

# CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO GIÁO VIÊN HƯỚNG TỚI XÂY DỰNG TRƯỜNG HỌC HẠNH PHÚC

NGUYỄN THỊ YẾN LINH

Trường Cao đẳng Sư phạm Trung ương TP. Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 10/01/2026. Sửa chữa xong 15/03/2026. Duyệt đăng 20/03/2026.

## Abstract

Teachers' mental health is a decisive factor in the effectiveness and quality of education and plays a particularly important role in building happy schools. It directly affects students' learning motivation as well as their mental well-being. Therefore, raising awareness so that teachers recognize the importance of mental health, identify early signs of psychological distress, equip themselves with knowledge and skills for mental health care, and implement a multi-tiered support ecosystem are key measures for protecting the mental health of those working in the education sector. This is also one of the core priorities of the education sector in its efforts to promote the development of happy schools.

**Keywords:** Happy schools, health, mental health, mental health care, teachers.

## 1. Đặt vấn đề

Trong bối cảnh đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục, giáo viên (GV) đang chịu nhiều áp lực mới. Kỹ nguyên số và trí tuệ nhân tạo (AI) buộc GV liên tục cập nhật, thích ứng và đổi mới phương pháp dạy học, học tập, nghiên cứu. Ngoài áp lực chuyên môn, kỳ vọng lớn từ phụ huynh cũng tạo thêm gánh nặng. Văn hóa ứng xử trên mạng tác động mạnh đến sức khỏe tâm thần (SKTT) của GV; khi phát ngôn, hành vi thiếu phù hợp bị lan truyền trên mạng xã hội, GV dễ bị tổn thương, căng thẳng và chịu áp lực dư luận. Trong khi đó, nguồn lực hỗ trợ còn hạn chế: nhiều trường chưa có chuyên gia tư vấn tâm lý; GV thiếu hỗ trợ kịp thời khi gặp biến cố hoặc sang chấn. Nhiều người cũng chưa được trang bị đủ kỹ năng nhận diện dấu hiệu suy giảm SKTT và cách ứng phó nên dễ rơi vào căng thẳng kéo dài, lo âu, trầm cảm, suy sụp, thậm chí tăng nguy cơ bỏ nghề. Thực tế cho thấy lo âu, stress, trầm cảm... đang ảnh hưởng rõ rệt đến đội ngũ GV. Vì vậy, chăm sóc SKTT cho GV cần được ưu tiên trong chính sách và thực hành giáo dục, góp phần xây dựng "trường học hạnh phúc" an toàn, tôn trọng, giàu yêu thương. Khi GV có SKTT tốt, họ truyền cảm hứng, thấu cảm và hỗ trợ HS hiệu quả hơn; khích lệ tự học, sáng tạo; tạo không khí lớp học thân thiện, tích cực, qua đó lan tỏa năng lượng tốt trong nhà trường. Bài viết tập trung vào chăm sóc SKTT cho GV nhằm hướng tới xây dựng trường học hạnh phúc.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Một số khái niệm cơ bản

**Khái niệm "Sức khỏe tâm thần":** Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), SKTT là trạng thái hoàn toàn thoải mái mà cá nhân có thể thể hiện được năng lực của bản thân và có thể ứng phó được với những stress thông thường trong cuộc sống.

**Khái niệm "Trường học hạnh phúc":** Theo UNESCO (2016), trường học hạnh phúc là nơi có các mối quan hệ con người tích cực, có phương pháp dạy và học phù hợp, có môi trường học tập an toàn và thân thiện. Hiểu theo cách chung nhất, trường học hạnh phúc là môi trường chú trọng giảng dạy

Email: linhnguyenthien@ncehcm.edu.vn

không chỉ giới hạn ở những điều học sinh (HS) cần và thiếu mà còn phải hỗ trợ các em phát huy tối đa mọi tiềm năng, đặc biệt là niềm hăng say học tập, sức khỏe thể chất và tinh thần.

