

SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA HỌC SINH LỨA TUỔI TIỂU HỌC VÀ NGUYÊN TẮC TƯ VẤN TÂM LÝ THEO LÝ THUYẾT CỦA ROGERS

Ngô Thị Kim Hoàn, Nguyễn Diệp Ngọc

Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

Tóm tắt: Công tác chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh tiểu học là công tác quan trọng trong nhà trường. Trong quá trình phát triển, học sinh lứa tuổi tiểu học gặp không ít khó khăn về tâm lý cá nhân, về mối quan hệ với bạn bè, thầy cô... Nhận thấy tính cấp bách của việc triển khai hoạt động tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường học, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ra Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017 hướng dẫn thực hiện công tác tư vấn tâm lý cho học sinh trong trường phổ thông. Trong khuôn khổ bài viết tác giả bàn đến các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh lứa tuổi tiểu học và nguyên tắc tư vấn tâm lý theo lý thuyết của Rogers nhằm tạo ra được bầu không khí an toàn và tin tưởng, giúp học sinh tự khám phá bản thân, tự ý thức được hoàn cảnh, vấn đề và tiềm năng của mình.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần, tư vấn tâm lý, rối nhiễu cảm xúc, bạo lực học đường, kỹ năng.

Nhận bài ngày: 19.12.2021; gửi phản biện chỉnh sửa, duyệt đăng ngày 27.2.2022

Liên hệ tác giả: Ngô Thị Kim Hoàn; Email: ntkhoan@daihocthudo.edu.vn

1. MỞ ĐẦU

Sức khỏe con người vốn không thể thiếu thành phần của sức khỏe tâm thần (SKTT), đặc biệt là trẻ em trong lứa tuổi tiểu học, và chúng chịu tác động lớn bởi các yếu tố của môi trường gia đình, trường học, văn hóa xã hội,... Sức khỏe thể chất, tâm thần và xã hội phát triển cân bằng, hài hòa là cơ sở cho một cá thể có tri thức, có nhân cách đem lại các hiệu quả của lao động hữu ích cho phát triển của xã hội và cá nhân. Nếu sức khỏe tâm thần có vấn đề sẽ gây thiếu hứng thú trong học tập, vui chơi,... suy nghĩ không hợp lý, thiếu thực tế và dẫn đến các hành vi lệch lạc, quấy nhiễu cuộc sống cá nhân và các thành viên trong gia đình và xã hội, tăng gánh nặng cho xã hội,... Vì thế, hiện nay các nước phát triển trên thế giới, đã đề ra chiến lược chăm sóc sức khỏe tâm thần trong chăm sóc sức khỏe cho trẻ em, gia đình, cộng đồng,... Các nghiên cứu thấy rằng, nếu phát hiện và can thiệp sớm các tổn thương sức khỏe tâm thần ở lứa tuổi trẻ em sẽ giảm các rối loạn hành vi, chống đối cũng như bệnh tâm thần nặng ở tuổi vị thành niên và người lớn, giảm gánh nặng cho xã hội. Tư vấn học đường bậc tiểu học cung cấp cho học sinh dưới hình thức tư vấn cá nhân, tư vấn nhóm học

