

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

Cat Pham

Theo nghiên cứu của UNICEF, có tới 15-30% thanh thiếu niên ở Việt Nam đang gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần, như lo âu, trầm cảm, và căng thẳng học tập. Những vấn đề này không chỉ ảnh hưởng đến thành tích học tập mà còn đe dọa sự phát triển toàn diện của học sinh. Ví dụ, một nghiên cứu chỉ ra rằng ở Hà Nội, có 21,4% học sinh nữ và 7,9% học sinh nam đã cân nhắc nghiêm túc đến việc tự tử trong vòng 12 tháng (Le et al., 2016). Trong bối cảnh này, giáo dục sức khỏe tâm thần cho giáo viên và học sinh không chỉ cần thiết mà còn là chìa khóa để tạo ra một môi trường học đường lành mạnh, nơi tất cả các em đều có cơ hội phát triển tối ưu cả về tinh thần lẫn thể chất.

Sức khỏe tâm thần là gì và vì sao nhà trường nên quan tâm?

Sức khỏe tâm thần không chỉ đơn thuần là việc không mắc bệnh tâm lý, mà còn là khả năng duy trì trạng thái cân bằng về cảm xúc, tư duy và hành vi trong cuộc sống hàng ngày. Tuy nhiên, tại Việt Nam, sức khỏe tâm thần vẫn chưa được nhìn nhận đúng mức, và những người gặp vấn đề tâm lý thường bị những người xung quanh đánh giá và kỳ thị. Điều này khiến học sinh và gia đình ngần ngại tìm kiếm sự hỗ trợ, dẫn đến việc nhiều em phải tự mình đối mặt với các áp lực học tập, bắt nạt học đường và căng thẳng trong gia đình. Giống như sức khỏe thể chất, sức khỏe tâm thần là nền tảng để học sinh phát triển toàn diện.

Nhờ tiếp xúc hàng ngày với học sinh, giáo viên có thể đóng vai trò quan trọng trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho các em. Khi được trang bị kỹ năng để nhận biết các dấu hiệu sớm của vấn đề tâm lý ở học sinh, giáo viên có thể hỗ trợ hoặc hướng dẫn các em tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên môn. Ngoài ra, kiến thức tâm lý còn vô cùng hữu ích trong

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

việc giúp giáo viên chăm sóc sức khỏe tâm thần của chính mình, giảm thiểu stress và tăng cường khả năng đối mặt với các áp lực trong công việc giảng dạy.

Nguồn lực và tài liệu về sức khỏe tâm thần dành cho các nhà giáo dục

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã thiết lập các chính sách hỗ trợ sức khỏe tâm thần của học sinh kể từ năm 2005. Điều này đã tạo tiền đề cho nhiều nghiên cứu và sáng kiến chăm sóc sức khỏe tâm thần cho cả học sinh và giáo viên tại Việt Nam, ví dụ như:

RECAP-VN

RECAP-VN là chương trình sức khỏe học đường đầu tiên được kiểm nghiệm ở Việt Nam. Giáo viên đóng vai trò quan trọng bằng cách sử dụng các kỹ thuật quản lý lớp học hiệu quả, nhấn mạnh việc củng cố tích cực và tạo ra một môi trường hỗ trợ. Chương trình, được triển khai tại Hà Nội và Đà Nẵng, đã chứng minh được tác động tích cực rõ rệt đối với kỹ năng xã hội và kết quả sức khỏe tâm thần của trẻ em. RECAP-VN cũng chú trọng đến việc nâng cao kiến thức về sức khỏe tâm thần cho giáo viên để đảm bảo tính bền vững và hiệu quả trong việc giải quyết các khoảng cách về sức khỏe tâm thần ở Việt Nam.

ACES ProS

ACES ProS là một sáng kiến về sức khỏe tâm thần cho học sinh Việt Nam được phát triển dựa trên kinh nghiệm từ RECAP-VN. Dựa trên liệu pháp giải quyết vấn đề, chương trình trang bị cho thanh thiếu niên các kỹ

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

năng giải quyết vấn đề thích ứng và điều chỉnh cảm xúc, nhằm giải quyết các thách thức sức khỏe tâm thần phổ biến trong giai đoạn phát triển quan trọng này. ACES ProS đã chứng minh hiệu quả trong việc thúc đẩy sự tự chủ và khả năng phục hồi của học sinh, cho thấy cách tiếp cận dựa trên bằng chứng có thể đáp ứng nhu cầu sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên Việt Nam.

Happy House

Happy House là một chương trình sức khỏe tâm thần học đường được Việt hóa từ chương trình Resourceful Adolescent Program (RAP) của Úc. Chương trình được thực hiện theo nhóm có sự hướng dẫn và bao gồm các hoạt động dựa trên liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) và liệu pháp tương tác cá nhân (IPT), nhằm xây dựng khả năng phục hồi tâm lý và nguồn lực đối phó, thúc đẩy sức khỏe tâm thần tích cực ở thanh thiếu niên. Thử nghiệm với 1.084 học sinh lớp 10 tại Hà Nội đã cho thấy tiềm năng của Happy House trong việc giảm thiểu các vấn đề tâm lý ở thanh thiếu niên và nâng cao sức khỏe tâm thần học đường tại Việt Nam.

