

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
CỤC NHÀ GIÁO VÀ CÁN BỘ QUẢN LÝ CƠ SỞ GIÁO DỤC

NGUYỄN QUANG UẤN – PHẠM THANH BÌNH – NGUYỄN THỊ HƯƠNG

TÀI LIỆU BỒI DƯỠNG PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NGHỀ NGHIỆP GIÁO VIÊN

NÂNG CAO NĂNG LỰC CHĂM SÓC/ HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH TRONG QUÁ TRÌNH GIÁO DỤC

- Module THCS 10: Rào cản học tập của các đối tượng học sinh trung học cơ sở
- Module THCS 11: Chăm sóc, hỗ trợ tâm lý học sinh nữ, học sinh người dân tộc thiểu số trong trường trung học cơ sở
- Module THCS 12: Khắc phục trạng thái tâm lý căng thẳng trong học tập của học sinh trung học cơ sở

(Dành cho giáo viên trung học cơ sở)

NHÀ XUẤT BẢN GIÁO DỤC VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

Bản quyền thuộc Bộ Giáo dục và Đào tạo – Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý cơ sở giáo dục.
Cấm sao chép dưới mọi hình thức.

MỤC LỤC

Trang

Module THCS 10: Rào cản học tập của các đối tượng học sinh trung học cơ sở	7
A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN	8
B. MỤC TIÊU	9
C. NỘI DUNG	10
Nội dung 1. Khái quát chung về rào cản tâm lí trong học tập.....	10
Nội dung 2. Cách phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập.....	21
Nội dung 3. Phương pháp và kĩ năng hỗ trợ tâm lí cho học sinh phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập.....	27
D. TÀI LIỆU THAM KHẢO	37
Module THCS 11: Chăm sóc, hỗ trợ tâm lí học sinh nữ, học sinh người dân tộc thiểu số trong trường trung học cơ sở	43
A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN	44
B. MỤC TIÊU	44
C. NỘI DUNG	45
Nội dung 1. Khái quát chung về tâm lí học sinh trung học cơ sở và chăm sóc, hỗ trợ tâm lí cho học sinh trung học cơ sở.....	45
Nội dung 2. Chăm sóc, hỗ trợ tâm lí cho học sinh nữ, học sinh dân tộc thiểu số ở trường trung học cơ sở.....	64
Nội dung 3. Tổng kết module	80
D. TÀI LIỆU THAM KHẢO	84
Module THCS 12: Khắc phục trạng thái tâm lí căng thẳng trong học tập của học sinh trung học cơ sở	89
A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN	90
B. MỤC TIÊU	91
C. NỘI DUNG	91

Nội dung 1. Khái quát chung về căng thẳng tâm lí (stress) và căng thẳng tâm lí trong học tập.....	91
Nội dung 2. Biểu hiện và mức độ stress trong học tập của học sinh trung học cơ sở.....	106
Nội dung 3. Phương pháp và kĩ năng ứng phó với stress trong học tập. Các phương pháp hỗ trợ tâm lí cho học sinh phát hiện và ứng phó với stress trong học tập ở học sinh trung học cơ sở.....	112
D. TÀI LIỆU THAM KHẢO	126

LỜI GIỚI THIỆU

Giáo viên là một trong những nhân tố quan trọng quyết định chất lượng giáo dục và đào tạo nguồn nhân lực cho đất nước. Do vậy, Đảng, Nhà nước ta đặc biệt quan tâm đến công tác xây dựng và phát triển đội ngũ giáo viên. Một trong những nội dung được chú trọng trong công tác này là bồi dưỡng thường xuyên (BDTX) chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên.

BDTX chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên là một trong những mô hình nhằm phát triển nghề nghiệp liên tục cho giáo viên và được xem là mô hình có ưu thế giúp số đông giáo viên được tiếp cận với các chương trình phát triển nghề nghiệp.

Tiếp nối chu kì II, chu kì III BDTX giáo viên mầm non, phổ thông, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã xây dựng chương trình BDTX giáo viên và quy chế BDTX giáo viên theo tinh thần đổi mới nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả của công tác BDTX giáo viên trong thời gian tới. Theo đó, các nội dung BDTX chuyên môn, nghiệp vụ cho giáo viên đã được xác định, cụ thể là:

- Bồi dưỡng đáp ứng yêu cầu thực hiện nhiệm vụ năm học theo cấp học (nội dung bồi dưỡng 1);
- Bồi dưỡng đáp ứng yêu cầu thực hiện nhiệm vụ phát triển giáo dục địa phương theo năm học (nội dung bồi dưỡng 2);
- Bồi dưỡng đáp ứng nhu cầu phát triển nghề nghiệp liên tục của giáo viên (nội dung bồi dưỡng 3).

Theo đó, hằng năm mỗi giáo viên phải xây dựng kế hoạch và thực hiện ba nội dung BDTX trên với thời lượng 120 tiết, trong đó: nội dung bồi dưỡng 1 và 2 do các cơ quan quản lý giáo dục các cấp chỉ đạo thực hiện và nội dung bồi dưỡng 3 do giáo viên lựa chọn để tự bồi dưỡng nhằm phát triển nghề nghiệp liên tục của mình.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Chương trình BDTX giáo viên mầm non, phổ thông và giáo dục thường xuyên với cấu trúc gồm ba nội dung bồi dưỡng trên. Trong đó, nội dung bồi dưỡng 3 đã được xác định và thể hiện dưới hình thức các module bồi dưỡng làm cơ sở cho giáo viên tự lựa chọn nội dung bồi dưỡng phù hợp để xây dựng kế hoạch bồi dưỡng hằng năm của mình.

Để giúp giáo viên tự học, tự bồi dưỡng là chính, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã giao cho Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý cơ sở giáo dục chủ trì xây

dụng bộ tài liệu gồm các module tương ứng với nội dung bồi dưỡng 3 nhằm phục vụ công tác BDTX giáo viên tại các địa phương trong cả nước. Ở mỗi cấp học, các module được xếp theo các nhóm tương ứng với các chủ đề trong nội dung bồi dưỡng 3.

Mỗi module bồi dưỡng được biên soạn như một tài liệu hướng dẫn tự học, với cấu trúc chung gồm:

- Xác định mục tiêu cần bồi dưỡng theo quy định của Chương trình BDTX giáo viên;
- Hoạch định nội dung giúp giáo viên thực hiện nhiệm vụ bồi dưỡng;
- Thiết kế các hoạt động để thực hiện nội dung;
- Thông tin cơ bản giúp giáo viên thực hiện các hoạt động;
- Các công cụ để giáo viên tự kiểm tra, đánh giá kết quả bồi dưỡng.

Tuy nhiên, do đặc thù nội dung của từng lĩnh vực cần bồi dưỡng theo Chuẩn nghề nghiệp giáo viên nên một số module có thể có cấu trúc khác.

Tài liệu được thiết kế theo hình thức tự học, giúp giáo viên có thể học ở mọi lúc, mọi nơi. Bằng các hoạt động học tập chủ yếu trong mỗi module như: đọc, ghi chép, làm bài thực hành, bài tập tự đánh giá, bài kiểm tra nhanh, bài tập tình huống, tóm lược và suy ngẫm,... giáo viên có thể tự lĩnh hội kiến thức cần bồi dưỡng, đồng thời có thể thảo luận những vấn đề đã tự học với đồng nghiệp và tận dụng cơ hội để áp dụng kết quả BDTX trong hoạt động giảng dạy và giáo dục của mình.

Các tài liệu BDTX này sẽ được bổ sung thường xuyên hàng năm để ngày càng phong phú hơn nhằm đáp ứng nhu cầu phát triển nghề nghiệp đa dạng của giáo viên mầm non, giáo viên phổ thông và giáo viên tại các trung tâm giáo dục thường xuyên trong cả nước.

