

Vai trò của nhà trường trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh ở Việt Nam

Lương Thị Thu Trang^(*)

Lại Thị Thanh Bình^(**)

Tóm tắt: Chăm sóc sức khỏe tâm thần lứa tuổi học sinh là một vấn đề quan trọng trong công tác chăm sóc, bảo vệ, giáo dục trẻ em. Các nghiên cứu thời gian gần đây cho thấy sức khỏe tâm thần của học sinh ở Việt Nam có nhiều vấn đề cần được quan tâm. Nhà trường (bên cạnh gia đình và xã hội) có vai trò quan trọng trong việc chăm sóc, bảo vệ, giáo dục trẻ em, do đó cần quan tâm tới vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh. Các vấn đề tâm lý, những khó khăn trong cuộc sống của học sinh phải được phát hiện, tư vấn, chia sẻ, giải tỏa kịp thời, tránh dẫn đến hành vi xấu, gây hậu quả đáng tiếc, ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách của trẻ. Đồng thời, nhà trường cũng cần triển khai đồng bộ nhiều biện pháp để nâng cao đời sống tinh thần, tình cảm cho học sinh. Bài viết tổng quan về thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh ở Việt Nam và các biện pháp đã và đang được các nhà trường triển khai trong chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh.

Từ khóa: Sức khỏe tâm thần, Học sinh, Nhà trường, Trẻ em, Chăm sóc trẻ em, Việt Nam

Abstract: Mental health care for pupils is a crucial aspect of child care, protection and education. Recent studies have raised awareness of the importance of several mental health problems related to Vietnamese pupils. Part of the educational triangle formed by family, school and society which performs a significant function in childcare, protection and education, schools should pay close attention to pupils' mental health care. Psychological problems and difficulties in pupils' life must be explored, consulted, shared and resolved in due time to avoid bad behaviors and consequences, which might affect children's personality growth and development. Schools also need to implement parallel solutions to improve pupils' spiritual and emotional life. The paper presents a literature review of Vietnamese pupils' mental health and ongoing initiatives implemented by schools.

Keywords: Mental Health, Student, School, Children, Childcare, Vietnam

1. Mở đầu

Ở Việt Nam những năm gần đây xuất hiện nhiều vấn đề liên quan tới sức khỏe tâm thần của học sinh được dư luận xã hội

quan tâm, như: lo âu, ám ảnh, trầm cảm; rối loạn cảm xúc, hành vi, ứng xử; xung đột, bạo lực; nghiện chất có cồn, ma túy; tăng động - giảm chú ý; dễ nổi giận, mất bình tĩnh; tự tử;... (Đặng Bích Thủy, 2019), trong đó nhiều vấn đề chưa được quan tâm nghiên cứu và giải quyết kịp thời.

(^{*}), (^{**}) ThS., Viện Thông tin Khoa học xã hội, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam;
Email: ngantrang_83@gmailcom

Chăm sóc sức khỏe tâm thần là một nội dung quan trọng bên cạnh việc chăm sóc sức khỏe thể chất cho học sinh. Nhà trường là một mắt xích quan trọng trong hệ thống các chủ thể thực hiện chăm sóc, giáo dục, bảo vệ học sinh (bên cạnh gia đình và xã hội), do đó cần quan tâm đến việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh, nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và hiệu quả học tập của trẻ.

2. Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh ở Việt Nam

Sức khỏe tâm thần được xem là một bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO, 2001): Sức khỏe tâm thần là một trạng thái khỏe mạnh mà trong đó mỗi cá nhân nhận biết được khả năng của bản thân, có thể ứng phó với sự căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và có sự đóng góp cho cộng đồng. Từ đây có thể suy rộng ra sức khỏe tâm thần tốt có liên quan đến trạng thái hạnh phúc, sự tự tin, lòng tự trọng, sự hài lòng,... Một tinh thần tích cực là nền tảng hình thành các mối quan hệ tích cực, phát huy tiềm năng của mỗi người và giúp họ sẵn sàng đương đầu với thử thách.

