BIỆN PHÁP QUẢN LÝ GIÁO DỤC KỸ NĂNG ỨNG PHÓ VỚI STRESS CHO HỌC SINH Ở CÁC TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ THỊ XÃ QUẾ VÕ, TỈNH BẮC NINH

NGUYỄN THỊ HOA
Trường THCS Đào Viên, thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh
NGUYỄN THỊ THANH HUYỀN
Trường Đại học Sư phạm, Đại học Thái Nguyên

Nhận bài ngày 08/5/2025. Sửa chữa xong 12/5/2025. Duyệt đăng 18/5/2025.

Abstract

This article investigates the current situation and proposes management measures for educating stress coping skills among lower secondary school students in Que Vo town, Bac Ninh province. Based on practical findings, the study suggests a set of complementary and dialectical strategies that require unified leadership from school principals to enhance the effectiveness of stress management education. These measures aim to support students' mental health, develop life skills, and contribute to a more resilient school environment.

Keywords: *Educational management, stress coping, skill education, secondary students, life skills, school mental health.*

1. Mở đầu

Trong bối cảnh hiện nay, vấn đề stress ở thanh thiếu niên, đặc biệt là học sinh (HS) THCS đang được quan tâm bởi những hậu quả nghiêm trọng gây ra cho sức khỏe thể chất, tâm lý và hành vi của HS [1]. Stress nếu không được nhận diện và kiểm soát kịp thời có thể dẫn đến các biểu hiện như căng thẳng, lo âu, suy giảm trí nhớ, trầm cảm, thậm chí là hành vi nguy hiểm cho bản thân và người khác [2]. Đặc biệt, HS THCS (lứa tuổi đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ cả về thể chất lẫn tinh thần) lại là nhóm dễ bị tổn thương trước những áp lực học tập, kỳ vọng từ gia đình, thay đổi xã hội và các tác động từ môi trường sống. Kỹ năng ứng phó với stress được xem là một trong những kỹ năng sống quan trọng góp phần bảo vệ sức khỏe tinh thần, nâng cao hiệu quả học tập và giúp HS thích ứng với cuộc sống [3]. Khi được trang bị các kỹ năng này, HS có thể vượt qua những tình huống căng thẳng, phát triển khả năng tự điều chỉnh hành vi, tư duy tích cực và có thái độ sống lạc quan. Nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước đã đề cập đến thực trạng stress ở HS và vai trò của kỹ năng sống trong giáo dục học đường [4], [5]. Một số nghiên cứu tập trung vào các biểu hiện của stress, nguyên nhân và hậu quả, trong khi các nghiên cứu khác lại hướng đến việc xây dựng chương trình can thiệp tâm lý, đào tạo kỹ năng mềm [6], [7]. Tuy nhiên, các công trình nghiên cứu biện pháp quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS THCS chưa có, nhất là gắn với một địa bàn khảo sát cụ thể. Trên cơ sở khảo sát và đánh giá thực trạng, bài báo đề xuất một số biện pháp quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS THCS tại thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh, góp phần nâng cao chất lượng giáo dục tâm lý học đường và phát triển năng lực cá nhân cho HS.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh ở các trường trung học cơ sở thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh

Chúng tôi sử dụng bảng hỏi kết hợp với phỏng vấn để đánh giá thực trạng quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS ở các trường THCS thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh. Số lượng khảo sát gồm 22

Email: huyenntt.psy@tnue.edu.vn

cán bộ quản lí (hiệu trưởng, phó hiệu trưởng, tổ trưởng chuyên môn); 180 giáo viên (GV) của 6 trường THCS trên địa bàn thị xã Quế Võ (bao gồm: THCS Bồng Lai, THCS Chi Lăng, THCS Phố Mới, THCS Bằng An, THCS Đào Viên, THCS Ngọc Xá). Thời gian khảo sát: tháng 2/2025.

Kết quả khảo sát đã phản ánh quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS ở các trường THCS thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh có được những thành công nhất định như: cán bộ quản lý (CBQL), GV nhận thức đúng vai trò và tầm quan trọng của giáo dục kỹ năng ứng phó với stress đối với sự phát triển toàn diện của HS; Các kế hoạch quản lý hoạt động này khoa học và có theo dõi, giám sát chặt chẽ; Nhà trường cũng đã tổ chức nhiều hoạt động giáo dục kỹ năng đa dạng, phù hợp với thực tiễn và nhu cầu của HS; Huy động được sự tham gia tích cực của gia đình và cộng đồng cùng phối hợp để giáo dục HS.