Bộ tài liệu này lần đầu tiên được biên soạn nên rất mong nhận được ý kiến đóng góp của các nhà khoa học, các giáo viên, các cán bộ quản lý giáo dục các cấp để tác giả cập nhật, bổ sung tài liệu ngày một hoàn thiện hơn.

Mọi ý kiến đóng góp xin gửi về Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý cơ sở giáo dục – Bộ Giáo dục và Đào tạo (Toà nhà 8C – Ngõ 30 – Tạ Quang Bửu – P. Bách Khoa – Q. Hai Bà Trưng – TP. Hà Nội) hoặc Nhà xuất bản Đại học Sư phạm (136 – Xuân Thủy – P. Dịch Vọng – Q. Cầu Giấy – TP. Hà Nội).

Cục Nhà giáo và Cán bộ quản lý cơ sở giáo dục – Bộ Giáo dục và Đào tạo

NGUYỄN QUANG UẨN
PHẠM THANH BÌNH

MODULE THCS

10

**RÀO CẢN HỌC TẬP
CỦA CÁC ĐỐI TƯỢNG
HỌC SINH TRUNG HỌC CƠ SỞ**



A. GIỚI THIỆU TỔNG QUAN

Học sinh ngày nay được tạo nhiều điều kiện thuận lợi để phát triển nhưng đồng thời cũng chịu áp lực tâm lý từ phía gia đình, nhà trường, xã hội đối với hoạt động học tập và các hoạt động khác. Tất cả các áp lực tâm lý nhiều chiều đó có thể tạo ra những khó khăn tâm lý ở nhiều mức độ khác nhau. Khi những khó khăn tâm lý ở mức độ cao gây cản trở và làm giảm động lực trong hoạt động học tập sẽ tạo nên những rào cản học tập. Nếu học sinh không có kĩ năng thích ứng được với những rào cản học tập đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập và sự hoàn thiện nhân cách của mình. Vì vậy, việc hiểu về rào cản và ảnh hưởng của rào cản tới kết quả học tập của học sinh để từ đó có kĩ năng phát hiện rào cản đối với học sinh trong quá trình học tập, tìm ra phương pháp hỗ trợ hợp lý, kịp thời và hiệu quả để phòng tránh các rào cản học tập là hoạt động cần thiết trong nhà trường phổ thông.

Module này sẽ làm rõ khái niệm về rào cản tâm lý trong học tập; đặc điểm, phân loại rào cản tâm lý trong học tập của các đối tượng học sinh trung học cơ sở (THCS); các nguyên nhân tạo nên rào cản tâm lý và ảnh hưởng của rào cản tâm lý tới kết quả học tập của học sinh; một số phương pháp, kĩ thuật phát hiện rào cản và phương pháp hỗ trợ học sinh phòng tránh các rào cản trong học tập.

Đây cũng là một trong những nội dung ở nhà trường THCS để hỗ trợ học sinh phòng tránh khắc phục một phần các rào cản tâm lý trong học tập và hướng đến sự phát triển, hoàn thiện nhân cách cho các em.

Module này gồm các nội dung sau:

1. Khái quát chung về rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập.
2. Cách phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.
3. Phương pháp và kĩ năng hỗ trợ tâm lý cho học sinh phát hiện và phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.



B. MỤC TIÊU

1. VỀ KIẾN THỨC

- Hiểu được các khái niệm cơ bản: khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý, các biểu hiện, các loại, nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.
- Nắm được các phương pháp nhận biết các biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.
- Nắm được các phương pháp, các kĩ năng hỗ trợ tâm lý giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

2. VỀ KĨ NĂNG

- Vận dụng được các kiến thức về khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý, để nhận biết được các biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.
- Vận dụng các phương pháp, kĩ năng để hỗ trợ học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

3. VỀ THÁI ĐỘ

Có thái độ đúng đắn trong việc phát hiện và phòng chống rào cản tâm lý trong học tập; rèn luyện các hành vi phát hiện và phòng chống rào cản tâm lý trong học tập.



C. NỘI DUNG

Module bao gồm 3 nội dung và có dung lượng tương đương 15 tiết, trong đó 10 tiết là thời gian tự học và 5 tiết là thời gian học tập trung (2 tiết học lý thuyết, 3 tiết học thực hành).

Nội dung 1

KHÁI QUÁT CHUNG VỀ RÀO CẢN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Phân tích được các khái niệm cơ bản: khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý, các biểu hiện, các loại, nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

2. Về kĩ năng

Vận dụng được các kiến thức về khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý để lý giải nguyên nhân và những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập của học sinh THCS.

3. Về thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với rào cản tâm lý trong học tập và những ảnh hưởng của nó đối với kết quả học tập.

II. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Làm quen với khái niệm khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Phân tích khái niệm khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ và các luận cứ làm rõ khái niệm và một số biểu hiện về khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập.
- Phân tích được khái niệm về khó khăn tâm lý trong học tập.

Nhiệm vụ 2:

Làm rõ khái niệm rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Chỉ ra khái niệm rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập trên cơ sở có sự phân tích về khác biệt với khái niệm khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập.

Nhiệm vụ 3:

Phân tích một ví dụ về khó khăn tâm lý trong học tập và rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích vào một ví dụ để làm nổi bật sự khác biệt của khó khăn tâm lý trong học tập và rào cản tâm lý trong học tập để hình dung ra những biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập.

2. Thông tin cơ bản

Để làm quen với khái niệm rào cản tâm lý trong học tập, trước hết phải xuất phát từ khái niệm khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập.

2.1. Khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập

- * Khó khăn tâm lý là những trở ngại về mặt tâm lý trong quá trình con người thực hiện và đạt được mục đích của hoạt động.

Trong sự phát triển giai đoạn lứa tuổi, hoạt động học tập của học sinh THCS giúp các em tiếp thu những tri thức khoa học, kinh nghiệm, kĩ năng, kĩ xảo... góp phần to lớn vào sự hình thành và phát triển nhân cách. Tuy nhiên, không phải việc học lúc nào cũng diễn ra một cách thuận lợi mà có những lúc gặp khó khăn, bế tắc mà bản thân học sinh khó giải quyết được, dẫn tới việc học tập trì trệ và kết quả không cao, không đạt được mục đích đề ra... Đó là khi các em đang gặp những khó khăn tâm lý trong học tập.

- * Khó khăn tâm lý trong học tập đó chính là các trở ngại về mặt tâm lý trong quá trình học tập làm cho học sinh khó đạt hoặc không đạt được mục tiêu học tập. Khó khăn tâm lý được biểu hiện ở các mặt:
 - *Mặt nhận thức:* Chủ thể chưa nhận thức đầy đủ về nhiệm vụ hoạt động của mình, chưa đánh giá đúng khả năng của bản thân trong hoạt động (Đánh giá quá cao hay quá thấp khả năng của bản thân trong hoạt động).
 - *Mặt xúc cảm – tình cảm:* Thiếu khả năng kiểm chế xúc cảm, tình cảm, thờ ơ với hoạt động.

- *Một hành vi*: Những người có khó khăn tâm lý trong hoạt động thường biểu hiện các hành vi lúng túng, nói năng thiếu chính xác, hoạt động thiếu logic, hành vi diễn ra bột phát, không làm chủ được trong quá trình hoạt động.
- * Có cả nguyên nhân chủ quan và nguyên nhân khách quan dẫn đến những khó khăn tâm lý:
 - *Nguyên nhân chủ quan*: Những yếu tố bên trong xuất phát từ bản thân nội tại mỗi cá nhân khi tham gia vào hoạt động: Đó là sự thiếu hiểu biết sâu sắc về hoạt động, vốn kinh nghiệm hạn chế, việc thực hiện các thao tác không phù hợp trong quá trình hoạt động.
 - *Nguyên nhân khách quan*: Những yếu tố bên ngoài ảnh hưởng tới quá trình hoạt động: Đó là những điều kiện, phương tiện hoạt động, môi trường...

