

Lac Hong University

MinhTri Mental Health Care Center

SỔ TAY TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG

(Dành cho Cố vấn học tập, Chuyên viên hỗ trợ người học)



Lưu hành nội bộ-2024

MỤC LỤC

Mục tiêu của sổ tay.....	2
1 Lời mở đầu.....	2
2 Các khái niệm cơ bản về sức khỏe tâm thần.....	3
2.1 Định nghĩa sức khỏe tâm thần.....	3
2.2 Những dấu hiệu nhận biết tình trạng căng thẳng và khủng hoảng tâm thần ở sinh viên..	4
2.2.1 Triệu chứng cảm xúc.....	4
2.2.2 Triệu chứng thể chất.....	4
2.2.3 Triệu chứng hành vi.....	5
2.2.4 Triệu chứng nhận thức.....	5
2.2.5 Hành vi tự làm hại.....	5
2.2.6 Triệu chứng liên quan đến sự thay đổi trong mối quan hệ.....	5
2.2.7 Phản ứng với stress.....	5
2.3 Những dấu hiệu nhận biết tình trạng căng thẳng và khủng hoảng tâm thần ở sinh viên..	5
3 Vai trò của chuyên viên tham vấn học đường.....	5
3.1 Chức năng và nhiệm vụ.....	5
3.2 Giới hạn của chuyên viên kiêm nhiệm.....	6
3.3 Giới hạn về trách nhiệm và chuyên môn.....	6
3.4 Khi nào cần chuyển sinh viên đến chuyên gia có chuyên môn cao hơn?.....	6
3.5 Nguyên tắc chuyển tiếp chuyên nghiệp.....	6
3.6 Tôn trọng quyền riêng tư và đạo đức nghề nghiệp.....	7
4 Kỹ năng cơ bản trong tư vấn và hỗ trợ sinh viên.....	7
5 Quy trình tham vấn cơ bản.....	7
5.1 Quy trình tham vấn cá nhân.....	7
5.1.1 Giới thiệu về Tham vấn Cá nhân (Individual Counseling).....	7
5.1.2 Lợi ích của Tham vấn Cá nhân.....	7
5.1.3 Đối tượng phù hợp cho Tham vấn Cá nhân.....	8
5.1.4 Các bước triển khai hình thức tham vấn cá nhân.....	8
5.2 Quy trình Tham vấn Nhóm.....	10
5.2.1 Giới thiệu về Tham vấn Nhóm (Group Counseling).....	10
5.2.2 Lợi ích của Tham vấn Nhóm.....	10
5.3 Quy trình hỗ trợ đồng đẳng.....	14
5.3.1 Giới thiệu về mô hình hỗ trợ đồng đẳng.....	14
6 Những lưu ý khi làm việc với sinh viên.....	19
7 Các công cụ hỗ trợ trong quá trình tham vấn.....	20
8 Các tình huống tham vấn điển hình.....	21
8.1 Tình huống 1: Sinh viên bị kích thích tinh thần, không kiểm soát được cảm xúc bản thân	21
8.2 Tình huống 2: Sinh viên bị cô lập trong lớp/Ký túc xá/Khu Nội trú trong thời gian dài	22
8.3 Tình huống 3: Sinh viên hoảng sợ khi bị người ngoài trường đe dọa nguy hiểm đến tính mạng	24
8.4 Tình huống 4: Sinh viên bị bạo lực tinh thần tại gia đình.....	25

SỔ TAY HƯỚNG DẪN

Dành cho Cố vấn học tập, Chuyên viên tâm lý chăm sóc sức khỏe tâm thần cho người học

Mục tiêu của sổ tay

- Cung cấp kiến thức cơ bản về sức khỏe tâm thần.
 - Hướng dẫn các chuyên viên hỗ trợ sinh viên gặp vấn đề tâm lý một cách hiệu quả.
 - Trang bị các kỹ năng cơ bản trong tham vấn và giáo dục.
 - Khuyến khích thái độ tích cực trong việc chăm sóc sức khỏe tâm thần của sinh viên.
-

1 Lời mở đầu

Trong bối cảnh giáo dục đại học ngày nay, tham vấn học đường đã và đang đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ sinh viên vượt qua những thử thách tâm lý. Sự thay đổi môi trường từ phổ thông lên đại học, cộng với áp lực học tập và cuộc sống, có thể dẫn đến sự căng thẳng, lo lắng và thậm chí trầm cảm ở sinh viên (Kitzrow, 2003). Tham vấn học đường sẽ trở thành cầu nối giữa sinh viên và các nguồn lực xã hội, giúp họ cải thiện khả năng tự nhận thức, giải quyết các vấn đề và quản lý cảm xúc hiệu quả. Ngoài ra, tham vấn học đường còn là công cụ then chốt trong việc ngăn ngừa và giảm thiểu chấn thương tâm lý, giúp sinh viên duy trì trạng thái cân bằng giữa học tập và cuộc sống (Gallagher, 2014).

Sức khỏe tâm thần là nhân tố quan trọng quyết định sự thành công trong học tập và phát triển cá nhân của sinh viên. Những sinh viên có sức khỏe tâm thần tốt sẽ có khả năng ứng phó với stress, xây dựng, duy trì các mối quan hệ xã hội lành mạnh và hoàn thành tốt nhiệm vụ học tập (Hunt & Eisenberg, 2010). Ngược lại, khi không được can thiệp thích hợp, các vấn đề về sức khỏe tâm thần có thể cản trở các vấn đề học tập, gây ra những rắc rối trong các mối quan hệ xã hội và làm giảm sút chất lượng cuộc sống (Reavley & Jorm, 2010). Việc thực hiện các dịch vụ tư vấn trong đại học không chỉ cần thiết mà còn là trách nhiệm của nhà trường trong việc hỗ trợ sinh viên phát triển toàn diện.

Sổ tay này là sản phẩm được thiết kế bởi các nhà chuyên môn thuộc Minh Tri Mental Health Care Center (MHC) trong khuôn khổ hợp tác giữa MHC và Trường Đại học Lạc Hồng. Đây là phiên bản lần thứ nhất, được biên soạn nhằm cung cấp các thông tin cơ bản về sức khỏe tâm thần và hỗ trợ các chuyên viên trong việc giúp đỡ sinh viên gặp vấn đề tâm lý. Đồng thời, sổ tay cũng trang bị cho sinh viên và những người liên quan hoặc quan tâm về những kỹ năng tham vấn và giáo dục cơ bản, khuyến khích họ

chủ động chăm sóc sức khỏe tinh thần và có thái độ tích cực trong việc bảo vệ sức khỏe tinh thần của mình.

2 Các khái niệm cơ bản về sức khỏe tâm thần

2.1 Định nghĩa sức khỏe tâm thần

Sức khỏe tâm thần là trạng thái tổng thể của cảm xúc, tâm lý và xã hội, ảnh hưởng đến cách mà một người suy nghĩ, cảm nhận và hành xử. Nó cho phép cá nhân đối mặt với những căng thẳng trong cuộc sống, xây dựng các mối quan hệ lành mạnh, và đưa ra những quyết định sáng suốt. Sức khỏe tâm thần không chỉ là việc không có bệnh lý mà còn liên quan đến khả năng phát triển bản thân, đạt được mục tiêu, và thích ứng với các thay đổi trong môi trường xung quanh (National Institute of Mental Health, 2021).

Theo Mofatteh M. (2020), các nhóm yếu tố nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần (trầm cảm, căng thẳng, lo âu) ở sinh viên bao gồm: yếu tố tâm lý, trường học, thể chất, lối sống, xã hội và tài chính.

a). Nhóm nguy cơ tâm lý:

- Lòng tự tin, tự trọng thấp
- Yếu tố sức khỏe tâm lý tiềm ẩn trước khi vào đại học
- Đặc điểm tính cách (tính nhieu tâm cao, tính hướng ngoại thấp)
- Sự cô đơn

b). Nhóm yếu tố trường học

- Sợ điểm kém
- Căng thẳng do khối lượng công việc lớn
- Các bài kiểm tra, kỳ thi
- Thực tế về trường đại học, khóa học không như kỳ vọng
- Mối quan hệ tiêu cực với giảng viên, nhân viên nhà trường.
- Học tập không phải bằng tiếng mẹ đẻ
- Không nắm vững các môn học
- Số năm theo học
- Cảm giác tội lỗi vì mắc sai lầm ở nơi làm việc hay các nhiệm vụ
- Bước vào môi trường làm việc mới

c). Nhóm yếu tố về thể chất

- Điều kiện thể trạng tiềm ẩn trước khi vào đại học
- Giới tính: Nữ dễ mắc vấn đề sức khỏe tâm thần hơn nam
- Tuổi: Mỗi lứa tuổi có khó khăn riêng

d). Nhóm yếu tố về lối sống:

- Hút thuốc, uống rượu bia, lạm dụng thuốc.
- Thiếu hoạt động thể chất
- Chứng rối loạn ăn uống
- Ngủ không đủ giấc

e). Nhóm yếu tố xã hội

- Thiếu mối quan hệ hỗ trợ
- Thiếu hỗ trợ xã hội từ trường đại học
- Ít về thăm gia đình
- Nghiện internet và mạng xã hội quá mức

- Nạn nhân tình dục
- Thuộc nhóm thiểu số về chủng tộc hoặc tôn giáo
- Định kiến xã hội về sức khỏe tâm thần
- f). Nhóm yếu tố tài chính
- Thiếu các hỗ trợ tài chính đầy đủ
- Thu nhập gia đình thấp
- Tuổi thơ nghèo khó

2.2 Những dấu hiệu nhận biết tình trạng căng thẳng và khủng hoảng tâm thần ở sinh viên

2.2.1 Triệu chứng cảm xúc

Lo âu: Sinh viên có thể cảm thấy lo lắng quá mức, thường xuyên rơi vào trạng thái bất an, cảm giác khó thở hoặc hồi hộp. Theo một nghiên cứu của Koller và các cộng sự (2020), lo âu là triệu chứng phổ biến nhất ở sinh viên đại học, ảnh hưởng đến khả năng tập trung và hiệu suất học tập.

Trầm cảm: Tâm trạng buồn bã kéo dài và mất hứng thú với các hoạt động thường ngày là dấu hiệu của trầm cảm. Theo Mewton et al. (2014), tỷ lệ trầm cảm ở sinh viên có thể lên tới 30%, gây ra cảm giác vô vọng và thiếu động lực.

2.2.2 Triệu chứng thể chất

Rối loạn giấc ngủ: Sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc ngủ hoặc ngủ quá nhiều. Một nghiên cứu của Lattie và các cộng sự (2019) chỉ ra rằng rối loạn giấc ngủ có liên quan chặt chẽ đến tình trạng lo âu và trầm cảm ở sinh viên.

Mệt mỏi và đau đớn không rõ nguyên nhân: Cảm giác kiệt sức hoặc xuất hiện các triệu chứng đau đớn mà không có lý do rõ ràng có thể là dấu hiệu của căng thẳng kéo dài (Dyrbye et al., 2006).

2.2.3 Triệu chứng hành vi

Thay đổi thói quen ăn uống: Sinh viên có thể trải qua sự thay đổi đáng kể trong chế độ ăn uống, dẫn đến giảm cân hoặc tăng cân không mong muốn. Theo nghiên cứu của Golembiewski và các cộng sự (2017), việc ăn uống không điều độ thường liên quan đến tình trạng tâm lý không ổn định.

