

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO NGHỆ AN
TRƯỜNG THPT ANH SƠN 2



Tên đề tài:

**MỘT SỐ BIỆN PHÁP TẠO TÂM LÍ TÍCH CỰC
CHO HỌC SINH THPT TRONG CÔNG TÁC CHỦ NHIỆM LỚP
TRƯỚC TÁC ĐỘNG CỦA ĐẠI DỊCH COVID - 19**

<i>Thuộc môn:</i>	<i>Chủ nhiệm</i>
<i>Nhóm tác giả :</i>	<i>Nguyễn Thị An</i> <i>Cao Thị Luận</i>
<i>Tổ bộ môn:</i>	<i>Văn - Ngoại Ngữ</i>
<i>Năm thực hiện:</i>	<i>2022</i>
<i>Số điện thoại:</i>	<i>0397502416 - 0982744144</i>

Anh Sơn, tháng 4 năm 2022

MỤC LỤC

NỘI DUNG	TRANG
PHẦN I. MỞ ĐẦU	1
1. Lí do chọn đề tài	1
2. Đối tượng và nhiệm vụ nghiên cứu	2
3. Mục đích nghiên cứu	2
4. Phạm vi nghiên cứu	2
5. Phương pháp nghiên cứu	2
6. Những đóng góp của đề tài	2
PHẦN II. NỘI DUNG ĐỀ TÀI	3
I. Cơ sở lí luận của đề tài	3
1. Người giáo viên chủ nhiệm	3
2. Công tác chủ nhiệm trước tác động của đại dịch Covid -19	4
3. Tâm lí lứa tuổi học sinh THPT	4
4. Tâm lí tích cực	7
II. Thực trạng vấn đề tạo tâm lí tích cực cho HS THPT trước tác động của đại dịch Covid -19 thông qua công tác chủ nhiệm	9
1. Thực trạng chung về vấn đề tạo tâm lí tích cực cho HS THPT trước tác động của đại dịch Covid -19 thông qua công tác chủ nhiệm ở các trường THPT trên địa bàn huyện Anh Sơn	9
2. Thực trạng về vấn đề tạo tâm lí tích cực cho HS THPT trước tác động của đại dịch Covid -19 thông qua công tác chủ nhiệm tại trường THPT Anh Sơn 2	11
III. Một số biện pháp tạo tâm lí tích cực cho HS THPT 19 trong công tác chủ nhiệm trước tác động của đại dịch Covid - 19	13
1. Biện pháp thứ nhất: Đổi mới, đa dạng hình thức lắng nghe học sinh	13

2. Biện pháp thứ hai: Xây dựng một số quy ước mới mẽ trong lớp chủ nhiệm	24
3. Biện pháp thứ ba: Tạo không gian học tập mới mẽ cho học sinh	28
4. Biện pháp thứ tư: Đa dạng hóa hình thức hoạt động trong tiết sinh hoạt lớp	30
5. Biện pháp thứ năm: Đổi mới cách thức phối hợp với giáo viên bộ môn và đoàn trường.	35
IV. Kết quả đạt được	36
PHẦN III. KẾT LUẬN	41
1. Đóng góp của đề tài	41
2. Hướng triển khai, áp dụng đề tài	43
3. Kiến nghị, đề xuất	44
PHẦN IV. PHỤ LỤC	45

DANH MỤC CÁC TỪ VIẾT TẮT

Viết tắt	Viết đầy đủ
HS	Học sinh
GV	Giáo viên
THPT	Trung học phổ thông
GVCN	Giáo viên chủ nhiệm
GVBM	Giáo viên bộ môn

PHẦN I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài

Đại dịch Covid-19 đã kéo dài đến năm thứ 4. Theo dữ liệu mới nhất từ Quỹ Nhi đồng Liên hợp Quốc, trong tổng số trẻ em trên toàn cầu, cứ 7 em thì có ít nhất 1 em bị ảnh hưởng trực tiếp bởi đại dịch. Hơn 1,6 tỷ trẻ em phải hứng chịu những thiệt hại nhất định về giáo dục. Gián đoạn trong sinh hoạt, giáo dục, giải trí cũng như trở về sức khỏe và nhiều vấn đề khác đang khiến nhiều người trẻ rơi vào khủng hoảng tâm lý. Nghiên cứu về vấn đề này, Phó Giáo sư, Tiến sĩ Phạm Mạnh Hà (Trường Đại học Giáo dục – Đại học Quốc gia Hà Nội) cho rằng: *“Đại dịch Covid-19 gây ra sang chấn nghiêm trọng, tác động đến tâm lý con người khiến chúng ta dễ mắc phải những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, rối loạn tinh thần... Đối với lứa tuổi học sinh, sau một thời gian dài sống trong các điều kiện hạn chế đi lại, giao tiếp, học tập trực tuyến kéo dài... khiến cho các em trở thành nhóm đối tượng dễ mắc phải những vấn đề tâm lý nhất”*. Theo các chuyên gia tâm lý, tỉ lệ tổn thương sức khỏe tinh thần của người trẻ trong đại dịch là phổ biến, đặc biệt đối với một số nhóm là khẩn cấp.

Thực tế trên đặt ra vấn đề làm thế nào để tạo tâm lý tích cực cho học sinh nhằm giảm thiểu những tác động tiêu cực có thể xảy ra, góp phần xây dựng trường học an toàn thân thiện. Việc tạo tâm lý tích cực còn giúp các em hình thành kỹ năng sống, tăng ý chí, niềm tin, bản lĩnh, thái độ ứng xử, hoàn thiện nhân cách. Với tâm lý tích cực, các em có thể phát triển những ưu điểm, xây dựng khả năng giao tiếp, thích ứng cộng đồng, hoàn thành mục tiêu thông qua năng suất và sáng tạo. Tâm lý tích cực khiến các em luôn vui vẻ, xây dựng cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn.

Đối với học sinh THPT, cùng với gia đình, lớp học thực sự là môi trường có ảnh hưởng sâu sắc đến tâm lý, sự hình thành nhân cách và kỹ năng sống của các em. Bạn bè, thầy cô bộ môn và đặc biệt là người giáo viên chủ nhiệm có vị trí vô cùng quan trọng tạo môi trường giáo dục tích cực, tác động trực tiếp đến tâm lý của các em, nhất là trong tình hình giáo dục chịu ảnh hưởng sâu sắc của đại dịch Covid -19 như hiện nay.

Là những giáo viên chủ nhiệm trực tiếp làm công tác giảng dạy và giáo dục học sinh bậc THPT, chúng tôi nhận thấy đại dịch Covid-19 đã có nhiều tác động đến tâm lý học sinh từ đó ảnh hưởng đến việc học tập cũng như hình thành nhân cách, kỹ năng sống của các em. Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng những tác động của đại dịch Covid -19 nơi địa phương các em sinh sống và học tập cùng những kết quả đạt được trong công tác chủ nhiệm các năm học 2020- 2021 và 2021-2022, chúng tôi lựa chọn vấn đề: **“Một số biện pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh trong công tác chủ nhiệm lớp trước tác động của đại dịch Covid-19”** làm đề tài nghiên cứu. Qua đề tài, chúng tôi mong muốn đóng góp một vài giải pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh THPT trong diễn biến phức tạp của đại dịch Covid-

19 nhằm giúp các em phát huy được năng lực của bản thân một cách phù hợp trước bối cảnh xã hội mới.

2. Đối tượng nghiên cứu

Biện pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh trong công tác chủ nhiệm lớp trước tác động của đại dịch Covid-19

3. Mục đích nghiên cứu

Nghiên cứu thực trạng để khảo sát, tìm hiểu về những vấn đề tác động đến HS trong bối cảnh dịch bệnh Covid-19 tại các trường THPT trên địa bàn huyện Anh Sơn

Từ đó đề xuất một số biện pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh ở mảng công tác chủ nhiệm trong bối cảnh dịch bệnh Covid-19 một cách hiệu quả nhất.

Đề tài cũng mong muốn trở thành kênh thông tin hữu ích giúp các trường THPT trong cả nước ứng phó với đại dịch Covid-19..

4. Phạm vi nghiên cứu

- Áp dụng đối với học sinh khối THPT tại đơn vị công tác, trong hai năm học: 2020 - 2021 và 2021 - 2022.

- Xây dựng và thiết kế các biện pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh ở mảng công tác chủ nhiệm lớp tại trường THPT Anh Sơn 2.

5. Phương pháp nghiên cứu

Trong đề tài này, chúng tôi tiến hành các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp nghiên cứu tài liệu, phương pháp chuyên gia; phương pháp điều tra, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp phân tích, tổng hợp, phương pháp thống kê toán học, phương pháp so sánh đối chiếu.

6. Những đóng góp của đề tài

Đề tài đã chỉ ra những vấn đề tác động đến HS trong bối cảnh dịch Covid-19 và những biện pháp nhằm tạo tâm lý tích cực cho các em trong công tác chủ nhiệm lớp

Đề tài góp phần nâng cao hoạt động công tác chủ nhiệm lớp tại các trường THPT

Đề tài áp dụng phương pháp chủ nhiệm lớp theo định hướng thực tiễn. Từ đó hình thành tâm lý tích cực, phát triển các năng lực toàn diện và khả năng vận dụng linh hoạt các kỹ năng mềm vào thực tiễn cho học sinh, giúp các em thích ứng tốt nhất với cuộc sống trong bối cảnh đại dịch Covid- 19 diễn biến phức tạp.

PHẦN II. NỘI DUNG

I. Cơ sở lý luận

1. Người giáo viên chủ nhiệm

1.1 Vị trí, vai trò của giáo viên chủ nhiệm

Giáo viên chủ nhiệm giữ một vị trí rất quan trọng trong công tác quản lý, giáo dục học sinh trong nhà trường. Giáo viên chủ nhiệm lớp thực hiện nhiệm vụ quản lý lớp học và là nhân vật chủ chốt, là linh hồn của lớp, là người tập hợp, điều dắt giáo dục học sinh phấn đấu trở thành con ngoan, trò giỏi, công dân tốt. Giáo viên chủ nhiệm là người được Hiệu trưởng bổ nhiệm trong số những giáo viên có kinh nghiệm và có uy tín. Giáo viên chủ nhiệm lớp có vai trò thay mặt Hiệu trưởng quản lý một lớp học, xây dựng tập thể học sinh thành một khối đoàn kết, tổ chức các hoạt động giáo dục học sinh trong lớp, cố vấn đắc lực cho các đoàn thể của học sinh trong lớp, giữ vai trò chủ đạo trong việc phối hợp với các lực lượng giáo dục

1.2. Chức năng của giáo viên chủ nhiệm

- Phát hiện, bồi dưỡng, cử đội ngũ cán bộ lớp và phân công nhiệm vụ nhằm giúp các em tổ chức thực hiện tốt mọi hoạt động của lớp, của trường.

- Định hướng, tư vấn và giúp các em tổ chức thực hiện các mặt hoạt động của lớp. Tổng hợp tình hình, đề xuất các giải pháp để tham mưu cho Hiệu trưởng về công tác giáo dục, rèn luyện học sinh.

- Nắm chắc tinh thần thái độ và kết quả học tập, rèn luyện của học sinh; phối hợp với gia đình và đoàn thể để giúp đỡ, cảm hoá học sinh trong rèn luyện để trở thành người tốt cho xã hội.

- Chức năng giáo dục của GVCN: Phối hợp các hoạt động giáo dục trên lớp và giáo dục ngoài giờ, thực thi các nhiệm vụ giáo dục toàn diện đối với học sinh

- Chức năng quản lý của GVCN: Nắm vững tình hình của từng học sinh, tổ chức bộ máy quản lý lớp và đảm bảo hoạt động hiệu quả, chỉ đạo hoạt động của lớp theo kế hoạch của trường, đánh giá sự tiến bộ của học sinh

1.3. Những phẩm chất của giáo viên chủ nhiệm.

- Tố chất quan trọng của giáo viên chủ nhiệm là tố chất của một con người có tâm và con người biết hành động.

- GVCN phải có nhân cách mẫu mực thể hiện qua nhận thức, thái độ, hành vi cá nhân phù hợp với chuẩn mực xã hội và biết khơi gợi phát huy truyền thống hiếu học, tôn sư trọng đạo của dân tộc ta.

- Có lòng nhân ái, bao dung nhất là đối với học sinh, người già, trẻ em, người thiệt thòi bất hạnh...

- Yêu nghề, say sưa với công tác giáo dục.

- Có tinh thần trách nhiệm và lòng tự trọng cao, có lương tâm nghề nghiệp vững vàng.

- Nhiệt tình, sâu sát, cần cù, trí nhớ tốt, quan sát tinh, tâm lý giỏi, có khả năng xây dựng đội ngũ cán sự lớp hoạt động có hiệu quả.

- Khiêm tốn, cầu tiến, tích cực tự hoàn thiện không ngừng.

- Mẫu mực, trung thực trong cuộc sống.

Có thể nói, bên cạnh việc chú ý nâng cao năng lực chuyên môn, giáo viên chủ nhiệm cũng cần học tập, tích lũy kiến thức, rèn luyện kỹ năng mềm, vừa là nhà tâm lý, vừa là nhà sư phạm, yêu thương học sinh bằng tấm lòng của người cha, người mẹ và trở thành tấm gương sáng cho học sinh noi theo.

1.4. Những năng lực sư phạm cần thiết của giáo viên chủ nhiệm:

Giáo viên chủ nhiệm lớp là linh hồn của một lớp học, là người thay mặt Hiệu trưởng tổ chức các hoạt động, xây dựng lớp thành một tập thể vững mạnh để giáo dục học sinh theo mục tiêu đã đề ra, do đó người giáo viên chủ lớp phải phấn đấu để đạt được các yêu cầu sau đây:

- Có năng lực chuyên môn tốt, đang giảng dạy có kết quả một môn học trong lớp, có điều kiện gần gũi theo dõi, giúp đỡ học sinh học tập, rèn luyện một cách thường xuyên.

- Nắm vững lý luận sư phạm, sử dụng các phương pháp giáo dục tập thể và giáo dục cá biệt, có kinh nghiệm tổ chức các hoạt động phù hợp với tâm lý lứa tuổi học sinh với điều kiện thực tế của lớp, của nhà trường một cách linh hoạt.

- Có tư cách đạo đức tốt, gương mẫu trong cuộc sống, lao động, trong quan hệ với đồng nghiệp và học sinh. Giáo viên chủ nhiệm phải là tấm gương sáng về mọi phương diện cho học sinh noi theo.

- Có khả năng tổ chức và có năng lực hoạt động văn nghệ, thể dục, thể thao... để có thể lôi cuốn học sinh cùng tham gia.

- Có phương pháp hoạt động xã hội, biết động viên lôi cuốn các lực lượng giáo dục, biết tổ chức hoạt động tập thể để dẫn dắt học sinh học tập, tu dưỡng tốt vì cuộc sống tương lai.

Tóm lại, trong các trường phổ thông, giáo viên chủ nhiệm lớp có vai trò đặc biệt quan trọng, là người quản lý, tổ chức, chỉ đạo và điều phối các hoạt động của một lớp học. Thực tế đã khẳng định năng lực công tác, kinh nghiệm sư phạm và ý thức trách nhiệm của người giáo viên chủ nhiệm lớp quyết định chất lượng học tập và tu dưỡng của học sinh trong một lớp học.

2. Những vấn đề cơ bản của công tác chủ nhiệm trước tác động của đại dịch Covid-19.

Công tác chủ nhiệm trong hoàn cảnh bình thường vốn đã khó khăn, trong bối cảnh đại dịch Covid – 19 lại khó khăn gấp bội vì hoàn cảnh thực tế.