Tuy nhiên, trong bối cảnh phát triển nhanh chóng, mạnh mẽ của mạng xã hội và thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh là một địa phương đang phát triển mạnh mẽ về kinh tế và xã hội, cho nên HS THCS ở đây đang phải đối mặt với nhiều thay đổi và áp lực trong học tập và cuộc sống. CBQL cũng còn gặp nhiều khó khăn trong triển khai và quản lý hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS như: Đội ngũ giáo viên (ĐNGV) phần lớn chưa được đào tạo bài bản để phát hiện và hỗ trợ HS đối phó stress, khiến hiệu quả giáo dục còn hạn chế; Nhiều trường chưa xây dựng hoặc vận hành hiệu quả tổ tư vấn tâm lý học đường, gây ra sự thiếu đồng bộ trong hỗ trợ HS; Việc tích hợp kỹ năng ứng phó stress vào các hoạt động giáo dục toàn diện của nhà trường còn mang tính hình thức, chưa tạo ra một hệ thống liên tục, đa dạng và toàn diện để HS thực hành bền vững; Công tác giám sát, đánh giá và phản hồi còn yếu, thiếu tiêu chí và phương pháp khoa học làm hạn chế khả năng điều chỉnh phù hợp; Sự phối hợp giữa nhà trường, gia đình và cộng đồng cũng chưa hiệu quả, ảnh hưởng đến môi trường giáo dục toàn diện hỗ trợ phát triển tâm lý và xã hội cho HS. Do đó, việc đề xuất và thực hiện đồng bộ các biện pháp bồi dưỡng GV, xây dựng tổ tư vấn tâm lý, tích hợp giáo dục kỹ năng, giám sát đánh giá và thiết lập cơ chế phối hợp liên ngành là rất cần thiết nhằm nâng cao chất lượng giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS THCS tại thị xã Quế Võ.

2.2. Đề xuất một số biện pháp quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh ở các trường trung học cơ sở thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh

Căn cứ vào thực trạng quản lý giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HH ở các trường THCS thị xã Quế Võ, tỉnh Bắc Ninh và các nguyên tắc đảm bảo tính mục tiêu, tính hệ thống, tính thực tiễn, tính kế thừa và tính khả thi, chúng tôi đề xuất các biện pháp như sau:

2.2.1. Tổ chức bồi dưỡng năng lực giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho giáo viên ở trường THCS

a. Mục tiêu của biện pháp

Đề xuất biện pháp này nhằm nâng cao năng lực của GV trong việc phát hiện, đánh giá và hỗ trợ HS đối phó với stress trong môi trường học đường. Cụ thể: 1) Nâng cao nhận thức và hiểu biết của GV về stress và ảnh hưởng của stress đối với HS. Giúp GV hiểu rõ tác động tiêu cực của stress đến HS và vai trò quan trọng của họ trong việc phát hiện và hỗ trợ kịp thời cho HS. 2) Trang bị kỹ năng tổ chức các hoạt động giảm stress cho HS bằng cách hướng dẫn GV xây dựng các chương trình, hoạt động ngoại khóa và phương pháp học tập tích cực để giúp HS phát triển kỹ năng tự kiểm soát và giải tỏa stress. 3) Củng cố và phát triển thái độ tích cực của GV trong việc đồng hành với HS vượt qua stress. GV nhận thức đúng đắn tinh thần trách nhiệm và cam kết hành động vì sức khỏe tinh thần của HS.

b. Nội dung biện pháp

Bồi dưỡng năng lực giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho GV ở trường THCS tập trung vào các nội dung sau:

Trang bị cho GV kiến thức về các nguyên nhân gây stress, biểu hiện của stress ở HS và ảnh hưởng của stress đối với tâm lý và thể chất của các em. GV cũng cần nắm rõ các kỹ năng ứng phó cơ bản như kỹ thuật hít thở sâu, quản lý thời gian và thiết lập mục tiêu học tập hiệu quả.