Suy giảm hiệu suất học tập: Những sinh viên cảm thấy áp lực lớn có thể không hoàn thành bài tập hoặc giảm sút thành tích học tập. Theo một khảo sát của American College Health Association (2020), khoảng 30% sinh viên báo cáo rằng lo âu ảnh hưởng đến hiệu suất học tập của họ.

2.2.4 Triệu chứng nhận thức

Khó khăn trong việc tập trung: Sinh viên có thể gặp khó khăn trong việc duy trì sự tập trung vào các nhiệm vụ học tập. Nghiên cứu của Beiter et al. (2015) cho thấy rằng lo âu và trầm cảm có thể làm giảm khả năng tập trung và ghi nhớ.

Suy nghĩ tiêu cực và tự chỉ trích: Những suy nghĩ tiêu cực và sự tự chỉ trích gia tăng có thể dẫn đến tình trạng căng thẳng. Theo Seligman (2011), việc duy trì tư duy tích cực là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe tâm thần.

2.2.5 Hành vi tự làm hại

Hành vi tự làm hại và suy nghĩ về cái chết: Những sinh viên có dấu hiệu khủng hoảng tâm thần có thể có hành vi tự làm hại hoặc suy nghĩ về cái chết. Theo nghiên cứu

của Kitzrow (2009), tỷ lệ tự tử trong giới sinh viên đang gia tăng, và điều này cần được chú ý nghiêm túc.

2.2.6 Triệu chứng liên quan đến sự thay đổi trong mối quan hệ

Xung đột trong các mối quan hệ: Căng thẳng có thể gây ra các vấn đề trong quan hệ bạn bè và gia đình. Theo nghiên cứu của Eberhart và giao tiếp (2018), những sinh viên trải qua căng thẳng thường gặp khó khăn trong việc duy trì mối quan hệ tích cực.

2.2.7 Phản ứng với stress

Phản ứng mạnh mẽ với stress: Những sinh viên có dấu hiệu khủng hoảng tâm thần có thể phản ứng quá mức với các tình huống căng thẳng, dẫn đến các hành động thiếu suy nghĩ hoặc thái độ tiêu cực (Leahy, 2015).

2.3 Những dấu hiệu nhận biết tình trạng căng thẳng và khủng hoảng tâm thần ở sinh viên

Bao gồm các triệu chứng tâm lý phổ biến như lo âu, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ, PTSD, hành vi tự làm hại.

3 Vai trò của chuyên viên tham vấn học đường

3.1 Chức năng và nhiệm vụ

Theo APA (1992), chức năng và trách nhiệm của chuyên viên tham vấn tâm lý bao gồm việc duy trì năng lực chuyên môn cao, thực hiện các dịch vụ và kỹ thuật phù hợp với trình độ đào tạo và kinh nghiệm. Họ có trách nhiệm thúc đẩy tính chính trực trong tất cả các hoạt động của mình, đảm bảo rằng mọi thông tin về trình độ và dịch vụ đều chính xác và không gây hiểu lầm. Chuyên viên cũng cần tôn trọng quyền riêng tư và nhân phẩm của cá nhân, đồng thời cân nhắc phúc lợi và quyền lợi của bệnh nhân trong các quyết định của họ. Họ phải giải quyết các xung đột giữa các nghĩa vụ một cách có trách nhiệm và có ý thức về vai trò của mình trong cộng đồng, nhằm góp phần vào phúc lợi xã hội và phát triển các chính sách phục vụ lợi ích chung.

3.2 Giới hạn của chuyên viên kiêm nhiệm

Dựa trên các tài liệu của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association - APA), chuyên viên kiêm nhiệm trong vai trò hỗ trợ tâm lý cần tuân thủ các nguyên tắc về giới hạn chuyên môn và trách nhiệm để đảm bảo sinh viên được hỗ trợ tốt nhất. Dưới đây là những điểm chính liên quan đến giới hạn trách nhiệm và khi nào cần chuyển sinh viên đến các chuyên gia tâm lý có chuyên môn cao hơn, theo hướng dẫn của APA

3.3 Giới hạn về trách nhiệm và chuyên môn

APA nhấn mạnh rằng các chuyên viên tâm lý chỉ nên hành nghề trong phạm vi năng lực của mình, dựa trên kiến thức, đào tạo và kinh nghiệm. Cụ thể:

Không thực hiện các hoạt động ngoài chuyên môn: Chuyên viên kiêm nhiệm chỉ nên cung cấp các dịch vụ mà họ đã được đào tạo, bao gồm các hỗ trợ cơ bản về tư vấn, định hướng và khuyến khích tâm lý. Khi đối mặt với các vấn đề phức tạp hoặc bệnh lý nghiêm trọng, họ cần nhận thức rằng không đủ chuyên môn để tiếp tục điều trị chuyên sâu.

Giới hạn về đào tạo và công cụ trị liệu: Các chuyên viên kiêm nhiệm không được đào tạo chuyên sâu để sử dụng các liệu pháp trị liệu như liệu pháp nhận thức hành vi (CBT), phân tâm học, hoặc các phương pháp khác dành cho các rối loạn tâm lý nghiêm

trọng. Họ cũng không có quyền kê đơn thuốc, một vai trò chỉ thuộc về bác sĩ tâm lý hoặc chuyên gia tâm lý lâm sàng.

3.4 Khi nào cần chuyển sinh viên đến chuyên gia có chuyên môn cao hơn?

Theo hướng dẫn của APA, việc chuyển tiếp sinh viên đến chuyên gia tâm lý hoặc bác sĩ tâm lý chuyên nghiệp là cần thiết trong các trường hợp sau:

Rối loạn tâm lý nghiêm trọng: Nếu sinh viên xuất hiện các triệu chứng của trầm cảm nặng, lo âu, rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD), rối loạn lưỡng cực, tâm thần phân liệt, hoặc các hành vi tự hại, đây là những tình trạng cần sự can thiệp của chuyên gia được đào tạo về trị liệu lâm sàng.

Dấu hiệu khủng hoảng tâm lý: APA khuyến nghị chuyển tiếp ngay lập tức nếu sinh viên có ý định tự tử hoặc bạo lực. Các trường hợp khủng hoảng cần sự can thiệp khẩn cấp từ chuyên gia có kinh nghiệm xử lý tình huống nguy cấp.

Tiền sử bệnh lý tâm lý nghiêm trọng: Nếu sinh viên đã từng được điều trị cho các rối loạn tâm lý nghiêm trọng, họ cần được tiếp tục chăm sóc bởi các chuyên gia có khả năng điều trị lâm sàng và theo dõi tiến trình tâm lý.

Tình trạng không cải thiện hoặc trở nên nghiêm trọng hơn: Theo APA, nếu sinh viên không cải thiện sau một thời gian hỗ trợ hoặc tình trạng trở nên tồi tệ hơn, chuyên viên kiêm nhiệm cần chuyển tiếp họ đến chuyên gia có kinh nghiệm lâm sàng.

3.5 Nguyên tắc chuyển tiếp chuyên nghiệp

APA nhấn mạnh rằng khi chuyên viên kiêm nhiệm cảm thấy không đủ năng lực để hỗ trợ sinh viên, họ có trách nhiệm chuyển sinh viên đến các chuyên gia có đủ thẩm quyền, đồng thời:

Giải thích rõ ràng: Hãy nhấn mạnh rằng việc chuyển tiếp không phải là từ chối hỗ trợ mà là để sinh viên nhận được sự chăm sóc phù hợp nhất cho nhu cầu tâm lý của họ.

Giới thiệu đúng chuyên gia: Điều quan trọng là chuyên viên kiêm nhiệm phải đảm bảo sinh viên được chuyển đến các nhà trị liệu, bác sĩ tâm lý, hoặc trung tâm hỗ trợ uy tín, có cấp phép và kinh nghiệm trong việc xử lý các vấn đề tâm lý phức tạp.

3.6 Tôn trọng quyền riêng tư và đạo đức nghề nghiệp

Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ cũng đặc biệt nhấn mạnh sự tôn trọng quyền riêng tư của sinh viên và việc tuân thủ các quy tắc đạo đức trong quá trình chuyển tiếp. Bất kỳ thông tin cá nhân nào liên quan đến sức khỏe tâm lý của sinh viên cũng cần được bảo mật chặt chẽ.

Việc tuân thủ các nguyên tắc này không chỉ giúp bảo vệ quyền lợi của sinh viên mà còn đảm bảo chuyên viên kiêm nhiệm thực hiện đúng trách nhiệm của mình, tránh vượt qua giới hạn chuyên môn. Chuyển tiếp đến các chuyên gia có trình độ cao hơn là một phần thiết yếu của quy trình hỗ trợ tâm lý chuyên nghiệp theo tiêu chuẩn của APA.

4 Kỹ năng cơ bản trong tư vấn và hỗ trợ sinh viên

Kỹ năng lắng nghe tích cực: Cách thể hiện sự quan tâm và đồng cảm với sinh viên.

Kỹ năng đặt câu hỏi: Cách hỏi để khuyến khích sinh viên chia sẻ và xác định vấn đề.

Kỹ năng phản hồi: Cách đưa ra phản hồi tích cực và xây dựng niềm tin trong quá trình trò chuyện.

Kỹ năng đánh giá mức độ nghiêm trọng của vấn đề: Hướng dẫn cách phân biệt giữa các vấn đề nhẹ nhàng có thể giải quyết trong phạm vi công việc và các vấn đề nghiêm trọng cần can thiệp chuyên sâu.

5 Quy trình tham vấn cơ bản

5.1 Quy trình tham vấn cá nhân

5.1.1 Giới thiệu về Tham vấn Cá nhân (Individual Counseling)

Tham vấn cá nhân là một hình thức hỗ trợ tâm lý mà trong đó một người học gặp gỡ và làm việc trực tiếp với chuyên viên tham vấn (hoặc nhà tư vấn, nhà tâm lý học) để giải quyết những vấn đề cá nhân, từ khó khăn trong học tập đến những vấn đề tâm lý sâu sắc như căng thẳng, lo âu, trầm cảm, mối quan hệ, hoặc khó khăn về cuộc sống hàng ngày. Tham vấn cá nhân mang tính riêng tư và tập trung hoàn toàn vào nhu cầu và tình huống của người học, với mục tiêu giúp họ cải thiện sức khỏe tâm lý và phát triển khả năng giải quyết vấn đề.

5.1.2 Lợi ích của Tham vấn Cá nhân

Tham vấn cá nhân mang lại nhiều lợi ích cho người tham gia, đặc biệt là trong việc:

Giải quyết vấn đề cụ thể: Tham vấn cá nhân giúp người học tập trung giải quyết những khó khăn mà họ đang gặp phải, chẳng hạn như căng thẳng trong học tập, vấn đề gia đình, hoặc áp lực xã hội.

Phát triển khả năng tự nhận thức: Quá trình tham vấn giúp người học nhìn nhận lại bản thân, hiểu sâu hơn về cảm xúc, suy nghĩ và hành động của mình.