sinh, tư vấn gia đình những thông tin, tư liệu và giúp đỡ, lắng nghe từ chuyện học tập, đến định hướng tương lai. Trong tư vấn tiểu học, bên cạnh giáo viên chủ nhiệm lớp, giáo viên bộ môn còn có các tư vấn viên, nhà công tác xã hội đóng vai trò quan sát trẻ trong lớp học, trong vui chơi và trao đổi với phụ huynh học sinh cùng những đánh giá về những sức khỏe, những khó khăn trong học tập hay trong những rối nhiễu tâm lý của trẻ để tìm ra những biện pháp can thiệp kịp thời. Carl Rogers (1902 - 1987) là một trong những nhà trị liệu tâm lý có ảnh hưởng nhất thế kỷ XX. Liệu pháp thân chủ - trọng tâm của ông đánh dấu bước ngoặt trong sự phát triển của tâm lý trị liệu. Triết lý của ông trở thành hòn đá tảng cho một phương pháp tiếp cận mới được gọi là Tâm lý học nhân văn, mà ông đã cùng Abraham Maslow và Rollo May thiết lập trong những năm 1950. Rogers góp phần quan trọng vào triết lý Liệu pháp nhóm trong những năm 1960, và đưa tham vấn tâm lý trở thành hoạt động chuyên nghiệp trong các lĩnh vực mở rộng khác như giáo dục, cộng tác xã hội, và là người tiên phong trong nỗ lực giải quyết xung đột quốc tế dựa trên việc giao tiếp hiệu quả hơn. Theo lý thuyết của Carl Rogers có thể áp dụng cho tất cả các mối quan hệ từ cá nhân cho đến nhóm hay giữa một người với tập thể hoặc giữa các nhóm lại với nhau [1]. Vì thế nên vận dụng các nguyên tắc tư vấn tâm lý theo lý thuyết của Rogers trong tư vấn tâm lý học đường tại Việt Nam là có cơ sở và đem lại hiệu quả cao. Các nguyên tắc này giống như một bản đồ chỉ dẫn cách chúng ta có thể tạo dựng một bầu không khí an toàn, tin cậy, tiếp cận thân chủ một cách dễ dàng hơn để từ đó có thể nắm bắt được tâm lý học sinh, giúp học sinh có thể nhận diện được vấn đề và tìm cách giải quyết vấn đề đó một cách dễ dàng hơn. Đối với học sinh lứa tuổi tiểu học tâm lý còn chưa ổn định, khả năng kiểm soát cảm xúc chưa tốt, và đặc biệt khi có những rối nhiễu cảm xúc các em chưa biết cách tìm kiếm đến sự giúp đỡ. Các em sẽ rất băn khoăn khi tìm đến các tư vấn viên rằng liệu có được *an toàn* trong mối quan hệ này không? Nghĩa là mình nói ra, bày tỏ ra biểu hiện con người mà mình thực sự muốn biểu hiện thì có bị đánh giá, phán xét hay tổn thương gì không? Nghĩa là mình có được an toàn không? Cảm giác *an toàn* thực sự là một nhu cầu thiết yếu đối với học sinh tiểu học.

2. NỘI DUNG

2.1. Khái niệm sức khỏe tâm thần

Chúng ta đều biết rằng khoẻ mạnh về mặt tinh thần không chỉ đơn giản là không mắc phải một rối nhiễu tâm thần nào đó. Sức khỏe tâm thần được xem là một bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe, trong đó sức khỏe tâm thần là *“trạng thái khoẻ mạnh mà trong đó cá nhân hiện thực hoá được những tiềm năng của mình, có thể đương đầu với những căng thẳng thông thường của cuộc sống, có khả năng làm việc một cách hiệu quả, sinh lợi và có thể đóng góp cho cộng đồng mà anh ta đang sống trong đó”* (Tổ chức Y tế Thế giới WHO, 2001). GS. TS Nguyễn Quý Thanh cho hay, theo Tổ chức Y tế thế giới, các vấn đề sức khỏe tâm thần là gánh nặng toàn cầu, là một trong những nguyên nhân hàng đầu dẫn đến khuyết tật. Các vấn đề sức khỏe tâm thần không những ảnh hưởng đến cá nhân mà còn cả gia đình của họ và xã hội. Khảo về SKTT của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho thấy trên mẫu nghiên cứu gồm 1.202 học sinh tiểu học và trung học cơ sở Việt Nam trong độ tuổi

10-16 tuổi, tỷ lệ học sinh có vấn đề về SKTT chung là 19,46% [8]. Theo số liệu thống kê của Bệnh viện Tâm thần TP.HCM, trong năm 2011 có 25.000 lượt trẻ trong độ tuổi đi học (từ 3 - 15 tuổi) đến khám và cải thiện. Năm 2012 con số này là 28.000, năm 2013 hơn 32.000 và từ đầu năm nay số lượng bệnh nhân là học sinh đến khám tăng liên tục [9].