Thứ nhất: Về phía học sinh và phụ huynh học sinh

- Tâm lí học sinh chịu tác động tiêu cực.
- + Trong thời gian không thể đến trường trong bối cảnh dịch Covid-19 kéo dài; các em vừa phải trải qua thời gian biến chuyển tâm sinh lý lại vừa phải làm quen với việc chuyển đổi từ hình thức học trực tiếp sang gián tiếp, nhiều em điều kiện kinh tế gia đình trở nên khó khăn hơn; những sang chấn tâm lý là điều không thể tránh khỏi.
- + Đối với lứa tuổi học sinh, sau một thời gian dài sống trong các điều kiện hạn chế đi lại, giao tiếp, học tập trực tuyến kéo dài khiến cho các em trở thành nhóm đối tượng dễ mắc phải những vấn đề về tâm lý. Các em có thể có biểu hiện lo âu, sợ hãi, căng thẳng. Một số học sinh có biểu hiện suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ, ảnh hưởng đến việc tiếp thu bài học. Việc thay đổi những thói quen, hạn chế hoạt động cũng khiến học sinh tăng cảm giác bất an, dẫn đến phản ứng cáu kỉnh, nóng giận với bạn bè. Tất cả lo lắng dồn nén lại có thể là nguyên nhân dẫn đến những hành vi xấu tính và bạo lực với những người khác khi trở lại trường. Học sinh sẽ nhạy cảm hơn với việc không được tôn trọng, có thể phản ứng mang tính bốc đồng, hung tính hơn.
- Nền nếp học tập của một bộ phận học sinh bị ảnh hưởng, chưa chủ động tự giác học tập. Chất lượng học tập theo hình thức học trực tuyến bị hạn chế, không đảm bảo tính bình đẳng do điều kiện về cơ sở vật chất của địa phương
- Cha mẹ học sinh lo lắng về sự an toàn của các em, lo lắng các em bị lây nhiễm covid -19 nên rất hạn chế trong việc khuyến khích các em tham gia các hoạt động tập thể.

Thứ hai: Những hạn chế của công tác dạy học và giáo dục học sinh do tác động của dịch Covid- 19

- Việc phải thay đổi hình thức học lúc trực tiếp, lúc trực tuyến khiến cho nề nếp học tập của học sinh bị xáo trộn, công tác giáo dục học sinh bị gián đoạn, dẫn đến hiệu quả chưa cao.
- Giáo viên và học sinh không trực tiếp gặp nhau thường xuyên do phải thực hiện quy định giãn cách xã hội hoặc cách li tùy theo từng thời điểm, Vì thế, việc nắm bắt tâm sinh lí, trao đổi sẻ chia cũng gặp nhiều trở ngại.
- Các hoạt động sinh hoạt tập thể bị hạn chế, có nhiều thời điểm hầu như không thể thực hiện. Chính điều này tác động rõ rệt đến hiệu quả giáo dục nề nếp, đạo đức cho học sinh.
- Công tác phối hợp với các tổ chức giáo dục như đoàn thanh niên, hội cha mẹ học sinh, phụ huynh gặp rất nhiều khó khăn do quy định giãn cách và tâm lí dè chừng trong đại dịch.
- Việc mở cửa trường học trong bối cảnh hiện nay đã và đang đặt ra nhiều vấn đề cần tập trung giải quyết, đặc biệt là yêu cầu bảo đảm an toàn sức khỏe cho thầy cô giáo, các em học sinh và bảo đảm chất lượng giáo dục.

Những thực tế trên đã tác động, làm ảnh hưởng sâu sắc đến công tác chủ nhiệm. Trong đó, chúng tôi nhận thấy những ảnh hưởng sâu sắc của đại dịch đến tâm lý các em. Đây chính là vấn đề đòi hỏi người giáo viên chủ nhiệm phải đặc biệt quan tâm để có những giải pháp tác động tích cực, góp phần tạo biến chuyển trong công tác giáo dục học sinh.

3. Tâm lý lứa tuổi HS THPT

3.1. Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh THPT

Tuổi học sinh THPT là lứa tuổi tiếp sau tuổi học sinh THCS, học sinh THPT thuộc lứa tuổi thanh niên. Lứa tuổi này có nhiều thay đổi về thể chất, nhận thức, tình cảm... nhưng chưa ổn định, dễ có những xáo trộn nếu chịu tác động tiêu cực từ hoàn cảnh khách quan và cả chủ quan.

- Về thể chất: sự thay đổi về kích thước và những đặc điểm tính cách.
- Về nhận thức: sự thay đổi trong khả năng suy nghĩ
- Về xúc cảm, tình cảm: sự thay đổi trong những trải nghiệm và thể hiện những cảm xúc
- Về xã hội: thay đổi trong các mối quan hệ với mọi người. Nhận ra người lớn không hoàn hảo, khao khát phát triển sự độc lập. Những ảnh hưởng của bạn cùng trang lứa trở nên quan trọng, tin tưởng nhiều hơn vào sự cổ vũ của bạn bè. Có khoảng cách với cha mẹ.

Như vậy tuổi THPT được miêu tả như một giai đoạn khó khăn, tiêu cực, trải qua nhiều giông bão và sự căng thẳng để trưởng thành. Vì thế, đây là giai đoạn cần được sự hỗ trợ, giúp đỡ một cách đặc biệt từ thầy cô giáo, cha mẹ, bạn bè và cả cộng đồng để các em có thể phát huy được mặt mạnh của sự phát triển về thể chất, tâm lý đồng thời hạn chế được những điểm yếu của sự phát triển trong giai đoạn này. Những khó khăn đó đẩy đến mức cao dễ dẫn đến sự khủng hoảng tâm lý, làm thay đổi chiều hướng phát triển tâm lý học sinh, tạo ra các ngã rẽ trong tiến trình phát triển tâm lý, nhân cách học sinh. Đặc biệt có thể có nguy cơ dẫn đến sự lệch lạc, chấn thương và các bệnh tâm lý như stress, trầm cảm nhất là trong giai đoạn có sự tác động của đại dịch Covid-19.

3.2. Tâm lý học sinh THPT trước tác động của đại dịch Covid-19.

Thế hệ trẻ vốn rất năng động, nhạy bén, nắm bắt được nhiều thông tin thông qua các kênh truyền thông. Các em HS đã biết cách mở rộng tầm nhận thức của mình để vượt qua giới hạn của lớp học, trường học để tạo cho mình tâm lý tích cực. Thế nhưng, số HS như vậy rất ít, mỗi lớp như vậy chỉ chiếm tỉ lệ khoảng 8% đến 10% số học sinh có khả năng làm chủ được bản thân trước mọi hoàn cảnh. Theo *Đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi THPT* thì xấu hổ, rụt rè, nhút nhát, khó vượt qua nghịch cảnh là một căn bệnh khá tiêu biểu của HS ở lứa tuổi này. Với đặc điểm tâm lý này sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến quá trình phát triển và hình thành nhân cách tốt ở các em. Trong "*Thanh niên và Covid -19: Tác động đến việc làm,*

giáo dục, quyền và sức khỏe tinh thần" của ILO cho biết, 65% thanh niên thừa nhận đã học kém hơn kể từ khi bắt đầu đại dịch do chuyển đổi từ học tại lớp sang học trực tuyến và học từ xa trong thời gian phong tỏa. Mặc dù đã nỗ lực tiếp tục học tập và rèn luyện, nhưng một nửa trong số họ cho rằng, việc học của họ sẽ bị trì hoãn và 9% cho rằng, họ có thể không đáp ứng nổi những yêu cầu cơ bản nhất về mặt kiến thức hoặc kỹ năng.

Với HS THPT, dịch Covid -19 thực sự có tác động rất lớn đến các em và có những ảnh hưởng nhất định đến tâm sinh lý. Dịch Covid-19 gây ra sang chấn nghiêm trọng, tác động đến tâm lý khiến HS dễ mắc phải những vấn đề tâm lý như trầm cảm, lo âu, rối loạn tinh thần. Đối với lứa tuổi học sinh, sau một thời gian dài sống trong các điều kiện hạn chế đi lại, giao tiếp, học tập trực tuyến kéo dài khiến cho các em trở thành nhóm đối tượng dễ mắc phải những vấn đề về tâm lý.

Các em có thể có biểu hiện lo âu, sợ hãi, căng thẳng vì lo lắng quá mức. Một số học sinh có biểu hiện suy giảm trí nhớ, sa sút trí tuệ, ảnh hưởng đến việc tiếp thu bài học. Nhiều em buồn bã, mất hứng thú với bạn bè hoặc các hoạt động yêu thích, giảm hoạt động thể chất. Việc thay đổi những thói quen, hạn chế hoạt động cũng khiến học sinh rối loạn hành vi dễ cáu kỉnh, hung hăng, mất kiểm soát, quá hiếu động hoặc thu mình với xã hội; rối loạn giấc ngủ: ngủ ít, khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều, có thể gặp ác mộng dai dẳng. Một số học sinh sau thời gian nghỉ học, trở lại trường thì gia tăng hành vi chống đối, gây rối: không đeo khẩu trang, không giữ khoảng cách, trốn học, bỏ học. Học sinh sẽ nhạy cảm hơn với việc không được tôn trọng, có thể phản ứng mang tính bốc đồng, hung tính hơn. Một số học sinh còn ăn mất ngon hoặc ăn quá nhiều, thay đổi đột ngột về cân nặng; thường xuyên gặp những vấn đề về sức khỏe, khó tập trung, kết quả học tập giảm sút.

Như vậy có thể nhận thấy, HS THPT là đối tượng nhạy cảm, chịu những sang chấn tâm lý từ tác động của đại dịch Covid- 19.

4. Tâm lý tích cực

4.1. Khái niệm

Tâm lý tích cực là nghiên cứu khoa học về những gì làm cho cuộc sống đáng sống nhất, hay nghiên cứu khoa học về hoạt động tích cực của con người và phát triển mạnh trên nhiều cấp độ bao gồm các khía cạnh sinh học, cá nhân, quan hệ, thể chế, văn hóa và khía cạnh toàn cầu của cuộc sống. Tâm lý học tích cực liên quan đến giá trị chân thật, cuộc sống tốt đẹp, sự phản ánh về những gì có giá trị lớn nhất trong cuộc sống – các yếu tố đóng góp nhiều nhất cho cuộc sống trở nên tốt đẹp và trọn vẹn.

Tâm lý học tích cực bắt đầu như một lĩnh vực tâm lý mới vào năm 1998 khi Martin Seligman chọn nó làm chủ đề cho nhiệm kỳ của ông với tư cách là chủ tịch Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ. Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson và Barbara Fredrickson được coi là đồng khởi xướng cho sự phát triển này. Nhà tâm lý học, tác giả và nhà giáo dục, Martin Seligman là một trong những nhà tiên

phong cho ngành học này tin rằng tâm lý học nên hướng tới những gì làm cho mọi người hạnh phúc để chữa lành những vết thương về mặt tinh thần mà họ phải chịu đựng trong cuộc sống.

4.2. Vai trò của tâm lý tích cực

- Với tâm lý tích cực, con người có thể phát triển những ưu điểm và tìm cách xây dựng cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn.
- Nhờ tâm lý học tích cực, con người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, dù chỉ trong từng khoảnh khắc.
- Mạnh dạn đối mặt với những thách thức của cuộc sống và tận dụng tối đa những trở ngại.
- Xây dựng khả năng giao tiếp, thích ứng cộng đồng
- Tìm ý nghĩa, hoàn thành mục tiêu thông qua năng suất và sáng tạo
- Khiến bản thân và người xung quanh luôn vui vẻ, tận hưởng niềm hạnh phúc sống.

4.3. Một số biện pháp tạo tâm lý tích cực

- Yêu thương, lắng nghe, chia sẻ nhiều hơn: Khi biết yêu thương, lắng nghe, chia sẻ, bạn sẽ có những trải nghiệm hạnh phúc và mới mẻ hơn; rộng lượng hơn với người khác và chính mình, sẽ cảm nhận mọi thứ nhẹ nhàng, tích cực.
- Tạo niềm vui bằng nụ cười: chỉ đơn giản với nụ cười, bạn có thể thay đổi tâm trạng và cảm xúc từ tiêu cực sang tích cực. Ngoài việc khiến chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn, mỉm cười cũng có tác dụng trong việc giảm căng thẳng, lo lắng và cải thiện các mối quan hệ xung quanh. Vì nụ cười dễ lây lan, người có xu hướng thường xuyên mỉm cười là người luôn mang nhiều năng lượng tích cực và giúp mọi người xung quanh cảm thấy vui vẻ hơn.
- Sống có mục tiêu và hình dung về sự thành công trong tương lai: Hãy tưởng tượng rằng bạn đang thành công và hãy hành động như một người chiến thắng. Điều này giúp cải thiện sự tự tin của bạn và củng cố sự lạc quan cũng như suy nghĩ tích cực.
- Tạo ra những thay đổi: sự thay đổi có tác động mạnh mẽ đến hứng thú và tâm lý tích cực của con người.

4.4. Ý nghĩa của việc tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19

Đối với học sinh phổ thông, khi trình độ, kiến thức cuộc sống còn nhiều hạn chế, khi tâm lý của các em bị sang chấn nghiêm trọng bởi tác động của đại dịch Covid-19, việc tạo tâm lý tích cực để các em vượt qua khó khăn là điều hết sức cần thiết.

Khi có thái độ sống tích cực, HS sẽ huy động được những cố gắng, quyết tâm để chinh phục những khó khăn trước mắt, biết cách biến thách thức thành cơ hội để gạt hái được những thành công.

Thái độ sống tích cực còn mang đến niềm lạc quan, yêu đời giúp con người vững vàng vượt qua những khó khăn, thử thách và có thêm nhiều trải nghiệm với cuộc sống.

Tạo tâm lý tích cực cho HS sẽ làm giảm tần suất và mức độ nghiêm trọng của các triệu chứng tổn thương trong tương lai, thúc đẩy nhanh hơn khả năng phục hồi trở lại của các em sau đại dịch.

Đối với mỗi lớp học, giáo viên chủ nhiệm lớp là người được gắn bó, gần gũi nhiều nhất với lớp mà mình phụ trách. Chính vì gần gũi nhiều với lớp, nên giáo viên chủ nhiệm sẽ nắm bắt được đặc điểm về tính cách, hoàn cảnh, ưu điểm... của từng học sinh từ đó có những biện pháp tạo tâm lý tích cực giúp các em vượt qua nghịch cảnh nhất là trong diễn biến phức tạp của đại dịch Covid-19.

II. Thực trạng về vấn đề tạo tâm lý tích cực cho HS THPT trước tác động của đại dịch Covid-19 thông qua công tác chủ nhiệm tại trường THPT Anh Sơn 2

1. Thực trạng chung về vấn đề tạo tâm lý tích cực cho HS trong công tác chủ nhiệm ở các trường THPT trên địa bàn huyện Anh Sơn hiện nay

1.1. Ưu điểm

GVCN có trình độ đào tạo đạt chuẩn, có tinh thần trách nhiệm cao, nhiệt tình với học sinh. GV được đào tạo qua các học phần về tâm lý và tâm lý học tích cực nên có hiểu biết cơ bản về vấn đề này. Đội ngũ GVCN nhìn chung đã nhận thức đúng đắn vai trò của người thầy đối với quá trình giáo dục, hình thành tâm lý tích cực cho HS. Họ có khả năng nắm bắt tâm lý, tình cảm, những biến động trong tâm lý học sinh để tìm được giải pháp tác động hiệu quả

Ban Giám hiệu các trường THPT đã quan tâm đến công tác chủ nhiệm lớp thông qua các việc: Chỉ đạo giáo viên lập kế hoạch chủ nhiệm, duyệt và góp ý cho giáo viên về kế hoạch chủ nhiệm đều đặn, giao chất lượng giáo dục học sinh cho giáo viên. Đồng thời nhà trường cũng luôn chú ý kết hợp với các tổ chức đoàn thể trong trường để tổ chức cho các em tham gia các phong trào do các cấp, các ngành tổ chức cũng như các hoạt động tập thể như quyên góp ủng hộ, làm kế hoạch nhỏ,... giúp HS dần hình thành tâm lý tích cực.