Cải thiện sức khỏe tâm lý: Tham vấn cá nhân cung cấp sự hỗ trợ tinh thần, giúp giảm thiểu các triệu chứng như lo âu, trầm cảm, hoặc mất ngủ.

Phát triển các kỹ năng đối phó: Người học sẽ được trang bị các kỹ năng cụ thể để đối phó với căng thẳng và thách thức trong cuộc sống hàng ngày.

5.1.3 Đối tượng phù hợp cho Tham vấn Cá nhân

Tham vấn cá nhân phù hợp với hầu hết mọi sinh viên, đặc biệt là những người gặp phải các vấn đề như:

Khó khăn học tập: Mất động lực, thiếu tập trung, hoặc căng thẳng liên quan đến bài vở.

Sức khỏe tâm lý: Cảm giác buồn bã, lo âu, trầm cảm hoặc căng thẳng kéo dài.

Mối quan hệ: Xung đột với bạn bè, gia đình, hoặc người yêu.

Vấn đề cá nhân: Khó khăn trong quản lý thời gian, tự tin thấp, hoặc khó hòa nhập vào môi trường đại học.

5.1.4 Các bước triển khai hình thức tham vấn cá nhân

Bước 1: Thiết lập mối quan hệ (Rapport Building)

Mục tiêu: Tạo không gian an toàn và thân thiện, để người học cảm thấy thoải mái chia sẻ.

Chuyên viên tham vấn (CV): Giới thiệu bản thân, vai trò và tạo bầu không khí cởi mở.

Người học (NH): Có thể cảm thấy căng thẳng ban đầu, nhưng dần dần cảm thấy thoải mái hơn.

Ví dụ minh họa:

CV: "Chào em, chị là Mai, chuyên viên tham vấn tâm lý ở trường. Em cứ thoải mái ngồi, mình có thể bắt đầu bằng việc nói về bất cứ điều gì em cảm thấy muốn chia sẻ hôm nay."

NH: "Em chào chị. Em cảm thấy áp lực rất nhiều về việc học, nhưng chưa biết phải làm sao."

Bước 2: Khám phá vấn đề (Identifying the Problem)

Mục tiêu: Tìm hiểu sâu hơn về vấn đề mà người học đang gặp phải. Lắng nghe chủ động và đặt các câu hỏi mở để khuyến khích người học chia sẻ nhiều hơn.

Ví dụ minh họa:

CV: "Chị hiểu. Em có thể chia sẻ cụ thể hơn về những gì khiến em cảm thấy áp lực trong học tập không?"

NH: "Em thấy có quá nhiều bài tập, mỗi môn đều rất khó, mà em lại không biết quản lý thời gian hợp lý."

Bước 3: Xác định mục tiêu (Goal Setting)

Mục tiêu: Cùng với người học xác định mục tiêu cho buổi tham vấn, đảm bảo rằng chuyên viên và người học đều có cùng hướng đi để giải quyết vấn đề.

Ví dụ minh họa:

CV: "Vậy hôm nay em muốn chị giúp em làm rõ điều gì nhất? Có phải là em muốn tìm cách quản lý thời gian tốt hơn để giảm áp lực không?"

NH: "Đúng rồi ạ. Em nghĩ nếu em có kế hoạch học tập rõ ràng thì em sẽ không bị rối như hiện tại."

Bước 4: Khám phá giải pháp (Exploring Solutions)

Mục tiêu: Cùng người học thảo luận về các giải pháp tiềm năng. Gợi ý phương pháp nhưng không áp đặt, khuyến khích người học tự đưa ra quyết định.

Ví dụ minh họa:

CV: "Em đã thử các phương pháp nào để quản lý thời gian trước đây chưa?"

NH: "Em có thử lên lịch, nhưng không theo được vì em hay bị phân tâm."

CV: "Chị hiểu. Có thể chúng ta cần một phương pháp quản lý thời gian chi tiết hơn, ví dụ như kỹ thuật Pomodoro hoặc chia nhỏ nhiệm vụ. Em nghĩ sao nếu chúng ta thử lập một kế hoạch chi tiết ngay bây giờ?"

Bước 5: Lập kế hoạch hành động (Action Planning)

Mục tiêu: Giúp người học xây dựng một kế hoạch hành động cụ thể để giải quyết vấn đề, với các bước rõ ràng và dễ thực hiện.

Ví dụ minh họa:

CV: "Chúng ta sẽ chia nhỏ các nhiệm vụ thành từng khung thời gian nhỏ, chẳng hạn mỗi môn học em sẽ dành 30 phút tập trung hoàn toàn, sau đó nghỉ 5 phút. Em thấy có thể thực hiện được không?"

NH: "Em nghĩ vậy sẽ dễ làm theo hơn, vì nó không quá nặng nề như khi cố gắng học liên nhiều giờ."

Phẩm chất của những nhà trị liệu hiệu quả

Theo Carl Roger(1975) cho rằng ba phẩm chất cốt lõi của một nhà trị liệu hiệu quả bao gồm sự chân thành, sự thấu cảm, và sự chấp nhận vô điều kiện. Những phẩm

chất này giúp tạo ra một không gian trị liệu an toàn, từ đó thúc đẩy sự phát triển cá nhân của thân chủ.

Sự chấp nhận

Sự chấp nhận bắt đầu bằng sự hiểu biết và kết thúc bằng sự tôn trọng. Chúng ta cần thấu hiểu những gì vốn có nơi thân chủ, thấu hiểu cho những gì thân chủ đã làm và sẽ làm. Từ những thấu hiểu đó, ta có thể chấp nhận thân chủ là chính họ, chấp nhận những gì nơi thân chủ. Sự chấp nhận được thể hiện bằng những sự sẵn sàng đón nhận những điều mà thân chủ bày tỏ, không phán xét, không ý kiến về những điều đó. Chúng ta cần tạo ra một môi trường mà thân chủ có thể cảm thấy được đón nhận, được tôn trọng, được thoải mái bày tỏ những khó khăn, những tâm sự của mình. Sự chấp nhận có vai trò quan trọng trong việc kết nối và thiết lập mối quan hệ với thân chủ. Chúng ta không phán xét đồng thời cũng không gán nhãn, lên án thân chủ. Sự chấp nhận một cách toàn diện đến từ sự thấu hiểu toàn diện..

Sự thấu cảm

Rogers định nghĩa thấu cảm là khả năng "hiểu được trải nghiệm của thân chủ như thể bạn đang ở trong thế giới của họ" (Rogers, 1975). Sự hiểu biết này không Mục tiêu: Sau khi người học đã thử áp dụng các giải pháp, hẹn gặp lại để đánh giá hiệu quả và điều chỉnh kế hoạch nếu cần.

Ví dụ minh họa: (Tại buổi tham vấn lần sau)

CV: "Chào em, tuần trước em có thực hiện theo kế hoạch học tập không? Em thấy thế nào?"

NH: "Em có thực hiện và thấy hiệu quả. Nhưng có những ngày em vẫn bị phân tâm. Chị có thể giúp em thêm về cách kiểm soát sự phân tâm không?"

Bước 7: Kết thúc và theo dõi (Closure and Follow-up)

Mục tiêu: Tổng kết buổi tham vấn, đưa ra khuyến nghị nếu cần thiết và lên lịch theo dõi nếu vấn đề chưa hoàn toàn được giải quyết.

Ví dụ minh họa:

CV: "Rất tốt. Chị nghĩ em đã có những bước tiến rất tích cực. Chúng ta sẽ tiếp tục theo dõi để giúp em kiểm soát sự phân tâm. Hãy hẹn chị vào tuần tới nhé!"

NH: "Cảm ơn chị nhiều. Em sẽ cố gắng thực hiện kế hoạch."

Kết luận

Quy trình tham vấn tâm lý cá nhân là một chuỗi các bước liên tục và cần sự lắng nghe, đồng hành của chuyên viên tham vấn để người học cảm thấy được hỗ trợ và hướng dẫn trong việc giải quyết vấn đề của mình. Mỗi bước đều giúp người học nhận diện vấn đề rõ ràng hơn, khám phá giải pháp và đưa ra hành động cụ thể để cải thiện tình hình.

5.2 Quy trình Tham vấn Nhóm

5.2.1 Giới thiệu về Tham vấn Nhóm (Group Counseling)

Tham vấn Nhóm là một hình thức hỗ trợ tâm lý trong đó một nhóm sinh viên có cùng mối quan tâm hoặc vấn đề gặp gỡ nhau dưới sự hướng dẫn của một chuyên viên tham vấn. Tham vấn nhóm tạo ra một không gian an toàn và thân thiện, nơi mà các thành viên có thể chia sẻ trải nghiệm, học hỏi từ những câu chuyện của người khác và nhận

được sự hỗ trợ từ cả nhóm cũng như chuyên viên tham vấn. Mục tiêu chính của tham vấn nhóm là giúp mỗi cá nhân nhận ra rằng họ không cô đơn trong việc đối mặt với khó khăn, đồng thời cung cấp các công cụ và kỹ năng để cải thiện cuộc sống của họ.

5.2.2 Lợi ích của Tham vấn Nhóm

Chia sẻ và học hỏi: Thành viên có thể học hỏi từ trải nghiệm của những người khác, nhận được lời khuyên từ nhiều góc nhìn khác nhau.

Xây dựng sự gắn kết: Tham vấn nhóm giúp sinh viên cảm thấy được đồng cảm và gắn kết với cộng đồng khi nhận thấy những người khác cũng đang trải qua những thách thức tương tự.

Phát triển kỹ năng giao tiếp và xã hội: Các thành viên có thể cải thiện khả năng lắng nghe, bày tỏ cảm xúc, và giao tiếp trong một môi trường an toàn.

Tăng cường nhận thức bản thân: Việc lắng nghe và phản hồi trong nhóm giúp các cá nhân nhìn nhận rõ hơn về chính mình và những vấn đề của mình.

Các Bước Chọn Sinh viên Tham gia vào Tham vấn Nhóm

Quá trình tuyển chọn sinh viên tham gia tham vấn nhóm là một phần quan trọng để đảm bảo nhóm có sự đồng nhất về mục tiêu và tạo nên môi trường hỗ trợ tốt nhất. Dưới đây là các bước chi tiết để lựa chọn sinh viên tham gia.

Bước 1: Đánh giá nhu cầu và xác định tiêu chí tuyển chọn (Assessing Needs and Defining Criteria)

Mục tiêu: Xác định loại vấn đề mà nhóm tham vấn sẽ tập trung giải quyết và đưa ra tiêu chí tuyển chọn phù hợp với mục tiêu của nhóm.

Xác định chủ đề hoặc vấn đề: Các nhóm tham vấn có thể tập trung vào các vấn đề như căng thẳng học tập, kỹ năng quản lý thời gian, lo lắng về mối quan hệ, hoặc vấn đề tâm lý như trầm cảm và lo âu.

Tiêu chí tuyển chọn: Xác định rõ ràng các tiêu chí cho sinh viên muốn tham gia. Các tiêu chí có thể bao gồm:

Sinh viên đang gặp phải những vấn đề cụ thể phù hợp với chủ đề của nhóm (ví dụ: sinh viên đang gặp căng thẳng học tập).

Sinh viên có mong muốn cải thiện tình hình của mình thông qua chia sẻ và lắng nghe người khác.