Mức độ của khó khăn tâm lý trong học tập có cả mức độ thấp là những yêu cầu, thử thách các phẩm chất tâm lý ở học sinh để đạt được mục tiêu và cả mức độ cao làm cản trở động lực tiến hành các hành động học tập đạt đến mục tiêu học tập. Khi ở mức độ cao ấy khó khăn tâm lý trở thành những rào cản tâm lý.

2.2. Khái niệm về rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập

Cùng với sự phát triển mạnh mẽ của khoa học, sự bùng nổ về thông tin kéo theo nội dung học tập của học sinh ngày càng trở nên đa dạng, phong phú, phức tạp và nhiều chiều tác động. Nội dung, hình thức tổ chức dạy học và giáo dục học sinh còn nhiều bất cập đặc biệt là sự quá tải của chương trình so với khả năng tâm lý, thể chất của học sinh. Mặt khác, từ phía học sinh, hiểu biết của các em về bản thân còn hạn chế nên ngày càng có nhiều học sinh gặp không ít khó khăn trong học tập, tu dưỡng, trong việc tìm tòi và định hướng giá trị cho bản thân mình cũng như trong các mối quan hệ với bạn bè, với cha mẹ và với các thầy cô giáo. Học sinh THCS với những đặc điểm đặc trưng nổi trội trong sự phát triển tâm lý lứa tuổi thì việc gặp phải những khó khăn tâm lý là tất yếu. Một số khó khăn tâm lý ở một mức độ nào đó nó có thể trở thành động lực cho hoạt động của học sinh, làm cho các em phấn chấn hơn, cố gắng nhiều hơn nữa trong học tập, trong cuộc sống. Tuy nhiên, cũng có một số khó khăn tâm lý ở mức độ cao, phức tạp và nhiều chiều có thể gây cho học sinh cảm thấy nản chí, không muốn vượt qua, làm giảm động lực tiến hành mọi hoạt động của mình – lúc đó, những khó khăn tâm lý này thực

sự trở thành thách thức, trở ngại với các em – tức là các em đang phải đối mặt với những rào cản tâm lý.

Rào cản tâm lý là những khó khăn tâm lý ở mức độ cao, trở thành những thách thức, trở ngại ở mức độ lớn, làm giảm động lực hoạt động của con người, ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả của hoạt động.

Rào cản tâm lý trong học tập chẳng qua là những khó khăn tâm lý trong học tập nhưng ở mức độ cao, có ảnh hưởng đến động lực tiến hành các hành động học tập ở học sinh và có ảnh hưởng đến kết quả học tập của các em.

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 1, bạn đã hiểu thế nào là khó khăn tâm lý, rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời các câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Khó khăn tâm lý và khó khăn tâm lý trong học tập là gì? Cho ví dụ minh họa.

Câu hỏi 2: Rào cản tâm lý và rào cản tâm lý trong học tập là gì? Cho ví dụ minh họa.

Câu hỏi 3: Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống mà anh (chị) biết học sinh đang gặp rào cản tâm lý trong học tập.

Hoạt động 2: Phân tích những biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Làm rõ những biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ những biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập.
- Phân tích được biểu hiện về mặt nhận thức của rào cản tâm lý trong học tập.

Nhiệm vụ 2:

Làm rõ những biểu hiện về mặt xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Tìm các ví dụ về những biểu hiện xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập.
- Phân tích được biểu hiện về mặt xúc cảm, tình cảm và hành vi của rào cản tâm lý trong học tập.

2. Thông tin cơ bản

Cũng gần giống với khó khăn tâm lý trong học tập nhưng ở một mức độ cao, rào cản tâm lý trong học tập có một số biểu hiện cơ bản như sau:

2.1. Về mặt nhận thức

Nhận thức là nhân tố rất quan trọng trong đời sống tâm lý con người. Nhận thức giúp con người hiểu biết được các sự vật hiện tượng, trên cơ sở đó con người bày tỏ thái độ tình cảm và có những hành vi tương ứng. Trong thực tiễn hoạt động, đứng trước những vấn đề phức tạp của cuộc sống, đặc biệt trong lĩnh vực học tập, không phải bất kì lúc nào con người cũng có nhận thức đúng, mà còn có lúc chưa đúng, chưa hoàn chỉnh, dẫn tới những khó khăn, trở ngại thậm chí sai lầm trong hoạt động. Đối với học sinh THCS, trong môi trường học tập mới, phức tạp hơn so với môi trường học tập ở Tiểu học, ở học sinh xuất hiện những rào cản tâm lý trong học tập, đó là:

- + Nhận thức chưa đầy đủ về nhiệm vụ học tập ở THCS. Khi học sinh hiểu biết đầy đủ, sâu sắc về đối tượng hoạt động của mình, thì hoạt động đó sẽ đạt hiệu quả cao hơn. Việc nhận thức chưa đầy đủ về nhiệm vụ học tập được coi là một rào cản lớn làm hạn chế kết quả học tập của các em.
- + Chủ thể đánh giá chưa đúng về bản thân. Một điều quan trọng là trong quá trình học tập lĩnh hội tri thức, chủ thể cần đánh giá chính xác năng lực của bản thân, xác định được điểm mạnh, điểm yếu, từ đó lựa chọn cho mình phương pháp học tập sao cho phù hợp. Nếu đánh giá quá cao dẫn tới tự cao tự đại, xem thường nhiệm vụ học tập, xem thường người khác. Nếu đánh giá quá thấp, sẽ có mặc cảm tự ti, lo sợ ảnh hưởng tới kết quả học tập.
- + Đánh giá chưa đúng những vấn đề cần học tập: Trong quá trình làm quen với việc học tập ở THCS, học sinh chưa đánh giá chính xác những vấn đề trong học tập, quá coi trọng hoặc quá xem nhẹ, phức tạp vấn đề. Vì vậy, trong quá trình học tập, các em không tự tin vào bản thân, sợ mắc sai lầm trong quá trình học tập hoặc đánh giá thấp nội dung học tập nên

chưa cố gắng hoặc thụ động trong quá trình học tập. Điều đó ảnh hưởng rất lớn tới kết quả học tập của các em.

2.2. Về mặt xúc cảm – tình cảm

Đây là thái độ con người thể hiện trong quá trình học tập. Thông thường, những học sinh ít gặp rào cản tâm lý trong học tập thường biết làm chủ trạng thái cảm xúc của bản thân. Ở một mức độ nhất định, biểu hiện ở sự kiềm chế, biết tạo ra hứng thú, cảm xúc tích cực cho bản thân; biết điều khiển, điều chỉnh những diễn biến tâm lý của mình, đồng thời có phương pháp học tập phù hợp với môi trường học tập mới để đạt mục đích học tập. Những học sinh gặp phải những rào cản tâm lý trong quá trình học tập thường có những biểu hiện như: thiếu khả năng kiềm chế xúc cảm – tình cảm, thờ ơ với việc học hành.

2.3. Về mặt hành vi

Đây là biểu hiện cụ thể của chủ thể hoạt động học, là sự phối hợp vận động của toàn bộ các cơ quan trong cơ thể, đặc biệt là bộ não và sự tham gia của các giác quan trong quá trình học tập. Mặt khác, hành vi còn bị quá trình nhận thức và xúc cảm – tình cảm chi phối. Chính vì vậy, nếu nhận thức và xúc cảm – tình cảm đúng có thể dẫn đến hành vi thể hiện trong quá trình học tập đúng. Ngược lại, nhận thức và xúc cảm – tình cảm chưa đúng thì hành vi học tập có thể chưa đúng hoặc thiếu chính xác.