Hướng dẫn GV các phương pháp tích hợp kỹ năng ứng phó stress vào môn Giáo dục công dân, Đạo đức và các giờ hoạt động ngoài giờ lên lớp, giúp HS có cơ hội thực hành thường xuyên trong môi trường học đường.

Đào tạo kỹ năng nhận diện dấu hiệu stress, phương pháp xử lý tình huống và giao tiếp hiệu quả với HS gặp khó khăn. GV cần biết cách tạo môi trường lớp học tích cực, an toàn về mặt cảm xúc, động viên HS chia sẻ cảm xúc và hướng dẫn các em sử dụng chiến lược ứng phó lành mạnh.

Tổ chức các buổi thực hành, mô phỏng giúp GV triển khai hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress một cách hiệu quả trong lớp học.

Bồi dưỡng thái độ tích cực, trách nhiệm và sự thấu cảm của GV thông qua hoạt động thảo luận tình huống, phản tư cá nhân, chia sẻ kinh nghiệm đồng nghiệp để giáo viên nhận thức rõ hơn vai trò hỗ trợ tinh thần cho HS.

Đánh giá và rút kinh nghiệm sau mỗi đợt tập huấn để điều chỉnh nội dung, phương pháp phù hợp hơn với thực tiễn. Đồng thời, xây dựng kế hoạch bồi dưỡng định kỳ cho GV.

c. Cách thức thực hiện biện pháp

Hiệu trưởng nhà trường là người trực tiếp chỉ đạo triển khai biện pháp này. Hiệu trưởng cần xây dựng kế hoạch bồi dưỡng cụ thể cho từng năm học, trong đó xác định rõ mục tiêu, đối tượng, nội dung, thời gian và hình thức tổ chức phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Chủ động liên hệ, phối hợp với các chuyên gia tâm lý giáo dục, các trung tâm tư vấn và tổ chức đào tạo để xây dựng nội dung chương trình bồi dưỡng sát thực, có tính ứng dụng cao, phù hợp với nhu cầu phát triển chuyên môn của GV.

Chỉ đạo tổ chức các buổi tập huấn, hội thảo chuyên đề và sinh hoạt chuyên môn liên trường hoặc nội bộ nhằm nâng cao kiến thức, kỹ năng và thái độ của GV về phòng ngừa và hỗ trợ HS gặp stress.

Phân công tổ nhóm chuyên môn phối hợp tổ chức hoạt động thực hành, mô phỏng các tình huống thực tế, tạo cơ hội cho GV trải nghiệm, xử lý, phản tư và điều chỉnh hành vi sư phạm một cách phù hợp.

Thiết lập kênh trao đổi thường xuyên như diễn đàn chuyên môn, nhóm trao đổi kinh nghiệm hoặc nhật ký điện tử để GV chia sẻ kết quả áp dụng, khó khăn gặp phải và cùng nhau đề xuất giải pháp.

Tổ chức đánh giá định kỳ hiệu quả của hoạt động bồi dưỡng thông qua khảo sát GV, phản hồi từ HS, quan sát lớp học và kết quả thực hiện chuyên môn. Trên cơ sở đó, hiệu trưởng kịp thời điều chỉnh kế hoạch, nội dung, phương pháp để nâng cao hiệu quả hoạt động.

Duy trì chế độ bồi dưỡng thường xuyên, lâu dài và có chính sách động viên kịp thời đối với GV tích cực, sáng tạo trong triển khai giáo dục kỹ năng ứng phó stress cho HS.

d. Điều kiện thực hiện biện pháp

Cần có các phòng học chức năng, thiết bị trình chiếu, không gian linh hoạt để tổ chức các buổi tập huấn, hội thảo và hoạt động thực hành. Nhà trường cần chuẩn bị đầy đủ tài liệu, học liệu, biểu mẫu và công cụ đánh giá phù hợp với nội dung bồi dưỡng.