Ở Việt Nam, những năm gần đây, vấn đề rối nhiễu tâm lí học đường, lo âu, căng thẳng, chán học, hay bạo lực học đường ở lứa tuổi tiểu học,... khiến cho mọi người lo ngại. Từ đầu thế kỉ XXI, có nhiều nghiên cứu ở các góc độ khác nhau về sức khỏe tâm thần trẻ em, để có hướng can thiệp và phòng ngừa sớm. Trong kỷ nguyên của công nghệ 4.0, khi chúng ta nhấn mạnh về tính cá nhân hóa hay phát huy sự sáng tạo của bản thân sẽ không ổn nếu cộng đồng không có sức khỏe tinh thần tốt để tối ưu hóa tiềm năng. Mặc dù vậy, hiện nay, nhận thức về sức khỏe tâm thần của học sinh lứa tuổi (6-11 tuổi) ở cộng đồng còn hạn chế, việc phát hiện, can thiệp còn muộn. Việc chẩn đoán tâm bệnh cũng cực kỳ khó, không như các bệnh khác khi có tổn thương sẽ có biểu hiện của các triệu chứng. Sức khỏe tâm thần nói chung bị lãng quên và sức khỏe tâm thần trẻ em bị lãng quên nhiều hơn. Đội ngũ cán bộ trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho trẻ chưa được đào tạo có tính chuyên nghiệp và thiếu sự phối hợp liên ngành. Như vậy, sức khỏe tâm thần vốn không hề là chủ đề chỉ nên gói gọn trong các bệnh viện hay cơ sở chăm sóc tâm thần mà cần được bàn nhiều hơn nữa trong những cộng đồng dân cư (chúng ta tạm gọi là) “*bình thường*”.

2.2. Tầm quan trọng của tư vấn tâm lí trong trường tiểu học

Sức khỏe tâm thần và tâm lí học đường là chủ đề ngày càng được đề cập nhiều, không chỉ trong giới chuyên môn y tế, giáo dục mà còn trên các phương tiện thông tin đại chúng như báo đài, truyền thông. Với cụm từ “*Sức khỏe tâm thần của học sinh*” hoặc “*Sức khỏe tinh thần của học sinh*” được tìm kiếm trên google (một trang web tìm kiếm thông tin thông dụng nhất thế giới) đã cho ra trên dưới 7 triệu kết quả ở cả hai câu lệnh tìm kiếm trên. Con số này cũng phản ánh phần nào mối quan tâm của xã hội Việt Nam đối với vấn đề sức khỏe tâm thần ở học sinh. Trong nhà trường tiểu học hiện nay, học sinh gặp không ít khó khăn trong học tập, tu dưỡng, trong việc tìm tòi và định hướng giá trị cho bản thân mình cũng như trong các mối quan hệ với, bạn bè, với cha mẹ và thầy cô giáo. Từ đó có thể dẫn tới tâm lí bị quan, tiêu cực về bản thân và người khác. Hầu hết học sinh đều rất cần sự trợ giúp của người lớn để thoát khỏi sự khủng hoảng tâm lí trong quá trình phát triển của mình. Một số học sinh đã có các hành vi sai lệch so với sự phát triển bình thường. Trong cả hai trường hợp trên đều rất cần được tư vấn tâm lí, đặc biệt là của các cán bộ tâm lý có trình độ chuyên môn và có kĩ năng tư vấn. Nhà tư vấn tâm lí trong nhà trường không phải là những người đi làm nhiệm vụ giáo dục lại học sinh. Họ có mặt ở trường để nghe các em nói, để các em tự giải bày, tự chất vấn những khó khăn của mình theo hướng mà các em tự tìm ra cách thay đổi hoàn cảnh, thay đổi bản thân, từ đó huy động năng lực vào việc học tập và tham gia các hoạt động tích cực.