Cũng theo WHO, sức khỏe tâm thần là nền tảng cho sự khỏe mạnh và hoạt động hiệu quả của các cá nhân. Sức khỏe tâm thần không chỉ là trạng thái không có rối loạn tâm thần, mà còn bao gồm khả năng suy nghĩ, học hỏi và hiểu được cảm xúc của một người và phản ứng của người khác. Sức khỏe tâm thần là một trạng thái cân bằng, cả bên trong cơ thể và với môi trường. Các yếu tố thể chất, tâm lý, xã hội, văn hóa, tinh thần và các yếu tố liên quan khác đều tham gia vào việc tạo ra sự cân bằng này. Có mối liên hệ không thể tách rời giữa sức khỏe tâm thần và sức khỏe thể chất (WHO, <https://www.who.int/vietnam/vi/health-topics/mental-health/mental-health>). Từ cách hiểu trên của WHO, có thể thấy “tinh thần” là một bộ phận quan trọng

của sức khỏe tâm thần. Qua quá trình khảo sát và tổng quan tài liệu, có thể thấy một số nghiên cứu đồng nhất khái niệm “sức khỏe tâm thần” và “sức khỏe tinh thần” là một. Bài viết này thống nhất sử dụng khái niệm “sức khỏe tâm thần”.

Theo *Báo cáo tình hình trẻ em thế giới năm 2021* của UNICEF (2021), ước tính có hơn 13% số thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 10-19 phải chung sống với rối loạn tâm thần được chẩn đoán theo định nghĩa của WHO. Trong số này, phân theo nhóm tuổi có 86 triệu em thuộc nhóm 15-19 tuổi và 80 triệu em thuộc nhóm 10-14 tuổi; về giới tính có 89 triệu trẻ em trai và 77 triệu trẻ em gái. Lo âu và trầm cảm chiếm khoảng 40% các rối loạn tâm thần được chẩn đoán, bên cạnh giảm chú ý/rối loạn tăng động, rối loạn cư xử, thiếu năng trí tuệ, rối loạn lưỡng cực, rối loạn ăn uống, tự kỷ, tâm thần phân liệt và một nhóm các rối loạn nhân cách. Tình trạng rối loạn tâm thần ở trẻ em và thanh thiếu niên diễn ra trên khắp thế giới, “là nguyên nhân đáng kể của khổ đau và thường bị phớt lờ, ảnh hưởng đến sức khỏe và việc học tập của trẻ em và thanh thiếu niên cũng như khả năng phát huy hết tiềm năng của các em” (UNICEF, 2021: 6).

Ở Việt Nam, một số nghiên cứu trường hợp về sức khỏe tâm thần của học sinh cho thấy, những biểu hiện tiêu cực về sức khỏe tâm thần của học sinh không những ảnh hưởng tới chất lượng cuộc sống, mà còn ảnh hưởng tới các mối quan hệ xã hội và thành tích học tập. Theo Điều tra Quốc gia về Vị thành niên và Thanh niên Việt Nam lần thứ nhất năm 2003 (SAVY 1), có 32% số trẻ vị thành niên và thanh niên trong độ tuổi 14-25 cho biết, nhìn chung, họ cảm thấy buồn về cuộc sống (Bộ Y tế và các cơ quan khác, 2005). Tương tự, kết quả của SAVY 2 năm 2009 cho thấy, 73,1% vị thành niên và thanh niên trong độ tuổi 14-25 từng cảm thấy buồn, 27,6% từng cảm thấy buồn hoặc bất lực tới mức không thể thực hiện

các hoạt động bình thường, và 21,3% từng cảm thấy mất niềm tin vào tương lai (Bộ Y tế và các cơ quan khác, 2010).

