định: Một số học sinh còn lo lắng, thiếu tập trung trong những ngày đầu đến trường do chưa quen với môi trường học tập mới. Đây là hiện tượng bình thường và có nhiều cách để khắc phục.

● Ứng xử

- GV dùng phương pháp phát vấn để kiểm tra khả năng nhận biết của HS (Ai đưa HS đến trường? HS có muốn cha mẹ vào lớp học ngồi với mình không? Có HS nào khóc trong những ngày đầu đi học không? Có HS nào đi học muộn hay quên đồ dùng học tập không? Có HS nào mất tập trung trong giờ học không?).
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Ứng xử**.

- GV lần lượt đặt câu hỏi về các hình trong phần **Ứng xử**, lưu ý định hướng để HS xác định cách ứng xử của các HS trong hình đã phù hợp hay chưa và hướng dẫn HS đánh dấu ✓ vào hình nếu xác định đó là cách ứng xử phù hợp.

Hình 1: Em thích đến trường vì đi học giúp em biết thêm nhiều điều mới và hay.

- GV hỏi HS về cảm xúc của bạn HS trong hình khi chào tạm biệt mẹ để vào trường. Cách ứng xử của bạn HS ấy có phù hợp chưa?
- GV hỏi HS về cảm xúc của bản thân khi các em tạm biệt cha mẹ để vào trường.

Hình 2: Đi học đúng giờ và chuẩn bị đủ đồ dùng học tập giúp em tự tin.

- GV hỏi HS về cảm xúc của bạn HS trong hình và tại sao bạn lại có cảm xúc ấy.
- GV hỏi HS về cảm xúc của bản thân các em trong cùng trường hợp.

Hình 3: Em mạnh dạn làm quen và vui chơi cùng các bạn.

- GV yêu cầu HS mô tả các bạn HS trong hình đang làm gì và có tâm trạng như thế nào.
- GV hỏi HS về tâm trạng của bản thân các em khi vui chơi cùng các bạn.

Hình 4: Em tập trung trong giờ học.

- GV yêu cầu HS mô tả các bạn HS trong hình đang làm gì?
- GV hỏi HS về cảm xúc của bản thân các em khi tập trung hoàn toàn trong giờ học.

Qua phần trả lời của HS, GV chốt ý: Những khoảnh khắc lo lắng trong ngày đầu đến trường sẽ nhanh chóng qua đi bởi các em được tham gia các hoạt động lí thú và bổ ích ở trường.

● Trải nghiệm

- GV đặt câu hỏi cho HS trả lời để nhắc nhớ nội dung của hoạt động **Ứng xử**.
- GV kiểm tra khả năng ứng xử của HS thông qua phần **Hoạt động cá nhân**.
- GV lần lượt chọn một số HS lên bục giảng, đặt câu hỏi về chỗ các em muốn ngồi trong lớp và hướng dẫn (hoặc yêu cầu) các em làm quen với những bạn xung quanh chỗ ngồi đó.
- GV yêu cầu HS khi về nhà hãy kể cho cha mẹ nghe những hoạt động của các em trong những ngày đầu đến trường.

- GV hướng dẫn HS chuyển sang phần **Hoạt động nhóm**.

- GV chia lớp thành các nhóm, mỗi nhóm khoảng sáu HS gồm cả nam và nữ.
- GV bố trí chỗ ngồi để HS làm việc theo nhóm.
- GV hướng dẫn cách tiến hành **Hoạt động nhóm** theo từng bước và các nhóm cùng thực hiện:

- Các thành viên trong nhóm giới thiệu về bản thân và làm quen với nhau về: tên, màu sắc yêu thích, trò chơi yêu thích, món ăn yêu thích, những điều bản thân muốn thực hiện khi ở trường.
- Mỗi nhóm chọn ra một bạn để giới thiệu sơ lược về nhóm mình với lớp. Các đại diện nhóm lần lượt lên giới thiệu theo chỉ định của GV.
- GV hướng dẫn các nhóm thảo luận về những hoạt động nên làm khi đến trường theo các câu hỏi gợi ý (Trong giờ học, em cần phải làm gì? Em cần làm gì để đi học đúng giờ và không quên đồ dùng học tập? Em thích nhất điều gì trong những ngày đầu đến trường? Em mong muốn điều gì ở thầy cô và bạn bè để mỗi ngày đến trường đều vui vẻ?).