Sinh viên cam kết tham gia đầy đủ và tuân thủ các quy tắc của nhóm.

Ví dụ: Nếu nhóm tham vấn tập trung vào việc quản lý căng thẳng học tập, tiêu chí tuyển chọn có thể là những sinh viên cảm thấy bị áp lực và khó khăn trong việc cân bằng giữa học tập và cuộc sống cá nhân.

Bước 2: Đăng thông báo và mời gọi tham gia (Announcement and Invitation to Participate)

Mục tiêu: Đưa ra thông báo công khai về nhóm tham vấn và mời gọi sinh viên đăng ký tham gia.

Thông báo công khai: Thông tin về nhóm tham vấn có thể được đăng tải qua các kênh thông tin của trường đại học, như email, bảng thông báo, hoặc trang web của trung tâm tư vấn tâm lý. Nội dung thông báo cần nêu rõ:

Chủ đề của nhóm tham vấn.

Mục tiêu và lợi ích của việc tham gia.

Yêu cầu đối với người tham gia (ví dụ: cam kết tham gia đủ các buổi gặp gỡ, tính bảo mật).

Cách thức đăng ký (ví dụ: điền vào biểu mẫu đăng ký trực tuyến, liên hệ trực tiếp với chuyên viên tham vấn).

Ví dụ: Một thông báo trên trang web của trung tâm tư vấn tâm lý có thể ghi rõ: "Trung tâm tư vấn tâm lý mời các bạn sinh viên tham gia nhóm tham vấn về 'Quản lý căng thẳng trong học tập'. Nếu bạn cảm thấy mình đang gặp khó khăn trong việc quản lý thời gian, cân bằng học và nghỉ ngơi, hãy đăng ký tham gia để nhận được sự hỗ trợ từ chuyên viên và các bạn đồng trang lứa."

Bước 3: Tiến hành phỏng vấn và đánh giá (Interview and Evaluation)

Mục tiêu: Đảm bảo rằng sinh viên đăng ký phù hợp với mục tiêu và yêu cầu của nhóm thông qua quá trình phỏng vấn và đánh giá.

Phỏng vấn cá nhân: Sau khi nhận được đăng ký, chuyên viên tham vấn có thể thực hiện một cuộc phỏng vấn ngắn với từng sinh viên để đánh giá xem họ có phù hợp với nhóm hay không. Trong quá trình phỏng vấn, chuyên viên tham vấn sẽ hỏi về:

Lý do sinh viên muốn tham gia nhóm.

Vấn đề chính mà họ đang gặp phải và mong đợi từ tham vấn nhóm.

Khả năng lắng nghe, chia sẻ và cam kết của sinh viên.

Đánh giá tính phù hợp: Chuyên viên cần đánh giá xem sinh viên có thực sự phù hợp với nhóm không, dựa trên mục tiêu cá nhân và động lực tham gia. Đặc biệt, cần tránh các trường hợp sinh viên có thể gây rối loạn cho nhóm (ví dụ: sinh viên quá chiếm ưu thế trong các cuộc thảo luận hoặc có vấn đề nghiêm trọng mà cần hỗ trợ cá nhân chuyên sâu hơn).

Ví dụ: Trong cuộc phỏng vấn, chuyên viên có thể hỏi: "Bạn có thể chia sẻ thêm về những áp lực mà bạn đang gặp phải trong học tập? Bạn mong đợi gì từ việc tham gia nhóm tham vấn này?"

Bước 4: Lựa chọn và thông báo kết quả (Selection and Notification)

Mục tiêu: Lựa chọn các sinh viên phù hợp nhất cho nhóm tham vấn và thông báo cho họ về việc tham gia.

Lựa chọn thành viên nhóm: Dựa trên thông tin thu thập được từ phỏng vấn, chuyên viên tham vấn sẽ lựa chọn các sinh viên phù hợp nhất cho nhóm. Điều quan trọng là nhóm cần có sự cân bằng về số lượng thành viên (thường khoảng 6-8 người) để đảm bảo mỗi thành viên có cơ hội chia sẻ và tham gia đầy đủ.

Thông báo kết quả: Sau khi lựa chọn, chuyên viên sẽ liên hệ với các sinh viên được chọn và thông báo chi tiết về lịch trình, quy tắc và yêu cầu của nhóm. Những sinh viên không được chọn có thể được khuyến khích tham gia vào các chương trình hỗ trợ khác hoặc tham vấn cá nhân nếu cần thiết.

Ví dụ: Chuyên viên tham vấn gửi email thông báo cho các sinh viên được chọn, kèm theo lịch trình buổi gặp gỡ và quy định tham gia như: "Nhóm tham vấn sẽ bắt đầu vào tuần tới, mỗi thứ Ba từ 3-5 giờ chiều. Chúng tôi mong các bạn sẽ tuân thủ quy định về bảo mật và tham gia đầy đủ các buổi gặp."

Bước 5: Chuẩn bị cho buổi gặp gỡ đầu tiên (Preparation for the First Session)

Mục tiêu: Đảm bảo rằng cả người tham gia và người điều phối nhóm đều sẵn sàng cho buổi tham vấn đầu tiên.

Người tham gia: Trước buổi gặp gỡ đầu tiên, chuyên viên tham vấn có thể cung cấp cho sinh viên các thông tin bổ sung, như:

Những điều cần lưu ý khi tham gia nhóm (ví dụ: sự cởi mở, lắng nghe không phán xét).

Mục tiêu cụ thể của nhóm và quy trình tham vấn.

Người điều phối: Chuẩn bị nội dung cho buổi gặp đầu tiên, bao gồm các hoạt động giới thiệu, thiết lập quy tắc chung, và các câu hỏi mở để bắt đầu cuộc thảo luận. Buổi đầu tiên thường tập trung vào việc xây dựng sự tin tưởng giữa các thành viên và xác định rõ mục tiêu của từng cá nhân trong quá trình tham vấn.

Ví dụ: Trước buổi họp đầu tiên, chuyên viên gửi email nhắc nhở các sinh viên về các nguyên tắc nhóm, như: "Hãy chuẩn bị chia sẻ cởi mở về những điều khiến bạn lo lắng, và lắng nghe ý kiến của người khác một cách không phán xét."

Quá trình chọn sinh viên tham gia vào nhóm tham vấn đòi hỏi sự chuẩn bị kỹ lưỡng để đảm bảo nhóm hoạt động hiệu quả. Việc đánh giá nhu cầu, tuyển chọn và phỏng vấn kỹ lưỡng sẽ giúp chọn ra những thành viên phù hợp nhất, đồng thời đảm bảo rằng nhóm có thể cung cấp sự hỗ trợ tốt nhất cho mỗi cá nhân.

Các bước triển khai tham vấn nhóm:

Bước 1: Thiết lập mối quan hệ và quy tắc chung (Rapport Building and Establishing Ground Rules)

Mục tiêu: Xây dựng bầu không khí tin cậy, thoải mái cho tất cả thành viên, đồng thời đặt ra các quy tắc tham gia buổi tham vấn như giữ bí mật, tôn trọng ý kiến của nhau.

Ví dụ minh họa:

Chuyên viên tham vấn (CV): "Chào tất cả các em. Chị là Mai, chuyên viên tham vấn của trường. Hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau trao đổi về những vấn đề mà các em đang gặp phải. Trước khi bắt đầu, chúng ta sẽ thống nhất một số quy tắc. Thứ nhất, mọi điều được chia sẻ ở đây sẽ được giữ bí mật. Thứ hai, mọi người cần tôn trọng ý kiến và cảm xúc của nhau. Mọi người thấy thế nào?"

Nhóm: "Dạ đồng ý ạ."

Bước 2: Giới thiệu và chia sẻ vấn đề chung (Problem Identification and Sharing)

Mục tiêu: Khuyến khích các thành viên trong nhóm giới thiệu về bản thân và chia sẻ vấn đề mà họ đang gặp phải. Điều này giúp mọi người hiểu nhau và tìm ra điểm chung.

Ví dụ minh họa:

CV: "Bây giờ, mỗi người có thể giới thiệu ngắn về bản thân và vấn đề chính mà mình cảm thấy đang gặp khó khăn nhé."

Thành viên A (TV A): "Em là Nam, em thấy học nhóm với bạn bè rất khó vì em thường bị sao lãng và không tập trung được."

Thành viên B (TV B): "Em là Linh, em cũng gặp vấn đề tương tự, nhưng vấn đề lớn nhất của em là khó giao tiếp với các bạn trong nhóm."

Bước 3: Xác định mục tiêu chung (Goal Setting)

Mục tiêu: Cùng nhau xác định mục tiêu cho buổi tham vấn, đảm bảo rằng tất cả thành viên đều đồng ý với hướng đi và kỳ vọng của nhóm.

Ví dụ minh họa:

CV: "Vây hôm nay chúng ta sẽ tập trung vào việc tìm cách học nhóm hiệu quả hơn và cải thiện khả năng giao tiếp trong nhóm. Mọi người thấy có ổn không?"

Nhóm: "Dạ, em thấy ổn ạ."

Bước 4: Khám phá giải pháp và chia sẻ kinh nghiệm (Exploring Solutions and Sharing Experiences)

Mục tiêu: Đặt câu hỏi mở để khuyến khích các thành viên chia sẻ kinh nghiệm cá nhân, đồng thời thảo luận về các giải pháp tiềm năng cho vấn đề của nhóm.

Ví dụ minh họa:

CV: "Vây có ai trong nhóm đã từng thử cách nào để cải thiện việc học nhóm chưa? Nam, em có thử gì không?"

TV A: "Em đã cố gắng tắt điện thoại và đặt mục tiêu hoàn thành từng phần công việc, nhưng không thành công lắm."

CV: "Điều đó cũng tốt, nhưng có thể chúng ta cần thêm chiến thuật cụ thể hơn. Linh, em đã thử cách nào để cải thiện giao tiếp trong nhóm chưa?"

TV B: "Em đã cố gắng bắt chuyện trước, nhưng em cảm thấy mình thường ngại và không biết nói gì."

Bước 5: Lập kế hoạch hành động chung (Action Planning)

Mục tiêu: Xây dựng một kế hoạch hành động cụ thể và thực tế mà cả nhóm có thể thực hiện để giải quyết các vấn đề đã thảo luận. Chuyên viên giúp nhóm chia nhỏ các bước để dễ thực hiện.

Ví dụ minh họa:

CV: "Chúng ta có thể thử một số cách như chia nhiệm vụ học tập cho từng người và sử dụng kỹ thuật Pomodoro để học nhóm. Mỗi người sẽ đảm nhận một phần công việc và tập trung trong 25 phút, sau đó chia sẻ lại với nhóm. Linh có thể bắt đầu bằng việc hỏi ý kiến bạn bè về phần mà em chưa rõ. Mọi người thấy cách này có khả thi không?"

Nhóm: "Dạ, em nghĩ cách này hợp lý và dễ thực hiện."

Bước 6: Thảo luận và điều chỉnh (Discussion and Adjustment)

Mục tiêu: Lắng nghe phản hồi từ các thành viên nhóm sau khi họ đã thử áp dụng kế hoạch hành động. Dựa trên phản hồi, điều chỉnh hoặc đề xuất thêm các giải pháp khác.