Tư vấn tâm lí cho học sinh được giải thích là “*sự hỗ trợ tâm lí, giúp học sinh nâng cao hiểu biết về bản thân, hoàn cảnh gia đình, mối quan hệ xã hội, từ đó tăng cảm xúc tích cực, tự đưa ra quyết định trong tình huống khó khăn học sinh gặp phải khi đang học tại nhà*”

trường”. Trong khi đó, tham vấn tâm lý cho học sinh là “*sự tương tác, trợ giúp tâm lý, can thiệp (khi cần thiết) của cán bộ, giáo viên tư vấn đối với học sinh khi gặp phải tình huống khó khăn trong học tập, hoàn cảnh gia đình, mối quan hệ với người khác hoặc nhận thức bản thân, từ đó tăng cảm xúc tích cực, tự lựa chọn và thực hiện quyết định trong tình huống đó*” [4].

2.3. Các khó khăn về mặt tâm lý của học sinh tiểu học

Những khó khăn **trong nhận thức** cản trở các em trong hoạt động của mình, như tư duy, trí nhớ, khả năng tập trung, chú ý còn thấp,... Ở đầu tuổi tiểu học chú ý có chủ định của trẻ còn yếu, khả năng kiểm soát, điều khiển chú ý còn hạn chế. Ở giai đoạn này chú ý không chủ định chiếm ưu thế hơn chú ý có chủ định. Trẻ lúc này chỉ quan tâm chú ý đến những môn học, giờ học có đồ dùng trực quan sinh động, hấp dẫn có nhiều tranh ảnh, trò chơi hoặc có cô giáo xinh đẹp, dịu dàng,... Sự tập trung chú ý của trẻ còn yếu và thiếu tính bền vững, chưa thể tập trung lâu dài và dễ bị phân tán trong quá trình học tập. Những khó khăn **trong cảm xúc** là những cảm xúc tiêu cực cản trở hoạt động của các em như sự lo lắng, buồn rầu, căng thẳng,... Tình cảm của học sinh tiểu học mang tính cụ thể trực tiếp và luôn gắn liền với các sự vật hiện tượng sinh động, rực rỡ,... Lúc này khả năng *kiểm chế cảm xúc của trẻ còn non nớt, trẻ dễ xúc động và cũng dễ nổi giận*, biểu hiện cụ thể là trẻ dễ khóc mà cũng nhanh cười, rất hồn nhiên vô tư... Vì thế, có thể nói tình cảm của trẻ *chưa bền vững, dễ thay đổi* (tuy vậy so với tuổi mầm non thì tình cảm của trẻ tiểu học đã "người lớn" hơn rất nhiều). Những khó khăn **trong hành vi** cản trở hoạt động của các em như: Gây gổ, chống đối, thờ ơ,... Nhiều em chưa biết thể hiện ý kiến cá nhân cộng với không biết điều khiển cảm xúc dẫn đến việc gây hiểu lầm, xích mích, đánh lộn, nói xấu, gây mất đoàn kết tập thể,... Những khó khăn **trong sinh lý** có liên quan đến giấc ngủ, ăn uống, hô hấp, nội tiết,... một số trẻ còn dậy thì sớm (khoảng 10-11 tuổi) dẫn đến những rối nhiễu về cảm xúc, trạng thái tinh thần không ổn định, giấc ngủ chập chờn. Dậy thì sớm ở trẻ ngày càng phổ biến và là điều tất yếu. Tuy nhiên, nếu trẻ dậy thì quá sớm sẽ có những tác động, ảnh hưởng ít nhiều đến tâm lý và thể chất của trẻ và gia đình. Đặc biệt, bé gái dậy thì sớm dễ bị lạm dụng tình dục do trẻ chưa có khả năng nhận thức được sự thay đổi của cơ thể để tự bảo vệ mình. Vì thế, vai trò của phòng tư vấn tâm lý trong trường tiểu học có ý nghĩa vô cùng quan trọng và cần thiết trong bối cảnh hiện nay. Các cán bộ tư vấn phải được đào tạo bài bản đúng chuyên ngành và trang bị các kỹ năng cần thiết, nắm vững các nguyên tắc tư vấn, đạo đức nghề nghiệp.