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 2, bạn đã nắm được những biểu hiện của những rào cản tâm lý trong học tập. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập về nhận thức như thế nào? Nêu ví dụ cụ thể.

Câu hỏi 2: Biểu hiện của rào cản tâm lý trong học tập về mặt xúc cảm – tình cảm và hành vi như thế nào? Nêu ví dụ cụ thể.

Câu hỏi 3: Hãy chia sẻ và phân tích một tình huống học sinh đang gặp rào cản tâm lý trong học tập (Phân tích ở 3 mặt biểu hiện).

Hoạt động 3: Xác định nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến học tập của học sinh THCS.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Phân tích các nguyên nhân của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích được các nguyên nhân chủ quan và khách quan của rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

Nhiệm vụ 2:

Làm rõ những ảnh hưởng của rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích được một số ảnh hưởng có thể có của rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THCS.

2. Thông tin cơ bản

2.1. Các nguyên nhân của những rào cản tâm lý trong học tập của học sinh trung học cơ sở

Khi vào học ở trường THCS, học sinh phải làm quen với một môi trường mới. Bạn bè, thầy cô, cách học, khối lượng tri thức, nội dung tri thức... khác nhiều so với ở Tiểu học. Bên cạnh đó, tác động của yếu tố gia đình, đặc điểm tâm lý lứa tuổi... cũng khác giai đoạn trước kia. Điều này khiến nhiều học sinh bối rối, gặp nhiều khó khăn tâm lý và có thể dẫn đến rào cản tâm lý trong quá trình học tập. Vì vậy, việc xác định các nguyên nhân gây ra những rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS là một trong những vấn đề hết sức quan trọng. Có thể sắp xếp các nguyên nhân đó thành hai nhóm: nhóm nguyên nhân chủ quan và nhóm nguyên nhân khách quan.

- Nguyên nhân chủ quan là do:
 - + Thiếu kinh nghiệm sống và học tập một cách độc lập.
 - + Bản thân chưa tích cực chủ động.
 - + Không tự tin vào bản thân.
 - + Bản thân chưa có phương pháp học tập hợp lý.
 - + Bản thân không hứng thú với học tập.
 - + Có cảm giác thiếu sự quan tâm của gia đình, nên chểnh mảng học tập.

- + Kiến thức lớp dưới học chưa chắc.
- + Chưa biết cách làm quen với cách học tập mới ở THCS.
- Nguyên nhân khách quan:
 - + Môi trường học tập và tính chất học tập ở trường THCS khác Tiểu học.
 - + Lượng tri thức phải tiếp thu ở THCS quá lớn.
 - + Kiến thức ở THCS khó hơn so với ở Tiểu học.
 - + Chịu ảnh hưởng lớn từ cách học ở Tiểu học.
 - + Bố trí thời gian học trên lớp cho các môn học chưa hợp lí.
 - + Điều kiện vật chất, phương tiện liên quan đến hoạt động học tập còn khó khăn.
 - + Phương pháp giảng dạy của giáo viên ở trường THCS khác ở Tiểu học.
 - + Thiếu sách, giáo trình, tài liệu tham khảo.
 - + Chưa biết tổ chức hoạt động học tập.
 - + Hoàn cảnh gia đình khó khăn.
 - + Thiếu thời gian học tập.
 - + Áp lực, kì vọng từ cha mẹ, thầy cô giáo quá lớn.

2.2. Những ảnh hưởng của những rào cản tâm lí tới học tập của học sinh trung học cơ sở

Rào cản tâm lí của học sinh THCS xuất phát từ phía chủ quan và khách quan gây nên. Song mức độ ảnh hưởng của chúng là khác nhau. Điều này cũng cho thấy rằng rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS là hiện tượng tâm lí có thực. Việc nhận thức đầy đủ những nguyên nhân sẽ giúp cho chúng ta có những biện pháp tác động nhất định để phòng, tránh những rào cản tâm lí mà các em đang gặp phải, giúp các em học tập có kết quả cao hơn.

Thông thường, rào cản tâm lí có ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình học tập của học sinh. Nó làm giảm động lực học tập, không xác định rõ ràng được động cơ học tập và không hình thành được động cơ học tập tích cực, làm trì trệ quá trình tiến hành các thao tác, hành động học tập và không đạt được mục đích học tập.

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 3, bạn đã nắm được nguyên nhân và ảnh hưởng của rào

cản tâm lí đến học tập của học sinh THCS. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Các nguyên nhân của rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS là gì?

Câu hỏi 2: Ảnh hưởng có thể có của rào cản tâm lí tới việc học tập của học sinh THCS như thế nào?

III. ĐÁNH GIÁ NỘI DUNG 1

Bài tập 1: Toàn rất rụt rè và e ngại khi phát biểu ý kiến. Nhiều bài tập, Toàn có thể nhanh chóng giải được nhưng ngại không dám giơ tay phát biểu vì sợ bị sai, mọi người trong lớp chê cười. Cũng chính vì điều này mà các thầy cô giáo thường đánh giá là Toàn học kém. Điều này làm cho Toàn cảm thấy rất căng thẳng và càng cảm thấy khó khăn hơn trong việc phát biểu ý kiến xây dựng bài của mình.

Phân tích về tình huống trên và xác định mức độ khô khan tâm lý trong học tập mà Toàn đang gặp phải.

Bài tập 2: Hãy đưa ra một ví dụ về rào cản tâm lý để học sinh trong lớp cùng:

- Nhận diện về rào cản tâm lý trong học tập trong ví dụ đó.
- Phân tích những trải nghiệm có thể trải qua khi đối mặt với rào cản tâm lý đó trong học tập.
- Chia sẻ cảm xúc, sự căng thẳng của bản thân với tình huống tạo ra rào cản tâm lý đó.
- Hình dung ra các cách ứng phó, phòng tránh đối với rào cản tâm lý trong học tập được nêu ra trong ví dụ.

Bài tập 3: Phân tích những nguyên nhân và ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến học tập của học sinh THCS.

Nội dung 2

CÁCH PHÁT HIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH RÀO CẢN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Liệt kê được một số chỉ báo để phát hiện ra rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

2. Về kĩ năng

Vận dụng được các kiến thức về rào cản tâm lí để phát hiện và phòng tránh được những ảnh hưởng của rào cản tâm lí đến kết quả học tập của học sinh THCS.

3. Về thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của rào cản tâm lí đối với kết quả học tập và các cách phòng tránh chúng.

II. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Liệt kê các chỉ báo cho sự xuất hiện các rào cản tâm lí trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Liệt kê được những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Liệt kê được những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS.

Nhiệm vụ 2:

Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lí tới học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lí tới học tập của học sinh THCS.

2. Thông tin cơ bản

2.1. Một số chỉ báo có thể xuất hiện rào cản tâm lí trong học tập

Việc chỉ ra các chỉ báo nhằm phát hiện các biểu hiện của rào cản tâm lí trong học tập từ đó tìm ra cách phòng tránh hợp lí sẽ giúp ích rất lớn cho học sinh. Hoạt động này sẽ cung cấp một số cách phát hiện các rào cản tâm lí trong học tập ở học sinh.

Một số hoạt động xuất hiện các biểu hiện rào cản tâm lí trong học tập của học sinh. Những câu hỏi ở từng hoạt động này sẽ được đưa ra để học sinh trả lời, từ đó sẽ cung cấp những thông tin hữu ích cho việc chỉ ra

mức độ khó khăn tâm lý học sinh đang phải đối mặt và xác định nó có trở thành những rào cản tâm lý trong học tập với học sinh hay không.