1.2. Hạn chế

Việc nắm bắt tâm lý HS trước tác động của đại dịch Covid- 19 còn hạn chế. Vì thế những biện pháp tác động chưa đổi mới, linh hoạt để phù hợp với hoàn cảnh mới, đối tượng mới... Công tác tư vấn tâm lý cho HS THPT chưa được chú trọng và tiến hành thường xuyên.

Đứng trước thực trạng đó, chúng tôi thiết nghĩ cần phải có những giải pháp để đổi mới công tác chủ nhiệm lớp nhằm góp phần tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid- 19

Trước những thực trạng chung của công tác chủ nhiệm và thấy được tính cấp bách của nó, trong năm học 2020 – 2021, 2021-2022 chúng tôi đã điều tra 52 giáo viên của ba trường đó là THPT Anh Sơn 2, THPT Anh Sơn 1, THPT Anh Sơn 3 và 109 học sinh ở ba trường trên địa bàn huyện Anh Sơn (thuộc các lớp 10C4 ở trường THPT Anh Sơn 3, 10 D1 ở trường THPT Anh Sơn 1 và lớp 10D ở trường

THPT Anh Sơn 2) để biết được nhận thức của giáo viên và học sinh THPT về vai trò của công tác chủ nhiệm lớp đối với việc tạo tâm lý tích cực cho học sinh THPT trước tác động của đại dịch Covid-19. Chúng tôi đã tiến hành phát phiếu điều tra giáo viên và học sinh với nội dung câu hỏi như sau:

Bảng 1. Câu hỏi dành cho giáo viên

Câu hỏi	Câu trả lời	Số lượng	Tỉ lệ %
Câu 1: Theo thầy (cô) việc tư vấn, hỗ trợ về tâm lý cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 có quan trọng không?	Không quan trọng	9	17%
	Bình thường	38	74%
	Quan trọng	5	9%
Câu 2: Thầy (cô) đã tìm được giải pháp gì để tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 ?	Chưa có giải pháp	32	62%
	Đã tìm ra giải pháp nhưng chưa có hiệu quả	18	34%
	Đã tìm ra giải pháp và thực hiện có hiệu quả	2	4%

Bảng 2. Câu hỏi dành cho học sinh

<i>Em hãy cho biết vai trò của GVCN lớp trong việc tạo tâm lý tích cực đối với HS trước tác động của đại dịch Covid-19?</i>		
Câu trả lời	Số lượng	Tỉ lệ %
Rất quan trọng	58	53 %
Quan trọng	35	32%
Bình thường	12	11%
Không quan trọng	3	3%
Không có ý nghĩa	1	1%
Tổng	109	100%

2. Thực trạng về vấn đề tạo tâm lý tích cực cho HS trong công tác chủ nhiệm trước tác động của đại dịch Covid-19 tại trường THPT Anh Sơn 2 hiện nay

2.1. Ưu điểm

Trong những năm qua, Ban giám hiệu nhà trường luôn chú trọng đến công tác chủ nhiệm lớp, coi đây là khâu quan trọng trong giáo dục đạo đức, nhân cách và hình thành tâm lý tích cực cho HS. Đội ngũ GVCN lớp nhiệt tình, tâm huyết, đã chú trọng đến việc giáo dục đạo đức, lối sống, rèn luyện nhiều kỹ năng quan trọng cho học sinh. Đặc biệt các thầy/ cô chủ nhiệm luôn có sự kết hợp chặt chẽ với phụ huynh, với các tổ chức đoàn thể trong nhà trường để tham vấn, hỗ trợ về mặt tâm lý cho HS trước những khủng hoảng do đại dịch Covid-19 gây ra.

2.2. Hạn chế

Tâm lý tích cực cho HS bao gồm: Mạnh dạn đối mặt với những thách thức của cuộc sống và tận dụng tối đa những trở ngại; xây dựng khả năng giao tiếp, thích ứng cộng đồng; tìm ý nghĩa, hoàn thành mục tiêu thông qua năng suất và sáng tạo; khiến bản thân và người xung quanh luôn vui vẻ, tận hưởng niềm hạnh phúc hoạt động cá nhân, hoạt động tập thể, cách xử lý các tình huống trong cuộc sống,...

Tuy nhiên, trong công tác chủ nhiệm lớp, GVCN chưa thực sự chú trọng việc tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 một cách hệ thống, đồng bộ, cụ thể và thiết thực. Kế hoạch chủ nhiệm còn chung chung. Phương pháp chủ nhiệm chưa thực sự đổi mới, cách thức tiến hành công tác chủ nhiệm chưa thực sự chặt chẽ, hiệu quả. Đôi lúc công tác chủ nhiệm còn nặng nề tính hình thức và áp lực thành tích, chưa chú ý đến sự khuyến khích, động viên, uốn nắn với những tiến bộ dù rất nhỏ của học sinh trong lớp mình chủ nhiệm. Giờ sinh hoạt chỉ một mục đích là để chỉ trích, phê bình, nhắc nhở HS vi phạm. Giáo viên nhận thức chưa toàn diện, đầy đủ về công tác chủ nhiệm. Khi được phân công chủ nhiệm lớp thì công việc tìm hiểu nhân cách, tâm lý, hoàn cảnh của học sinh ở một số GV còn xem nhẹ, qua loa chiếu lệ. Công tác phối hợp với các lực lượng giáo dục trong và ngoài nhà trường thiếu đồng bộ, không chặt chẽ. Giáo viên chưa quan tâm nhiều đến việc giáo dục toàn diện học sinh. Hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp, các tiết chủ nhiệm lớp, sinh hoạt tập thể chưa được chú trọng đúng mức. Một số em còn lười học, ý thức tổ chức kỷ luật chưa cao. Một số phụ huynh còn mang tư tưởng "khoán trắng" cho nhà trường. Họ coi việc giáo dục học sinh là trách nhiệm của nhà trường, của các thầy các cô. Đa số phụ huynh không có thời gian quản lý, kiểm tra đôn đốc nhắc nhở việc học hành của con em mình. Hơn nữa, việc chú trọng để tạo biện pháp tâm lý tích cực cho học sinh trước những diễn biến phức tạp của đại dịch Covid-19 thông qua công tác chủ nhiệm hết sức hạn chế hoặc nếu chú ý thì GVCN còn đang thực hiện một cách cảm tính, mơ hồ, chưa có tính chiến lược, hệ thống và bền vững. Qua khảo sát 184 học sinh, trong đó 63 HS khối 10, 61 HS khối 11, 60 HS khối 12 được lựa chọn ngẫu nhiên

của trường THPT Anh Sơn 2 trong năm học 2020-2021 chúng tôi thu được kết quả như sau:

<i>Câu hỏi: Em cảm thấy như thế nào trong bối cảnh dịch Covid -19 như hiện nay?</i>			
	Số câu trả lời		
	Lo lắng, hoang mang	Bình thường	Không lo lắng, hoang mang
Khối 10	49	12	2
Khối 11	50	10	1
Khối 12	48	12	0

<i>Câu hỏi: Em có thường xuyên nhận được được sự tư vấn tâm lí trước tác động của đại dịch Covid-19 không ?</i>			
Khối	Số câu trả lời		
	Không	Ít	Nhiều
Khối 10	32	28	3
Khối 11	33	26	2
Khối 12	29	27	4

Từ kết quả của việc điều tra ở trên, tôi nhận thấy nhiều giáo viên chưa coi trọng việc tạo tâm lí tích cực cho học sinh trước những diễn biến tiêu cực của đại dịch Covid-19. Đó chính là một điều thiệt thòi cho các em khi GVCN đơn thuần chỉ chú trọng vào các kế hoạch dạy học và hoạt động theo lịch mà nhà trường giao phó. Rõ ràng, ngoài những “công việc cứng” thì GVCN phải có những “công việc mềm” mà chỉ có sự quan tâm, yêu thương, chia sẻ với tinh thần trách nhiệm mới có thể xây dựng nên một tập thể có nhiều học sinh phát huy tối đa những năng lực phẩm chất của chính mình.

Công tác chủ nhiệm là công việc vừa dễ vừa khó, vừa đơn giản vừa phức tạp, là công việc chiếm nhiều thời gian sức lực của mỗi giáo viên. Tuy nhiên đa số GVCN chỉ thực hiện mức độ những công việc được quy định trong công tác chủ nhiệm lớp như làm theo kế hoạch chung, theo đợt phát động và tổng kết thi đua, tham dự những tiết chào cờ, tổ chức những giờ sinh hoạt lớp. Nếu chỉ như vậy thì GVCN chưa phát huy hết vai trò của mình trong việc góp phần giáo dục

toàn diện cho học sinh cho học sinh nhất là trong thời điểm dịch bệnh, các em dễ nảy sinh những suy nghĩ tiêu cực.

Riêng ở 2 lớp 10D và 10A2 trong năm học 2019- 2020- lớp chúng tôi chủ nhiệm – Chúng tôi cũng tiến hành khảo sát với hai câu hỏi trên, với số lượng 81 HS thì thu được kết quả như sau:

Câu hỏi	Số câu trả lời		
	Lo lắng, hoang mang	Bình thường	Không lo lắng, hoang mang
Câu hỏi 1	52	27	2
Câu hỏi 2	Không	Ít	Nhiều
	51	28	2

Từ những khảo sát trên chúng tôi nhận thấy: Công tác chủ nhiệm lớp vẫn chưa được đầu tư thời gian, công sức và chưa chú trọng nhiều vào việc tư vấn, hỗ trợ về mặt tâm lý cho HS trước những diễn biến phức tạp của đại dịch Covid-19. GVCN mới chỉ lên lớp để đảm bảo đúng số tiết, đúng thời lượng của kế hoạch nhà trường mà chưa tạo được niềm tin cho HS và chưa tận dụng hết thời gian, tiềm năng vốn có của cả GVCN lẫn HS để tạo được hiệu quả giáo dục cao nhất.

Chúng tôi là những giáo viên chủ nhiệm các lớp 11D, 12D và 11A2, 12A2 từ năm học 2020-2021 đến 2021-2022. Trong khoảng thời gian này, dịch bệnh trên địa bàn diễn ra rất phức tạp. Việc học bị gián đoạn do những đợt bùng phát dịch, vì thế việc đến trường của các em bị ảnh hưởng. Đa số các em thuộc gia đình nông thôn, hoàn cảnh khó khăn, địa hình phức tạp một số vùng dân cư thưa thớt nên việc trao đổi gặp gỡ thường xuyên của các em là rất khó. Nhiều em không có đủ trang thiết bị để học tập, nhiều em phải cách li tập trung trong thời gian dài do trở về từ vùng dịch vì thế GVCN thực sự gặp khó khăn trong công tác quản lý, gặp gỡ các em. Nhiều em trong số đó khó lấy lại cân bằng vì thời gian học tập trực tuyến quá lâu. Trước diễn biến khó lường của đại dịch Covid-19, đa số học sinh của các lớp chúng tôi chủ nhiệm đều mong muốn được tham vấn về mặt tâm lý. Mặc dù các em là HS THPT nhưng việc có một sự tư vấn, tạo tâm lý tích cực cho các em vượt qua đại dịch là một điều hết sức cần thiết.

III. Một số biện pháp tạo tâm lý tích cực cho học sinh THPT trong công tác chủ nhiệm lớp trước tác động của đại dịch Covid – 19

1. Biện pháp thứ nhất: Đổi mới, đa dạng hình thức lắng nghe học sinh

Được lắng nghe, được chia sẻ là nhu cầu tự nhiên của con người, nhất là khi gặp phải những hoàn cảnh bất lợi, khi phải đối diện với nỗi đau, mất mát, những xáo trộn trong cuộc sống, trong tâm lý.

Được lắng nghe một cách chân thành, thấu hiểu sẽ tạo tâm lý tích cực cho học sinh trước những tác động của đại dịch covid -19. Bởi khi được lắng nghe, học sinh sẽ được chia sẻ những khó khăn, những vui buồn trong cuộc sống; học sinh tìm được điểm tựa tinh thần ấm áp, vững chắc. Từ đó, có thể giúp các em có thêm sức mạnh, ý chí để vượt qua khó khăn; tạo động lực, niềm tin cho các em trong cuộc sống.

Như vậy, lắng nghe hiệu quả là một kỹ năng nền tảng cho tất cả các mối quan hệ tích cực giữa giáo viên và học sinh. Trong giáo dục, nếu người giáo viên chủ nhiệm không có kỹ năng lắng nghe thì không thể sẻ chia, thấu cảm, mà không hiểu con người, không hiểu mong muốn nguyện vọng của học sinh thì không thể có giải pháp giáo dục tốt, càng không thể tạo được tâm lý tích cực cho học sinh, nhất là trong những hoàn cảnh không thuận lợi.

Từ trước đến nay, công việc lắng nghe học sinh vẫn được coi là khâu quan trọng trong công tác chủ nhiệm. Tuy nhiên, công việc này thực sự mới chỉ được tiến hành thông qua các hoạt động phổ biến như: thông qua hồ sơ thông tin lý lịch cá nhân học sinh tự khai, thông qua học bạ các cấp học trước, thông qua thông tin bạn bè, thông qua việc trò chuyện trực tiếp với học sinh... Đây là những kênh thông tin có ý nghĩa giúp cho việc giáo viên nắm được hoàn cảnh gia đình, những mối quan hệ, đặc điểm tính cách học sinh, điểm mạnh, điểm cần hỗ trợ, cải thiện của học sinh. Đó là những điều cần thiết trong khâu lắng nghe để có biện pháp giáo dục học sinh. Tuy nhiên, như đã trình bày ở trên, bước vào lứa tuổi học sinh THPT, các em có những biến đổi sâu sắc về tâm sinh lý; đặc biệt trước tác động của đại dịch covid- 19, nhiều em bị tổn thương tâm lý, hoang mang, lo lắng. Vì vậy, người giáo viên chủ nhiệm cần có những đổi mới trong cách thức lắng nghe học sinh, để lắng nghe sâu hơn những biến đổi đang diễn ra trong đời sống tâm lý của các em, để hiểu được điều gì đang khiến các em lo lắng, băn khoăn, điều gì các em mong mỏi nhận được từ thầy cô, cha mẹ, bạn bè, nhà trường, xã hội. Bản thân chúng tôi nhận thấy, cần có những đổi mới và đa dạng cách thức lắng nghe học sinh.

Để có thể lắng nghe học sinh một cách hiệu quả, chúng tôi đã thực hiện như sau:

1.1. Đổi mới hình thức lắng nghe trực tiếp với học sinh

Nói chuyện, trao đổi trực tiếp với học sinh là biện pháp lắng nghe để giáo viên có thể thu thập được nhiều thông tin chính xác về các em. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy, hiện tại, những cuộc trò chuyện trực tiếp với các em chưa thành công do những nguyên nhân sau:

- Hạn chế của không gian, thời gian trò chuyện: Thông thường, giáo viên sẽ mời các em ở lại ít phút sau giờ học hoặc gọi các em tới phòng đoàn trường, phòng tổ chuyên môn để trò chuyện. Tuy nhiên, các không gian này hầu hết đều không đảm bảo tính riêng tư, bí mật(vì sẽ có sự xuất hiện của giáo viên hoặc học

sinh khác), các khoảng thời gian này không đem đến hình thức tự nhiên cho cuộc trò chuyện, chia sẻ để lắng nghe. Các em cảm thấy áp lực đè nặng trước cuộc trò chuyện. Vì thế, hiệu quả lắng nghe không cao.