Ví dụ minh họa: (Buổi tham vấn lần sau)

CV: "Chào các em, tuần trước chúng ta đã thử phương pháp chia nhiệm vụ và học theo Pomodoro. Các em thấy kết quả thế nào?"

TV A: "Em thấy khá ổn, em tập trung được hơn. Nhưng đôi khi em vẫn bị mất tập trung."

TV B: "Em đã bắt chuyện với các bạn, nhưng em vẫn thấy ngại khi thảo luận những vấn đề phức tạp."

Bước 7: Kết thúc và theo dõi (Closure and Follow-up)

Mục tiêu: Tổng kết buổi tham vấn, nêu lại các giải pháp đã thảo luận và hẹn lịch theo dõi nếu cần thiết. Đồng thời khuyến khích các thành viên tiếp tục duy trì sự hỗ trợ lẫn nhau sau buổi tham vấn.

Ví dụ minh họa:

CV: "Rất tốt, chị thấy mọi người đã có tiến bộ. Chúng ta sẽ tiếp tục điều chỉnh kế hoạch dựa trên những gì các em đã trải qua. Nếu cần, chúng ta có thể gặp lại tuần sau để tiếp tục theo dõi tiến triển. Các em nhớ hỗ trợ và chia sẻ với nhau trong thời gian này nhé."

Nhóm: "Dạ, em cảm ơn chị."

Kết luận

Tham vấn nhóm là một quá trình linh hoạt, trong đó các thành viên được khuyến khích chia sẻ và học hỏi từ kinh nghiệm của nhau. Chuyên viên tham vấn đóng vai trò điều phối và hướng dẫn, giúp nhóm xác định mục tiêu, tìm giải pháp và xây dựng kế hoạch hành động cụ thể. Buổi tham vấn thành công là khi các thành viên cảm thấy được hỗ trợ và có những thay đổi tích cực trong hành động và cảm xúc.

5.3 Quy trình hỗ trợ đồng đẳng

5.3.1 Giới thiệu về mô hình hỗ trợ đồng đẳng

Hỗ trợ đồng đẳng (Peer Support) là mô hình mà trong đó, sinh viên sẽ hỗ trợ, giúp đỡ lẫn nhau trong việc giải quyết các vấn đề học tập, tâm lý, và xã hội. Người hỗ trợ đồng đẳng (peer supporter) thường là những sinh viên cùng trang lứa hoặc gần gũi về mặt lứa tuổi, có sự thấu hiểu về hoàn cảnh và trải nghiệm của nhau. Họ không chỉ là người chia sẻ kinh nghiệm mà còn là nguồn động viên và người bạn đồng hành trong quá trình phát triển cá nhân. Mô hình này mang lại nhiều lợi ích như:

Giúp sinh viên cảm thấy được hỗ trợ từ những người đồng cảm với hoàn cảnh của họ.

Tạo ra không gian mở để chia sẻ mà không sợ bị phán xét.

Xây dựng cộng đồng đoàn kết, thân thiện và gắn bó trong môi trường đại học.

Dưới đây là quy trình chi tiết về việc thành lập một nhóm hỗ trợ đồng đẳng trong trường đại học.

Bước 1: Lên kế hoạch và tìm hiểu nhu cầu (Planning and Needs Assessment)

Mục tiêu: Đánh giá nhu cầu của sinh viên và xác định mục tiêu của nhóm hỗ trợ đồng đẳng.

Tìm hiểu nhu cầu: Tiến hành khảo sát, phỏng vấn hoặc thu thập thông tin từ các nguồn khác nhau để xác định vấn đề phổ biến mà sinh viên đang gặp phải. Những vấn đề thường gặp có thể bao gồm căng thẳng học tập, khó khăn trong việc hòa nhập, hay các vấn đề tâm lý như lo âu và trầm cảm.

Xác định mục tiêu: Dựa trên những nhu cầu đã xác định, xây dựng các mục tiêu cụ thể cho nhóm hỗ trợ. Ví dụ, nhóm có thể tập trung vào việc hỗ trợ tâm lý cho sinh viên năm nhất, giúp đỡ các sinh viên gặp khó khăn trong quản lý thời gian học tập, hoặc giúp sinh viên quốc tế hòa nhập.

Ví dụ: Qua một cuộc khảo sát, nhà trường nhận thấy sinh viên năm nhất gặp khó khăn trong việc thích nghi với môi trường đại học, đặc biệt là về áp lực học tập. Mục tiêu của nhóm hỗ trợ sẽ là giúp sinh viên năm nhất phát triển các kỹ năng quản lý thời gian, giảm stress và tạo sự gắn kết xã hội.

Bước 2: Tuyển chọn người hỗ trợ đồng đẳng (Recruiting Peer Supporters)

Mục tiêu: Tìm kiếm và tuyển chọn những sinh viên có tiềm năng để trở thành người hỗ trợ đồng đẳng.

Tiêu chí tuyển chọn: Người hỗ trợ đồng đẳng cần có những kỹ năng quan trọng như kỹ năng giao tiếp tốt, khả năng lắng nghe, sự kiên nhẫn, đồng cảm, và khả năng giữ bí mật. Họ cũng cần có sự nhiệt tình và cam kết với vai trò của mình.

Cách thức tuyển chọn: Đăng tải thông báo tuyển chọn qua email, bảng thông báo, hoặc qua các buổi họp mặt của các câu lạc bộ sinh viên. Có thể yêu cầu sinh viên nộp đơn, viết một lá thư giới thiệu hoặc tham gia phỏng vấn để đánh giá mức độ phù hợp.

Ví dụ: Trường có thể đăng thông báo tuyển chọn qua hệ thống thông báo chung và yêu cầu sinh viên có quan tâm gửi thư bày tỏ nguyện vọng tham gia, nêu lý do muốn trở thành người hỗ trợ đồng đẳng.

Bước 3: Đào tạo người hỗ trợ đồng đẳng (Training Peer Supporters)

Mục tiêu: Trang bị cho người hỗ trợ đồng đẳng những kỹ năng và kiến thức cần thiết để thực hiện vai trò của mình một cách hiệu quả.

Nội dung đào tạo:

Kỹ năng lắng nghe chủ động: Người hỗ trợ cần được huấn luyện cách lắng nghe mà không phán xét và có thể khuyến khích người khác chia sẻ sâu hơn.

Kỹ năng quản lý tình huống khó khăn: Giúp người hỗ trợ nhận biết các dấu hiệu nguy hiểm như trầm cảm nặng hoặc hành vi tự gây tổn thương, và cách xử lý hoặc chuyển tiếp thông tin cho chuyên viên tâm lý chuyên nghiệp.

Kỹ năng bảo mật: Đảm bảo các vấn đề được chia sẻ trong quá trình hỗ trợ được bảo mật tuyệt đối.

Giới thiệu về các nguồn lực sẵn có: Người hỗ trợ đồng đẳng cần biết về các dịch vụ hỗ trợ khác của nhà trường (như phòng tư vấn tâm lý, văn phòng hỗ trợ sinh viên) để có thể giới thiệu khi cần thiết.

Phương pháp đào tạo: Có thể kết hợp giữa các buổi huấn luyện lý thuyết, diễn tập tình huống và các buổi thảo luận nhóm.

Ví dụ: Một khóa đào tạo kéo dài 2 tuần được tổ chức, trong đó các sinh viên được học về kỹ năng lắng nghe chủ động, cách tiếp cận những vấn đề tâm lý phổ biến, và tham gia các bài tập tình huống thực tế.

Bước 4: Tạo không gian và cơ hội gặp gỡ (Creating Space and Opportunities for Meetings)

Mục tiêu: Thiết lập một không gian phù hợp cho nhóm hỗ trợ đồng đẳng hoạt động, đảm bảo tính dễ tiếp cận và tạo cơ hội cho sinh viên gặp gỡ người hỗ trợ.

Không gian vật lý: Tạo ra các không gian vật lý an toàn và thoải mái trong khuôn viên trường, nơi sinh viên có thể đến để tìm sự hỗ trợ. Đây có thể là một phòng riêng biệt hoặc một góc trong thư viện hoặc trung tâm sinh viên.

Không gian trực tuyến: Tạo các nhóm trực tuyến hoặc diễn đàn trên các nền tảng như Facebook, Google Classroom hoặc các ứng dụng hỗ trợ học tập khác để sinh viên có thể dễ dàng liên hệ với người hỗ trợ.

Sắp xếp thời gian gặp mặt: Lên lịch trình gặp gỡ định kỳ, ví dụ như các buổi gặp hàng tuần hoặc theo yêu cầu của sinh viên. Người hỗ trợ đồng đẳng cũng có thể tham gia

vào các buổi sinh hoạt chung như hội thảo, workshop về các chủ đề mà sinh viên quan tâm.

Ví dụ: Trường tổ chức các buổi gặp gỡ giữa người hỗ trợ và sinh viên vào mỗi chiều thứ Sáu tại phòng sinh viên, với sự kết hợp giữa các buổi trò chuyện tự do và các hoạt động như thảo luận nhóm hoặc hoạt động sáng tạo.

Bước 5: Theo dõi và đánh giá (Monitoring and Evaluation)

Mục tiêu: Đảm bảo rằng nhóm hỗ trợ đồng đẳng hoạt động hiệu quả và đáp ứng được nhu cầu của sinh viên. Liên tục theo dõi và đánh giá quá trình để cải thiện.

Theo dõi: Đội ngũ điều hành (chẳng hạn như ban cố vấn tâm lý hoặc văn phòng hỗ trợ sinh viên) cần giám sát các hoạt động của nhóm hỗ trợ đồng đẳng để đảm bảo rằng tất cả các thành viên đang thực hiện đúng vai trò của mình.

Phản hồi từ sinh viên: Thu thập ý kiến phản hồi từ các sinh viên đã nhận hỗ trợ để đánh giá mức độ hiệu quả của chương trình.

Điều chỉnh và cải tiến: Dựa trên phản hồi từ sinh viên và người hỗ trợ, có thể điều chỉnh quy trình, thay đổi cách tiếp cận hoặc cung cấp thêm đào tạo nếu cần thiết.

Ví dụ: Sau mỗi học kỳ, trường có thể tiến hành khảo sát đánh giá hiệu quả của chương trình hỗ trợ đồng đẳng và từ đó đưa ra các điều chỉnh, ví dụ như thêm buổi đào tạo cho người hỗ trợ về kỹ năng quản lý căng thẳng.

Kết luận

Việc thành lập nhóm hỗ trợ đồng đẳng trong trường đại học không chỉ giúp sinh viên cảm thấy được hỗ trợ trong quá trình học tập và cuộc sống mà còn tạo ra một môi trường gắn kết và thúc đẩy sự phát triển cá nhân. Mô hình này thành công khi có sự cam kết từ các người hỗ trợ, có hệ thống đào tạo hiệu quả, và các sinh viên tham gia cảm thấy an toàn khi chia sẻ. Quan trọng hơn, nhóm hỗ trợ đồng đẳng cần có sự giám sát và đánh giá thường xuyên để đảm bảo tính hiệu quả và khả năng thích ứng với nhu cầu của sinh viên.