Phải có sự tham gia của đội ngũ chuyên gia tâm lý – giáo dục có kinh nghiệm trong lĩnh vực giáo dục kỹ năng sống và quản lý stress học đường để trực tiếp xây dựng, triển khai và hỗ trợ chương trình bồi dưỡng. Đồng thời, ĐNGV cốt cán, tổ trưởng chuyên môn cần được

ĐNGV cần có tinh thần trách nhiệm, thái độ cầu thị, chủ động học tập và sẵn sàng thay đổi để tiếp thu các nội dung mới. Đây là yếu tố mang tính quyết định đến mức độ tiếp nhận, vận dụng và lan tỏa hiệu quả của chương trình bồi dưỡng trong thực tiễn nhà trường.

2.2.2. Chỉ đạo xây dựng và vận hành tổ tư vấn tâm lý học đường nhằm phòng ngừa và hỗ trợ học sinh rèn luyện kỹ năng ứng phó với stress

a. Mục tiêu của biện pháp

Trong bối cảnh hiện nay, HS THCS thường xuyên đối mặt với các áp lực về học tập, gia đình và xã hội, dẫn đến nguy cơ cao về stress và các vấn đề sức khỏe tâm thần khác. Do đó, việc xây dựng và vận hành hiệu quả tổ tư vấn tâm lý học đường trở thành một biện pháp thiết yếu, góp phần hỗ trợ tâm lý kịp thời, phòng ngừa và giảm thiểu tác động tiêu cực của stress tới học sinh. Mục tiêu của biện pháp là thiết lập một tổ chức tư vấn tâm lý có năng lực chuyên môn phù hợp, hoạt động bài bản, nhằm phát hiện sớm, can thiệp kịp thời cho HS có dấu hiệu stress, đồng thời tổ chức các hoạt động tư vấn nhóm, tư vấn toàn trường nhằm nâng cao nhận thức và rèn luyện kỹ năng ứng phó stress cho toàn thể HS.

b. Nội dung biện pháp

Thành lập tổ tư vấn tâm lý học đường với thành phần gồm GV có chuyên môn về tâm lý học đường, GV chủ nhiệm, cán bộ đoàn thể, và cán bộ chuyên trách nếu có.

Xây dựng quy chế, quy trình hoạt động chi tiết, rõ ràng, bao gồm việc tiếp nhận, phân loại, tư vấn cá nhân, tổ chức các hoạt động tư vấn nhóm và sinh hoạt chuyên đề toàn trường.

Tổ chức các buổi tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn về tâm lý lứa tuổi, kỹ năng giao tiếp và xử lý tình huống cho thành viên tổ tư vấn để nâng cao năng lực thực tiễn.

Phối hợp chặt chẽ với phụ huynh, các tổ chức xã hội, chuyên gia bên ngoài để cung cấp dịch vụ tư vấn toàn diện và các hoạt động hỗ trợ tâm lý ngoài trường học.

Xây dựng hệ thống thu thập, tổng hợp dữ liệu về tình trạng tâm lý HS nhằm phục vụ cho công tác dự báo, phát hiện và phòng ngừa stress.

Tổ chức các chương trình, hoạt động giáo dục kỹ năng sống, kỹ năng ứng phó với stress dưới hình thức tư vấn nhóm, diễn đàn, câu lạc bộ nhằm tăng cường sự tham gia tích cực của HS.

c. Cách thức thực hiện biện pháp

Hiệu trưởng chỉ đạo thành lập tổ tư vấn tâm lý học đường thông qua quyết định nhân sự cụ thể, xác định rõ vai trò, trách nhiệm của từng thành viên và ban hành quy chế hoạt động nội bộ.

Xây dựng kế hoạch hoạt động tư vấn tâm lý hằng năm lồng ghép trong kế hoạch giáo dục của nhà trường; bố trí thời gian, địa điểm cố định cho tổ hoạt động.

Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn về tư vấn học đường, tâm lý lứa tuổi và kỹ năng giao tiếp hỗ trợ cho các thành viên tổ tư vấn.

Giao cho tổ tư vấn thiết kế và thực hiện các hình thức truyền thông nội bộ, tuyên truyền kỹ năng ứng phó với stress qua bảng tin, sinh hoạt dưới cờ, fanpage nhà trường...

Hiệu trưởng phối hợp với tổ tư vấn xây dựng cơ chế phối hợp giữa nhà trường – gia đình – chuyên gia trong xử lý các trường hợp học sinh có biểu hiện căng thẳng, lo âu kéo dài.