Nghiên cứu của Đặng Hoàng Minh và Hoàng Cẩm Tú (2009)¹ thực hiện khảo sát đối với 1.727 học sinh lứa tuổi 11-15 ở Hà Nội cho thấy, tỷ lệ mắc các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở trẻ em trong mẫu khảo sát là 10,94%. Khảo sát của Viện Sức khỏe tâm thần ban ngày Mai Hương về sức khỏe tâm thần học sinh ở Hà Nội với mẫu 1.202 học sinh ở độ tuổi 10-16 cũng cho thấy, tỷ lệ học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần chung là 19,46% (Ngô Thanh Hồi và cộng sự, 2007).

Các vấn đề về sức khỏe tâm thần ở học sinh rất đáng quan tâm, trong đó, những căng thẳng của học sinh biểu hiện ở mức độ cao khiến hoạt động học tập và các mối quan hệ xã hội của các em gặp nhiều khó khăn. Nghiên cứu của Samuels và các cộng sự (2017) với mẫu khảo sát gồm 402 học sinh thuộc 2 cấp học là trung học phổ thông và trung học cơ sở trên địa bàn 4 tỉnh, thành phố ở Việt Nam² cho thấy, tỷ lệ khá lớn học sinh trong mẫu khảo sát có những biểu hiện tiêu cực, bất thường về sức khỏe tâm thần như: Có tới 19,7% số học sinh có vấn đề về cảm xúc, tình cảm; tiếp đến là các vấn đề tăng động - giảm chú ý, với tỷ lệ 8,5% số học sinh; đối với các khó khăn liên quan đến vấn đề hành vi, có 7,5% số học sinh; đối với vấn đề bạn bè, có 7,0% số học sinh.

Báo cáo của UNICEF (2018) về *Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam* cho thấy, những biểu hiện tiêu cực về sức khỏe tâm thần ở trẻ em Việt Nam phổ biến nhất là các vấn đề hướng nội (lo âu, trầm cảm, cô đơn) và các vấn

đề hướng ngoại (tăng động - giảm chú ý). Trẻ em và thanh thiếu niên đang phải đối mặt với nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần và những khó khăn về tâm lý xã hội. Nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần của học sinh có nguyên nhân xuất phát từ áp lực trong học tập, các mối quan hệ ở trường học với giáo viên và bạn bè. Trong khi đó, dịch vụ tham vấn về sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội trong hệ thống trường học và ngoài xã hội ở Việt Nam còn rất hạn chế, ngay cả gia đình cũng thiếu quan tâm đến các biểu hiện tiêu cực về sức khỏe tâm thần của trẻ em. Trong trạng thái ủ rũ, buồn rầu, dễ xúc động, dễ nổi nóng, các em thường có xu hướng thu mình lại, không muốn tiếp xúc với những người xung quanh, hoặc dễ rơi vào tình trạng rối loạn hành vi như gây xung đột, bạo lực với người khác. Trạng thái cảm xúc, tình cảm này cũng khiến trẻ khó tập trung và gặp khó khăn trong ghi nhớ, tư duy, ảnh hưởng đến kết quả học tập (UNICEF Việt Nam, 2018).

Kết quả khảo sát của Bùi Văn Hồng và các cộng sự (2019)³ đối với 635 học sinh tại 2 trường trung học cơ sở (Tô Hiệu và Hội Hợp) thuộc thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc cho thấy: Tỷ lệ học sinh có vấn đề sức khỏe tâm thần là 17,6%, trong đó Trường Trung học cơ sở Tô Hiệu (đại diện cho khu vực nội thành, trung tâm thành phố) là 20,6%, cao hơn so với Trường Trung học cơ sở Hội Hợp (đại diện cho khu vực ngoại thành, chiếm 14,9%). Tỷ lệ trẻ có vấn đề sức khỏe tâm thần ở trẻ nam cao hơn trẻ nữ (23,3% so với 21,6%); nhóm học sinh có mức độ sử dụng Facebook thường xuyên có tỷ lệ gặp vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn so với nhóm còn lại (23,7% so với 15,1%); nhóm không bị bắt nạt có nguy cơ gặp vấn đề sức khỏe tâm thần (19,7%) thấp hơn nhóm bị bắt nạt (31,6%); nhóm thuộc gia đình có người thường xuyên say rượu

¹ Sử dụng công cụ YSR (Youth Self Report) - là một công cụ được sử dụng rộng rãi để đánh giá các vấn đề về hành vi và cảm xúc trong nghiên cứu sức khỏe tinh thần của trẻ em và những người trẻ tuổi.