Quy trình hỗ trợ của nhóm đồng đẳng:

Quy trình hỗ trợ đồng đẳng (peer support) trong môi trường đại học là một quá trình mà sinh viên giúp đỡ lẫn nhau trong việc giải quyết các vấn đề học tập, tâm lý, hoặc xã hội. Đây là một phương pháp hữu ích giúp sinh viên cảm thấy được đồng cảm và chia sẻ bởi những người có cùng trải nghiệm. Dưới đây là quy trình chi tiết kèm theo ví dụ minh họa cho từng bước trong việc thực hiện hỗ trợ đồng đẳng.

Bước 1: Xây dựng mối quan hệ và tạo niềm tin (Building Rapport and Trust)

Mục tiêu: Tạo dựng mối quan hệ tin cậy và thoải mái giữa các đồng đẳng, giúp sinh viên cảm thấy an toàn khi chia sẻ vấn đề.

Ví dụ minh họa:

Người hỗ trợ (NHĐ): "Chào bạn, mình là Minh, mình tham gia nhóm hỗ trợ đồng đẳng ở trường. Mình biết việc học ở đây có thể rất áp lực, nếu bạn muốn chia sẻ gì, mình rất sẵn lòng lắng nghe."

Người được hỗ trợ (NDH): "Cảm ơn bạn. Mình thấy mình bị stress rất nhiều vì lịch học dày đặc."

Bước 2: Lắng nghe và thấu hiểu (Active Listening and Understanding)

Mục tiêu: Sử dụng kỹ năng lắng nghe chủ động để hiểu sâu hơn về vấn đề của người được hỗ trợ. Khuyến khích họ chia sẻ cảm xúc và quan điểm mà không phán xét.

Ví dụ minh họa:

NHĐ: "Minh hiểu rồi. Việc học quá tải có thể thực sự gây căng thẳng. Bạn có thể kể cụ thể hơn về những điều đang làm bạn cảm thấy áp lực không?"

NĐH: "Minh không có thời gian nghỉ ngơi, bài vở chồng chất, và mình cảm thấy không đủ thời gian để hoàn thành tất cả."

Bước 3: Xác định vấn đề cụ thể (Problem Identification)

Mục tiêu: Giúp người được hỗ trợ xác định rõ ràng những vấn đề mà họ đang gặp phải. Điều này có thể là các vấn đề về học tập, quản lý thời gian, hoặc áp lực từ cuộc sống cá nhân.

NHĐ: "Vậy điều chính làm bạn lo lắng hiện tại là việc không đủ thời gian để hoàn thành công việc học tập, đúng không?"

NĐH: "Đúng rồi. Mình cứ luôn cảm thấy thời gian trôi qua quá nhanh và mình không thể bắt kịp."

Bước 4: Tìm kiếm giải pháp cùng nhau (Exploring Solutions Together)

Mục tiêu: Hướng dẫn người được hỗ trợ tìm ra các giải pháp khả thi để giải quyết vấn đề. Người hỗ trợ không áp đặt giải pháp mà khuyến khích người được hỗ trợ tự tìm cách giải quyết.

Ví dụ minh họa:

NHĐ: "Bạn đã thử làm gì để quản lý thời gian chưa? Chẳng hạn như lập kế hoạch hoặc chia nhỏ công việc?"

NĐH: "Mình có thử lên lịch học, nhưng cuối cùng lại không làm theo được."

NHĐ: "Có thể bạn đang cố gắng quá nhiều việc một lúc. Chúng ta có thể thử phân chia thời gian học thành từng đoạn ngắn hơn, như phương pháp Pomodoro chẳng hạn. Bạn nghĩ sao?"

Bước 5: Động viên và hỗ trợ thực hiện (Encouragement and Support in Action)

Mục tiêu: Động viên người được hỗ trợ thử áp dụng các giải pháp đã đề xuất. Đồng đẳng cần đảm bảo rằng họ không chỉ đưa ra lời khuyên mà còn tạo động lực để người được hỗ trợ thực hiện.

Ví dụ minh họa:

NHĐ: "Mình nghĩ bạn hoàn toàn có thể thử áp dụng phương pháp này. Nếu thấy khó khăn trong lúc thực hiện, mình luôn ở đây để hỗ trợ và điều chỉnh cùng bạn."

NĐH: "Nghe cũng hay đó, mình sẽ thử."

Bước 6: Theo dõi và điều chỉnh (Follow-up and Adjustment)

Mục tiêu: Sau một khoảng thời gian, người hỗ trợ cần theo dõi kết quả và thảo luận với người được hỗ trợ về những gì đã hiệu quả hoặc cần điều chỉnh. Quá trình này giúp cải thiện cách tiếp cận và giữ cho người được hỗ trợ không cảm thấy bị bỏ rơi.

Ví dụ minh họa:

NHĐ: "Sau một tuần thử phương pháp Pomodoro, bạn thấy hiệu quả thế nào?"

NĐH: "Mình thấy dễ tập trung hơn, nhưng vẫn có lúc bị mất tập trung vì công việc khác."

NHĐ: "Vậy mình có thể thử điều chỉnh thêm bằng cách loại bỏ các yếu tố gây sao nhãng, như đặt điện thoại ra xa trong lúc học. Bạn nghĩ sao?"

Bước 7: Kết thúc và khuyến khích tự phát triển (Closure and Encouraging Self-Reliance)b

Mục tiêu: Tổng kết lại quá trình hỗ trợ, khuyến khích người được hỗ trợ tiếp tục tự phát triển và giải quyết vấn đề trong tương lai. Nếu cần, đồng đẳng có thể gợi ý hẹn gặp lại hoặc duy trì liên lạc.

Ví dụ minh họa:

NHĐ: "Mình rất vui vì bạn đã có những tiến triển tích cực. Nếu gặp khó khăn, mình luôn sẵn sàng lắng nghe và hỗ trợ, nhưng mình nghĩ bạn hoàn toàn có thể tiếp tục tự quản lý thời gian tốt hơn rồi."

NDH: "Cảm ơn bạn rất nhiều. Mình sẽ cố gắng theo kế hoạch và điều chỉnh khi cần."

Kết luận

Hỗ trợ đồng đẳng là một quá trình linh hoạt, trong đó sinh viên giúp nhau chia sẻ kinh nghiệm và tìm ra giải pháp phù hợp cho các vấn đề học tập và cuộc sống. Vai trò của người hỗ trợ không phải là người ra quyết định mà là người đồng hành, giúp người được hỗ trợ tự nhận thức vấn đề và phát triển khả năng tự giải quyết. Điều quan trọng là tạo không gian an toàn và không phán xét, đồng thời cung cấp sự động viên liên tục.

6 Những lưu ý khi làm việc với sinh viên

Tính bảo mật: Đảm bảo quyền riêng tư và bảo mật thông tin của sinh viên. Việc đảm bảo quyền riêng tư và bảo mật thông tin cá nhân của sinh viên là yếu tố cực kỳ quan trọng trong quá trình tư vấn. Nhà tư vấn phải tuân thủ nghiêm ngặt các quy định pháp lý liên quan đến bảo mật thông tin, không được phép tiết lộ những gì đã thảo luận trong quá trình tư vấn, ngoại trừ các trường hợp được sinh viên đồng ý hoặc khi có các tình huống khẩn cấp như sinh viên có ý định tự hại hoặc gây nguy hiểm cho người khác (Corey, 2009). Việc bảo quản tài liệu và thông tin cá nhân của sinh viên cũng phải được thực hiện một cách cẩn trọng để tránh các vi phạm về quyền riêng tư.

Thái độ không phán xét: Cách duy trì thái độ khách quan và tránh áp đặt quan điểm cá nhân. Trong quá trình làm việc, nhà tư vấn cần phải duy trì thái độ khách quan, không phán xét hay áp đặt quan điểm cá nhân lên sinh viên. Mọi ý kiến, cảm xúc của sinh viên đều cần được tôn trọng, ngay cả khi chúng có thể khác biệt với quan điểm của nhà tư vấn. Sự không phán xét này giúp tạo ra một môi trường tư vấn an toàn và tin cậy, khuyến khích sinh viên chia sẻ một cách chân thành (Corey, 2009)

Xử lý các tình huống khẩn cấp: Corey (2009) đã chỉ ra một số điểm cần lưu ý khi trở thành nhà tham vấn cho người học chung: Trong trường hợp sinh viên gặp khủng hoảng, chẳng hạn như có ý định tự tử hoặc gây nguy hiểm cho người khác, nhà tư vấn cần có khả năng nhận diện và xử lý tình huống một cách nhanh chóng và chính xác. Điều này có thể bao gồm việc liên hệ với các cơ quan chức năng hoặc các nguồn hỗ trợ thích hợp, đồng thời cung cấp sự hỗ trợ tinh thần kịp thời cho sinh viên để giảm thiểu rủi ro. Sự nhanh nhạy và khả năng xử lý khủng hoảng là yếu tố quyết định trong những tình huống này.

Phẩm chất của những nhà trị liệu hiệu quả:

Theo Carl Roger(1975) cho rằng ba phẩm chất cốt lõi của một nhà trị liệu hiệu quả bao gồm sự chân thành, sự thấu cảm, và sự chấp nhận vô điều kiện. Những phẩm chất này giúp tạo ra một không gian trị liệu an toàn, từ đó thúc đẩy sự phát triển cá nhân của thân chủ.

Sự chấp nhận

Sự chấp nhận bắt đầu bằng sự hiểu biết và kết thúc bằng sự tôn trọng. Chúng ta cần thấu hiểu những gì vốn có nơi thân chủ, thấu hiểu cho những gì thân chủ đã làm và sẽ làm. Từ những thấu hiểu đó, ta có thể chấp nhận thân chủ là chính họ, chấp nhận những gì nơi thân chủ. Sự chấp nhận được thể hiện bằng những sự sẵn sàng đón nhận những điều mà thân chủ bày tỏ, không phán xét, không ý kiến về những điều đó. Chúng ta cần tạo ra một môi trường mà thân chủ có thể cảm thấy được đón nhận, được tôn trọng, được thoải mái bày tỏ những khó khăn, những tâm sự của mình. Sự chấp nhận có vai trò quan trọng trong việc kết nối và thiết lập mối quan hệ với thân chủ. Chúng ta không phán xét đồng thời cũng không gán nhãn, lên án thân chủ. Sự chấp nhận một cách toàn diện đến từ sự thấu hiểu toàn diện..

Sự thấu cảm

Rogers định nghĩa thấu cảm là khả năng "hiểu được trải nghiệm của thân chủ như thể bạn đang ở trong thế giới của họ" (Rogers, 1975). Sự hiểu biết này không chỉ là biết về mặt hành vi, cảm xúc mà là một sự thấu hiểu từ bên trong. Nhà tham vấn không chỉ thấu hiểu mà còn cần truyền tải đến thân chủ sự thấu hiểu, để thân chủ cảm thấy được đồng hành, được hiểu, được lắng nghe. Sự thấu cảm sâu sắc giúp thân chủ cảm thấy được đồng cảm và không bị cô đơn trong quá trình giải quyết những vấn đề của mình. Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng sự thấu cảm có thể là một trong những yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến kết quả trị liệu tích cực (Elliott, Bohart, Watson, & Greenberg, 2011).