Thiết lập cơ chế báo cáo định kỳ và phản hồi trực tiếp từ học sinh để hiệu trưởng kịp thời đánh giá hiệu quả và có điều chỉnh phù hợp.

d. Điều kiện thực hiện biện pháp

Cần có GV được bồi dưỡng hoặc đào tạo cơ bản về tâm lý học đường; tổ tư vấn nên bao gồm nhiều vai trò khác nhau (cố vấn chuyên môn, GV chủ nhiệm, tổng phụ trách, cán bộ đoàn thể...).

Trường cần bố trí một phòng tư vấn tâm lý riêng biệt, đảm bảo kín đáo, an toàn và thân thiện; có trang thiết bị cơ bản phục vụ hoạt động tư vấn cá nhân và truyền thông.

Hiệu trưởng cần được trao quyền chủ động trong việc sử dụng ngân sách hỗ trợ hoạt động tư vấn tâm lý; có văn bản hướng dẫn của Phòng Giáo dục và Đào tạo làm căn cứ thực hiện ổn định, lâu dài.

ĐNGV cần nhận thức rõ vai trò của tư vấn học đường, tích cực phối hợp chuyển giao thông tin, hỗ trợ tổ tư vấn; HS và phụ huynh cần được truyền thông để hiểu, tin tưởng và hợp tác trong quá trình tư vấn.

2.2.3. Chỉ đạo tích hợp giáo dục kỹ năng ứng phó với stress trong các hoạt động giáo dục toàn diện cho học sinh trường trung học cơ sở

a. Mục tiêu của biện pháp

Trong bối cảnh các áp lực từ học tập, xã hội và môi trường sống ngày càng gia tăng, HS THCS rất cần được trang bị kỹ năng ứng phó với stress một cách toàn diện. Việc chỉ đạo tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng ứng phó với stress vào các hoạt động giáo dục toàn diện nhằm mục đích tạo ra một hệ thống giáo dục đồng bộ, giúp HS phát triển năng lực tự nhận thức, tự điều chỉnh và thích nghi với các áp lực trong cuộc sống học đường và xã hội. Biện pháp này hướng tới nâng cao hiệu quả giáo dục kỹ năng ứng phó với stress thông qua sự kết hợp hài hòa giữa các môn học chính khóa, các hoạt động trải nghiệm, sinh hoạt tập thể và các hoạt động ngoại khóa. Tạo sự đồng bộ trong quản lý, chỉ đạo và triển khai các hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress xuyên suốt trong năm học.

b. Nội dung biện pháp

Hiệu trưởng chỉ đạo xây dựng kế hoạch tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng ứng phó với stress vào các môn học phù hợp như Giáo dục công dân, Đạo đức, Sinh học, Ngữ văn.

Tổ chức tích hợp kỹ năng ứng phó với stress trong các hoạt động trải nghiệm sáng tạo, hoạt động ngoại khóa, sinh hoạt lớp và sinh hoạt dưới cờ.

Phối hợp với tổ chuyên môn, tổ tư vấn học đường để xây dựng các chủ đề, chương trình giáo dục kỹ năng ứng phó với stress, phù hợp đặc điểm tâm lý và điều kiện thực tế của HS.

Chỉ đạo GV áp dụng phương pháp dạy học tích cực, vận dụng tình huống thực tế giúp học sinh phát triển kỹ năng tự nhận biết, tự điều chỉnh và giải tỏa stress.

Tổ chức đánh giá, theo dõi quá trình thực hiện tích hợp và điều chỉnh kế hoạch phù hợp theo từng giai đoạn, đảm bảo tính linh hoạt và hiệu quả.

c. Cách thức thực hiện biện pháp

Hiệu trưởng trực tiếp chỉ đạo, phân công trách nhiệm cho các tổ chuyên môn và các bộ phận liên quan, đồng thời xây dựng kế hoạch tích hợp cụ thể, chi tiết phù hợp với điều kiện và đặc thù của từng nhà trường.

Tổ chức các buổi tập huấn nâng cao nhận thức, kỹ năng tích hợp cho GV và cán bộ quản lý giáo dục để đảm bảo sự thống nhất và hiệu quả trong quá trình triển khai.