² Sử dụng thang đo SDQ và SE (thang đo về sự tự chủ).

³ Sử dụng phương pháp nghiên cứu mô tả cắt ngang.

có vấn đề sức khỏe tâm thần (42,2%) cao hơn so với nhóm còn lại (20,4%).

Những biểu hiện tiêu cực trong sức khỏe tâm thần của học sinh (bao gồm những biểu hiện liên quan đến rối loạn cảm xúc như lo âu, buồn phiền, bất an,...) có ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập, sự tự chủ, các khó khăn về tâm lý xã hội và các mối quan hệ của trẻ với những người xung quanh. Đây cũng là nguyên nhân dẫn đến nguy cơ trầm cảm, tự tử, các vấn đề tổn thương thực thể (như đau đầu, chán ăn, mất ngủ, ngủ không ngon giấc, gặp ác mộng,...). Các biểu hiện có vấn đề về cảm xúc/tình cảm thường là sự sợ hãi quá mức, buồn rầu hoặc trạng thái lo lắng, bức bối. Rối loạn lo âu cũng là biểu hiện phổ biến nhất ở trẻ em lứa tuổi học đường, đặc biệt là học sinh bậc trung học phổ thông vì các em đang trong độ tuổi vị thành niên, giai đoạn có nhiều thay đổi về tâm, sinh lý và phát triển các kỹ năng xã hội; các em thường có nguy cơ gặp phải những khó khăn trong việc kiểm soát, cân bằng cảm xúc (UNICEF Việt Nam, 2018). Đặc biệt trong bối cảnh hiện nay, khi đại dịch Covid-19 đã chuẩn bị bước sang năm thứ ba, hệ lụy của nó khiến trẻ em ở nhiều nơi trên thế giới không thể đến trường, buộc phải ở trong nhà và bị tước mất niềm vui thường nhật được vui chơi cùng bạn bè. Đại dịch Covid-19 đã và đang gây nên những mối lo ngại rất lớn đối với sức khỏe tâm thần của toàn bộ thể hệ trẻ em, thanh thiếu niên cũng như các bậc cha mẹ và người chăm sóc (UNICEF Việt Nam, 2021).

3. Một số biện pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh từ phía nhà trường

Vai trò quan trọng của nhà trường trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho thể hệ trẻ được WHO khẳng định trong *Báo cáo tình hình sức khỏe thế giới năm 2001* với ba nội dung chính sau: *Thứ nhất*, nhà trường giữ vai trò quan trọng trong việc chuẩn bị cho trẻ em bước vào cuộc sống, do đó cần tham gia vào việc hình thành sự phát triển

lành mạnh trong đời sống xã hội và đời sống tình cảm cho trẻ em; *Thứ hai*, nhà trường dạy trẻ các kỹ năng giải quyết vấn đề, tư duy phản biện, kỹ năng giao tiếp, cách ứng xử giữa người với người,... *Thứ ba*, thông qua việc xây dựng một phong cách giao tiếp thân thiện giữa nhà trường và trẻ em, nhà trường sẽ khuyến khích lòng vị tha và sự công bằng giữa các nhóm học sinh khác nhau về giới tính, dân tộc, tôn giáo hay thuộc các nhóm xã hội khác nhau, từ đó khuyến khích môi trường tâm lý xã hội lành mạnh; điều đó còn giúp khuyến khích trẻ sáng tạo, có lòng tự trọng và sự tự tin (WHO, 2001).