Sự chân thành

Để có thể tạo được mối quan hệ cũng như kết nối với thân chủ thì nhà tham vấn cần có sự nhất quán trong cảm xúc và hành vi của mình. Bày tỏ sự tương tác về mặt cảm xúc và tinh thần một cách chân thành sẽ khiến cho mối quan hệ giữa tham vấn viên và thân chủ trở nên cởi mở, xây dựng được sự tin cậy, từ đó có thể cùng nhau chia sẻ nhiều hơn. Điều này có nghĩa là nhà tham vấn không giấu diếm cảm xúc thật của mình và không cố gắng giả tạo một hình ảnh “chuyên nghiệp quá mức” mà không có sự đồng nhất với cảm xúc bên trong. Theo Rogers "Nhà trị liệu chân thành là người mà các cảm giác và thái độ mà họ đang trải nghiệm phù hợp với những gì họ đang truyền tải trong quá trình trị liệu" (Rogers, 1957). Việc thể hiện sự chân thành này giúp tạo dựng niềm tin nơi thân chủ, từ đó giúp họ cảm thấy an toàn hơn trong việc chia sẻ những cảm xúc sâu kín.

7 Các công cụ hỗ trợ trong quá trình tham vấn

Bảng câu hỏi đánh giá tình trạng sức khỏe tâm thần: Cung cấp các công cụ đo lường mức độ căng thẳng, lo âu, trầm cảm để đánh giá sơ bộ tình trạng của sinh viên.

Và toàn bộ các biểu mẫu trong quy trình vận hành hoạt động tham vấn trong trường đại học:

Danh sách các nguồn tài nguyên: Bao gồm danh sách các chuyên gia, phòng khám tâm lý, và các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần sẵn có tại trường đại học hoặc cộng đồng.

Đơn vị có thể hỗ trợ khi chúng ta cần tư vấn chuyên sâu

Giới thiệu trung tâm: Phòng khám chuyên khoa tâm thần Minh Trí

Minh Trí là nơi cung cấp các dịch vụ về chăm sóc sức khỏe tâm thần một cách chủ động, toàn diện cho cá nhân, gia đình và tổ chức; hướng đến các dịch vụ mang tính chuyên môn sâu với các bác sĩ tâm thần, chuyên gia Tâm lý lâm sàng, chuyên viên trị liệu Ngôn ngữ. Minh Trí chuyên cung cấp các dịch vụ:

- + Khám chuyên khoa tâm thần
- + Đánh giá tâm lý dành cho trẻ em
- + Tham vấn và trị liệu tâm lý cho trẻ em
- + Phát triển và trị liệu ngôn ngữ cho trẻ em
- + Tham vấn và trị liệu tâm lý cho cá nhân và gia đình
- + Sức khỏe tâm thần cho tổ chức, doanh nghiệp và trường học

Nguyên tắc đạo đức khi chúng tôi tiếp nhận thông tin đăng ký hoặc tiến hành trị liệu phải đảm bảo tính bảo mật thông tin của khách hàng tuyệt đối không chia sẻ dưới bất kỳ hình thức nào.

Lưu ý: Giảm 100% chi phí khám và 30% phí dịch vụ dành cho Sinh viên, giảng viên và nhân viên thuộc Trường Đại học Lạc Hồng!

Hãy quét mã QR để chúng tôi cùng bạn chăm sóc, bảo vệ và nuôi dưỡng tâm hồn bạn!



8 Các tình huống tham vấn điển hình

8.1 Tình huống 1: Sinh viên bị kích thích tinh thần, không kiểm soát được cảm xúc bản thân

Bước 1: Thiết lập mối quan hệ tin cậy và an toàn

- **Lắng nghe tích cực:** Chú ý lắng nghe sinh viên chia sẻ về cảm xúc, suy nghĩ và những gì đang diễn ra trong cuộc sống của họ.
- **Đặt câu hỏi mở:** Đặt những câu hỏi như "Cảm giác của em lúc đó như thế nào?", "Điều gì khiến em cảm thấy như vậy?", để giúp sinh viên diễn tả rõ hơn những gì đang trải qua.
- **Xác nhận cảm xúc:** Thể hiện sự thấu hiểu và đồng cảm với cảm xúc của sinh viên. Ví dụ: "Em đang cảm thấy rất tức giận/buồn/lo lắng, điều đó là hoàn toàn bình thường."
- **Tạo không gian an toàn:** Đảm bảo sinh viên cảm thấy thoải mái và an toàn khi chia sẻ, không bị phán xét.

Bước 2: Đánh giá tình hình và xác định nguyên nhân

- **Tìm hiểu sâu hơn:** Hỏi rõ hơn về các tình huống cụ thể khiến sinh viên cảm thấy kích động, các triệu chứng đi kèm (như khó thở, tim đập nhanh, mất ngủ...) và tần suất xảy ra.
- **Xác định các yếu tố kích hoạt:** Cùng sinh viên tìm hiểu những yếu tố nào thường gây ra các cơn kích động (ví dụ: áp lực học tập, vấn đề gia đình, mối quan hệ...).
- **Đánh giá mức độ nghiêm trọng:** Đánh giá mức độ ảnh hưởng của các cơn kích động đến cuộc sống hàng ngày của sinh viên, khả năng kiểm soát bản thân và các mối quan hệ xã hội bằng thang đo lo âu, căng thẳng, stress).

Bước 3: Giúp sinh viên hiểu rõ về cảm xúc của mình

- **Giải thích về cảm xúc:** Giúp sinh viên hiểu rằng cảm xúc là một phần tự nhiên của con người và không có cảm xúc nào là xấu.
- **Nhận diện các dấu hiệu báo trước:** Cùng sinh viên nhận biết các dấu hiệu báo trước một cơn kích động sắp xảy ra để có thể chủ động ứng phó.
- **Thực hành kỹ năng nhận biết cảm xúc:** Hướng dẫn sinh viên sử dụng các kỹ thuật như nhật ký cảm xúc để theo dõi và hiểu rõ hơn về cảm xúc của mình.

Bước 4: Trang bị kỹ năng quản lý cảm xúc

- **Kỹ thuật thư giãn:** Dạy sinh viên các kỹ thuật thư giãn như hít thở sâu, thiền định, yoga để giảm căng thẳng và bình tĩnh lại.
- **Kỹ năng giải quyết vấn đề:** Hướng dẫn sinh viên các bước giải quyết vấn đề một cách logic và hiệu quả.
- **Kỹ năng giao tiếp hiệu quả:** Giúp sinh viên học cách thể hiện cảm xúc một cách lành mạnh và xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp.

Bước 5: Lập kế hoạch hành động

- **Xây dựng kế hoạch cụ thể:** Cùng sinh viên xây dựng một kế hoạch hành động chi tiết, bao gồm các mục tiêu nhỏ, các bước thực hiện và thời gian biểu.
- **Theo dõi tiến độ:** Theo dõi tiến độ thực hiện kế hoạch và điều chỉnh khi cần thiết.
- **Khuyến khích sự kiên trì:** Nhắc nhở sinh viên rằng việc thay đổi mất thời gian và cần sự kiên trì.

Bước 6: Kết nối với các nguồn hỗ trợ khác

- **Giới thiệu các dịch vụ hỗ trợ:** Nếu cần thiết, giới thiệu sinh viên đến các dịch vụ hỗ trợ khác như tư vấn tâm lý chuyên sâu, nhóm hỗ trợ, bác sĩ.
- **Khuyến khích tìm kiếm sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè:** Khuyến khích sinh viên chia sẻ với những người thân yêu và tìm kiếm sự hỗ trợ từ họ.

Lưu ý:

- **Tôn trọng sự riêng tư:** Bảo đảm bảo mật thông tin của sinh viên.
- **Không phán xét:** Không đánh giá hoặc phê bình sinh viên.
- **Cập nhật kiến thức:** Luôn cập nhật kiến thức về các phương pháp can thiệp tâm lý mới.

Mục tiêu cuối cùng

- Giúp sinh viên hiểu rõ hơn về bản thân và cảm xúc của mình.
- Trang bị cho sinh viên các kỹ năng cần thiết để đối phó với các tình huống căng thẳng và kiểm soát cảm xúc.

- Hỗ trợ sinh viên xây dựng một cuộc sống lành mạnh và hạnh phúc.

Quan trọng: Nếu sinh viên có dấu hiệu tự gây hại hoặc có ý định tự tử, cần liên hệ ngay với các cơ quan chức năng hoặc đưa đến bệnh viện để được hỗ trợ kịp thời.

8.2 Tình huống 2: Sinh viên bị cô lập trong lớp/Ký túc xá/Khu Nội trú trong thời gian dài

Bước 1: Xây dựng mối quan hệ tin cậy

- **Lắng nghe không phán xét:**
 - **Ví dụ:** Thay vì nói "Em nhút nhát quá nên mới bị cô lập", hãy nói "Em có thể chia sẻ thêm về cảm xúc của mình khi ở trong lớp không?".
 - **Mục tiêu:** Giúp sinh viên cảm thấy an toàn để chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc sâu kín nhất.
- **Xác nhận cảm xúc:**
 - **Ví dụ:** "Em cảm thấy rất buồn và cô đơn khi không có nhiều bạn bè, điều đó là hoàn toàn bình thường".
 - **Mục tiêu:** Giúp sinh viên hiểu rằng cảm xúc của họ là hợp lý và được chấp nhận.

Bước 2: Tìm hiểu nguyên nhân

- **Xác định nguyên nhân:**
 - **Phân biệt rõ** liệu vấn đề do cá nhân sinh viên (ngại giao tiếp, nhút nhát) hay môi trường (sự phân biệt, kỳ thị từ bạn bè). Điều này sẽ quyết định cách tiếp cận khác nhau.
- **Đặt câu hỏi mở:**
 - **Ví dụ:** "Điều gì khiến em cảm thấy khó khăn trong việc kết nối với các bạn cùng lớp?", "Có phải em đã từng cố gắng kết bạn nhưng không thành công không?".
 - **Mục tiêu:** Xác định rõ nguyên nhân gốc rễ của vấn đề.
- **Phân tích các yếu tố liên quan:**
 - **Ví dụ:** "Liệu việc em tập trung quá nhiều vào học tập có ảnh hưởng đến việc giao tiếp với bạn bè không?".
 - **Mục tiêu:** Nhìn nhận vấn đề một cách toàn diện và đa chiều.

Bước 3: Đặt mục tiêu và lập kế hoạch hành động

- **Đặt mục tiêu nhỏ, khả thi:**
 - **Ví dụ:** "Trong tuần này, em sẽ cố gắng bắt chuyện với ít nhất một bạn mới trong lớp".
 - **Mục tiêu:** Giúp sinh viên cảm thấy tự tin hơn khi đạt được những mục tiêu nhỏ.
- **Lập kế hoạch chi tiết:**
 - **Ví dụ:** "Em sẽ tham gia câu lạc bộ sách vào thứ Tư và sẽ chủ động giới thiệu bản thân với các thành viên khác".
 - **Mục tiêu:** Cung cấp cho sinh viên một lộ trình rõ ràng để thực hiện.