- Chỉ báo về các hoạt động sinh lý.
- Chỉ báo về mặt nhận thức.
- Chỉ báo về mặt xúc cảm.
- Chỉ báo về mặt hành vi.
- Chỉ báo về kĩ năng.

2.2. Phân tích cụ thể về một số chỉ báo

- Chỉ báo về hoạt động sinh lý: mệt mỏi, suy nhược cơ thể, đau đầu, toát mồ hôi, thay đổi đồng tử mắt, chỉ số huyết áp tăng, thời gian phản ứng chậm lại. Giọng nói bị nhịu lại, tay chân bị run, nét mặt thay đổi...
- Chỉ báo về mặt xúc cảm: Thường rơi vào trạng thái xúc cảm tiêu cực, stress ở mức độ cao, suy nghĩ tiêu cực, chán nản và thờ ơ với việc học hành...
- Chỉ báo về mặt nhận thức: Nhận thức lệch lạc vấn đề, nhận thức không rõ ràng về các nhiệm vụ học tập, nhận thức không đúng về năng lực bản thân, đánh giá chưa đúng về kiến thức học tập cũng như vai trò của môn học đối với bản thân và với xã hội. Không chịu thay đổi thói quen nhận thức cũ về vấn đề, không dám thay đổi và phá cách trong nhận thức...
- Chỉ báo về mặt hành vi: Có những hành vi bỏ mặc nhiệm vụ phải đối mặt hoặc quá căng thẳng, buông xuôi nhiệm vụ học tập, không cố gắng hết sức để hoàn thành các nhiệm vụ học tập, chống đối lại các yêu cầu của việc học. Nhiều khi có những hành vi hung tính, rút lui hoặc thỏa hiệp trước rào cản tâm lý gặp phải...
- Chỉ báo về mặt kĩ năng: Thiếu hoặc yếu kĩ năng thực hiện các thao tác, hành động học tập để vượt qua rào cản tâm lý, bế tắc trong việc thực hiện các hành động học tập để hoàn thành nhiệm vụ học tập, rối loạn trong sự phối hợp các động tác khi đối mặt với nhiệm vụ học tập...

2.3. Vận dụng vào bài dạy

Hãy xem xét lại những liệt kê về các dấu hiệu của rào cản tâm lý mà học sinh đã thực hiện và giải thích cho học sinh với những chỉ báo được tham khảo trong tài liệu. Đề nghị học sinh chia sẻ về một hoặc một số tình huống cô thực mà học sinh phải đối mặt. Khi chia sẻ, luôn nghĩ đến những chỉ báo về dấu hiệu của những rào cản tâm lý để hướng tới việc tìm cách ứng phó, phòng tránh với những rào cản tâm lý này.

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 1, bạn đã xác định được các chỉ báo cho sự xuất hiện các rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Liệt kê được những chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

Câu hỏi 2: Phân tích cụ thể về các chỉ báo biểu hiện rào cản tâm lý tới học tập của học sinh THCS.

Hoạt động 2: Một số cách phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Liệt kê các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Liệt kê được những biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

Nhiệm vụ 2:

Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

2. Thông tin cơ bản

2.1. Một số biện pháp phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập

- Tích cực học tập tích lũy tri thức.
- Học hỏi kinh nghiệm học tập của những anh chị lớp trên.
- Chủ động trong học tập.
- Rèn luyện phương pháp học tập mới.
- Tích cực phát biểu xây dựng bài trong học tập.
- Tạo tâm thế tự tin, sẵn sàng trong học tập.
- Rèn luyện thói quen học tập độc lập.
- Đưa ra ý kiến với giáo viên về phương pháp giảng dạy.
- Bố trí thời gian, không gian hợp lý cho học tập.
- Tích cực tham gia các buổi thảo luận, học tập, ngoại khoá.
- Ôn lại cho vững những kiến thức lớp dưới.
- Nói chuyện, tâm sự với cha mẹ, thầy cô.

2.2. Một số câu hỏi xuất hiện trong quá trình phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập của học sinh trung học cơ sở

- Ứng phó với các rào cản tâm lý có liên quan đến việc ứng phó với các biểu hiện về mặt cảm xúc, hành vi, nhận thức và kĩ năng của các rào cản tâm lý hay không?
- Trước hết, muốn có phương pháp phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập thì phải làm gì?
- Hỗ trợ phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập từ những nguồn trợ giúp nào?

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 2, bạn đã nắm được một số cách phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Phân tích cụ thể về các biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

Câu hỏi 2: Phân tích cụ thể về biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập của học sinh THCS.

III. ĐÁNH GIÁ NỘI DUNG 2

Bài tập 1: Dấu hiệu làm xuất hiện những rào cản tâm lý trong học tập là:

- a. Xuất hiện những chỉ báo về sinh lý: toát mồ hôi, đau đầu, chân tay run...
- b. Xuất hiện những chỉ báo về mặt cảm xúc: tức giận, cảm xúc tiêu cực...
- c. Thiếu hụt các kĩ năng: bế tắc trong việc thực hiện các hành động học tập để hoàn thành nhiệm vụ học tập, rối loạn trong sự phối hợp các động tác khi đối mặt với nhiệm vụ học tập...
- d. Cả ba chỉ báo trên.

Bài tập 2: Hãy nêu một số biện pháp phòng tránh rào cản tâm lý.

Nội dung 3

PHƯƠNG PHÁP VÀ KĨ NĂNG HỖ TRỢ TÂM LÝ CHO HỌC SINH PHÁT HIỆN VÀ PHÒNG TRÁNH RÀO CẢN TÂM LÝ TRONG HỌC TẬP

I. MỤC TIÊU

1. Về kiến thức

Phân tích và chỉ ra được một số phương pháp và kĩ năng hỗ trợ tâm lý cho học sinh phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

2. Về kĩ năng

Vận dụng được các kiến thức về rào cản tâm lý để đưa ra một số phương pháp và kĩ thuật phát hiện, phòng tránh những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập của học sinh THCS.

3. Về thái độ

Có thái độ đúng đắn đối với ảnh hưởng của rào cản tâm lý đối với kết quả học tập và các cách phòng tránh chúng. Từ đó, có ý thức rèn luyện bản thân để phòng tránh những ảnh hưởng của rào cản tâm lý đến kết quả học tập.

II. CÁC HOẠT ĐỘNG

Hoạt động 1: Làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS.

Nhiệm vụ 2:

Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS – làm chủ cảm xúc bản thân:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS: làm chủ cảm xúc bản thân.

Nhiệm vụ 3:

Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS: Quản lí stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS: Quản lí stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

2. Thông tin cơ bản

Việc phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập là công việc tương đối khó khăn, đòi hỏi phải có sự nỗ lực thay đổi từ chính bản thân học sinh cùng với những hỗ trợ từ nhà trường, gia đình và các dịch vụ cộng đồng. Từ phía bản thân học sinh, cần được làm quen với một số phương pháp và kĩ thuật sau để phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập:

2.1. Làm chủ cảm xúc bản thân

Khi mất kiểm soát cảm xúc, học sinh dễ đưa ra những quyết định sai lầm

hoặc có hành vi lệch lạc. Điều đó có thể là nguyên nhân dẫn đến rào cản tâm lý cho việc thực hiện các nhiệm vụ học tập. Vì vậy, học sinh nên học cách làm chủ cảm xúc của mình:

- Hiểu bản chất của cảm xúc: Là kết quả phản ứng của bạn trước môi trường xung quanh. Việc xảy đến không quan trọng bằng cách bạn tiếp nhận nó.
- Chấp nhận cảm xúc tiêu cực: Đừng kìm nén chúng kéo chúng sẽ tàn phá bạn từ bên trong rồi bất ngờ “nổ tan xác” bạn. Khi chấp nhận, bạn tạo cho chúng lối thoát lành mạnh để tự tin đối đầu với chúng. Viết nhật ký, vận động thân thể, tâm tình với bạn bè, người thân sẽ giảm bớt tác hại của chúng.
- Suy nghĩ trước khi hành động: Suy đi nghĩ lại trước khi làm gì đó dưới ảnh hưởng của cảm xúc. Hãy cân nhắc những hậu quả bạn có thể gặp trong tương lai gần. Học cách phân tích toàn bộ tình hình rồi hãy hành động.
- Không dùng ngôn từ xỉ vả, chỉ trích. Chúng dễ khiến cho ta tức giận, bức xúc. Luôn học cách cư xử nhã nhặn, tránh căng thẳng.
- Thay đổi nếp suy nghĩ: Hãy lập trình lại cách phản ứng trong não học sinh với những tình huống cụ thể. Ví dụ, bạn hay trầm uất, suy sụp khi không đạt được mục tiêu. Bây giờ bạn hãy bắt đầu khiêu vũ, thậm chí nhảy cẫng lên, rồi tinh thần của bạn sẽ được vực dậy. Bạn sẽ thấy vấn đề chỉ là một thách thức không hơn.
- Nuôi dưỡng cảm xúc tích cực: Chăm sóc bản thân, ăn uống điều độ, ngủ đủ, vệ sinh sạch sẽ, tập thể dục đều đặn, đặt mục tiêu thực tế, tập trung vào điều bạn muốn và cần. Những điều này sẽ giúp bạn xây dựng hệ thống phòng thủ trước cảm xúc tiêu cực.

Bản năng con người vốn có đầy đủ cảm xúc tốt, xấu. Nếu là cảm xúc tích cực thì xu hướng sống của chúng ta lạc quan. Song nếu đó là cảm xúc tiêu cực, nếu không biết điều chỉnh để làm chủ nó, chúng ta sẽ bị nó huỷ hoại và cuộc sống của chúng ta trở nên u ám và mệt mỏi.

2.2. Quản lý được căng thẳng của bản thân

Việc đầu tiên là học sinh phải biết nhận ra các dấu hiệu của stress. Các dấu hiệu của stress bao gồm những bất bình thường về thể chất, thần kinh và quan hệ xã hội. Cụ thể là sự kiệt sức, thèm ăn hoặc bỏ ăn, đau đầu, khóc, mất ngủ hoặc là ngủ quên. Ngoài ra, tìm đến rượu, thuốc hoặc những biểu hiện khó chịu khác cũng là những dấu hiệu của stress. Stress còn đi kèm với cảm giác bất an, giận dữ, hoặc sợ hãi.

Ứng phó với stress là khả năng giữ cân bằng khi xảy ra những tình huống, sự việc đòi hỏi quá sức. Các biện pháp để phòng tránh stress được thể hiện qua bảng sau:

Quan sát: Hãy xem xung quanh bạn có điều gì mà bạn có thể thay đổi để xoay chuyển tình hình khó khăn.	Tìm cách thoát khỏi cảm giác khủng hoảng: Nghỉ ngơi, thư giãn, tặng cho bản thân một thời gian nghỉ ngắn mỗi ngày.
Đừng để tâm đến những việc lật vật: Việc nào thật sự quan trọng thì làm trước và gạt những việc linh tinh sang một bên.	Thay đổi cách bạn thường phản ứng: Hãy thay đổi từ từ những thói quen phản ứng trước khó khăn và tập trung giải quyết một khó khăn nào đó.
Tránh những phản ứng thái quá: Tại sao lại phải “ <i>Ghét</i> ” khi mà “ <i>Một chút xúu không thích</i> ” là ổn rồi? Tại sao lại phải “ <i>lo cuống lên</i> ” khi mà “ <i>hơi lo một tẹo</i> ” là được? Tại sao phải “ <i>Giận sôi người</i> ” khi mà “ <i>hơi giận một chút</i> ” đã đủ độ? Tại sao phải “ <i>đau khổ tột cùng</i> ” khi mà bạn chỉ cần “ <i>buồn một tẹo</i> ”?	Ngủ đủ giờ: Thiếu ngủ càng khiến bạn thêm stress.
Không được trốn tránh bằng rượu hay thuốc: Hai thứ này sẽ chẳng giúp được gì bạn mà sẽ làm cho tình trạng stress càng trở nên trầm trọng.	Học cách thư giãn: Xoa bóp và những bài tập thở thư giãn rất hữu dụng để kiểm soát stress. Những thư giãn như vậy giúp xoá bớt ưu phiền khỏi tâm trí của bạn.
Đặt những mục tiêu cụ thể cho bản thân: Cắt bớt khối lượng công việc và điều này có thể giúp bạn tránh được việc suốt ngày phải lo nghĩ quá nhiều.	Không nên làm cho bản thân mình “ngập đầu ngập cổ” bằng việc gánh nhận quá nhiều công việc cùng một lúc.
Thay đổi cách nhìn mọi việc: Học cách nhận định rằng bạn đang bị stress. Tự điều chỉnh trạng thái của mình.	Hãy làm điều gì đó cho những người khác: Để giúp đầu óc bạn nghỉ ngơi một lát, không phải nghĩ liên tục về những phiền muộn của mình.

Chữa stress bằng hoạt động thể chất như đi bộ, học đánh tennis hay thử làm vườn.	Chiến lược “ <i>dạ dày</i> ”: Điều mấu chốt của stress là “ <i>Chẳng qua, tôi tự phiền muộn chính bản thân mình</i> ”.
Lấy độc trị độc: Nếu bạn không tránh được stress, không thoát hẳn được stress thì sử dụng stress theo một hướng tích cực. Luôn nghĩ theo hướng tích cực. Hãy tự hỏi bạn sẽ đối phó như thế nào với stress, thay vì luôn dằn vặt mọi chuyện sẽ trở nên tồi tệ như thế nào. Stress làm tăng trí nhớ, khi stress trong thời gian ngắn và không quá nghiêm trọng. Stress khiến cơ thể sản sinh ra nhiều glucose lên não, tạo thêm nhiều năng lượng cho các neuron. Điều này giúp sự phát triển trí nhớ và phục hồi trí nhớ. Mặt khác, nếu stress kéo dài thì nó lại có thể cản trở việc vận chuyển glucose và từ đó làm giảm trí nhớ.	

2.3. Giảm mức độ cao của stress để có một sức khoẻ tốt học và thi

Đối với học sinh THCS, đặc biệt là học sinh cuối cấp, thì việc thi đạt điểm cao là mục tiêu cần đạt được và mong muốn đạt được. Muốn làm được điều đó, các em phải thực sự tỉnh táo, phải có một trí nhớ thật tốt để có thể tích lũy được một khối lượng kiến thức thật tốt. Vậy, muốn có một trí nhớ thật tốt để thi đạt kết quả cao thì phải làm gì? Có thuốc nào làm tăng cường trí nhớ hay không? Có thuốc nào chống sự mệt mỏi hay không?