Sức khỏe tâm thần của trẻ em và thanh thiếu niên nói chung và sức khỏe tâm thần của học sinh nói riêng đang ngày càng được quan tâm, do những hậu quả đáng tiếc khi trẻ có một sức khỏe tâm thần kém đã ngày càng hiện hữu. Thúc đẩy, bảo vệ và chăm sóc sức khỏe tâm thần của trẻ em là chủ đề lần đầu tiên được tập trung phân tích trong *Báo cáo tình hình trẻ em thế giới năm 2021* của UNICEF. Báo cáo xem xét các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và hạnh phúc của trẻ em và thanh thiếu niên, đặc biệt tập trung vào việc phân tích các yếu tố nguy cơ và bảo vệ tại gia đình, trường học và cộng đồng trong việc hình thành kết quả liên quan đến sức khỏe tâm thần.

Từ các nghiên cứu đã được công bố, bài viết tổng quan một số biện pháp cụ thể nhằm chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh tại trường học như sau:

(i) *Cần có sự tác động đồng bộ, có định hướng của giáo viên và các nhà tâm lý đến học sinh.* Nhà trường và giáo viên cần quan tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh. Giáo viên chủ nhiệm cần thực sự sâu sát, hiểu hoàn cảnh của từng học sinh, chú ý nhiều hơn đến những em có hoàn cảnh gia đình khó khăn, không may mắn (D.M., 2021). Giáo viên cần ứng xử phù hợp với từng học sinh, nhất là với những học sinh có vấn đề về tâm lý (lo lắng, căng thẳng, trầm

cảm,...). Giáo viên không nên đưa ra những yêu cầu quá mức, có tính đe dọa, những hình phạt ảnh hưởng đến tâm lý cũng như thể chất của học sinh; mà cần giúp trẻ giải tỏa ức chế, căng thẳng trong cuộc sống. Đây là hành động thiết thực nhằm xây dựng văn hóa học đường trong thời đại mới (Hoàng Phúc, 2021). Trong thực tế, không phải giáo viên nào cũng thực hiện được những yêu cầu trên theo chức năng nghề nghiệp của mình. Nhiều giáo viên chưa thiết lập được sự tiếp xúc tâm lý với học sinh, không nắm bắt được đặc điểm tâm lý của trẻ, thậm chí còn có những hành vi khiến trẻ bị chấn thương tâm lý. Giáo viên không chỉ dạy kiến thức, mà còn phải giúp học sinh hình thành nhân cách tốt, cần dành thời gian, sự kiên nhẫn, tình yêu thương để lắng nghe, chia sẻ, thông cảm, thấu hiểu và định hướng cho trẻ cách giải quyết những vấn đề khó khăn trong cuộc sống.

Trong chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh, ngoài vai trò của giáo viên thì vai trò của công tác tâm lý giáo dục (tư vấn, hỗ trợ tâm lý,...) cũng đặc biệt cần thiết. Không nên chờ đến khi học sinh thực sự có vấn đề về sức khỏe tâm thần rồi mới tìm cách giải quyết, mà phải phát hiện được vấn đề khi nó còn tiềm ẩn, ngăn chặn những tình huống xấu phát sinh (Nguyễn Thị Nhung, 2019).

Mỗi nhà trường cần thành lập một phòng tư vấn tâm lý - hướng nghiệp. Trước tiên, cần phổ biến về mục đích, nội dung của hoạt động tư vấn tâm lý học đường để giáo viên, học sinh, phụ huynh hiểu và có cái nhìn đúng đắn với những học sinh tìm đến phòng tư vấn. Phòng tư vấn cần có một tổ tư vấn với mạng lưới công tác viên là giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổng phụ trách, cán bộ lớp để nắm bắt tình hình nhằm chủ động tư vấn hay tư vấn phòng ngừa; không thụ động chờ học sinh tự đến nhờ tư vấn. Các thành viên tổ tư vấn tâm lý cần chủ động giới thiệu đến học sinh hoạt động của phòng tư vấn tâm lý qua trang tin điện