Bước 4: Rèn luyện kỹ năng

- **Kỹ năng giao tiếp:**

- o **Ví dụ:** Luyện tập cách bắt chuyện, lắng nghe tích cực, đặt câu hỏi, thể hiện sự quan tâm.
- o **Mục tiêu:** Giúp sinh viên tự tin hơn trong việc giao tiếp với người khác.
- **Xây dựng lòng tự trọng:**
 - o **Ví dụ:** Khuyến khích sinh viên tham gia các hoạt động mà họ yêu thích, ghi nhận những thành công nhỏ.
 - o **Mục tiêu:** Giúp sinh viên nhận ra giá trị bản thân và yêu quý chính mình.

Bước 5: Hỗ trợ và động viên

- **Theo dõi tiến độ:**
 - o **Ví dụ:** Hỏi thăm sinh viên về những khó khăn và thành công mà họ gặp phải.
 - o **Mục tiêu:** Đảm bảo sinh viên luôn cảm thấy được hỗ trợ và đồng hành.
- **Khen ngợi và động viên:**
 - o **Ví dụ:** "Em đã rất dũng cảm khi chủ động bắt chuyện với bạn mới đó", "Em đang tiến bộ rất nhiều".
 - o **Mục tiêu:** Tăng cường động lực và sự tự tin cho sinh viên.

Bước 6: Kết nối với các nguồn hỗ trợ khác

- **Giới thiệu các hoạt động ngoại khóa:**
 - o **Ví dụ:** Khuyến khích sinh viên tham gia các câu lạc bộ, nhóm học tập hoặc các hoạt động tình nguyện.
 - o **Mục tiêu:** Mở rộng mạng lưới xã hội và tạo cơ hội giao lưu.
- **Liên hệ với giáo viên hoặc nhà trường:**
 - o **Ví dụ:** Nhờ giáo viên tạo điều kiện để sinh viên có thể tham gia vào các hoạt động của lớp.
 - o **Mục tiêu:** Tạo ra một môi trường học tập tích cực và bao gồm.

Lưu ý:

- **Sự kiên nhẫn là rất quan trọng:** Việc thay đổi mất thời gian, hãy kiên nhẫn và động viên sinh viên.
- **Tôn trọng sự riêng tư:** Không ép buộc sinh viên chia sẻ những điều mà họ không muốn.
- **Linh hoạt:** Điều chỉnh kế hoạch dựa trên tình hình thực tế của từng cá nhân.

Ví dụ minh họa:

- **Sinh viên A:** Cảm thấy cô lập vì ngại giao tiếp.
- **Bước 1:** Lắng nghe A chia sẻ về những lo lắng khi nói chuyện với người khác.
- **Bước 2:** Xác định A thiếu tự tin và sợ bị từ chối.
- **Bước 3:** Đặt mục tiêu A sẽ chủ động chào hỏi một bạn mới mỗi ngày.
- **Bước 4:** Rèn luyện kỹ năng giao tiếp qua các tình huống giả định.
- **Bước 5:** Theo dõi tiến độ và khen ngợi A khi đạt được mục tiêu.
- **Bước 6:** Khuyến khích A tham gia câu lạc bộ đọc sách.

8.3 Tình huống 3: Sinh viên hoảng sợ khi bị người ngoài trường đe dọa nguy hiểm đến tính mạng

Tình huống sinh viên bị đe dọa là một vấn đề nghiêm trọng và cần được giải quyết ngay lập tức. Trong trường hợp này, việc ưu tiên hàng đầu là đảm bảo an toàn cho sinh viên. Dưới đây là các bước cần thực hiện:

Bước 1: Đảm bảo an toàn cho sinh viên

- **Gọi báo cảnh sát:** Đây là điều đầu tiên và quan trọng nhất. Sinh viên cần được khuyến khích gọi ngay cho cơ quan chức năng để báo cáo về vụ việc. Cung cấp đầy đủ thông tin về người đe dọa, thời gian, địa điểm xảy ra sự việc.
- **Tìm nơi an toàn:** Khuyến khích sinh viên đến những nơi công cộng, đông người hoặc nơi có người quen để trú ẩn tạm thời.
- **Không đối chất:** Nhấn mạnh rằng sinh viên không nên đối chất trực tiếp với người đe dọa để tránh tình huống nguy hiểm trở nên tồi tệ hơn.

Bước 2: Lắng nghe và hỗ trợ tinh thần

- **Tạo không gian an toàn:** Đảm bảo sinh viên cảm thấy được lắng nghe và thấu hiểu.
- **Xác nhận cảm xúc:** Thể hiện sự đồng cảm với những gì sinh viên đang trải qua. Ví dụ: "Em cảm thấy rất sợ hãi và lo lắng là điều hoàn toàn bình thường".
- **Hỗ trợ tinh thần:** Khuyến khích sinh viên chia sẻ cảm xúc, giúp họ bình tĩnh lại và tin rằng mọi chuyện sẽ ổn.

Bước 3: Thu thập thông tin và bằng chứng

- **Ghi lại chi tiết:** Khuyến khích sinh viên ghi lại tất cả các thông tin liên quan đến vụ việc như:
 - **Thông tin về người đe dọa:** ngoại hình, tên gọi (nếu biết), số điện thoại, phương tiện di chuyển...
 - **Nội dung đe dọa:** những lời nói, hành động cụ thể.
 - **Thời gian, địa điểm:** nơi xảy ra vụ việc, thời gian cụ thể.
 - **Bằng chứng:** tin nhắn, cuộc gọi, hình ảnh (nếu có).
 - **Lưu ý:** lưu giữ bằng chứng một cách kín đáo, tránh để người đe dọa phát hiện.
- **Báo cáo với nhà trường:** Thông báo cho nhà trường về tình hình để nhà trường có thể hỗ trợ và phối hợp với cơ quan chức năng.

Bước 4: Kế hoạch bảo vệ lâu dài

- **Thay đổi thói quen:** Khuyến khích sinh viên thay đổi một số thói quen để đảm bảo an toàn, như đi theo nhóm, tránh những nơi vắng vẻ, thông báo cho người thân về lịch trình.
- **Hướng dẫn sinh viên lưu số điện thoại khẩn cấp:** Công an địa phương, đội SOS...
- **Tìm kiếm sự hỗ trợ:** Khuyến khích sinh viên tham gia các nhóm hỗ trợ hoặc tìm đến chuyên gia tâm lý để vượt qua nỗi sợ hãi và phục hồi tinh thần.

Bước 5: Theo dõi và hỗ trợ lâu dài

- **Giữ liên lạc:** Theo dõi tình hình của sinh viên sau khi vụ việc xảy ra.

- **Cung cấp hỗ trợ:** Tiếp tục cung cấp sự hỗ trợ về tâm lý và pháp lý nếu cần thiết.

Lưu ý:

- **Bảo mật thông tin:** Đảm bảo thông tin cá nhân của sinh viên được bảo mật.
- **Phối hợp với các cơ quan chức năng:** Làm việc chặt chẽ với cảnh sát, nhà trường và các cơ quan liên quan để đảm bảo an toàn cho sinh viên.
- **Tôn trọng quyết định của sinh viên:** Hãy để sinh viên tự đưa ra quyết định về việc có muốn tiếp tục điều tra hay không.

Điều quan trọng nhất là sinh viên cảm thấy được bảo vệ và an toàn. Hãy luôn ở bên cạnh và hỗ trợ họ vượt qua giai đoạn khó khăn này.

8.4 Tình huống 4: Sinh viên bị bạo lực tinh thần tại gia đình

Tình huống sinh viên bị bạo lực tinh thần tại gia đình là một vấn đề hết sức nhạy cảm và cần được giải quyết một cách cẩn trọng. Bạo lực tinh thần có thể gây ra những tổn thương sâu sắc về tâm lý, ảnh hưởng đến học tập, các mối quan hệ xã hội và sự phát triển toàn diện của sinh viên.

Dưới đây là một số gợi ý để hỗ trợ sinh viên trong trường hợp này:

Bước 1: Tạo không gian an toàn và tin cậy

- **Lắng nghe không phán xét:** Cho phép sinh viên chia sẻ những gì họ đang trải qua mà không bị đánh giá.
- **Xác nhận cảm xúc:** Thể hiện sự thấu hiểu đối với những cảm xúc tiêu cực mà sinh viên đang trải qua.
- **Đảm bảo tính bảo mật:** Đảm bảo rằng những thông tin mà sinh viên chia sẻ sẽ được giữ kín.

Bước 2: Đánh giá mức độ nghiêm trọng và các yếu tố liên quan

- **Đánh giá mức độ ảnh hưởng:** Đánh giá mức độ ảnh hưởng của bạo lực tinh thần đến cuộc sống của sinh viên, bao gồm học tập, các mối quan hệ và sức khỏe tâm lý.
- **Xác định các dạng bạo lực:** Xác định các hình thức bạo lực tinh thần mà sinh viên đang phải đối mặt (ví dụ: chửi bới, xúc phạm, đe dọa, cô lập).
- **Đánh giá hệ thống hỗ trợ:** Đánh giá mạng lưới hỗ trợ hiện tại của sinh viên, bao gồm gia đình, bạn bè, thầy cô.

Bước 3: Xây dựng kế hoạch hỗ trợ

- **Liên hệ với các tổ chức hỗ trợ:** Giới thiệu sinh viên đến các tổ chức tư vấn tâm lý, đường dây nóng hỗ trợ nạn nhân bạo lực gia đình, hoặc các tổ chức xã hội khác.
- **Kế hoạch an toàn:** Cùng sinh viên xây dựng một kế hoạch an toàn, bao gồm các tình huống khẩn cấp và cách xử lý.
- **Hỗ trợ pháp lý:** Nếu cần thiết, cung cấp thông tin về các quy định pháp luật liên quan đến bạo lực gia đình và hỗ trợ sinh viên thực hiện các thủ tục pháp lý.

Bước 4: Khuyến khích sự tự tin và độc lập

- **Nâng cao lòng tự trọng:** Giúp sinh viên nhận ra giá trị bản thân và những điểm mạnh của mình như các bài tập xây dựng giá trị bản thân, ví dụ viết nhật ký tích cực hoặc tham gia các hoạt động phát triển cá nhân.
- **Rèn luyện kỹ năng giải quyết vấn đề:** Trang bị cho sinh viên các kỹ năng cần thiết để đối phó với các tình huống khó khăn.

- **Khuyến khích sự tự lập:** Hỗ trợ sinh viên xây dựng cuộc sống độc lập và tự chủ.

Bước 5: Theo dõi và hỗ trợ lâu dài

- **Theo dõi tiến độ:** Theo dõi tình hình của sinh viên sau khi đã thực hiện các biện pháp hỗ trợ.
- **Cung cấp hỗ trợ liên tục:** Đảm bảo sinh viên luôn có một hệ thống hỗ trợ vững chắc như hỗ trợ liên hệ với các luật sư hoặc cố vấn pháp lý (nếu sinh viên sẵn sàng).

Một số lưu ý quan trọng:

- **Tôn trọng quyết định của sinh viên:** Hãy để sinh viên tự quyết định về con đường mà họ muốn lựa chọn.
 - **Kiên nhẫn và đồng hành:** Quá trình phục hồi có thể mất thời gian, hãy kiên nhẫn và đồng hành cùng sinh viên.
 - **Bảo mật thông tin:** Đảm bảo thông tin cá nhân của sinh viên được bảo mật.
-