- Muốn có sức khoẻ tốt để học thi trước hết ta lưu ý đến phương pháp học tập, ôn tập, nghỉ ngơi, thư giãn hợp lí. Học sinh cần tránh hiện tượng học dồn, thi mới học, học đêm ngủ ngày. Trí não của con người chỉ có thể hoạt động hiệu quả trong vòng 45 phút đến 1 giờ, sau đó cần được nghỉ ngơi, giải lao hoặc làm những công việc chân tay từ 15 đến 20 phút, sau đó mới hoạt động trí não trở lại. Những người học theo kiểu “Nước chảy đến chân mới nhảy” rất dễ bị distress do tâm lí, sợ không học kịp, thiếu an tâm. Tình trạng bị stress như thế sẽ dẫn đến giảm trí nhớ, thậm chí đầu óc có thể rơi vào tình trạng “trống rỗng”.
- Cần có chế độ ăn đầy đủ và cân bằng dưỡng chất. Chú ý dùng đủ các thực phẩm như sữa (trong thời gian học thi, mỗi ngày nên dùng 1 li sữa), trứng, thịt, cá, rau, quả, đặc biệt nên dùng thêm các loại dầu thực phẩm như dầu đậu nành, dầu mè. Các loại thực phẩm đó chứa nhiều dưỡng chất cần cho hoạt động trí não, hỗ trợ cho trí nhớ. Cần có kế hoạch phân chia thời gian biểu học tập, lao động, nghỉ ngơi hợp lí.
- Cà phê, trà đậm có chứa cafein là chất có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương tỉnh táo, chống lại cơn buồn ngủ. Nên uống vào ban

ngày, đặc biệt là vào buổi sáng là tốt nhất. Các em học sinh THCS đang trong thời gian học thi không nên lạm dụng nó để thức đêm học. Buồn ngủ là dấu hiệu báo cho cơ thể đã mệt mỏi, cần sự nghỉ ngơi để có thể lấy lại sự cân bằng. Nếu dùng chất kích thích vào lúc này là bất cơ thể làm việc quá sức của mình. Sau giai đoạn dùng chất kích thích, cơ thể sẽ mệt mỏi không còn sức tập trung chú ý để có thể ghi nhớ, do vậy hiệu quả làm việc sẽ không cao. Trong thời gian học thi, các em học sinh nên dành đủ thời gian để ngủ.

2.4. Một số biện pháp làm giảm stress có hại

- Ngâm tắm: Nước có tác dụng xoa dịu các cơ và khớp xương bị đau mỏi. Tắm giúp các tế bào được phục hồi, chất độc được đưa ra ngoài cơ thể nhanh hơn. Trong khi tắm, nên giảm các yếu tố gây kích thích thị giác như các loại khăn tắm màu sặc sỡ.
- Hát: Hát sẽ kích thích hoạt động cơ hoành, các cơ cổ. Nhờ có cơ hoành, trung tâm thần kinh sinh dưỡng thuộc vùng bụng được phục hồi. Hát còn cung cấp thêm ôxi cho cơ thể, là cơ hội để cho mỗi người bộc lộ cảm xúc.
- Chơi đùa với thú nuôi: Thú nuôi rất có ích cho việc giải toả những stress cho con người. Người ta có thể tâm sự những buồn vui với vật nuôi trong nhà. Cho dù vật nuôi trong nhà không biết nói nhưng chúng có thể đáp ứng, chia sẻ những cảm xúc vui buồn của con người.
- Thư giãn bằng các câu chuyện hài. Sau mỗi công việc căng thẳng cần có khoảng thời gian nghỉ ngơi thư giãn với tất cả những loại hình mà mình thích nhất.
- Cười: Nụ cười sáng khoái không chỉ mang lại cho bạn sự vui vẻ, thoải mái mà khi cười cơ thể tiết ra chất morphine tự nhiên, tạo ra khả năng chống stress rất hiệu quả.
- Thương thức nghệ thuật: Hãy ngắm nhìn một bức tranh, nghe một bản nhạc mà mình yêu thích; hãy bật chương trình nhạc nhẹ, chương trình nhạc ghita cổ điển hay một loại nhạc mà mình yêu thích. Việc này cũng có tác dụng đẩy lùi stress...
- Massage: Mỗi ngày có 30 phút để làm việc này sẽ làm cho hiện tượng cơ cơ giảm đi một cách rõ rệt. Massage có thể giúp cho việc lưu thông máu được tốt hơn, xoa dịu các khớp xương bị đau...
- Tập thể dục buổi sáng, bách bộ: Việc này giúp bạn lưu thông khí huyết, hít thở không khí trong lành, tỉnh tâm...

- **Thiền – Yoga:** Là phương pháp tập luyện hữu hiệu cho tinh thần và cơ thể con người. Yoga giúp con người có thể tự điều chỉnh nhịp điệu tự nhiên, kết hợp hài hoà giữa tinh thần và thể xác, tránh được những căng thẳng trong cuộc sống thường nhật... Yoga giúp tăng cường sự hoạt động có hiệu quả của hệ tuần hoàn máu và tim mạch; cơ thể có khả năng chịu đựng bền bỉ, giúp cho các khớp trong cơ thể có độ đàn hồi, dẻo dai; ngăn ngừa bệnh loãng xương; chống được bệnh mất ngủ, lo lắng, buồn phiền; giúp cho con người có nhịp thở đúng kĩ thuật. Yoga giúp con người làm việc tập trung, biết liên kết giữa nhịp thở với từng động tác di chuyển, bình tĩnh, thư thái, hài hoà...

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 1, bạn đã làm quen được với một số phương pháp và kĩ thuật phòng tránh các rào cản tâm lí trong học tập của học sinh. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Phân tích các phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS.

Câu hỏi 2: Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS: làm chủ cảm xúc bản thân.

Câu hỏi 3: Thực hành về phương pháp phòng tránh rào cản tâm lí trong học tập của học sinh THCS: Quản lí stress trong học tập và các biện pháp làm giảm stress có hại trong học tập.

Hoạt động 2: Làm quen với một số phương pháp trợ giúp học sinh trung học cơ sở phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập.

1. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ 1:

Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

Nhiệm vụ 2:

Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập – Tham vấn từ tâm lý học đường:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập – Tham vấn từ tâm lý học đường.

Nhiệm vụ 3:

Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: Tư vấn từ cha mẹ, thầy cô giáo:

- Đọc và tiếp nhận các thông tin cho hoạt động.
- Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập – Tư vấn từ cha mẹ, thầy cô giáo.

2. Thông tin cơ bản

2.1. Sự trợ giúp từ tham vấn tâm lý học đường

Sự trợ giúp từ hình thức tham vấn tâm lý học đường ngày nay đang trở nên kịp thời và tích cực trong việc hỗ trợ học sinh đối mặt, ứng phó, phát hiện và phòng tránh các rào cản tâm lý trong hoạt động học tập. Một mặt, đây là hình thức trợ giúp gần gũi và thiết thực với đời sống học đường, mặt khác thông qua đó các em học sinh có thể nhận được sự trợ giúp một cách chuyên nghiệp từ những người được đào tạo, có chuyên môn về tâm lý học đường. Thông qua các chương trình tham vấn học đường tại phòng tâm lý học đường (nếu có tại trường) hoặc tham vấn tâm

lí trên lớp, học sinh có thể được hỗ trợ và từ đó có thể tìm ra phương pháp phòng tránh tốt nhất cho các rào cản tâm lí trong học tập.