4. TỔNG KẾT

- GV yêu cầu HS nhắc lại những việc nên làm và không nên làm trong những ngày đầu đến trường.
- GV chúc HS tự tin, có thêm nhiều niềm vui khi đến trường.





MẪU BÀI DẠY 2

MỐI QUAN HỆ GIỮA CÁ NHÂN VỚI MỌI NGƯỜI VÀ MÔI TRƯỜNG SỐNG

CHỦ ĐỀ: BẮT NẠT Ở TRƯỜNG

LỚP: 2

SỐ TIẾT: 2

1. MỤC TIÊU

Giúp học sinh (HS):

- Hiểu được những biểu hiện, nguyên nhân và tác hại của hành vi bắt nạt ở trường.
- Biết cách phòng tránh và có cách ứng xử phù hợp để bảo vệ bản thân khi bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt ở trường.

2. CHUẨN BỊ

GV chuẩn bị

- Sách **Thực hành Tâm lý học đường lớp 2**.
- Bài giảng.
- Tìm hiểu thêm về những vấn đề đặc biệt của lớp (Có hiện tượng bắt nạt trong lớp hay không? Tần suất và mức độ của hành vi bắt nạt cao hay thấp? Đối tượng bắt nạt và đối tượng bị bắt nạt là ai? Lí do?).

HS chuẩn bị

- Sách **Thực hành Tâm lý học đường lớp 2**.

3. HOẠT ĐỘNG DẠY HỌC

● Quan sát

- GV đặt câu hỏi về các hoạt động phổ biến của HS trong lớp, những điều thích nhất và những điều không thích ở các bạn khác cùng lớp (GV gợi ý, hướng dẫn cách trả lời; hỏi nhiều HS).
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Quan sát**.
- GV đặt câu hỏi để hướng dẫn HS thực hiện yêu cầu: “Đánh dấu ✓ vào những hình mô tả hành vi bắt nạt ở trường mà em biết”.

Lưu ý: Trong phần này, GV đặt câu hỏi định hướng cho HS tập trung mô tả cảm xúc của các HS trong hình cũng như những biểu hiện của hành vi “bắt nạt”.

Qua các câu trả lời của HS, GV chốt ý: Bắt nạt là hành vi đe dọa, cố ý gây hại cho người khác, khiến cho người bị bắt nạt luôn lo lắng, sợ sệt.

● Nhận biết

- GV sử dụng phương pháp phát vấn để kiểm tra khả năng quan sát của HS (HS có xác định được những biểu hiện của hành vi bắt nạt hay không? Ai là người hay bắt nạt người khác? Ai là người hay bị người khác bắt nạt?).
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Nhận biết**.

➤ GV hướng dẫn HS quan sát các hình minh họa, đồng thời dựa vào hiểu biết của mình để trả lời các nội dung sau:

- Nguyên nhân khiến một số HS hay bắt nạt các HS khác trong nhà trường.
 - Đặc điểm chung của các HS hay bắt nạt người khác (về sức vóc, thói quen, tính cách,...).
 - Những điều HS bắt nạt thường bắt người bị bắt nạt làm (bắt phải chơi cùng; bắt không được chơi với bạn khác; bắt phải chép bài, làm bài hộ; bắt thực hiện các hành vi, động tác kì quặc;...).
 - Các biện pháp HS bắt nạt thường sử dụng (dùng đồ dùng học tập (thước kẻ, mực, sách, vở,...); dùng lời nói, hành vi (đe dọa, lăng mạ,...); lôi kéo người khác tham gia bắt nạt bạn;...).
 - Các địa điểm thực hiện hành vi bắt nạt (sân trường khi không có thầy cô; một nơi vắng vẻ, khuất tầm nhìn;...).
 - Thái độ của HS bắt nạt (hài lòng khi HS bị bắt nạt nghe lời; tức giận, đe dọa khi HS bị bắt nạt không nghe lời; dụ dỗ HS bị bắt nạt bằng bánh, kẹo, quà;...).
- GV hướng dẫn HS viết hoặc vẽ về một hành vi bắt nạt ở trường vào khung trống trong sách dựa theo những gì đã tìm hiểu.



- GV xem các bức tranh hoặc bài viết mà HS đã thực hiện và đưa ra ý kiến chung về nhận thức của HS đối với hành vi bắt nạt ở trường.