- Hạn chế trong kỹ năng lắng nghe của giáo viên: Nhiều giáo viên chưa đánh giá đúng mức sự tác động của mình tới cuộc nói chuyện, có thể để việc riêng xen vào cuộc trò chuyện hoặc giáo viên nói quá nhiều, thiếu kiên nhẫn khi chờ đợi học sinh mở lời... tất cả những điều này sẽ khiến cuộc trò chuyện thất bại. Nhiều em thậm chí còn không nói gì hoặc chỉ trả lời *có hoặc không, cũng bình thường à, dạ em biết rồi, dạ, không sao ạ...* Và như thế vô hình dung, cuộc trò chuyện chuyển từ mục đích ***lắng nghe học sinh trở thành lắng nghe giáo viên***. Giáo viên trở thành người nói từ đầu đến cuối, trở thành người giáo huấn, răn dạy các em.

Chúng tôi đã đổi mới hình thức trò chuyện trực tiếp với học sinh bằng các biện pháp sau:

Thứ nhất: Tạo không gian, thời gian trò chuyện, lắng nghe tự nhiên, thoải mái.

- Tạo không gian trò chuyện, lắng nghe gắn với không gian thực hiện nhiệm vụ học tập, lao động của học sinh.

Cách thức thực hiện.

Giáo viên giao nhiệm vụ cho học sinh (trực nhật lớp, trang trí lớp, làm đồ dùng học tập, hỗ trợ bạn học cùng, tham gia các hoạt động tập thể của học sinh như các hội thi, phong trào văn nghệ, cuộc thi...).

Trong quá trình học sinh thực hiện nhiệm vụ, giáo viên sẽ trực tiếp làm cùng với học sinh hoặc hỗ trợ học sinh để thực hiện nhiệm vụ. GV có thể đến trường sớm, cùng trực nhật, trang trí lớp, làm đồ dùng... với học sinh; GV hỗ trợ HS trong các phong trào thi đua, các hội thi. Đây là những không gian thuận lợi để cô- trò rút ngắn khoảng cách, để cô trở thành bạn của các em, gần gũi, lắng nghe, thấu hiểu các em sâu hơn.

Hiệu quả của giải pháp

Được giao nhiệm vụ quan trọng, HS cảm nhận được sự tin tưởng của GV giành cho bản thân. Đây là điều hết sức quan trọng để thúc đẩy tâm lý tích cực và sự tự tin cho các em.

Đây là lúc giáo viên chủ động tạo ra không gian, thời gian tự nhiên để làm bạn với các em, tạo được niềm tin và sự gần gũi với các em. GV có thể tâm sự những suy nghĩ của mình với các em một cách tự nhiên; khích lệ các em chia sẻ, tâm sự với GV. Đây cũng là không gian để giáo viên có thêm cơ hội quan sát hành vi, thái độ của học sinh. Mọi biểu hiện cảm xúc, tình cảm của HS đều dễ dàng bộc lộ qua hành vi, việc làm, cách ứng xử gắn với tình huống thực tiễn. Đây chính là điều kiện giúp GV lắng nghe, gần gũi, thấu hiểu HS.

Một số hình ảnh của giải pháp.



GV tham gia trực nhật lớp cùng HS GV tham gia lao động cùng HS

- GV tham dự những sự kiện quan trọng của tập thể học sinh và gia đình học sinh.

Cách thức thực hiện:

Giáo viên chủ nhiệm sẽ cùng học sinh tham gia những hoạt động tập thể như tham gia các giải thể thao, hội diễn văn nghệ, các cuộc thi, các hoạt động thiện nguyện, các phong trào thanh niên...

Ngoài ra, giáo viên còn tham gia những sự kiện có ý nghĩa với gia đình học sinh. Đó là lễ Noel của những học sinh công giáo, lễ mừng năm mới, mừng học sinh đạt thành tích cao trong năm học, thăm hỏi gia đình học sinh có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn,...

Hiệu quả của giải pháp

GV và HS có được không gian, thời gian riêng tư, tự nhiên để có thể lắng nghe tâm sự của nhau. Học sinh không phải chịu áp lực từ không gian, thời gian mang tính vắn đề, sẽ dễ dàng mở lời hơn.

Hơn nữa, trong những hoạt động này, GV trở thành bạn của HS, gần gũi, cởi mở. HS sẽ cảm nhận được sự đồng cảm, thấu hiểu từ giáo viên, từ đó sẽ tin tưởng giáo viên để sẵn sàng làm bạn cùng giáo viên.

Một số hình ảnh GV tham gia các sự kiện, hoạt động tập thể của học sinh



GV tham gia hoạt động tuyên truyền về phòng cháy chữa cháy của HS



GV tham dự đại hội chi đoàn 11D



GV tham gia hội thi gói bánh chưng



GV chụp kỷ yếu với HS lớp 12D năm 2022



GV tham gia cổ vũ trận bóng đá của học sinh nữ lớp 12D

Thứ hai: Thay đổi thái độ, cách thức lắng nghe của người giáo viên.

Cách thức thực hiện

- *Nói thật ít*

Chúng tôi tập trung ánh mắt, đôi tai và suy nghĩ vào học sinh, không cố nghĩ xem mình sẽ nói gì tiếp theo, mà chú tâm tới điều mà HS đang nói. Chúng tôi gạt những nhu cầu của cá nhân sang một bên, và kiên nhẫn chờ cho đến khi học sinh giải bày tâm sự theo cách của riêng các em, ở tốc độ của riêng các em.

- *Kiên nhẫn chờ cho học sinh mở lời*

Giáo viên không gây áp lực quá sớm hay đặt ra quá nhiều câu hỏi riêng tư và có tính thăm dò, hiệu quả mong muốn ban đầu thực tế sẽ bị đảo lộn, học sinh sẽ cảm thấy e dè và ngại ngần không muốn chia sẻ bất kỳ thông tin nào. Giữ kiên nhẫn và đặt mình vào vị trí của "học sinh". Việc này giúp giáo viên đặt mình vào vị trí của các em để thấu hiểu chính các em.

- *Không chen ngang và nêu ra cảm nhận hay suy nghĩ của mình về "câu chuyện". Hãy chờ cho học sinh hỏi xin ý kiến trước khi cắt ngang mạch nói chuyện của các em.*

+ Khi chủ động lắng nghe học sinh, giáo viên tạm thời gác lại ý kiến của mình và kiên nhẫn chờ đến những khoảng dừng hợp lý trong đối thoại. Khi ấy, hãy tóm tắt lại những gì học sinh vừa nói hay đưa ra lời tán thành đầy thông cảm.

+ Nếu giáo viên ngắt lời học sinh quá sớm, học sinh sẽ cảm thấy bức mình và sẽ không hoàn toàn tiếp nhận những gì giáo viên nói.

+ Giáo viên không đưa ra lời khuyên trực tiếp nếu học sinh không có yêu cầu. Thay vào đó, giáo viên hãy để học sinh kể hết tình hình và tự tìm giải pháp. Cách này thuận tiện cho cả hai bên. Chính quá trình này sẽ dẫn tới những thay đổi có lợi và giúp thấu hiểu bản thân cho người nói và cả giáo viên nữa.

- *Khi mở lời chúng tôi sẽ:*

+ Nói với HS đảm bảo là sẽ tuyệt đối giữ bí mật. Nếu HS nói với bạn một chuyện khá là riêng tư hay quan trọng, thì bạn nên làm rõ rằng mình là người đáng tin cậy, cần đảm bảo bí mật. Hãy nói rằng HS có thể tin ở bạn, chuyện HS nói ra chỉ riêng hai người biết, và bạn đảm bảo cho lời nói của mình. Nếu HS không chắc chắn liệu có nên tin bạn hay không, khả năng các em mở lòng là khá thấp. Ngoài ra, đừng ép buộc bất cứ HS nào phải trải lòng với bạn, làm thế chỉ khiến các em khó chịu hay tức giận.

+ Nói lời khích lệ học sinh: Một cách hiệu quả để khích lệ là sử dụng những âm thanh đồng cảm để đáp lại vào những lúc thích hợp. GV nên "tóm tắt và nhắc lại theo cách khác" hay "lặp lại và ủng hộ" những ý chính. Làm vậy sẽ giúp cuộc đối thoại trở nên suôn sẻ và khiến HS bớt e dè khi nói chuyện.

Dưới đây là những điều GV cần làm:

Lặp lại và đồng viên: Nhắc lại đôi điều HS nói, và đồng thời, đưa ra phản hồi tích cực nhằm khích lệ. Ví dụ, GV có thể nói như sau: "Cô có thể thấy rằng em không muốn phải nhận lỗi về mình. Trong trường hợp này, cô cũng vậy."

Tóm tắt và nhắc lại: Tóm gọn cách hiểu của giáo viên về vấn đề mà học sinh vừa nói và nhắc lại nó bằng từ ngữ của mình là điều cực kỳ hữu ích. Làm như vậy, giáo viên đảm bảo với học sinh rằng mình thực sự lắng nghe và "hiểu chuyện". Cách này cũng cho giáo viên cơ hội để đính chính lại những giả định hay quan niệm sai lầm mà mình đưa ra.

+ Đặt ra những câu hỏi ý nghĩa: Giáo viên sử dụng những câu hỏi như một phương tiện giúp học sinh có thể đi tới kết luận riêng của mình về các vấn đề được nêu ra. Cách này giúp học sinh tự quyết mà giáo viên lại không có vẻ quá phán xét hay gượng ép.

Hiệu quả của giải pháp

Lắng nghe bằng cách thức nói trên giúp GV nắm bắt nỗi lo, những điều HS quan tâm, thu thập thông tin về các mối quan hệ đang tác động đến HS. Nó giúp chúng ta hiểu thêm được quan điểm của HS. Lắng nghe hỗ trợ GV chia sẻ, cảm thông với HS, và khả năng hiểu hơn về HS nhiều hơn. Lắng nghe cũng tạo nên được thiện cảm của HS với GV, tạo nên mối quan hệ tốt đẹp giữa GV và HS.

Lắng nghe giúp HS có được điểm tựa khi gặp hoàn cảnh thất vọng, đau khổ. HS được lắng nghe sẽ thấy tinh thần thoải mái, có thêm nguồn động lực để vượt qua khó khăn.

Lắng nghe giúp GV và HS có tiếng nói chung, giải quyết được những vấn đề khúc mắc trong khi nói chuyện.

Hạn chế được tình trạng giáo viên nói từ đầu đến cuối, trở thành người giáo huấn, răn dạy các em. Cũng không còn tình trạng HS không nói gì hoặc chỉ trả lời có hoặc không, *cũng bình thường ạ, dạ em biết rồi, dạ, không sao ạ...*

1.2. Lắng nghe học sinh qua Zalo và nhóm Zalo.

Zalo hay Zalo Group hay còn gọi là nhóm chat Zalo, tương tự như nhóm chat trên Messenger. Nhóm được tạo ra với mục đích nhiều thành viên cần trao đổi chung một vấn đề, hay vấn đề cần được công khai cho mọi người biết, nhưng lại không để cho những người ngoài không liên quan được biết.

Lúc đầu, chúng tôi sử dụng nhóm chat chỉ với mục đích trao đổi thông tin, đăng thông báo hoặc điều hành một số hoạt động của lớp chủ nhiệm. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng, chúng tôi nhận thấy, đây là một kênh lắng nghe các em rất hiệu quả, nhất là trong bối cảnh hoạt động giáo dục và dạy học được tiến hành trực tiếp - trực tuyến do tác động của đại dịch covid-19.

Khi mạng xã hội trở nên phổ biến, tương tác của học sinh trên nhóm chat zalo trở thành một kênh giao tiếp chính của các em. Đối với những học sinh trong thời gian cách li vì trở thành F1 hay F0, nhóm chat trở thành môi trường để các em chia sẻ những tâm sự, lo lắng hay niềm vui trong cuộc sống. Vì thế, trong công tác chủ nhiệm, chúng tôi đã sử dụng nhóm chat như một kênh để lắng nghe học sinh và thực sự đó là kênh lắng nghe hiệu quả.

Ngoài nhóm zalo chung có tên gọi: **K35D, K34A2 yêu thương** được chúng tôi dùng để chia sẻ: Các văn bản của trường về chế độ dành cho HS, kế hoạch hoạt động của Đoàn trường; Thông báo lịch học thay đổi đột xuất hoặc nhắc nhở kế hoạch của lớp, phân công nhiệm vụ mới; Những lời chúc mừng nhân các ngày lễ đặc biệt, những hình ảnh về hoạt động của lớp, những bí quyết học tập hiệu quả,... chúng tôi còn lập các nhóm Zalo khác gồm:

1.2.1. Zalo kết nối giữa giáo viên chủ nhiệm và học sinh.

Cách thức thực hiện

Chúng tôi đưa zalo của mình cho tất cả các em học sinh trong lớp. Trong zalo này, các em có thể nói với giáo viên những vấn đề chung của lớp, những chuyện riêng của cá nhân mà các em không thể chia sẻ trực tiếp.

Hiệu quả

Trên Zalo này, các em nhận được sự lắng nghe chân thành, tin tưởng. Đã có nhiều em, qua zalo này, tâm sự những hoàn cảnh riêng xót xa, những trăn trở trong việc lựa chọn khối học, những rung động khác giới... Vì vậy, chúng tôi cảm thấy đây là một cách lắng nghe rất hiệu quả.

Một số tin nhắn chia sẻ của HS qua Zalo



Tin nhắn của học sinh chủ nhiệm chia sẻ những điều khó nói

1.2.2. Nhóm Zalo cho học sinh gặp khó khăn vì tác động của covid-19 với tên gọi: Chúng ta bên nhau

Cách thức thực hiện:

- Ngay từ đầu năm học 2021-2022, khi mà nhiều học sinh bị mắc kẹt ở các tỉnh, thành phố phía Nam không thể trở về địa phương để tham gia học tập, chúng tôi đã lập nhóm zalo của những học sinh này để hỗ trợ các em:

- + Ổn định tinh thần, tránh hoang mang vì lo lắng quá mức.
- + Tìm địa chỉ trường học thuận lợi nhất để các em có thể tham gia học tạm thời
- + Cung cấp thông tin lớp học trực tuyến để các em tham gia học tập
- + Nắm bắt diễn biến tâm lí các em, kịp thời có những giải pháp khích lệ, tạo tâm lí tích cực cho các em.

- Khi các em học sinh mắc kẹt đã trở về địa phương, chúng tôi chuyển nhóm zalo thành nhóm hỗ trợ những học sinh bị tổn thương bởi tác động của covid- 19. Trong nhóm này, chúng tôi đưa vào Zalo của những học sinh có hoàn cảnh gia đình bị tác động mạnh bởi covid (bố, mẹ mất việc, tổn thương sức khỏe, tính mạng.... Chúng tôi để các em:

- + Chia sẻ những tâm sự, bày tỏ những lo lắng, hoang mang và cả sợ hãi.
- + Bày tỏ những dự định cho cuộc sống mới khi mà hoàn cảnh sống đã thay đổi.

Chúng tôi chia sẻ cùng các em:

- + Lắng nghe và đáp lại những chia sẻ của các em bằng sự đồng cảm, yêu thương.

+ Động viên, đưa ra lời khuyên cho những trăn trở, dự định mới của các em

- Hiện tại, chúng tôi có nhóm Zalo cho học sinh là F1 và F0. Trên nhóm Zalo này, các em có thể chia sẻ những cảm xúc trong thời gian cách ly, những khó khăn khi học tập trực tuyến, những tổn thương về sức khỏe, những kinh nghiệm chữa bệnh hay học tập, những mong muốn, nguyện vọng đối với giáo viên, nhà trường hay phụ huynh...

Hiệu quả.

Những nhóm chat này đã giúp giáo viên chủ nhiệm có thể nắm bắt tình hình cuộc sống và tâm sinh lý của các em trước những tác động của cuộc sống, nhất là tác động tiêu cực của dịch Covid-19. Đây là cơ sở quan trọng để người giáo viên chủ nhiệm có thể đưa ra giải pháp phù hợp nhất để tạo tâm lý tích cực cho các em.