tử của trường, trả lời thắc mắc của học sinh qua thư điện tử, mạng xã hội,... tạo cho học sinh có nhu cầu và kích thích nhu cầu sử dụng tư vấn tâm lý học đường của các em. Bố trí phòng tư vấn ở nơi kín đáo, riêng tư, trang bị một số sách, báo mà học sinh ưa thích. Người tư vấn cần tạo tâm lý thoải mái, gần gũi khi học sinh đến liên hệ; khéo léo gợi mở để trẻ “trái lòng” và phải giữ bí mật thông tin mà trẻ tiết lộ; phải làm sao để học sinh tin tưởng, yêu thích và thường xuyên tìm đến để trò chuyện và được thấu hiểu. Ngoài việc tư vấn riêng khi học sinh có nhu cầu, phòng tư vấn cần tổ chức các buổi nói chuyện, hội thảo để tư vấn chung cho tất cả học sinh (tư vấn truyền thông) và tạo điều kiện để học sinh được đối thoại. Có thể tư vấn cho cả phụ huynh để kết hợp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho trẻ. Hoạt động tư vấn tâm lý thực sự cần thiết trong mỗi nhà trường, cần được nhà trường và các cấp quản lý giáo dục quan tâm đúng mức và kịp thời (Nguyễn Thị Nhung, 2019).

Bên cạnh đó, phát huy vai trò của các cán bộ làm công tác xã hội được coi là yếu tố quan trọng trong việc đảm bảo sức khỏe tâm thần cho học sinh. Trách nhiệm nghề nghiệp của các cán bộ làm công tác xã hội là phòng ngừa và bảo vệ sức khỏe thể chất, tinh thần cho học sinh. Song trên thực tế, hành động để đảm bảo sức khỏe tâm thần cho học sinh từ phía các cán bộ làm công tác xã hội ở Việt Nam chưa được đánh giá cao.

(ii) *Coi trọng hoạt động Đoàn, Đội trong các nhà trường.* Bằng các hoạt động tập thể, Đoàn Thanh niên cộng sản Hồ Chí Minh hay Đội Thiếu niên tiền phong Hồ Chí Minh cần tạo điều kiện để học sinh nâng cao kiến thức, phát triển kỹ năng, từ đó chủ động tổ chức và điều hành công tác Đoàn, Đội. Ở nhà trường, các tổ chức Đoàn, Đội cần thực sự là của học sinh chứ không phải của người lớn lập ra để lãnh đạo, điều hành trẻ. Tham gia hoạt động Đoàn, Đội sẽ giúp học sinh rèn luyện được tính chủ động, tích

cực, sáng tạo, sự mạnh dạn, năng động - những thuộc tính nhân cách góp phần tạo nên bộ mặt sức khỏe tinh thần cho học sinh (Phạm Quang Huân, 2008). Ngoài ra, cần có các câu lạc bộ năng khiếu, các hoạt động tập thể, vui chơi, các hoạt động mang tính giáo dục như dã ngoại, hoạt động ngoại khóa do chính học sinh thiết kế chương trình và tổ chức thực hiện nhằm tạo sự gần gũi, gắn bó giữa các học sinh với nhau và với giáo viên (Nguyễn Thị Nhung, 2019).

(iii) *Cần có sự kết hợp chặt chẽ giữa nhà trường với gia đình và xã hội* trong trong chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh, giáo dục, rèn luyện đạo đức, lối sống cho học sinh (Nguyễn Thị Nhung, 2019). Đây là vấn đề có ý nghĩa quan trọng nhằm phát huy sức mạnh tổng hợp của các tổ chức, các lực lượng cùng chăm lo giáo dục, rèn luyện đạo đức, lối sống cho học sinh. Nhà trường không chỉ dạy kiến thức mà còn giúp trẻ hình thành nhân cách. Giáo dục lý tưởng, đạo lý làm người phải là nội dung giáo dục hàng đầu trong nhà trường hiện nay và phải được đặc biệt coi trọng. Một số nhà trường mới chỉ quan tâm trang bị kiến thức mà xem nhẹ hoặc thiếu quan tâm giáo dục đạo đức, lối sống cho học sinh. Các tổ chức, đoàn thể xã hội cần quan tâm định hướng tạo môi trường thuận lợi để học sinh phấn đấu, rèn luyện, trưởng thành. Việc liên lạc, trao đổi giữa nhà trường và gia đình là rất cần thiết trong chăm sóc sức khỏe tâm thần của học sinh (Nguyễn Văn Tịnh, 2017).