2.4. Nguyên tắc tư vấn tâm lý theo lý thuyết của Rogers

Người tư vấn theo thuyết tư vấn tâm lý của Rogers chấp hành các nguyên tắc sau đây để đảm bảo một bầu không khí giao tiếp an toàn: Nguyên tắc thân chủ trọng tâm; Chỉ bằng phương pháp vấn đàm ứng xử; Cách tiếp cận thân chủ khoa học và toàn diện; Tập trung vấn đề cá nhân của thân chủ hiện tại đang xảy ra; Tính giới hạn của thời gian tiếp xúc, vấn đàm

Đặc điểm tư vấn tâm lý học sinh lứa tuổi tiểu học theo thuyết tư vấn tâm lý của Rogers và những điểm lưu ý khi áp dụng tại các trường học ở Việt Nam

Làm quen bối cảnh. Cần sắp xếp nơi làm việc có nhiều sách báo thiếu nhi, truyện tranh,

màu vẽ, giấy,...; Tư vấn viên chỉ gặp riêng học sinh khi cần thiết, tránh vào các giờ học chín; Cần giới thiệu bản thân và không gian cùng trẻ làm việc đảm bảo ánh sáng, an toàn, bảo mật; Buổi tư vấn đầu tiên xảy một cách tin tưởng và thân thiện

Dành tự do cho trẻ. Trẻ không cảm thấy tù túng và thiếu tập trung, tin tưởng; Những buổi tiếp xúc riêng không kéo dài quá lâu; Cần cho biết em có thể trở lại lớp khi em muốn

Cho trẻ biết mục đích của cuộc gặp gỡ. Tạo mối quan hệ tốt đẹp, thân thiện; Quan tâm đến ý kiến và những suy nghĩ của trẻ; Tiếp cận học sinh qua các câu chuyện, nhận biết vấn đề và nhu cầu của trẻ; Giúp trẻ nhìn nhận sâu xa của vấn đề mà trẻ chưa thấy được; Có thể để cho trẻ vui chơi tự do thoải mái, được nói chuyện, nghe kể chuyện về những sự việc mà trẻ thích, sử dụng các test chẩn đoán, các phương pháp khác nhau.

Trong các nhà trường tiểu học công lập hiện nay tại Việt Nam sự xuất hiện của phòng tư vấn tâm lý hỗ trợ độc lập chưa có phổ biến, một số trường dân lập, quốc tế, chất lượng cao thì có đầu tư về cơ sở vật chất nhưng thiếu nhân lực được đào tạo bài bản về công tác tư vấn tâm lý học đường, các phương pháp cũng như nguyên tắc làm việc. Đa phần những người tư vấn tâm lý học sinh tiểu học là các giáo viên chủ nhiệm, tổng phụ trách, ban giám hiệu kiêm nhiệm. Vì thế nên các lý thuyết của Rogers sẽ là những chỉ dẫn cụ thể để có thể giúp hỗ trợ, tư vấn tâm lý cho học sinh tiểu học.

Các giai đoạn tiến hành tư vấn tâm lý học sinh tiểu học theo thuyết tư vấn tâm lý của Rogers

Tư vấn tâm lý thường tiến hành theo các giai đoạn sau đây:

Giao tiếp: Tiếp xúc ban đầu-xây dựng mối quan hệ. Trong quá trình tư vấn, buổi tiếp xúc đầu tiên giữa người tư vấn và học sinh là quá trình diễn biến có tính quyết định, ảnh hưởng mối quan hệ tương giao giữa hai bên. Do đó người tư vấn phải quan tâm: Thiết lập bầu không khí tin tưởng, thoải mái; Giới thiệu mình với học sinh, sử dụng ngôn ngữ bình thường; Tập trung trong tâm tưởng những ý hướng tốt đẹp. Thân ái hữu nghị hoà nhập và giữ sự bình tâm tỉnh táo; Lắng nghe qua âm giọng qua nét mặt, điệu bộ và cách duy trì của học sinh; Trường hợp học sinh không hợp tác vì kiêu ngạo, trầm cảm, phải giữ bình tĩnh kiên trì, kể cả lúc buộc phải im lặng, tạm thời chuyển đổi vấn đề để chờ đợi.