Tin nhắn Zalo chia sẻ với học sinh bị mắc kẹt và học sinh F1, F0

1.2.3. Zalo kết nối với phụ huynh

Mỗi ngày, GV giao tiếp với học sinh của mình khá nhiều, tuy nhiên lớp chúng tôi chủ nhiệm đều có đến hơn 40 học sinh. Có lúc tôi không thể theo sát để biết tường tận mỗi em gặp vấn đề gì và nên xử lý như thế nào. Hơn nữa, đôi khi các em cũng có thể lách liếm đi những điều mình làm không đúng hoặc không làm. Quảng thời gian ở nhà của các em chỉ có phụ huynh là nắm rõ nhất.

Phụ huynh là người cung cấp toàn bộ thông tin có lợi cho giáo viên để từ đó định hướng được việc giảng dạy. Họ sẽ biết con mình học tập như thế nào, có siêng năng làm bài tập về nhà không và gặp vấn đề gì với việc học. Đôi khi, các em còn chia sẻ cả về mối quan hệ với bạn bè mà thầy cô không biết. GV cần phải biết những thông tin này để có cách giảng dạy phù hợp nhất trên lớp. Đôi khi, qua phụ huynh, giáo viên còn biết thêm cả về những mối quan hệ với bạn bè mà thầy cô không biết.

Cách thức thực hiện.

- GV cung cấp cho phụ huynh số điện thoại Zalo của mình; nắm danh sách số điện thoại của phụ huynh học sinh trong cuộc họp phụ huynh đầu năm.
- GV lập Zalo kết nối các phụ huynh của lớp.
- Trên zalo này, giáo viên chia sẻ:
 - + Những thông tin về việc học tập của các em như thời khoá biểu, các kì thi, các thông báo của lớp, của nhà trường
 - + Tiến độ học tập của HS qua kết quả các kì thi, kết quả học tập của HS ở trường
 - + Những thế mạnh, điểm yếu của HS và những kỹ năng thiên phú mà giáo viên đã phát hiện thông qua các hoạt động trong lớp học.
 - + Giáo viên thông báo cho phụ huynh về những sự kiện hoạt động học tập và giáo dục của HS.
- Phụ huynh chia sẻ:
 - + Tình hình học tập của con như thế nào, có siêng năng làm bài tập về nhà không và gặp vấn đề gì với việc học.
 - + Những mong muốn và nguyện vọng của học sinh
 - + Những ý kiến góp ý cho những kế hoạch, chủ trương của lớp, của trường.

Hiệu quả của giải pháp.

Tôi nhận thấy: Trong điều kiện không thuận lợi cho những cuộc họp phụ huynh trực tiếp, một Zalo trao đổi, phản hồi ngắn gọn về tình hình học tập ở lớp của HS để giữ liên lạc với ba mẹ cũng là một cách để duy trì mối quan hệ giữa gia đình và nhà trường.

- Nhóm Zalo này sẽ giúp tạo được mối quan hệ với phụ huynh, GV sẽ thấu hiểu học sinh của mình một cách sâu sắc hơn, vừa biết được đặc điểm tính cách các em như thế nào và vấn đề các em gặp phải là gì.

- Việc quan tâm đúng mực khiến học sinh cảm thấy mình được đề ý và sẽ nỗ lực hơn.

- Hơn nữa, việc hành xử và tạo mối quan hệ tốt đẹp với phụ huynh của mỗi giáo viên sẽ tạo nên môi trường giáo dục tích cực. Các em học sinh sẽ trở nên ngoan ngoãn và chăm chỉ hơn vì cảm thấy mình được quan tâm, được hỗ trợ giải quyết vấn đề. Cha mẹ cũng hiểu thêm về con cái, từ đó có cách dạy dỗ phù hợp. Từ đó, GV cũng tạo nên được một tập thể đoàn kết, yêu thương và giúp đỡ lẫn nhau.

- Sự kết nối với phụ huynh sẽ giúp HS thấy được mối quan hệ tích cực giữa cha mẹ và giáo viên. Điều này sẽ giúp trẻ hình thành những giá trị tốt đẹp về sự hợp tác với mọi người xung quanh.

Tất cả những điều đó đều có ý nghĩa quan trọng trong việc hình thành tâm lý tích cực cho học sinh, nhất là trước những tác động tiêu cực của đại dịch Covid-19.

2. Biện pháp thứ hai: Xây dựng một số quy ước mới mẽ trong lớp chủ nhiệm

Các nghiên cứu tâm lý đã chứng minh rằng sự thay đổi có tác động mạnh mẽ đến hứng thú và tâm lý tích cực của con người. Trong công tác chủ nhiệm, việc lặp đi lặp lại những việc làm, thói quen mà chúng ta thường làm với học sinh như vào lớp, hỏi số lượng học sinh, kiểm tra công tác vệ sinh, đồng phục, thẻ học sinh, chuẩn mực trong giao tiếp, ứng xử... thực sự đã làm cho người giáo viên chủ nhiệm trở nên đơn điệu trong mắt học sinh, đã làm cho những giờ chủ nhiệm trở nên nhàm chán. Điều đó tác động không tốt đến tâm lý của học sinh, khiến cho việc tạo tâm lý tích cực trở nên khó khăn. Để hạn chế những điều đó đòi hỏi người GV chủ nhiệm cần tạo ra sự mới mẽ mọi lúc, mọi nơi khi có điều kiện thực hiện. Sự mới mẽ nhiều khi đem đến những tác động tích cực đến không ngờ.

2.1. Tạo ra những cách giao tiếp riêng với học sinh lớp chủ nhiệm

Cách thức thực hiện.

Để tạo tâm lý tích cực cho học sinh, người giáo viên chủ nhiệm cần có kỹ thuật thu hút sự chú ý, tạo hứng thú cho các em. Điều này có thể thực hiện ngay trong những cách giao tiếp đặc biệt mà GV chủ nhiệm tạo ra

- Thay vì giáo viên chào hỏi theo cách thông thường và ổn định lớp theo cách “cả lớp trật tự”, “các em chú ý”... thì GV có thể tạo ra những ám hiệu riêng như : Hi (xin chào); Start (bắt đầu)/ok (được); Những ám hiệu này sẽ có thể thay đổi theo từng tiết hoạt động tập thể, buổi học. Đây là cách để ổn định lớp và thu hút học sinh tập trung chú ý vào hoạt động giáo dục mà giáo viên đang tiến hành.

- Thay vì nói câu chào hỏi, GV chủ nhiệm sẽ bắt đầu với lớp chủ nhiệm bằng những câu nói ngẫu nhiên và gây ngạc nhiên. Khi không biết GV đang nói gì, sẽ nói gì tiếp theo, mọi việc sẽ trở nên vui vẻ và thú vị hơn. Điều này làm HS ngạc nhiên hứng thú, vui vẻ. Sự tùy hứng là điểm mấu chốt ở đây, và nó sẽ tạo ra nguồn cảm hứng tuyệt vời cho buổi học.

Chẳng hạn: Bước vào lớp, GV nói: Trời thật đẹp. HS sẽ đặt rất nhiều câu hỏi về câu nói ngẫu nhiên của GV. GV tiếp tục câu chuyện của mình: Cái ngày cách đây 15 năm, trời cũng đẹp như thế này, cô đi thi.....

Hoặc, vào lớp, GV nói: Bộ phim đêm qua thật thú vị....Chiếc khăn trải bàn lệch góc...

GV cũng có thể vào lớp, viết chữ *LET'S GO!* lên bảng. HS sẽ bắt đầu thắc mắc, háo hức chờ đợi câu chuyện tiếp theo của giáo viên...

Tuy nhiên, sử dụng kĩ thuật này đòi hỏi GV phải lựa chọn những vấn đề bất ngờ những có khả năng gắn kết với những vấn đề có ý nghĩa, phù hợp lứa tuổi học sinh.

Hiệu quả.

Đây là những cách thức mới mẻ để ổn định lớp và thu hút học sinh tập trung chú ý vào hoạt động giáo dục mà giáo viên đang tiến hành. Những điều này làm HS ngạc nhiên hứng thú, vui vẻ. Sự tùy hứng là điểm mấu chốt ở đây, và nó sẽ tạo ra nguồn cảm hứng tuyệt vời cho buổi học.



GV tạo cách giao tiếp thú vị với học sinh lớp chủ nhiệm

2.2. Thay đổi cách thức tổ chức lớp học

2.2.1. Bốc thăm để chọn tổ trưởng

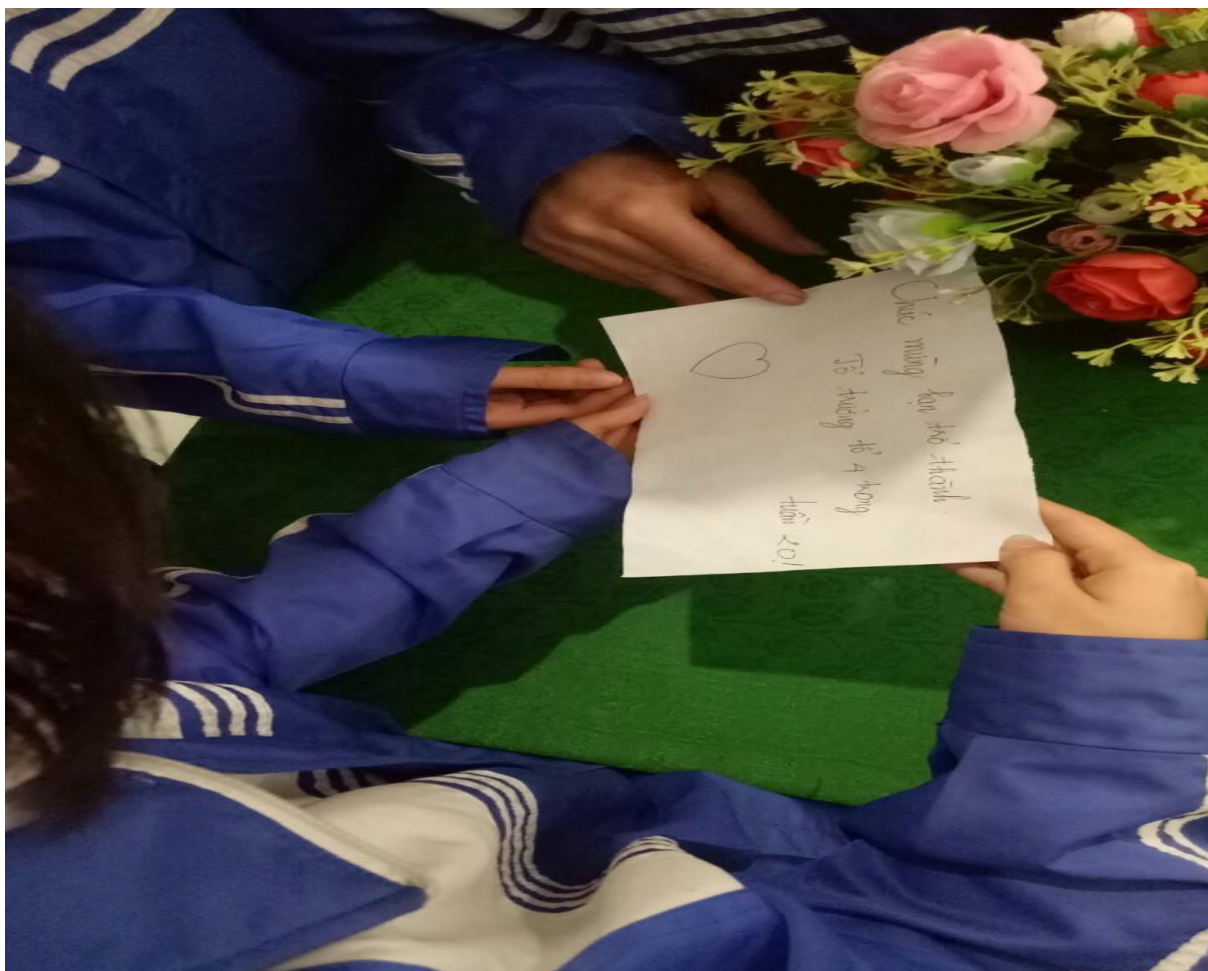
Cách thức thực hiện:

Thông thường, chúng ta thường chọn tổ trưởng là những người học tốt hoặc mạnh dạn để đại diện tổ. Điều đó, vô hình trung chúng ta đã tạo sự ỉ lại cho đa số học sinh và hoạt động tổ chủ yếu thu hút những bạn tích cực. Để tránh tình trạng trên, giáo viên sẽ cho các tổ bốc thăm tổ trưởng. Giả sử, tổ 10 người, mỗi người chọn lấy 1 lá thăm do GV chuẩn bị sẵn. Các HS lần lượt bốc thăm, HS nào bốc trúng thăm có dòng chữ: *Chúc mừng bạn đã trở thành tổ trưởng* thì người có số thăm đó sẽ làm tổ trưởng.

Hiệu quả

HS nào cũng muốn thể hiện và khẳng định bản thân. Việc đặt mình trong một vị trí mới, công việc mới sẽ giúp các em có trách nhiệm hơn với tập thể, chú ý sửa mình nhiều hơn để xứng đáng với vị trí mới, tạo động lực tích cực cho các em trong học tập và xây dựng tập thể.

Đặc biệt, hoạt động bốc thăm ngẫu nhiên đem lại cảm giác chờ đợi, hồi hộp và hào hứng hơn.



HS bốc thăm chọn tổ trưởng

2.2.2. Thay đổi các thành viên của tổ

Cách thức thực hiện.

Theo cách thức thông thường, giáo viên sẽ chia tổ dựa vào chỗ ngồi hoặc theo giới tính, theo nơi ở. Nhóm đó sẽ giữ ổn định trong suốt thời gian một tháng hoặc một kì. Việc giữ ổn định này sẽ không tạo được cảm giác mới mẻ, hứng thú cho học sinh. Khi thay đổi các thành viên trong tổ sẽ góp phần tạo nên trạng thái học tập mới mẻ cho học sinh, các em có cơ hội học hỏi, giao lưu với nhiều bạn khác nhau trong lớp. Ví dụ: Chia theo tổ điểm danh, theo vắn, theo tháng sinh, bốc thăm....

Hiệu quả.

Khi thay đổi các thành viên trong tổ sẽ góp phần tạo nên trạng thái học tập mới mẻ cho học sinh, các em có cơ hội học hỏi, giao lưu với nhiều bạn khác nhau trong lớp. Những hình thức này giáo viên hoàn toàn có thể sáng tạo theo ý của mình miễn làm sao luôn luôn có được sự mới mẻ, tạo không khí thú vị cho học sinh khi học tập.

2.2.3. Thay đổi hình thức xử lí học sinh vi phạm nội quy

Làm chủ nhiệm không thể tránh khỏi việc phải xử lí học sinh vi phạm. Tuy nhiên, chúng tôi nhận thấy nếu người giáo viên phạt học sinh bằng bạo lực, mắng mỏ, hay cách thức “truyền thống” là viết kiểm điểm hoặc báo cho bố mẹ... sẽ tạo ra tâm lí tiêu cực cho các em, nhất là trong hoàn cảnh tâm lí học sinh đang lo lắng, hoang mang khi chịu nhiều tổn thương do đại dịch covid-19 gây ra. Vì vậy, chúng tôi đã áp dụng những cách “phạt học sinh” tích cực hơn

Hình thức phạt theo “hương ước” của lớp

Cách thức thực hiện.

GV cùng học trò trao đổi, thảo luận để xây dựng một quy định chung của lớp. với các tiêu chí rất cụ thể, dễ nhớ, dễ thực hiện. Học sinh gọi đây là “Hương ước” của lớp.

Việc xây dựng “Hương ước” được diễn ra dân chủ, thẳng thắn. Học sinh được chia nhóm thảo luận và hoàn thành bản “Hương ước” được quy đổi ra 100 điểm. Áp dụng theo đó, em nào thực hiện tốt sẽ được tính điểm cộng, ai vi phạm tự biết trừ của mình bao nhiêu điểm.