Chương trình hỗ trợ mà phòng tâm lí học đường ngày nay đã và đang hỗ trợ học sinh là trợ giúp học sinh trong việc giải quyết những khó khăn tâm lí gặp phải trong học đường, là mầm mống nảy sinh những rào cản tâm lí học đường. Những khó khăn tâm lí ấy bao gồm:

- * Khó khăn trong hoạt động học tập:
 - Xác định mục đích, động cơ học tập.
 - Hiểu và thực hiện đúng nội quy, yêu cầu trong học tập.
 - Xác định điểm mạnh, điểm yếu trong cách học của mình.
 - Lập kế hoạch định hướng cho quá trình học tập.
 - Thích ứng với phương pháp, nội dung giảng dạy và học tập mới.
 - Sắp xếp, phân phối thời gian học tập hợp lí.
 - Tìm kiếm và xử lí nguồn thông tin cho bài học.
 - Chuẩn bị bài trước khi lên lớp.
 - Tập trung chú ý trong học tập.
 - Phối hợp giữa quan sát, nghe và ghi chép bài học.
 - Ghi nhớ nội dung bài học.
 - Phát biểu xây dựng bài.
 - Tham gia vào các hoạt động học tập, hoạt động ngoại khoá.
 - Hợp tác nhóm khi học nhóm.
 - Ứng dụng công nghệ thông tin khi học tập.
 - Vận dụng tri thức học tập vào việc giải quyết các bài tập và vào thực tiễn.
 - Tự kiểm tra, đánh giá quá trình học tập của bản thân.
- * Khó khăn trong quan hệ ứng xử với thầy, cô giáo:
 - Giao tiếp với thầy cô (trạng thái tâm lí khi giao tiếp).
 - Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
 - Tạo dựng mối quan hệ với thầy cô.
 - Ứng xử phù hợp với vị trí, vai trò của mình.
- * Khó khăn trong quan hệ ứng xử với bạn bè:
 - Làm chủ bản thân khi giao tiếp với bạn.
 - Hoà đồng, thân thiện với bạn.
 - Giúp đỡ bạn cho đúng cách.
 - Khẳng định vị trí trong nhóm bạn.

- Sử dụng các phương tiện giao tiếp.
- Tạo hứng thú khi nói chuyện với bạn.
- Tạo thiện cảm từ bạn.
- Cư xử phù hợp.
- Tôn trọng, tin tưởng khi giao tiếp với bạn.
- Trung thành với bạn.
- Sẵn sàng chia sẻ khó khăn với bạn.
- Đồng cảm với bạn.
- Giữ mối quan hệ đúng mực với bạn khác giới.
- Biểu lộ tình cảm với bạn khác giới.
- Quan tâm đến bạn khác giới.
- Cân đối giữa chuyện tình bạn khác giới với việc học tập.
- Xây dựng tình bạn khác giới đúng mực.
- * Khó khăn trong quan hệ ứng xử với các thành viên trong gia đình:
 - Đáp ứng yêu cầu, kì vọng của bố mẹ.
 - Vui vẻ, hoà đồng với mọi người trong gia đình.
 - Cư xử phù hợp với vị trí của mình.
 - Quan tâm, chăm sóc đến mọi người.
 - Có trách nhiệm với mọi người trong gia đình.
- * Khó khăn trong vấn đề hướng nghiệp:
 - Thông tin về các nghề trong xã hội.
 - Thông tin về thị trường lao động.
 - Đánh giá được năng lực, hứng thú, tính cách của bản thân.
 - Kiểm tra sự phù hợp những đặc điểm của bản thân với yêu cầu của nghề.
- * Bị lúng túng và gặp khó khăn trong những công việc được tập thể giao phó: Lớp trưởng và ban cán sự lớp không tạo được uy tín trong lớp, không giải quyết được mâu thuẫn giữa các nhóm trong lớp có thể là nguyên nhân dẫn đến hiện tượng bạo lực học đường, khó khăn trong việc ứng xử công bằng với các thành viên trong lớp, khó khăn giữa quan hệ của ban cán sự lớp với các bạn và với giáo viên (không dám báo cáo với giáo viên chủ nhiệm lớp về lỗi của các bạn trong lớp vì sợ bị tẩy chay, cô lập)...
- * Những thắc mắc trong các vấn đề về giới tính: thắc mắc về sự phát triển của cơ thể, những vấn đề thầm kín của bản thân mà không biết tâm sự và chia sẻ với ai, những hiện tượng đồng tính luyến ái...

- * **Khô khăn trong việc chấp hành những nội quy của nhà trường, của lớp:**
Đi học tuyệt đối đúng giờ, mặc đồng phục đúng quy định, ngồi đúng vị trí/sơ đồ mà giáo viên bố trí khi học...

2.2. Sự tư vấn, trợ giúp từ những người khác

Bên cạnh việc nhờ sự trợ giúp từ hình thức tham vấn học đường, để ứng phó hoặc phòng tránh những rào cản tâm lý ảnh hưởng đến học tập, học sinh có thể nhờ sự tư vấn và trợ giúp của những người khác như thầy, cô giáo, cha mẹ, bạn bè hoặc những người có uy tín với bản thân. Thông qua đó, học sinh có thể nhận được những lời khuyên hữu ích cho vấn đề về rào cản tâm lý mà mình đang phải đối mặt để từ đó tìm ra cách ứng phó cũng như phòng tránh hợp lý cho bản thân.

3. Tự đánh giá

Sau khi nghiên cứu những thông tin cơ bản và thực hiện các nhiệm vụ của hoạt động 2, bạn đã làm quen được với một số phương pháp trợ giúp học sinh THCS phòng tránh các rào cản tâm lý trong học tập. Bạn hãy suy ngẫm và tự trả lời một số câu hỏi sau:

Câu hỏi 1: Phân tích các phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập.

Câu hỏi 2: Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: tham vấn từ tâm lý học đường.

Câu hỏi 3: Thực hành về phương pháp trợ giúp học sinh phòng tránh rào cản tâm lý trong học tập: tư vấn từ cha mẹ, thầy, cô giáo.

III. ĐÁNH GIÁ NỘI DUNG 3

Bài tập 1: Yêu cầu học sinh chia sẻ về tình huống/vấn đề mà các em đang đối mặt và nhận diện đó là các rào cản tâm lý đối với các em. Phân tích những trải nghiệm, cảm xúc, những căng thẳng mà các em đang phải đối mặt. Từ đó, ứng dụng các phương pháp hỗ trợ cho việc phát hiện, đối mặt và phòng tránh các rào cản tâm lý đó ở các em.

Bài tập 2: Hãy đưa ra một ví dụ về rào cản tâm lý để học sinh trong lớp và cùng:

- Nhận diện về rào cản tâm lý trong học tập trong ví dụ đó;
- Phân tích những trải nghiệm có thể trải qua khi đối mặt với rào cản tâm lý đó trong học tập;
- Chia sẻ cảm xúc, sự căng thẳng của bản thân với tình huống tạo ra rào cản tâm lý đó;
- Hình dung ra các cách ứng phó, phòng tránh đối với rào cản tâm lý trong học tập được nêu ra trong ví dụ.



D. TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Thị Diệu Hoa, Vũ Khánh Linh, Trần Văn Thức, *Khó khăn tâm lý và nhu cầu tham vấn của học sinh trung học phổ thông*, Tạp chí Tâm lý học, số 2, tháng 2/2007.
2. Đặng Phương Kiệt, *Cơ sở tâm lý học ứng dụng*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội, 2001.
3. Nguyễn Thanh Bình, *Một số trở ngại trong giao tiếp với học sinh khi thực tập tốt nghiệp*, Luận án Phó Tiến sĩ, Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Phạm Thanh Bình, *Stress trong học tập của học sinh THPT*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, Đại học Sư phạm Hà Nội, 2005.
5. Vũ Ngọc Hà, *Một số trở ngại của trẻ khi vào học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học, số 4/2003.
6. Nguyễn Minh Hải, *Khó khăn tâm lý trong quá trình giải toán của học sinh tiểu học*, Tạp chí Tâm lý học số 4/1998.
7. Nguyễn Mai Phương, *Tìm hiểu khó khăn trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Đại học Sư phạm Hà Nội*, Luận văn Thạc sĩ Tâm lý học, 2004.
8. Nguyễn Thanh Sơn, *Những khó khăn của học sinh miền núi khi học tác phẩm văn học cổ điển Việt Nam*, tạp chí Nghiên cứu Giáo dục, số 4/1998.
9. Nguyễn Xuân Thức, *Khó khăn tâm lý của trẻ đi học lớp 1*, Tạp chí Tâm lý học, số 10/2003.