GV đánh giá chung và khẳng định: Bắt nạt ở trường là hành vi nhằm thỏa mãn sở thích cá nhân và muốn khẳng định vai trò quan trọng hoặc sức mạnh của mình trước người khác. Trong một số trường hợp, hành vi bắt nạt có thể dẫn đến mâu thuẫn cá nhân trầm trọng hoặc gây ra những tổn thương tâm lý nặng nề. Vì vậy, các em HS cần dũng cảm tố cáo và đoàn kết với nhau để loại bỏ hành vi bắt nạt ra khỏi nhà trường.

● Ứng xử

- GV sử dụng phương pháp phát vấn để kiểm tra khả năng nhận biết của HS (HS có biết thế nào là hành vi bắt nạt không? HS đã chứng kiến hành vi bắt nạt trong nhà trường lần nào chưa? HS có thể tự bảo vệ bản thân khi bị bắt nạt không?,...).
- GV nhấn mạnh HS cần có khả năng ứng xử phù hợp để bảo vệ bản thân và bạn bè trước các hành vi bắt nạt trong nhà trường.
- GV hướng dẫn HS theo dõi sách ở phần **Ứng xử**.
- GV lần lượt đặt câu hỏi về các hình ảnh minh họa trong phần **Ứng xử** để hướng dẫn HS tìm hiểu về một số cách ứng xử phù hợp khi các em bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt ở trường.

Hình 1: Tìm hiểu những dấu hiệu có thể dẫn đến hiện tượng bắt nạt để có cách xử lý khi thấy những dấu hiệu đó.

- GV yêu cầu HS liệt kê những dấu hiệu có thể dẫn đến hiện tượng bắt nạt (giành đồ chơi của bạn, không cho bạn chép bài, không chơi với bạn, chiếm chỗ ngồi của bạn, hăm dọa bạn,...).
- GV đặt câu hỏi để HS xác định các chủ thể trong hình vẽ: Ai là người bắt nạt và ai là người bị bắt nạt? Dấu hiệu nào cho các em biết hiện tượng bắt nạt đang diễn ra?

Hình 2: Tìm hiểu hậu quả của hành vi bắt nạt ở trường và những cách phòng tránh hành vi bắt nạt.

- GV hỏi HS về tình trạng của bạn HS đang ngồi trên giường y tế trong hình minh họa.



- GV đặt câu hỏi hoặc chỉ định HS nói về cảm xúc của bản thân các em nếu các em ở trong tình trạng trên.
- GV đặt câu hỏi để hướng dẫn HS tìm hiểu các hậu quả của hành vi bắt nạt ở trường (đối với người bắt nạt: bị kỉ luật, bị mọi người xa lánh, bị cô lập,...; đối với người bị bắt nạt: sợ hãi, khủng hoảng, trầm cảm,...).

Hình 3: Không cổ súy hay tham gia bắt nạt người khác.

- GV hỏi HS về hành vi của các bạn HS trong hình minh hoạ.
- GV yêu cầu HS đánh giá về các hành vi ấy (tốt/xấu, nên/không nên).
- GV đặt câu hỏi hoặc chỉ định HS nói về hành vi của bản thân khi nhìn thấy hiện tượng bắt nạt (Có hòa theo hành vi bắt nạt hay không? Có kêu gọi các HS khác để cùng nhau ngăn cản hành vi bắt nạt hay không?).

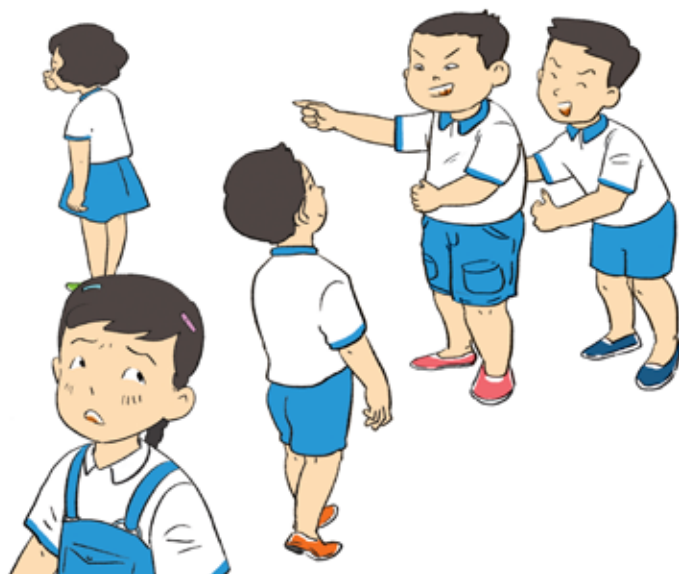
Hình 4: Báo cho thầy cô khi em bị bắt nạt hoặc chứng kiến hành vi bắt nạt ở trường học.