Thiết lập hệ thống giám sát, kiểm tra việc thực hiện kế hoạch tích hợp, bao gồm quan sát thực tế, thu thập ý kiến phản hồi và đánh giá kết quả giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

Tổ chức các buổi sinh hoạt chuyên môn, hội thảo chuyên đề để phổ biến kết quả, chia sẻ kinh nghiệm và tiếp tục hoàn thiện nội dung, phương pháp giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

Xây dựng cơ chế khuyến khích, động viên GV tích cực đổi mới phương pháp giảng dạy và tham gia các hoạt động giáo dục kỹ năng một cách chủ động, sáng tạo.

d. Điều kiện thực hiện biện pháp

ĐNGV, cán bộ tư vấn học đường cần được đào tạo, bồi dưỡng chuyên môn và kỹ năng tích hợp nội dung giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

Có đủ phòng học, thiết bị hỗ trợ, không gian hoạt động ngoại khóa phù hợp để tổ chức các hoạt động giáo dục kỹ năng đa dạng.

Ban Giám hiệu và các cấp quản lý giáo dục phải có kế hoạch, hướng dẫn và hỗ trợ cụ thể; có chính sách khuyến khích, đánh giá kết quả triển khai biện pháp.

Có sự liên kết chặt chẽ giữa các tổ chức trong nhà trường, giữa nhà trường và phụ huynh, cộng đồng nhằm tạo môi trường thuận lợi cho việc giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

2.2.4. Chỉ đạo hoạt động giám sát, đánh giá và phản hồi liên tục hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho học sinh

a. Mục tiêu của biện pháp

Biện pháp này nhằm xây dựng và duy trì hệ thống giám sát, đánh giá và phản hồi toàn diện đối với các hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress trong nhà trường, qua đó phát hiện sớm những khó khăn tâm lý của HS; ưu điểm, hạn chế của hoạt động giáo dục, từ đó kịp thời điều chỉnh, hoàn thiện các phương pháp và nội dung giáo dục. Mục tiêu cuối cùng là nâng cao chất lượng, hiệu quả giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS một cách liên tục và bền vững.

b. Nội dung biện pháp

Xây dựng các tiêu chí và chỉ số đánh giá phù hợp với đặc thù giáo dục kỹ năng ứng phó với stress, bao gồm nội dung, phương pháp dạy học, sự tham gia của HS và sự phối hợp của giáo viên, cán bộ tư vấn và phụ huynh.

Thực hiện giám sát định kỳ và thường xuyên qua quan sát thực tế, khảo sát ý kiến của GV, HS, phụ huynh và các báo cáo chuyên môn.

Phân tích, tổng hợp dữ liệu thu thập được nhằm xác định các điểm mạnh cần phát huy và các mặt tồn tại, khó khăn cần khắc phục trong quá trình triển khai giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

Tổ chức các hội nghị chuyên môn để chia sẻ kết quả, thảo luận và đề xuất các giải pháp cải tiến phù hợp.

Thiết lập cơ chế phản hồi đa chiều giữa nhà trường, GV, HS và phụ huynh nhằm đảm bảo tính khách quan và toàn diện trong đánh giá.

c. Cách thức thực hiện biện pháp

Hiệu trưởng xây dựng và ban hành kế hoạch giám sát, đánh giá hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress, tổ chức thực hiện thường xuyên trong năm học.

Phân công cán bộ chuyên trách hoặc tổ chức thành các nhóm công tác phối hợp trong công tác giám sát, thu thập và phân tích dữ liệu.

Tổ chức các cuộc họp, hội nghị định kỳ nhằm đánh giá kết quả, rút kinh nghiệm và điều chỉnh kế hoạch giáo dục.

Sử dụng kết quả đánh giá làm cơ sở để điều chỉnh nội dung, phương pháp, quy trình triển khai giáo dục kỹ năng ứng phó với stress, đồng thời làm căn cứ đánh giá năng lực giáo viên và hiệu quả quản lý nhà trường.

Thiết lập các kênh tiếp nhận phản hồi hiệu quả từ HS, GV và phụ huynh để đảm bảo việc giám sát, đánh giá có chiều sâu và thực tế.

d. Điều kiện thực hiện biện pháp

Có hệ thống công cụ, biểu mẫu và phương pháp đánh giá chuẩn hóa, phù hợp với đặc điểm và điều kiện của nhà trường.