Thay vì cô giáo tuyên bố phạt bao nhiêu điểm, bắt đứng lớp, làm kiểm điểm, trừ hạnh kiểm... thì ở đây, học sinh tự nguyện “trừ điểm” của mình. Và để đạt yêu cầu, các em cũng chủ động làm những việc tốt khác để được cộng điểm bù.

Ví dụ quên làm bài tập bị trừ 5 điểm. Muốn gỡ được 5 điểm này, học sinh phải tìm cách để được cộng điểm. Cụ thể như đọc một cuốn sách 100 trang và tóm tắt nội dung được cộng 10 điểm.

Hiệu quả:

Với các làm này, học sinh không bị rơi vào cảm xúc tiêu cực của người “bị phạt” mà tự giác trừ điểm mình và hào hứng tìm cách “gỡ điểm”.

Người “bị phạt”, nhất là phạt theo cách bêu tên cảnh cáo trước toàn trường, toàn lớp hay viết kiểm điểm, đuổi ra ngoài, quỳ trước lớp... thường mang tâm thế “mình là người xấu”. Nhưng bằng cách thực hiện “Hương ước” trên đã đem lại cho học sinh một tâm thế khác: Tự biết lỗi và tự chịu trách nhiệm với lỗi của mình, để cố gắng thay đổi. Có nghĩa không ai là người xấu, chỉ đơn giản là mắc lỗi và điều chỉnh để thay đổi. Chúng tôi nhận thấy đây là một cách phạt nhưng vẫn khiến học sinh vui vẻ, tự nguyện

Hình thức thiết kế “Sổ tay học sinh”

Cách thức thực hiện

Đầu năm, giáo viên chuẩn bị cho mỗi học sinh một cuốn sổ tay riêng. Sổ này sẽ do giáo viên giữ để ghi chép thông tin về từng cá nhân học sinh và chỉ đưa cho học sinh khi cần thiết

Trong cuốn sổ này có phần “suy ngẫm” về bản thân. Khi học sinh mắc lỗi, thay vì cho học sinh viết kiểm điểm, GV giao sổ cho học sinh đó, yêu cầu học sinh tự bày tỏ suy nghĩ độc lập của mình về những điều vừa diễn ra và tự nhận trách nhiệm. Các em cũng có thể từ chối nhận trách nhiệm tùy theo mức độ và sự việc

Ngoài giáo viên chủ nhiệm, chỉ có học sinh biết nội dung này. Giáo viên chủ nhiệm được đọc nhưng cũng không viết nhận xét, đánh giá hay quy kết trong bản suy ngẫm đó. GV chỉ trò chuyện với học sinh sau khi hiểu suy nghĩ của các em.

Hiệu quả.

Với cách làm này, có thể giúp bản thân HS nhận ra hành vi sai và chủ động sửa bằng hành vi đúng đắn hơn. HS học sinh vẫn thấy mình được tôn trọng, tin cậy, khích lệ ở các em lòng tự trọng, trách nhiệm, giúp các em để tự giác điều chỉnh

Cách làm này cũng tạo ra môi trường giáo dục tích cực, an toàn, nhân văn, giúp các em có được tâm lý tích cực trong môi trường giáo dục.

3. Biện pháp thứ ba: Tạo không gian học tập mới mẻ cho học sinh

3.1. Trang trí lớp học mới mẻ, sáng tạo

Cách thức thực hiện.

Cuộc vận động “Xây dựng trường học thân thiện-học sinh tích cực” nhằm hướng tới mục tiêu nâng cao chất lượng giáo dục toàn diện. Xây dựng trong mỗi trường học môi trường sư phạm lành mạnh, an toàn, tạo cơ sở vững chắc cho việc nâng cao chất lượng giáo dục. Vì vậy, xây dựng một không gian học tập trong lớp học có vai trò quan trọng đối với việc tạo hứng thú, kích thích niềm vui cho học

sinh. Nếu như trước đây, không gian học tập của học sinh chỉ cần đảm bảo về diện tích, ánh sáng, vệ sinh là tốt nhưng bây giờ không gian ấy cần có sự sáng tạo. Sự sáng tạo về cảnh quan hòa hợp với thiên nhiên, sự bài trí các các hình ảnh sáng tạo phù hợp với tâm lí học sinh, kết hợp với âm thanh có thể kích thích sự hứng thú cho học sinh...

- Cho học sinh trang trí lớp học bằng cây xanh
- Cho học sinh trang trí lớp học bằng việc treo các hình ảnh, tranh vẽ, khẩu hiệu, sản phẩm học tập.
- Giáo viên cùng với học sinh sắp xếp lựa chọn một không gian phù hợp trong lớp để treo và trang trí những hình ảnh học tập, tranh vẽ đặc sắc. Những bức tranh, hình ảnh này phải thường xuyên thay đổi theo tuần hoặc theo tháng.

Hiệu quả.

Hoạt động này là một cách thức để tạo thói quen cho các em có ý thức xây dựng không gian học tập, đồng thời tạo hứng thú, tinh thần tích cực cho các em trong các buổi học.



Trang trí lớp bằng hình ảnh sinh động



Trang trí lớp học bằng cây xanh

3.2. Tạo không gian âm nhạc.

Cách thức thực hiện.

Chúng tôi đã sưu tầm và lựa chọn những bản nhạc không lời để mở cho học sinh nghe vào đầu các buổi sinh hoạt tập thể (chỉ dùng nhạc không lời vì nếu dùng nhạc có lời sẽ khiến học sinh hướng sự chú ý đến nội dung của lời bài hát)

Một số nguyên tắc khi sử dụng âm nhạc trong tiết học:

Thứ nhất, sử dụng nhạc không lời và mở nhạc với âm lượng nhỏ

Thứ hai, hướng dẫn học sinh nghe nhạc nhưng không được cố ý nghe để cảm thụ âm nhạc hay cố gắng ghi nhớ giai điệu hoặc các nốt nhạc

Thứ ba, lựa chọn những bản nhạc có khả năng kích thích trí não như nhạc Baroque. Để tránh việc dễ dàng ghi nhớ giai điệu, giáo viên phải tổng hợp thật nhiều bản nhạc baroque khác nhau, không nghe lặp đi lặp lại chỉ một bản nhạc mà hãy mở cả một danh sách và để chế độ trộn bài, như vậy não sẽ không thể nhận biết được bất cứ quy luật nào, sự tập trung sẽ hướng đến bài học.

Hiệu quả.

Cho học sinh nghe nhạc đầu buổi học, trong tiết sinh hoạt tập thể, giúp HS tập trung tốt hơn, yêu đời hơn, hạn chế tâm lí tiêu cực.

Âm nhạc là một món ăn tinh thần không thể thiếu trong đời sống hàng ngày. HS nghe nhạc để giải tỏa căng thẳng, cải thiện sức khỏe cũng như bồi dưỡng đời sống tâm hồn thêm phong phú. Ngoài ra, theo nghiên cứu của các nhà khoa học thì âm nhạc còn kích thích não để giải phóng hormone dopamine mang lại cảm giác hạnh phúc và là một phương tiện tuyệt vời để tạo tâm lí tích cực cho các em học sinh.

4. Biện pháp thứ tư: Đa dạng hóa hình thức hoạt động trong tiết sinh hoạt lớp

Mỗi lớp học là một xã hội thu nhỏ mà ở đó mọi vấn đề xảy ra không phải chỉ giáo viên mới có quyền giải quyết. Sức mạnh thực sự của tiết SHL không chỉ nằm ở tiếng nói của GVCN, nó cần có sự đóng góp của mọi thành viên trong lớp.

Học sinh cần được trao quyền bởi GVCN. Các em cần được nói, được hỏi, được nhận xét, được phản xét và được tôn trọng. Khi ấy, mỗi tiết SHL là một cơ hội để cả tập thể cùng chia sẻ, cùng giải quyết vấn đề và từ đó giáo viên sẽ thúc đẩy học sinh của mình học hỏi, giúp chúng khám phá ra những điểm mạnh của bản thân.

Khi cả học sinh và giáo viên có thể nói lên ý kiến và suy nghĩ trong một bầu không khí yên tĩnh, tôn trọng, và công bằng thì học sinh sẽ nhận ra rằng đó là lớp học của chúng và chúng cũng được nắm quyền sở hữu, quyền đưa ra quyết định và tự hào về điều đó.

Khi bản thân học sinh thấy mình có giá trị, chúng tự biết mình cần phải sống có trách nhiệm để bảo vệ danh dự của chính cái tập thể mà ở đó chúng có tiếng nói và được tôn trọng.

Vì thế, tổ chức tiết sinh hoạt lớp có hiệu quả sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho cả giáo viên lẫn học sinh. Mỗi GVCN cần nhận thức được việc SHL là vô cùng quan trọng trong quản lý lớp học cũng như giáo dục nhân cách cho học sinh của mình.

Thế nhưng từ trước đến nay, trong tiết học này, chủ yếu là GVCN làm việc với HS từ đầu đến cuối tiết, HS chỉ ngồi nghe, lĩnh hội và chấp hành những việc GVCN giao. Vì thế, cả thầy cô giáo và trò đều cảm thấy áp lực, nhàm chán, mệt mỏi. Có nhiều HS cảm thấy rất sợ tiết sinh hoạt vì trong suy nghĩ của các em, đó là giờ để bắt lỗi, để viết kiểm điểm, để trách phạt. Sau mỗi giờ sinh hoạt lớp như

thể, nhiều HS tâm lí căng thẳng, lo lắng, bất an... Chúng tôi hiểu được tâm lí đó của các em và đã tìm cách thay đổi. Chúng tôi đã thực hiện đổi mới hình thức sinh hoạt lớp theo các hướng như sau:

4.1. Chuyển việc điều hành tiết sinh hoạt lớp cho học sinh

Cách thức thực hiện

GVCN di chuyển xuống dãy bàn cuối cùng của lớp, trao quyền điều hành tiết sinh hoạt lớp cho ban cán sự lớp. Các thành viên trong ban cán sự lớp có trách nhiệm thống kê, tổng hợp các hoạt động diễn ra trong tuần theo chức vụ đã được phân công. Lớp trưởng là người giao việc, các lớp phó và tổ trưởng báo cáo. Ban cán sự phải đề xuất được các cá nhân chưa thực hiện tốt cũng như xứng đáng được khen thưởng và đưa ra được phương hướng, mục tiêu của tuần tiếp theo.

GVCN cho HS thời gian để tự nhận xét về bản thân trong tuần học vừa qua. GV khuyến khích các em bày tỏ chân thành suy nghĩ của bản thân về việc bản thân đã làm chưa tốt, khuyến khích các em đóng góp ý kiến cho biện pháp quản lí của giáo viên và đề xuất giải pháp mới có tính khả thi. Chúng tôi trao quyền cho HS được nói và tự đánh giá, nhận xét để đảm bảo sự công bằng và khuyến khích các em phát triển cái tôi của mình theo chiều hướng tích cực.

Hiệu quả

Thực hiện điều này, học sinh cảm thấy mình được đối xử như những người đã trưởng thành, được tin tưởng, được giao nhiệm vụ và được chịu trách nhiệm cho các nhiệm vụ của mình.

Điều này giúp học sinh cảm thấy được tôn trọng, được tin tưởng và phát triển tinh thần trách nhiệm. Từ đó thúc đẩy học sinh trong việc tham gia tích cực hơn vào quá trình học tập.

Buổi sinh hoạt diễn ra trong không khí dân chủ, thoải mái nhưng nghiêm túc và đầy yêu thương, đoàn kết



Cán bộ lớp điều hành tiết sinh hoạt

4.2. Tổ chức tiết sinh hoạt lớp theo các chủ đề tạo động lực

Cách thức tổ chức hoạt động

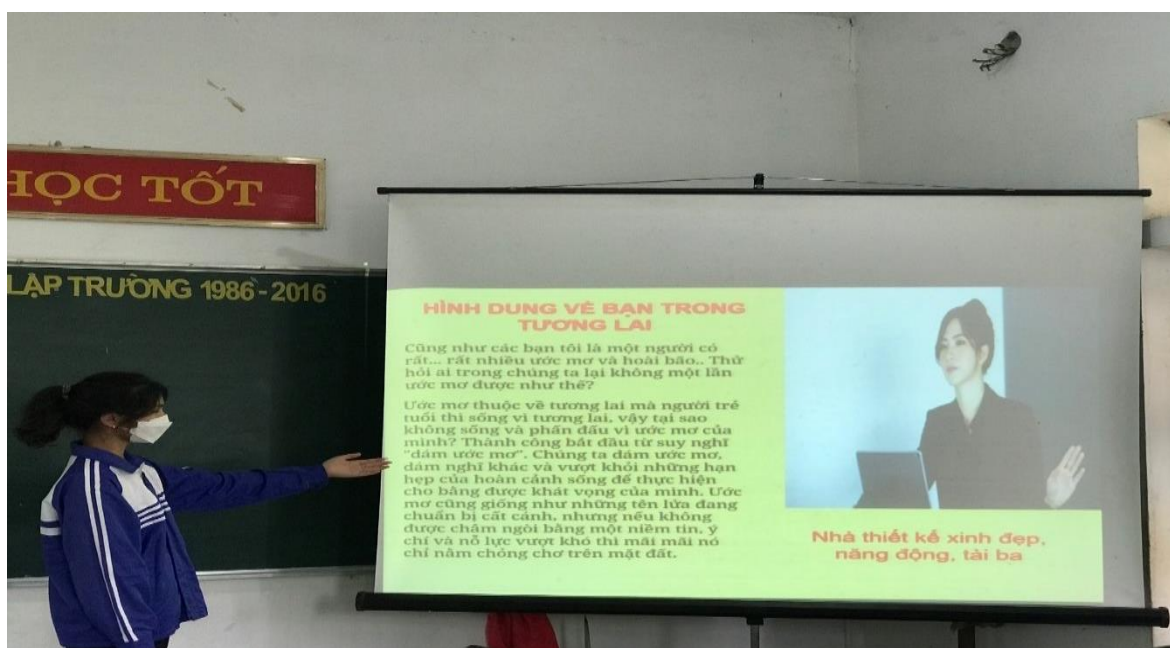
GVCN cho HS đăng ký chủ đề mà bản thân yêu thích để trình bày trước lớp. Nội dung chủ yếu là những vấn đề nóng của giới trẻ ngày nay mà xã hội quan tâm. Bản thân chúng tôi đã tổ chức hội thảo cho các em với các vấn đề: *Suy nghĩ về những giải pháp ứng phó hiệu quả trước tác động của đại dịch Covid 19; Những tấm gương truyền cảm hứng; Gương mặt thân tượng; Hình dung về bạn trong tương lai; Hình dung về tình yêu tuổi học trò...*

Chúng tôi yêu cầu HS chuẩn bị trước một tuần chủ đề mà các em yêu thích để tiết sinh hoạt tuần tiếp theo cả lớp sẽ bàn về chủ đề đấy. Các HS hoặc tìm cách trình bày phù hợp (trình bày trên giấy A0 hoặc trên powpoint. Có thể mỗi tuần là một cá nhân hoặc đại diện của một tổ lên thuyết trình về vấn đề mà mình yêu thích trong khoảng thời gian được giới hạn (5 -7 phút). Sau đó sẽ là thời gian cho những HS còn lại đặt câu hỏi phản biện. Hoạt động này giúp HS phát triển tư duy phản biện và kỹ năng thuyết trình trước đám đông.