- Bạn HS trong hình vẽ đang làm gì? (Báo với cô giáo khi thấy có bạn bắt nạt bạn khác.)
- GV hỏi HS về suy nghĩ của bản thân các em đối với việc nên hay không nên báo cho thầy cô biết khi chứng kiến hành vi bắt nạt trong nhà trường? Tại sao các em có suy nghĩ như thế?

Qua phần trả lời của HS, GV chốt ý: Việc tìm hiểu về hiện tượng bắt nạt và có cách ứng xử phù hợp sẽ giúp các em có khả năng ngăn cản sự hình thành của hiện tượng này hoặc có thể tránh được những hậu quả xấu khi hành vi bắt nạt diễn ra.

● Trải nghiệm

- GV đặt câu hỏi cho HS để nhắc nhớ nội dung của hoạt động **Ứng xử**.
- GV kiểm tra khả năng ứng xử của HS thông qua phần **Hoạt động cá nhân**.
- GV lần lượt chọn một số học sinh lên bục giảng, đặt câu hỏi về việc HS đó đã từng bị bắt nạt hoặc đã bao giờ chứng kiến hành vi bắt nạt chưa, rồi yêu cầu HS mô tả lại tình huống cũng như cách ứng xử của HS trong tình huống đó.
- GV yêu cầu các HS còn lại đưa ra cách ứng xử của mình trong tình huống đó.



- GV hướng dẫn HS chuyển sang phần **Hoạt động nhóm**.
- GV chia lớp thành nhiều nhóm, mỗi nhóm khoảng sáu HS. (Việc chia nhóm có thể linh hoạt để tránh nhàm chán, tạo sự hứng thú cho HS. Chẳng hạn, chia theo tháng sinh, chia theo sở thích về màu sắc, chia theo sở thích về món ăn,...)
- GV bố trí chỗ ngồi để HS làm việc theo nhóm.
- GV hướng dẫn cách tiến hành **Hoạt động nhóm** theo từng bước và các nhóm cùng thực hiện:
 - Phân vai trong nhóm: một HS đóng vai người bắt nạt; một HS đóng vai người bị bắt nạt; một HS đóng vai người hòa theo người bắt nạt; các HS còn lại đóng vai người can thiệp, giúp đỡ (người thì hoà giải, người thì khuyên nhủ bạn ngừng hành vi bắt nạt, người thì phê bình bạn HS đang cổ súy hành vi bắt nạt,...).
 - GV quan sát các nhóm tiến hành hoạt động trải nghiệm và đưa ra những gợi ý về các hành vi nên và không nên làm trong tình huống này để HS có cách ứng xử phù hợp nhất nhằm tránh gặp những hậu quả không tốt khi gặp tình huống này trong thực tế.
 - GV đánh giá và tuyên dương các nhóm có cách ứng xử phù hợp nhất theo tình huống (thưởng điểm hoặc có những món quà nhỏ).

4. TỔNG KẾT

- GV nhắc HS lưu ý những dấu hiệu của hành vi bắt nạt để có cách xử lý kịp thời khi thấy những dấu hiệu đó.
- GV chúc HS tự tin, đoàn kết và có các giải pháp hiệu quả khi chứng kiến hành vi bắt nạt ở trường.

LỜI KẾT

MỐI QUAN HỆ GIỮA GIÁO VIÊN – HỌC SINH VÀ VIỆC DẠY HỌC Ở TRƯỜNG – Ở NHÀ

Để việc dạy học theo bộ sách này mang lại hiệu quả trong thực tiễn (môi trường sống với những tình huống cụ thể) thì vai trò của người giáo viên rất quan trọng. Lúc này, cách dạy học, truyền thụ kiến thức không phải là giảng giải – ghi nhớ mà học sinh qua những tình huống cụ thể sẽ tự mình tạo ra sản phẩm giáo dục với sự hướng dẫn của giáo viên. Hay nói cách khác, vai trò chủ động trong giáo dục chuyển từ giáo viên sang học sinh. Theo đó, trong mỗi tiết dạy, giáo viên giao việc và học sinh làm việc. Thông qua việc làm, học sinh tự mình lĩnh hội tri thức, cách ứng xử, tâm thế mà mục tiêu bộ sách hướng đến.