Đội ngũ cán bộ quản lý và GV được đào tạo bài bản về kỹ năng đánh giá và giám sát hoạt động giáo dục kỹ năng ứng phó với stress.

Có sự phối hợp tích cực và thường xuyên giữa nhà trường, gia đình và các bên liên quan trong việc cung cấp thông tin, phản hồi khách quan.

Có sự quan tâm, chỉ đạo và hỗ trợ liên tục từ lãnh đạo các cấp để đảm bảo tính bền vững của hệ thống giám sát và phản hồi.

3. Kết luận

Các biện pháp quản lý được đề xuất nhằm giáo dục kỹ năng ứng phó với stress cho HS tại các trường THCS có mối quan hệ chặt chẽ, bổ trợ lẫn nhau, tạo thành một hệ thống đồng bộ và toàn diện nhằm thực hiện mục tiêu chung là nâng cao hiệu quả giáo dục và hỗ trợ HS phát triển năng lực ứng phó với stress một cách bền vững. Từng biện pháp tuy có trọng tâm và phạm vi riêng biệt nhưng không thể hoạt động đơn lẻ mà phải được thực hiện đồng bộ, có sự phối hợp chặt chẽ và biện chứng với nhau. Hiệu trưởng nhà trường đóng vai trò trung tâm trong việc chỉ đạo, điều phối và giám sát quá trình thực hiện các biện pháp này, bảo đảm sự phối hợp liên tục, hài hòa giữa các thành phần, nhằm tạo nên một hệ thống giáo dục kỹ năng ứng phó với stress toàn diện, linh hoạt và đáp ứng tốt nhất nhu cầu của HS.

Lời cảm ơn: *Nhóm tác giả cảm ơn sự tài trợ về tài chính của Bộ Giáo dục và Đào tạo Việt Nam qua đề tài với mã số B2024 - TNA-02.*

Tài liệu tham khảo

[1] Liu, R. T., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2019), *Stress generation in depression: A systematic review and meta-analysis (Cơ chế hình thành căng thẳng trong trầm cảm: Tổng quan hệ thống và phân tích tổng hợp),* Clinical Psychology Review, 70, 1–13, nguồn: https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001.

[2] Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., McGuinn, L., ... & Wood, D. L. (2012), *The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress (Hệ quả lâu dài của các trải nghiệm bất lợi trong thời thơ ấu và tình trạng căng thẳng độc hại)*. Pediatrics, 129(1), e232–e246, nguồn: https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663.

[3] Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002), *Resilience in development (Khả năng phục hồi trong quá trình phát triển con người).* In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 74–88). Oxford University Press.

[4] Wang, M. T., & Sheikh-Khalil, S. (2014), *Does parental involvement matter for student achievement and mental health in high school? (Sự tham gia của cha mẹ có ảnh hưởng đến thành tích học tập và sức khỏe tâm thần của học sinh trung học hay không*?), Child Development, 85(2), 610–625, nguồn: https://doi.org/10.1111/cdev.12153.

[5] Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011), *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions (Tác động của việc tăng cường học tập kỹ năng xã hội và cảm xúc: Phân tích tổng hợp các chương trình can thiệp phổ cập trong nhà trường*). Child Development, 82(1), 405–432, nguồn: https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x.

[6] Suldo, S. M., Gelley, C. M., & Riley, K. N. (2014), *The role of stress in children and adolescents (Vai trò của căng thẳng đối với sự phát triển tâm lý – xã hội của trẻ em và thanh thiếu niên*). In S. Goldstein & J. A. Naglieri (Eds.), Handbook of resilience in children (pp. 131–147). Springer.

[7] Greenberg, M. T., Domitrovich, C., & Bumbarger, B. (2003), *The prevention of mental disorders in school-aged children: Current state of the field (Phòng ngừa các rối loạn tâm thần ở trẻ em trong độ tuổi đi học: Thực trạng nghiên cứu và ứng dụng hiện nay*). Prevention & Treatment, 6(1), Article 1a, nguồn: https://doi.org/10.1037/1522-3736.6.1.41a.