Truyền thông - Đánh giá và hành động. Biểu lộ sự quan tâm và thấu hiểu vấn đề của học sinh. Cho học sinh thấy có người đã và đang quan tâm đến mình, giúp học sinh nói về mình, vấn đề mình đang gặp phải. Gợi mở, đề cập đến chiều sâu mức độ trầm trọng, thời gian tồn tại, nguyên nhân, cảm xúc và tác động của môi trường về vấn đề của học sinh. Đặt câu hỏi đề cập, khơi dây vấn đề một cách tuần tự, bình tĩnh lắng nghe tích cực, biểu lộ sự thấu cảm, nhìn thấy vấn đề ở nhiều khía cạnh khác nhau gần với sự toàn diện. Chú ý các biểu hiện không lời. Chân thành, chấp nhận và thấu cảm sâu xa vấn đề được xem là những yếu tố có ý nghĩa xuyên suốt chủ yếu để nhìn nhận nắm bắt định vị vấn đề.

Khơi dậy: Khám phá lựa chọn giải pháp. Không nên quá vội vàng, phải biết chờ đợi, nhìn nhận vấn đề về cả hai phía để phát triển và xây dựng giải pháp. Động viên học sinh tự đưa ra giải pháp, quyết định, không nên bác bỏ bất cứ đề nghị nào của học sinh. *Quyết định:*

Hợp đồng thực hiện tạo sự chuyển biến. Giúp học sinh xác định các nguồn hỗ trợ và giới hạn bằng cách cung cấp cho họ những thông tin liên quan và hữu ích. Giúp học sinh hiểu được những thuận lợi và không thuận lợi của mỗi giải pháp được chọn lựa

Theo dõi thực hiện và kết thúc. Tránh sự trách cứ khi học sinh không thực hiện được hợp đồng, và tiếp tục khích lệ. Có thể đi đến việc giới thiệu một người tư vấn khác cùng hỗ trợ học sinh với sự thỏa thuận của học sinh. Tóm tắt quá trình tư vấn, nhắc lại dự kiến, phương pháp thực hiện. Kết thúc mối quan hệ khi học sinh được tăng cường năng lực và hiệu biết, hẹn gặp lại trong thân ái khi cần. Lưu ý, người tư vấn cần kéo dài khoảng cách, hoặc phải tìm cách nhẹ nhàng, cắt đứt mối quan hệ ủy mị, dây dưa, có ý lợi dụng, lạm dụng tình thân, chuyển biến tình cảm lệ thuộc với học sinh.

Bên cạnh việc truyền giảng những kiến thức sách vở, thì đối với mỗi người làm nghề giáo còn phải có trách nhiệm trong việc giảng dạy về đạo đức đảm bảo phát triển toàn diện của trẻ em “*là sự phát triển đồng thời cả về thể chất, trí tuệ, tinh thần, đạo đức và mối quan hệ xã hội của trẻ em*” (Điều 4, Luật Trẻ em), làm sao để học trò mình ngày càng phát triển, trưởng thành hơn, hiểu bản thân và biết thấu cảm với mọi vấn đề cuộc sống “*giúp học sinh hình thành những cơ sở ban đầu cho sự phát triển đúng đắn và lâu dài về đạo đức, trí tuệ, thể chất, thẩm mỹ, các kỹ năng cơ bản*” (Điều 27, Luật Giáo dục sửa đổi). Không chỉ thế mà việc được tư vấn học đường một cách đúng đắn cũng giúp cho giáo viên nhận thức và định hướng tốt được cả về tâm lý và tính cách của mỗi học sinh của mình. Đặc biệt các em trong độ tuổi chuyển giao các cấp từ cấp mầm non lên tiểu học, từ tiểu học lên trung học cơ sở không chỉ có nhiều chuyển biến về mặt tâm lý, mà các hoạt động trong sinh hoạt của các em cũng có nhiều sự thay đổi đáng kể, nếu như không được quan tâm và định hướng đúng đắn từ các giáo viên hay cán bộ tư vấn tâm lý học đường thì các em có thể dễ lâm vào các tình trạng: chán nản, trầm cảm hay có thể bị chi phối tâm lý từ nhiều các vấn đề xã hội... Vậy thì làm thế nào có thể giúp các em vượt qua tất cả những vấn đề đó đây? Tư vấn học đường chính là một trong những giải pháp tối ưu nhất trợ giúp cho các giáo viên chủ nhiệm trong việc giải quyết những vấn đề này.