Mental Health First Aid for Educators

Mental Health First Aid for Educators được triển khai bởi nhóm Mental Health Aid 4All, với mục tiêu cung cấp các kiến thức và kỹ năng sơ cứu sức khỏe tâm thần cho các nhà giáo dục, giúp họ có thể hỗ trợ bản thân, học sinh và đồng nghiệp của mình khi gặp các vấn đề về sức khỏe tâm thần. Dự án đã vinh dự đạt giải nhất sáng kiến EAN Community Grant 2023. Trong năm 2024, dự án đã tổ chức 3 khóa tập huấn miễn phí cho 90 thầy cô, ở 3 trường Đại học tại Hà Nội và Đà Nẵng.

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

EduWell Vietnam

Là dự án được tài trợ bởi Chương trình ASEAN Social Impact Program thuộc Đại học Fulbright Việt Nam với sự hỗ trợ từ Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID), EduWell Vietnam trang bị những kiến thức và kỹ năng về sức khỏe tinh thần cho các nhân viên chăm sóc sức khỏe tinh thần ở trường học thông qua chuỗi hội thảo, bao gồm tự chăm sóc bản thân, kỹ năng lắng nghe tích cực, xây dựng kế hoạch an toàn trong các tình huống khẩn cấp và cách thức chuyển giao học sinh đến các dịch vụ chuyên môn cần thiết. Qua việc tham gia chuỗi hội thảo, các nhân viên chăm sóc sức khỏe tinh thần còn được cơ hội mở rộng mạng lưới trong ngành, chia sẻ kinh nghiệm, học hỏi lẫn nhau và nâng cao kỹ năng chuyên môn về lâu dài.

Kết luận và kiến nghị

Sức khỏe tâm thần của thanh thiếu niên tại Việt Nam đang ngày càng trở thành một vấn đề cấp thiết, đòi hỏi sự quan tâm không chỉ từ gia đình mà còn từ nhà trường và xã hội. Các chương trình như RECAP-VN, ACES ProS, Happy House, Mental Health First Aid for Educators, và EduWell Vietnam đã mở ra những bước tiến đáng khích lệ trong việc nâng cao nhận thức và hỗ trợ sức khỏe tâm thần học đường. Tuy nhiên, để đạt được hiệu quả bền vững, cần có sự phối hợp chặt chẽ hơn giữa các bên liên quan, từ nhà quản lý giáo dục, giáo viên, đến phụ huynh và học sinh.

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

Kiến nghị

- **Tích hợp giáo dục sức khỏe tâm thần vào chương trình học**

Các trường học cần đưa các nội dung về sức khỏe tâm thần vào chương trình giảng dạy chính khóa, thông qua các môn học hoặc hoạt động ngoại khóa. Điều này giúp học sinh nhận thức rõ ràng về tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần và trang bị kỹ năng tự chăm sóc bản thân.

- **Đào tạo và nâng cao năng lực cho giáo viên**

Giáo viên cần được đào tạo bài bản về cách nhận biết và xử lý các dấu hiệu của vấn đề tâm lý ở học sinh. Các chương trình như "Mental Health First Aid for Educators" cần được mở rộng đến nhiều địa phương hơn, đảm bảo giáo viên ở mọi cấp học đều có thể tiếp cận.

- **Xây dựng hệ thống hỗ trợ tâm lý học đường**

Mỗi trường học cần có ít nhất một nhân viên tư vấn tâm lý chuyên nghiệp. Đồng thời, cần tạo cơ chế để học sinh có thể tiếp cận với các dịch vụ hỗ trợ tâm lý một cách dễ dàng và không sợ bị kỳ thị.

- **Tăng cường truyền thông và giảm kỳ thị**

Các chiến dịch truyền thông cộng đồng cần tập trung vào việc giảm kỳ thị về sức khỏe tâm thần, khuyến khích học sinh và gia đình tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

Các Chương trình Sức khỏe Tâm lý Học đường dành cho Giáo viên

- **Hỗ trợ nghiên cứu và hợp tác quốc tế**

Cần tiếp tục tài trợ và hỗ trợ các nghiên cứu về sức khỏe tâm thần học đường, đồng thời học hỏi kinh nghiệm từ các quốc gia khác để phát triển các chương trình phù hợp với bối cảnh văn hóa Việt Nam.

Đầu tư vào sức khỏe tâm thần học đường là đầu tư vào nền tảng để xây dựng một thế hệ trẻ tự tin, mạnh mẽ và sẵn sàng đối mặt với những thách thức trong tương lai.