Cũng cần lưu ý rằng, không ít những vấn đề tâm lý học đường đến từ chính các mối quan hệ trong nhà trường – giữa giáo viên, cán bộ quản lý nhà trường và học sinh,... Do đó, mối quan hệ giữa giáo viên – học sinh cần phải được nhấn mạnh hơn nữa không chỉ trong thời gian dạy học mà còn trong thời gian ngoài giờ lên lớp. Chính sự yêu thương, quan tâm sâu sắc của giáo viên sẽ giúp giáo viên biết đến từng hoàn cảnh, sở thích, tính cách, năng khiếu,... của mỗi học sinh, từ đó có cách hữu hiệu giúp giảm thiểu những rối loạn tâm lý, hành vi mà học sinh ở lứa tuổi này thường gặp phải.



Bên cạnh đó, việc phối hợp chặt chẽ trong giáo dục giữa nhà trường và cha mẹ học sinh cũng rất quan trọng. Như chúng ta đã biết, sản phẩm giáo dục là sự tổng hoà của các mối quan hệ giữa Cha mẹ – Học sinh – Giáo viên. Do đó, mỗi thành tố còn lại trong mối quan hệ này đều có tác động nhất định đến học sinh; hay nói cách khác, học sinh chính là trung tâm của mối quan hệ này. Vì vậy, giáo viên và cha mẹ học sinh đều có trách nhiệm của mình trong việc học

sinh không chăm học, không ngoan hoặc có những hành vi thiếu văn hoá,... Chính vì lẽ đó nên việc phối hợp giữa các thành tố này trong giáo dục cần cụ thể và có cơ chế tiếp xúc thường xuyên, định kì; và việc trao đổi giữa giáo viên và cha mẹ học sinh cũng cần cụ thể vào hành vi, tâm lí biểu hiện ra bên ngoài của học sinh để cùng tìm cách giải quyết, can thiệp sớm, nhằm tránh gây ảnh hưởng xấu đến sự phát triển hài hoà, tự nhiên của tâm sinh lí học sinh.



TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Adele Faber, Elaine Mazlish (2012), *Nói sao cho trẻ chịu nghe & Nghe sao cho trẻ chịu nói*⁽¹⁾, NXB Tri thức, Hà Nội.
2. Zhao Li Rong (2017), *Mẹ Đức dạy con kỉ luật*⁽²⁾, NXB Kim Đồng, Hà Nội.
3. Sun Yu Mei (2017), *Mẹ Nhật dạy con trách nhiệm*⁽³⁾, NXB Kim Đồng, Hà Nội.
4. Foster Cline, Jim Fay (2017), *Nuôi con bằng yêu thương – Dạy con bằng lý trí*⁽⁴⁾, NXB Thế giới, Hà Nội.
5. Adam Khoo, Gary Lee (2016), *Con cái chúng ta đều giỏi – Bí quyết làm trở dậy tài năng trong con bạn*⁽⁵⁾, NXB Phụ nữ, Hà Nội.
6. Phan Hiền (2013), *Giáo dục con cái – Tình thương và nghệ thuật*, NXB Trẻ, TP. Hồ Chí Minh.
7. Phạm Kim Ly (2014), *Chăm sóc và bảo vệ sức khoẻ học đường*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội.
8. Nguyễn Khắc Viện (chủ biên) (2001), *Từ điển Tâm lý*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội.
9. Phạm Ngọc Thanh (chủ biên) (2017), *Để con được lớn khôn*, NXB Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh, TP. Hồ Chí Minh.
10. Vygotsky, L.S. (1978), *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*, President and Fellows of Harvard College, USA.
11. John Dewey (2013), *Cách ta nghĩ*⁽⁶⁾, NXB Tri thức, Hà Nội.
12. Bonnie Runyan McCullough, Susan Walker Monson (2010), *Dạy con làm việc*, NXB Văn hoá Thông tin, Hà Nội.
13. Buckley, Kerry W. Mechanical Man (1989), *John Broadus Watson and the Beginnings of Behaviorism*, Guilford Press, United Kingdom.

(1) Trần Thị Hương Lan dịch.

(2) Nguyễn Thị Hảo dịch.

(3) Thái Tâm Giao dịch.

(4) Minh Trang dịch.

(5) Trần Đăng Khoa, Ưông Xuân Vy dịch.

(6) Vũ Đức Anh dịch.