(iv) *Tiếp tục đổi mới chương trình giáo dục phổ thông*: Nội dung giáo dục cần tinh giản, gọn nhẹ, tránh gây quá tải về kiến thức, nên gia tăng hàm lượng giáo dục kỹ năng sống cho học sinh. Phương pháp và hình thức tổ chức dạy học cần được đổi mới, cải tiến mạnh mẽ hơn, sao cho học sinh có nhiều cơ hội và được thoải mái khi tham gia các hoạt động giáo dục với tinh thần chủ động, tích cực và ở vị trí trung tâm. Khâu kiểm tra, đánh giá cần được đổi mới theo hướng giảm

tải về ghi nhớ kiến thức, gia tăng hàm lượng hiểu kiến thức và vận dụng, sáng tạo (Phạm Quang Huân, 2008). Việc giảm tải kiến thức, đổi mới nội dung và phương pháp dạy học sẽ giúp học sinh có nhiều thời gian cho các hoạt động thể chất và tinh thần khác, góp phần hạn chế những áp lực học tập ở học sinh.

(v) *Phát huy tính chủ động, linh hoạt của học sinh* để giúp học sinh ứng phó, vượt qua những phiền muộn, nghịch cảnh trong cuộc sống, làm giảm thiểu các ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống của học sinh. Đồng thời, cần phát huy vai trò chủ động của học sinh trong học tập, tu dưỡng, rèn luyện đạo đức, lối sống (Nguyễn Thị Nhung, 2019). Tính tích cực của bản thân chính là một trong những điều kiện quyết định kết quả rèn luyện của học sinh. Cần hình thành cho học sinh động cơ phấn đấu, rèn luyện đúng đắn, có ý thức làm chủ, ham học hỏi, cầu tiến, vươn lên tự khẳng định mình; cần tạo mọi điều kiện thuận lợi để học sinh phấn đấu, rèn luyện; đồng thời phải thường xuyên theo dõi, kiểm tra, đánh giá kết quả phấn đấu của học sinh để định hướng phù hợp. Quan tâm đáp ứng những nhu cầu chính đáng của học sinh về vật chất, tinh thần; giao nhiệm vụ phù hợp với sở trường, năng khiếu, đặc điểm tâm, sinh lý của học sinh.

(vi) Do ảnh hưởng tiêu cực của việc học trực tuyến đến sức khỏe tâm thần của học sinh trong thời gian các trường học đóng cửa do dịch Covid-19, khi học sinh trở lại học trực tiếp tại trường, các nhà trường và giáo viên có thể hỗ trợ sức khỏe tâm thần của học sinh bằng các biện pháp cụ thể như: *Lắng nghe mối quan tâm của học sinh* và thể hiện sự thấu hiểu cũng như đồng cảm; *Tìm kiếm những gợi ý từ học sinh về cách tạo ra một lớp học thân thiện, an toàn và thoải mái* (Giáo viên có thể nuôi dưỡng cảm giác an toàn bằng cách tương tác và phát triển các mối quan hệ tích cực với từng học sinh); *Chú ý các dấu hiệu cảnh báo hành vi của học sinh* cản trở khả

năng học sinh khám phá, vui chơi và học hỏi; *Khuyến khích học sinh tích cực tương tác với bạn bè bằng các hoạt động tập thể* để đảm bảo rằng khi học sinh trở lại trường học, chúng có nhiều cơ hội để giao lưu, vui chơi và tương tác với các bạn đồng trang lứa mà chúng đã bỏ lỡ quá lâu; *Giáo viên có thể làm gương tích cực cho học sinh bằng những hành vi ứng phó tốt - bình tĩnh, trung thực và quan tâm, học sinh sẽ học hỏi từ những kỹ năng giáo viên sử dụng hàng ngày để đối phó với những tình huống căng thẳng* (Bộ Y tế, 2021).