3. KẾT LUẬN

Trước bối cảnh đổi mới giáo dục căn bản và toàn diện như hiện nay thì học sinh không chỉ được trang bị đầy đủ về kiến thức mà còn phải được quan tâm đến sức khỏe tinh thần. Bởi thế bên cạnh việc truyền đạt những kiến thức về chuyên môn thì giáo viên cũng phải là những người có chuyên môn trong việc giáo dục tính cách, tư vấn tâm lý cho học sinh của mình. Mặc dù không thể phủ nhận được tầm quan trọng của các giáo viên chủ nhiệm trong các hoạt động tư vấn học đường, nhưng việc phụ thuộc quá nhiều vào giáo viên chủ nhiệm cũng dẫn đến nhiều mặt hạn chế, không chỉ khiến giáo viên quá tải trong việc giảng dạy của mình, mà bản thân các em học sinh cũng không thể nhận thức được đúng đắn và toàn diện nhất trong những vấn đề về tư vấn học đường. Đặc biệt với lứa tuổi học sinh tiểu học còn nhiều non nớt và đang trong giai đoạn hình thành tính cách, phẩm chất công dân thì các nguyên tắc trong tư vấn tâm lý của Rogers giúp các cán bộ tư vấn tiếp cận các vấn đề của học

sinh dễ dàng hơn. Đi đầu trong công tác tư vấn, tham vấn học đường một số trường tiểu học trên địa bàn thành phố Hà Nội đã có phòng tư vấn tâm lý riêng như trường tiểu học Ban Mai, trường tiểu học Victoria Thăng Long, trường tiểu học FPT...đã đi vào hoạt động. Hi vọng trong tương lai không xa, nhận thức được tầm quan trọng của vấn đề sẽ có các phòng tư vấn tâm lý học đường tại các trường tiểu học công lập trên cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rogers, On Becoming A Person/Tiến Trình Thành Nhân, tr.66- tr.67.
2. Võ Văn Bản (2002), *Thực hành điều trị tâm lý*, Nxb. Đại học Y học Hà Nội.
3. Nguyễn Thanh Bình (2007), “Sức khỏe tinh thần ở Trẻ em”, Hội thảo "*Can Thiệp và phòng ngừa các vấn đề sức khỏe tinh thần trẻ em Việt Nam*", Hà Nội.
4. Thông tư 31/2017/TT-BGDĐT ngày 18/12/2017
5. Võ Thị Minh Chí (2003), *Tâm lý học thần kinh*, Nxb. Đại Học Quốc Gia Hà Nội.

MENTAL HEALTH IN ELEMENTARY SCHOOL-AGED CHILDREN AND CONSULTATION PRINCIPLES: A THEORY OF CARL ROGERS

Abstract: *Mental health care for primary school students plays an important part of schoolwork. In the process of growing up, children face many problems in terms of personal psychology, relationships with friends, teachers... Realizing the urgency of psychological counseling for students in schools, the Ministry of Education and Training issued Circular 31/2017/TT-BGDĐT dated December 18, 2017 guiding the implementation of mental health counseling for students in high schools. In this article, the authors discuss the mental health problems of primary school students and the principles of psychological counseling according to Carl Rogers' theory to create an atmosphere of safety and trust, supporting students' self-discovery and self-awareness.*

Keywords: *Mental health, psychological counseling, emotional disturbances, school violence, skills.*