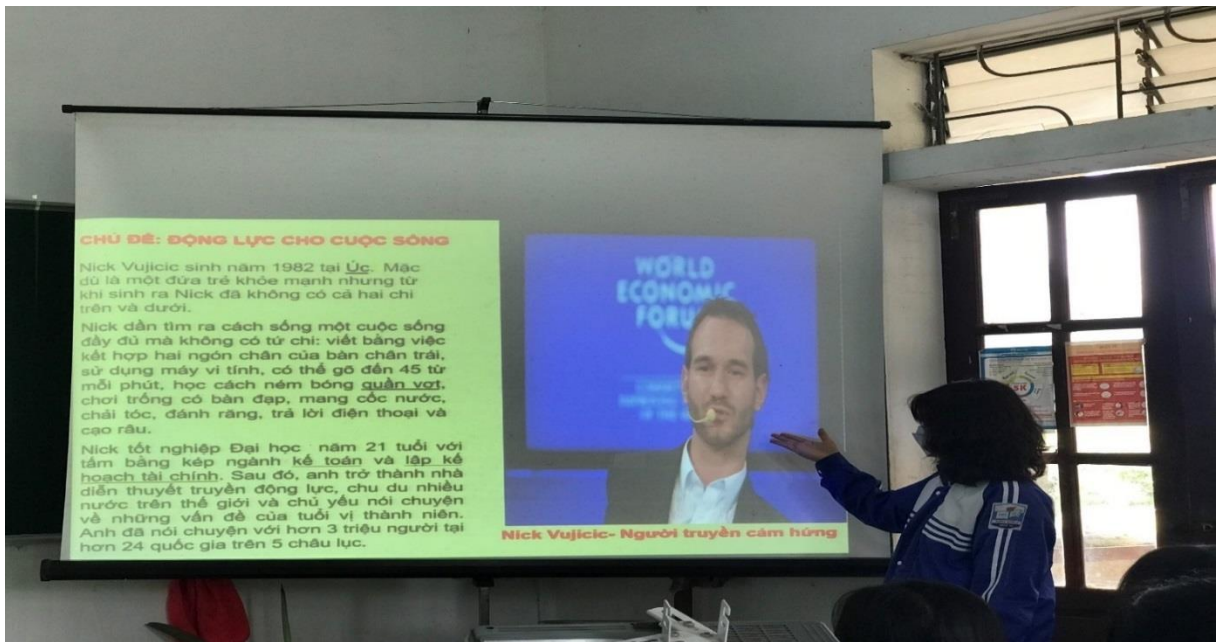
Hiệu quả đạt được

Khi tiến hành buổi sinh hoạt thành các chủ đề, bản thân tôi nhận thấy các em rất hào hứng và thể hiện hết mình. Qua đó, các em sẽ học cách duy trì tình bạn lành mạnh thông qua chia sẻ, lắng nghe và học hỏi lẫn nhau, giúp các em tìm được động lực, niềm vui trong cuộc sống.

Có kinh nghiệm thực tế học sinh sẽ học tập tích cực và hiệu quả hơn. Nó cũng là nguồn cảm hứng thôi thúc học sinh học tập và xây dựng tập thể. Cơ hội trải nghiệm là một nền tảng cần thiết để các em tự tin trong học tập, trong cuộc sống.



Tổ chức tiết sinh hoạt lớp với chủ đề: Hình dung về sự thành công của bạn trong tương lai



Tổ chức tiết sinh hoạt với chủ đề: Những tấm gương truyền cảm hứng

4.3. Tổ chức tiết sinh hoạt lớp dưới hình thức giao lưu nghệ thuật, thể hiện năng khiếu cá nhân

Cách thức thực hiện: Nhân dịp các ngày lễ trong năm 20/10, 20/11, 22/12, 8/3, 26/3, 19/5,... hoặc ngày đầu tháng tổ chức sinh nhật cho các bạn có ngày sinh trong tháng ấy, bí thư hoặc lớp phó văn thể bốc thăm một người bất kì lên hát, kể chuyện, đọc thơ, diễn kịch, nhảy, ... với chủ đề: gia đình, bạn bè, trường học, thầy cô, quê hương, đất nước...

Sau khi các em thể hiện thì các em có quyền chỉ định người tiếp theo.

Hiệu quả: Hoạt động này khuyến khích các em thể hiện các tài năng văn nghệ, ngâm thơ, vẽ tranh, nhảy, diễn kịch, tấu hài... của bản thân giúp lớp học thoải mái, đoàn kết hơn và khiến cho HS yêu lớp học của mình hơn



Học sinh thể hiện tài năng trong giờ sinh hoạt lớp

4.4. Tổ chức trò chơi trong tiết sinh hoạt

Cách thức thực hiện

Mỗi tháng giao cho một tổ, một nhóm hoặc một bàn xây dựng kế hoạch để tổ chức một trò chơi cho lớp và tự điều khiển hoạt động dưới sự chỉ đạo của lớp trưởng hoặc lớp phó văn thể. Việc này giúp HS phát triển kỹ năng sáng tạo cũng như kỹ năng lãnh đạo. Không khí của giờ sinh hoạt lớp sẽ trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ mà học sinh nào cũng thích và hứng thú, mong chờ.

Chúng tôi thường tổ chức cho học sinh các trò chơi với tên gọi: *Mong muốn, hi vọng, quan tâm*; trò chơi *nhìn hình đoán chữ*; trò chơi *tìm nghề nghiệp*...

Một trong những trò chơi hay được sử dụng có hiệu quả trong giờ sinh hoạt lớp là trò "Mong muốn, hi vọng, quan tâm".

Với trò chơi “Mong muốn, hi vọng, quan tâm:

Giáo viên chuẩn bị một hộp không có nắp đậy (bằng giấy hoặc bằng nhựa hoặc bằng sắt), một tờ giấy A0 và một cây bút dạ. Tất cả các học sinh trong lớp tham gia, mỗi em lấy ra một mảnh giấy trắng và cầm bút chuẩn bị.

Các em học sinh làm việc độc lập, không nhìn và chép đáp án của nhau. Trong vòng 3 phút, các em viết ra những mong muốn riêng của mình về một môn học hoặc một hoạt động nào đó, nói lên những điều mình hi vọng sẽ đạt được và cả những điều mà mình quan tâm đến.

Giáo viên yêu cầu lớp trưởng thu lại tất cả những mảnh giấy này để lẫn vào hộp, sau đó yêu cầu mỗi học sinh chọn ra một mảnh giấy trong hộp và đọc lên những mong muốn, hi vọng, quan tâm cho học sinh cả lớp cùng nghe.

Giáo viên chủ nhiệm chọn một học sinh lên dùng bút dạ viết ra những thông tin đó lên giấy A0 treo sẵn trên bảng.

Giáo viên chủ nhiệm tổng hợp lại những mong muốn, suy nghĩ, tâm tư và nguyện vọng của các học sinh. Từ đó giáo viên đưa ra lời nhận xét về những điều mà các em đang cần và đang quan tâm, những mơ ước và hoài bão của các em học sinh.

Với trò chơi tìm tìm nghề nghiệp chính xác

Với trò chơi này, GV sẽ chia người chơi thành 3 nhóm, mỗi nhóm sẽ cử ra một nhóm trưởng. Người điều khiển sẽ tiến hành diễn tả hành động với nhóm trưởng trong khoảng 2 phút.

Nhóm trưởng sẽ quay trở về bàn lại với nhóm của mình những hành động đó là tương xứng với nghề nào, nhóm nào đoán được chính xác trước thì nhóm đó sẽ thắng cuộc.

Hiệu quả.

Việc áp dụng những trò chơi này vào giờ sinh hoạt lớp có thể mang lại nhiều lợi ích.

- Tạo không khí vui nhộn, giải tỏa căng thẳng sau những giờ học mệt mỏi, tạo được không khí vui vẻ, hào hứng và tạo được sự gắn kết giữa các thành viên với nhau.

- Với một số trò chơi, học sinh được mạnh dạn nêu lên những suy nghĩ, mong muốn của mình. giáo viên cũng có cơ hội thấu hiểu học sinh, từ đó đề ra biện pháp dạy học và giáo dục phù hợp.

- Việc này giúp HS phát triển kỹ năng sáng tạo, tưởng tượng; không khí của giờ sinh hoạt lớp sẽ trở nên nhẹ nhàng, vui vẻ, tạo động lực, niềm vui cho các em



GVCN cùng các em chơi trò chơi “Mong muốn, hi vọng, quan tâm”

5. Biện pháp thứ năm: Đổi mới cách thức phối hợp với giáo viên bộ môn và đoàn trường.

Để làm tốt công tác tư vấn, tạo tâm lý tích cực cho học sinh lớp chủ nhiệm, GVCN cần làm tốt công tác phối hợp với giáo viên bộ môn và đoàn trường bởi đây là những lực lượng có vai trò trực tiếp trong việc giáo dục HS, tác động sâu sắc đến tâm lý tích cực cho học sinh.

Cách thức thực hiện

5.1. Phối hợp với GV bộ môn

Trong công tác phối hợp với giáo viên bộ môn, chúng tôi ngoài những công việc thường làm trong các năm học trước như: gửi danh sách lớp học cùng với những lưu ý riêng về những học sinh có hoàn cảnh, cá tính đặc biệt; phối hợp

trong việc đánh giá hạnh kiểm HS vào cuối kì, cuối năm... còn thực hiện các hoạt động phối hợp sau đây:

- Chúng tôi lập nhóm Zalo gồm các giáo viên bộ môn của lớp, trong nhóm Zalo này, chúng tôi thông báo tất cả mọi tình hình của lớp để GV bộ môn được biết. Đặc biệt, trước tác động của đại dịch Covid -19, chúng tôi gửi lên nhóm danh sách các em học sinh cần hỗ trợ về việc học, hỗ trợ về tâm lý; những trường hợp các em bị tác động nặng nề của đại dịch; diễn biến tâm lý bất thường của một số học sinh trong lớp để GV bộ môn được biết, quan tâm, hỗ trợ tâm lý cho các em.
- Chúng tôi cũng mời một số giáo viên bộ môn tham gia các cuộc họp phụ huynh của lớp, tham gia một số hoạt động tập thể như chụp kỉ yếu của HS lớp 12, tham gia hoạt động chào mừng ngày 20/11...

5.2. Phối hợp với Đoàn trường

Ngoài việc tham gia các hoạt động do Đoàn trường theo kế hoạch chung, bản thân là GVCN, chúng tôi còn mạnh dạn đề xuất thực hiện một số kế hoạch của lớp với Đoàn trường nhằm tác động tích cực đến tâm lý của các em như: Biểu diễn các tiết mục văn nghệ trong phạm vi từng lớp học theo từng chủ đề thống nhất; tổ chức phát thanh đầu buổi học, trong giờ ra chơi về các chủ đề gần gũi với các em như

Tổ chức cho các em tham gia các hoạt động phù hợp với tình hình dịch bệnh như: hỗ trợ bạn học cùng, tặng quà cho bạn nghèo, ủng hộ sách, áo ấm cho các HS vùng cao...

Phối hợp đề tư vấn, tham vấn cho HS: Ngoài những nội dung thường gặp trong công tác tư vấn như tâm lý lứa tuổi, hôn nhân, gia đình, sức khỏe sinh sản, bạo lực học đường, xâm hại... Chúng tôi còn đề xuất những nội dung tư vấn liên quan đến tâm lý tích cực, các biện pháp giúp các em tháo gỡ bế tắc tâm lý do đại dịch Covid -19 gây ra như: Biện pháp ứng phó hiệu quả khi trở thành F0, F1 hoặc khi trong gia đình, tập thể có F0, F1; kĩ năng, phương pháp lựa chọn nghề nghiệp trong bối cảnh đại dịch...

Kết quả đạt được.

HS mạnh dạn đối mặt với những thách thức của cuộc sống

Xây dựng được khả năng giao tiếp, thích ứng cộng đồng;

Tìm được ý nghĩa của cuộc sống, sống lạc quan, hoàn thành các nhiệm vụ học tập

Tích cực trong các hoạt động tập thể và hoạt động học tập, khiến bản thân và người xung quanh luôn vui vẻ

IV. Kết quả đạt được

Chúng tôi đã áp dụng các giải pháp để tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của Covid-19 cho học sinh và đã có kết quả như sau:

Năm học 2019-2020, chúng tôi chưa chú trọng đến việc đổi mới phương pháp chủ nhiệm để góp phần tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động tiêu cực do dịch Covid-

19 gây ra. Năm 2020 - 2021 và năm 2021 - 2022 chúng tôi tiếp tục làm công tác chủ nhiệm lớp và đã ý thức rõ hơn, đầy đủ hơn về vai trò của một GVCN đối với việc tạo tâm lý tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19. Từ đó, chúng tôi áp dụng các biện pháp tạo tâm lý tích cực cho HS như đã trình bày ở trên.

Kết quả cho thấy, việc áp dụng các biện pháp này đã tạo nên những chuyển biến tích cực trong tâm lý, thái độ của HS. Từ đó thúc đẩy động cơ học tập và rèn luyện có ý nghĩa ở các em. Những điều này đã được thể hiện qua:

+ Qua hoạt động thực tiễn, các em có được nhiều thành tích đáng ghi nhận (xin xem thêm ở phần Phụ lục)

+ Qua quan sát của bản thân và qua đánh giá của giáo viên bộ môn

+ Qua các phong trào thi đua của trường, của các cấp, các tổ chức

+ Qua kết quả thi đua chung có sự thay đổi tích cực:

Kết quả của lớp 12A2

Năm học	Tỉ lệ xếp loại hạnh kiểm	Kết quả thi đua của lớp
2019- 2020	Loại tốt: 20 /40 Loại khá: 19 /40 Loại TB: 1/40	Không được xếp lớp tiên tiến
2020 - 2021	Loại tốt: 25 /40 Loại khá: 15 /40	Xếp loại tiên tiến (vị thứ 11)
2021 - 2022	Loại tốt: 32/40 Loại khá: 8/40	Xếp loại tiên tiến (Học kì 1), (vị thứ 9)

Kết quả của lớp 12D

Năm học	Tỉ lệ xếp loại hạnh kiểm	Kết quả thi đua của lớp
2019- 2020	Loại tốt: 35 /41 Loại khá: 6 /41	Xếp loại tiên tiến
2020 - 2021	Loại tốt: 40/41 Loại khá : 1/41	Xếp loại tiên tiến loại 1
2021 - 2022	Loại tốt: 41/41	Xếp loại tiên tiến xuất sắc (Học kì 1)

+ Sau thời gian áp dụng, chúng tôi tiến hành khảo sát học sinh ở lớp chủ nhiệm là lớp 11D, 11A2 năm học 2020 – 2021 và lớp 12D, 12A2 năm học 2021-2022

bằng các câu hỏi tương tự như ở phần thực trạng vấn đề. Kết quả thu được trong sự so sánh cụ thể khi các em học lớp 10 năm học 2019 - 2020 như sau:

Câu hỏi: Theo em việc tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 của GVCN có ý nghĩa như thế nào ?

Câu trả lời	2020- 2021	2021 -2022
Hoàn toàn không có ý nghĩa	0	0
Không quan trọng	0	0
Bình thường	9	4
Quan trọng	20	17
Rất quan trọng	52	60
Tổng	81	81

Câu hỏi: Theo em công tác chủ nhiệm lớp có vai trò như thế nào trong việc tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid -19?

Câu trả lời	2019 - 2020	2020- 2021	2021 - 2022
Hoàn toàn không có ý nghĩa	3	0	0
Không quan trọng	10	0	0
Bình thường	45	8	1
Quan trọng	13	32	30
Rất quan trọng	10	45	50
Tổng	81	81	81

Câu hỏi: Em cảm thấy như thế nào trong bối cảnh dịch Covid -19 như hiện nay?