4. Kết luận

Việc nhà trường chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh có ý nghĩa rất quan trọng, quá trình này không thể tách rời các quá trình giáo dục tri thức, đạo đức, thẩm mỹ... cho học sinh. Nhiều vấn đề về sức khỏe tâm thần của học sinh ở Việt Nam cần được quan tâm, trong khi các biện pháp cải thiện trong trường học còn khá hạn chế. Sức khỏe tâm thần lứa tuổi học sinh có thể còn phức tạp hơn trong thời gian tới dưới sự tác động của các công nghệ hiện đại, truyền thông, mạng xã hội, những thay đổi trong cách thức giao tiếp ở cả phạm vi gia đình, nhà trường và xã hội. Đặc biệt, trong bối cảnh dịch bệnh Covid-19 khiến hàng loạt trường học phải đóng cửa, học sinh phải học trực tuyến kéo dài thì các vấn đề sức khỏe tâm thần của học sinh có thể sẽ càng trở nên nghiêm trọng trong thời gian tới. Bởi vậy, các nhà trường cần có sự quan tâm thích đáng đến vấn đề chăm sóc sức khỏe tâm thần cho học sinh khi học sinh trở lại trường. Các vấn đề tâm lý, các khó khăn trong cuộc sống của học sinh phải được phát hiện, tư vấn, chia sẻ, giải tỏa kịp thời, tránh dẫn đến hành vi xấu, gây hậu quả đáng tiếc, ảnh hưởng đến sự hình thành và phát triển nhân cách của học sinh □

Tài liệu tham khảo

1. Bộ Y tế - Tổng cục Thống kê (2005), *Điều tra Quốc gia về vị thành niên và*

- thanh niên Việt Nam (SAVY 1)*, Hà Nội.
2. Bộ Y tế - Tổng cục Thống kê (2010), *Điều tra Quốc gia về vị thành niên và thanh niên Việt Nam (SAVY 2)*, Hà Nội.
3. Bộ Y tế (2021), *8 cách thầy cô có thể làm giúp trẻ hào hứng khi đi học trở lại*, https://moh.gov.vn/tin-lien-quan/-/asset_publisher/vjYyM7O9aWnX/content/8-cach-thay-co-co-the-lam-giup-tre-hao-huc-khi-i-hoc-tro-lai, truy cập ngày 04/11/2021.
4. D.M. (2021), “Cần quan tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh”, *Báo Tây Ninh*, <https://baotayninh.vn/can-quan-tam-cham-soc-suc-khoe-tinh-than-cho-hoc-sinh-a131986.html>, truy cập ngày 10/10/2021.
5. Bùi Văn Hồng, Vũ Đức Anh, Nguyễn Quỳnh Hoa, Chu Văn Thắng (2019), “Thực trạng sức khỏe tâm thần của học sinh hai trường trung học cơ sở tại thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc năm 2019”, *Tạp chí Y học cộng đồng*, số 6 (53), tháng 11-12, tr. 80-87.
6. Phạm Quang Huân (2008), “Vấn đề chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh phổ thông”, *Tạp chí Khoa học giáo dục*, số 35, tháng 8, tr. 50-54.
7. Nguyễn Thị Nhung (2019), “Khủng hoảng tâm lý học đường - Thực trạng và giải pháp”, *Tạp chí Khoa học xã hội Việt Nam*, số 9, tr. 103-110.
8. Samuels F., Jones N., Tavessi G., Thuy D.B. and Le D.H. (2017), *Mental health and psychosocial wellbeing of children and young people in Viet Nam*, A Research Report for UNICEF Viet Nam.
9. Đặng Bích Thủy (2019), *Một số biểu hiện tiêu cực về sức khỏe tâm thần trong học sinh trung học cơ sở (Nghiên cứu trường hợp ở Hà Nội)*, Đề tài khoa học cấp cơ sở, Viện Nghiên cứu Gia đình và Giới chủ trì.

(xem tiếp trang 10)