	Số câu trả lời		
Năm học	Lo lắng, hoang mang	Bình thường	Không lo lắng, hoang mang
2020 - 2021	8	50	23
2021 - 2022	2	43	36

Kết quả này cho thấy trong nhận thức cũng như trong thực tế, việc tạo tâm lý tích cực cho HS trong công tác chủ nhiệm đã ngày càng tác động tích cực và có ý nghĩa vô cùng quan trọng đối với sự hình thành tâm lý tích cực của học sinh, giúp HS có được những kỹ năng ứng phó tích cực với hoàn cảnh mới. Đây cũng là sự ghi nhận rõ nét cho sự nỗ lực, tìm tòi, áp dụng để đổi mới công tác chủ nhiệm, thực hiện đồng bộ các giải pháp chú trọng hình thành và phát triển phẩm chất, năng lực của HS một cách cụ thể, thiết thực và hiệu quả. Cụ thể là việc áp dụng bốn giải pháp mà đề tài nêu trên, có rất nhiều ý nghĩa:

**Đối với học sinh*

Một là, HS có những bước tiến về mặt tâm lý hết sức tích cực trước tác động của đại dịch Covid mà bốn giải pháp trên hướng đến.

Hai là, HS được tham vấn, được hỗ trợ, được định hướng về nhiều mặt của đời sống nhất là về vấn đề tâm lý, rèn luyện được nhiều kỹ năng, hình thành và phát triển nhiều phẩm chất và năng lực quan trọng.

Ba là, tinh thần các em rất vui vẻ, hào hứng, tự tin và tích cực khi tham gia các hoạt động mà GV đưa ra sau khi có tâm lý thoải mái, tự tin, làm chủ trước hoàn cảnh và diễn biến của dịch Covid-19. Điều đó là tiền đề để HS luôn khao khát vươn lên, hoàn thiện mình và khao khát đem hết sức mình cống hiến cho tập thể lớp, tạo thành một tập thể lớp vững mạnh, thương yêu, đoàn kết.

** Đối với giáo viên*

Thứ nhất, đề tài đã thực sự góp phần tích cực để đổi mới công tác chủ nhiệm lớp theo xu hướng giáo dục hiện đại (sử dụng nhiều phương pháp, hình thức tư vấn, quản lý, chỉ đạo HS trước bối cảnh mới một cách tích cực, linh hoạt).

Thứ hai, phần nào đề tài này đã gạt bỏ được những băn khoăn, trăn trở trong việc tìm ra giải pháp đổi mới công tác chủ nhiệm góp phần tạo tâm lý tích cực tới HS, tạo được hứng thú và kích thích được kỹ năng hoạt động tích cực ở HS trước những khó khăn do hoàn cảnh khách quan mang lại, đặc biệt là do tác động của đại dịch Covid. Do đó, bản thân người chủ nhiệm cũng tìm được hứng thú và nâng cao được vai trò, vị trí nghề nghiệp của mình. Nhờ vậy, kết quả của lớp chủ nhiệm trở nên khả quan hơn.

Thứ ba, đổi mới công tác chủ nhiệm sẽ giúp bản thân GV nâng cao kiến thức tổng hợp của nhiều lĩnh vực chuyên môn và đời sống. Từ đó, GV có được kiến thức tổng hợp, khái quát và tư duy đa chiều trong quá trình chủ nhiệm HS.

** Đối với nhà trường*

Thành công của mỗi giáo viên chủ nhiệm chính là thành công của nhà trường trong hành trình giáo dục HS. Kết quả thu được từ đề tài này sẽ là kênh thông tin, nguồn minh chứng để nhà trường tiếp tục phát động phong trào đổi mới công tác chủ nhiệm theo hướng hiện đại trong toàn thể cán bộ, giáo viên của

trường. Việc làm này chắc chắn sẽ mang lại kết quả đầy triển vọng với trường THPT Anh Sơn 2.

** Đối với xã hội*

Trong quá trình thực hiện những giải pháp đổi mới chủ nhiệm trên và thấy tính hiệu quả, khả thi, bản thân tôi đã chia sẻ một vài kinh nghiệm về công tác chủ nhiệm trong cộng đồng giáo viên và đã được sự ủng hộ, ghi nhận khá cao. Điều đó cho thấy những giải pháp chủ nhiệm mà bản thân đưa ra ở trên có khả năng lan tỏa lớn, có ý nghĩa xã hội tích cực, được đông đảo đội ngũ giáo viên hưởng ứng, tiếp nhận và học hỏi.

PHẦN III. KẾT LUẬN

1. Đóng góp của đề tài

1.1. Tính mới

Những giải pháp mà bản thân chúng tôi đưa ra là những cách làm mới mẻ được triển khai trong công tác chủ nhiệm lớp trong bối cảnh đại dịch Covid -19 diễn biến phức tạp. Những giải pháp này đã phát huy hiệu quả trong việc tạo tâm lý tích cực cho HS, thực sự giúp các em được lắng nghe, chia sẻ, được trải nghiệm trong môi trường an toàn, được thể hiện bản thân, được tôn trọng. Những biện pháp mà bản thân chúng tôi áp dụng còn góp phần hình thành và phát triển nhiều phẩm chất quan trọng, nhiều năng lực cần thiết để các em ứng phó có hiệu quả trong hoàn cảnh cuộc sống bị tác động mạnh mẽ của đại dịch Covid -19

Quan trọng hơn, đổi mới công tác chủ nhiệm nhằm tạo tâm lý tích cực cho HS như trên đã tạo nên mối quan hệ gắn bó mật thiết giữa GVCN với HS, GVCN - HS - Phụ huynh - Các tổ chức trong nhà trường. Mọi thành viên đều được tôn trọng và trao quyền chủ động trong quá trình giáo dục HS.

1.2 Tính khoa học

Đề tài của chúng tôi nghiên cứu hai vấn đề lớn: Những vấn đề tác động đến HS các trường THPT ở huyện Anh Sơn trong bối cảnh dịch Covid-19 và đề xuất một số giải pháp để tư vấn, hỗ trợ, giúp đỡ HS về mặt tâm lý giúp các em vượt qua khủng hoảng do đại dịch Covid-19 gây ra. Để làm được điều đó, chúng tôi đã thực hiện các công việc cụ thể theo các giai đoạn như sau:

Giai đoạn 1: Tập hợp, tìm hiểu tài liệu liên quan đến tâm lý lứa tuổi THPT, đặc điểm của các trường THPT trên địa bàn huyện Anh Sơn, tình hình Covid-19 nói chung và những vấn đề tác động đến HS THPT hiện nay.

Giai đoạn 2: Tiến hành khảo sát bằng phiếu cho ba trường THPT ở huyện Anh Sơn: Khảo sát những vấn đề gặp phải trong đại dịch Covid-19 của HS, lấy ý kiến của phụ huynh, khảo sát GV làm cán bộ đoàn, GVCN, GVBM trong các hoạt động dạy và học hiện nay.

Giai đoạn 3: Tổng hợp và phân tích từ số liệu khảo sát kết hợp với quá trình tự quan sát, trải nghiệm của bản thân từ đó xác định được những vấn đề tác động đến HS trong bối cảnh Covid-19.

Giai đoạn 4: Đề xuất phương án giải quyết. Cụ thể về thời gian, phương pháp và nội dung công việc như sau:

Thời gian	Phương pháp		Nội dung công việc
Tháng 1/2021	PP nghiên	PP phân tích, tổng hợp các	Đọc và nghiên cứu tài liệu liên quan đến đề tài bao gồm: những tờ báo, tạp chí hoặc một số trang Internet, các cuốn tài liệu, sách

	cứu lý luận	tài liệu liên quan	tham khảo nói về tâm lý lứa tuổi THPT, đặc điểm địa phương, tình hình dịch Covid-19 hiện nay tác động đến HS,... để xây dựng các cơ sở lý luận cho đề tài nghiên cứu.
		PP khái quát hóa những nhận định độc lập	
Tháng 10/2021	PP nghiên cứu thực tiễn	Điều tra xã hội bằng phiếu, bảng khảo sát	- Khảo sát HS, GVCN, GVBM, GV làm công tác đoàn và phụ huynh về vấn đề đặt ra. - Khảo sát HS, GV qua phiếu khảo sát .
		PP quan sát và tự quan sát	Quan sát cụ thể thực trạng vấn đề đặt ra
		PP thu thập thông tin	- Tìm hiểu và thu thập thông tin về những vấn đề tác động đến HS trong bối cảnh dịch Covid-19. - Tìm hiểu và thu thập thông tin về sức ảnh hưởng của công nghệ thông tin, của xu hướng dạy học hiện nay.
		PP phỏng vấn	Phỏng vấn GV, HS, phụ huynh, Ban giám hiệu trong nhiều hoàn cảnh và bằng nhiều hình thức về vấn đề đặt ra
Tháng 12/2021		PP thống kê toán học	Xử lý kết quả khảo sát ý kiến thu được ở trên
		PP phân tích số liệu	Từ số liệu thống kê, tiến hành phân những vấn đề tác động đến HS.
Đầu tháng 3/2022		PP tổng hợp, khái quát	Từ phân tích số liệu chỉ ra được hậu quả, nguyên nhân, nhu cầu xử lý về vấn đề đặt ra và hệ thống các giải pháp thích hợp.

Sáng kiến kinh nghiệm này phù hợp với Nghị quyết Hội nghị lần thứ 8 Ban chấp hành trung ương (Khoá XI) về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo tập trung đổi mới phương pháp dạy học, chú trọng vào giáo dục phẩm chất, năng lực cho học sinh

1.3. Tính hiệu quả

1.3.1. Đối với học sinh

Đề tài thực sự có hiệu quả đối với HS THPT trong bối cảnh dịch bệnh đang diễn ra phức tạp bởi những biện pháp tác động tâm lý tích cực này hướng HS vào những cảm xúc, hành động tích cực.

1.3.2. Đối với giáo viên

Đề tài thực sự là một sáng kiến có ý nghĩa trong công tác chủ nhiệm lớp của người giáo viên trong thời đại mới nhất là trong bối cảnh dịch bệnh vẫn đang phức tạp. Đề tài thực sự đã giúp cho những người làm công tác giáo dục hình thành và phát triển tâm lý tích cực cho học sinh một cách hiệu quả.

1.4. Tính ứng dụng thực tiễn

Đề tài đã được triển khai, áp dụng trong các năm học 2020-2021 cho lớp 11D và 11A2 và năm học 2021-2022 cho học sinh lớp 12D và 12A2 tại trường THPT Anh Sơn 2, đồng thời được kiểm nghiệm ở lớp 11D1 năm học 2020 – 2021, 12D1 năm học 2021 – 2022 của trường THPT Anh Sơn 1; lớp 11C4 năm học 2020 – 2021, 12C4 năm học 2021 – 2022 của trường THPT Anh Sơn 3. Đề tài sáng kiến kinh nghiệm này có khả năng áp dụng trong phạm vi rộng và dễ thực thi cho tất cả các nhà trường THPT trên địa bàn huyện Anh Sơn, trên phạm vi toàn tỉnh Nghệ An nói riêng và trên phạm vi cả nước nói chung trong thời đại hiện nay.

2. Hướng triển khai áp dụng đề tài

Các giải pháp nêu ra cơ bản xuất phát từ thực tế, có ý nghĩa, dễ vận dụng. Đồng thời có thể ứng dụng rộng rãi trong hệ thống các trường THPT toàn tỉnh và cả nước. Tất nhiên về phương pháp, cách thức lẫn nội dung có thể sáng tạo nhiều kiểu, dạng hơn để phù hợp với tình hình từng địa phương.

3. Kiến nghị, đề xuất

3.1. Đối với nhà trường

- Mở các lớp tập huấn, thường xuyên xây dựng tổ chức các chuyên đề về đổi mới công tác chủ nhiệm để GVCN thấy rõ vai trò của mình trong quá trình giáo dục học sinh, cách thức tổ chức hoạt động cho HS một cách sinh động, mới mẻ, hấp dẫn, các hình thức kỷ luật giáo dục tích cực áp dụng đối với từng trường hợp, đối tượng HS cụ thể.

- Tổ chức nhiều buổi hội thảo, buổi hoạt động ngoại khóa về nhiều chủ đề liên quan đến đời sống học đường, nhiều hoạt động trải nghiệm nhằm hướng các em tới những điều tích cực để tạo tâm lý tích cực trước đại dịch Covid -19.

3.2. Đối với giáo viên

- GVCN cần dành thời gian để quan tâm đến học sinh lớp chủ nhiệm, kịp thời hiểu được tâm tư nguyện vọng và giải quyết khó khăn của HS.

- GVCN phải kết hợp chặt chẽ với cha mẹ học sinh, giáo viên bộ môn, đoàn thanh niên trong việc giáo dục toàn diện cho HS.

3.3. Đối với gia đình

- Cần thường xuyên quan tâm, yêu thương, nhắc nhở động viên các em cả khi các em làm điều hay cũng như lúc các em vấp ngã.

- Gia đình cần thường xuyên kết hợp chặt chẽ với GVCN để nắm bắt kịp thời tâm sinh lý, nguyện vọng và những ưu thế, hạn chế của con em mình.

Anh Sơn, tháng 4 năm 2022

NHÓM TÁC GIẢ

Nguyễn Thị An - Cao Thị Luận

PHỤ LỤC

Mẫu phiếu khảo sát

I. PHIẾU KHẢO SÁT GIÁO VIÊN CHỦ NHIỆM

1. Thầy/ cô cho biết dịch Covid-19 có ảnh hưởng nhiều đến HS tại trường thầy /cô công tác không ?

a. Có

b. Không

2. Thầy/ cô có chú trọng đến vấn đề tư vấn, hỗ trợ về mặt tâm lí cho HS trước tác động của dịch Covid-19 không?

b. Có

b. Không

3. Thầy/cô có thấy ý nghĩa của việc tư vấn, hỗ trợ tâm lí cho HS trước tác động của đại dịch Covid không ?

c. Có

b. Không

4. Theo thầy/cô, vai trò của giáo viên chủ nhiệm lớp đối với vấn đề tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19?

.....

.....

.....

.....

5. Thầy/cô mong muốn điều gì trong vấn đề tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid với học sinh lớp mình chủ nhiệm?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

II. PHIẾU KHẢO SÁT HỌC SINH

1. Em cảm thấy như thế nào trong bối cảnh dịch Covid-19 như hiện nay ?

a. Lo lắng, hoang mang b. Bình thường c. Không lo lắng, hoang mang

2. Em có thường xuyên nhận được được sự tư vấn tâm lí trước tác động của đại dịch Covid-19 không ?

a. Không b. Ít c. Nhiều

3. Theo em việc tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 của GVCN có ý nghĩa như thế nào ?

a . Hoàn toàn không có ý nghĩa b. Không quan trọng

c. Bình thường d. Quan trọng e. Rất quan trọng

4. Trước tác động của đại dịch Covid-19, bản thân em gặp phải những khó khăn nào?

.....

.....

.....

.....

5. Em nhận thấy tâm lí của bản thân thay đổi như thế nào khi được GVCN hỗ trợ, tư vấn về mặt tâm lí trước tác động của đại dịch Covid-19?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

III. PHIẾU KHẢO SÁT Ý KIẾN GIÁO VIÊN

Nhằm tư vấn, hỗ trợ, giúp đỡ cho HS về mặt tâm lí trước tác động của đại dịch Covid-19, Thầy cô đã quan tâm và đã đưa ra những giải pháp nào cho HS lớp mình chủ nhiệm?

Vui lòng đánh dấu X vào ô lựa chọn

Nội dung thăm dò	Năm học 2019-2020			Năm học 2020- 2021			Năm học 2021-2022		
	Thường xuyên	Không thường xuyên	Chưa thực hiện	Thường xuyên	Không thường xuyên	Chưa thực hiện	Thường xuyên	Không thường xuyên	Chưa thực hiện
Trong công tác chủ nhiệm tại trường, thầy/cô quan tâm đến việc tạo tâm lí tích cực cho HS trước tác động của đại dịch Covid-19 như thế nào?									
Bản thân thầy/cô đã lập kế hoạch tư vấn, hỗ trợ tạo tâm lí tích									

cực cho HS lớp chủ nhiệm trước tác động của đại dịch Covid- 19 chưa?									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--