## **2.2. Tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe tâm thần cho giáo viên hướng đến xây dựng trường học hạnh phúc**

Chăm sóc SKTT cho GV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với việc xây dựng trường học hạnh phúc, bởi GV là chủ thể trung tâm của quá trình giáo dục, đồng thời là người trực tiếp tạo nên bầu không khí tâm lý trong nhà trường. Không chỉ thực hiện nhiệm vụ truyền thụ tri thức, GV còn có vai trò định hướng, hỗ trợ và tác động sâu sắc đến sự hình thành nhân cách, cảm xúc và hành vi của HS. Vì vậy, trạng thái SKTT của GV không chỉ ảnh hưởng đến bản thân họ mà còn tác động trực tiếp đến chất lượng dạy học, các mối quan hệ trong nhà trường và sự phát triển toàn diện của HS. Trước hết, SKTT tốt giúp GV duy trì trạng thái cảm xúc tích cực, sự ổn định tâm lý và khả năng kiểm soát căng thẳng trong quá trình làm việc. Khi có đời sống tinh thần lành mạnh, GV thường thể hiện sự nhiệt huyết, kiên nhẫn, thấu cảm và sáng tạo hơn trong hoạt động nghề nghiệp. Đây là những điều kiện quan trọng để nâng cao hiệu quả giảng dạy, tạo động lực học tập cho HS và góp phần xây dựng môi trường giáo dục tích cực. Ngược lại, nếu GV thường xuyên rơi vào trạng thái căng thẳng, kiệt sức hoặc mất cân bằng tâm lý thì chất lượng tương tác sư phạm, hiệu quả giảng dạy và cảm xúc nghề nghiệp cũng sẽ bị ảnh hưởng đáng kể. Bên cạnh đó, SKTT của GV có quan hệ chặt chẽ với việc hình thành môi trường học tập an toàn, yêu thương và tôn trọng. GV có tâm lý ổn định thường có khả năng lắng nghe HS một cách chân thành, ứng xử phù hợp, hạn chế các phản ứng tiêu cực và xây dựng mối quan hệ gần gũi, tin cậy với HS. Điều này giúp HS cảm thấy được quan tâm, được tôn trọng và an toàn khi đến trường. Đồng thời, GV cũng là một trong những lực lượng có khả năng phát hiện sớm những biểu hiện bất thường về tâm lý ở HS, từ đó hỗ trợ hoặc phối hợp hỗ trợ kịp thời trước các nguy cơ như lo âu, trầm cảm hay hành vi tự hại. Không chỉ tác động đến HS, SKTT của GV còn ảnh hưởng rõ nét đến các mối quan hệ trong tập thể sư phạm. Khi GV cảm thấy được tôn trọng, chia sẻ và hỗ trợ, họ có xu hướng hợp tác tích cực hơn với đồng nghiệp, Ban giám hiệu và phụ huynh. Từ đó, nhà trường hình thành được môi trường làm việc cởi mở, thân thiện, đoàn kết và nhân văn. Đây chính là nền tảng quan trọng để xây dựng văn hóa nhà trường tích cực, nơi mỗi thành viên đều cảm nhận được sự gắn kết, tin tưởng và giá trị của bản thân. Hơn nữa, trong bối cảnh đổi mới giáo dục hiện nay, GV không chỉ là người dạy học mà còn là tấm gương về thái độ sống, cách ứng xử và năng lực thích ứng cho HS. Một GV có SKTT tốt sẽ lan tỏa năng lượng tích cực, truyền cảm hứng và góp phần hình thành ở HS ý thức quan tâm, chăm sóc sức khỏe tinh thần của chính mình. Do đó, muốn xây dựng trường học hạnh phúc thì trước hết GV phải là người được quan tâm, được hỗ trợ và cảm nhận được hạnh phúc trong chính môi trường làm việc của mình.

Từ những phân tích trên có thể khẳng định rằng, chăm sóc SKTT cho GV là điều kiện quan trọng để nâng cao chất lượng giáo dục, củng cố các mối quan hệ tích cực trong nhà trường và xây dựng trường học hạnh phúc một cách bền vững. Trường học hạnh phúc không chỉ là nơi HS được phát triển toàn diện mà còn là nơi GV được nuôi dưỡng cảm xúc tích cực, được hỗ trợ nghề nghiệp và có cơ hội phát triển bản thân, đổi mới sáng tạo trong giảng dạy [2, tr. 5].

## **2.3. Thực trạng sức khỏe tâm thần của giáo viên trong bối cảnh hiện nay**

Hiện nay, lao động nghề nghiệp của GVMN gặp rất nhiều khó khăn, trở ngại, hầu hết các phụ huynh đều phó mặc việc chăm sóc trẻ cho nhà trường, cùng với đó, sự đòi hỏi và yêu cầu của phụ huynh trong việc chăm sóc, giáo dục trẻ lại càng cao hơn, khắt khe hơn, trách nhiệm càng đè nặng lên đôi vai của GVMN, thậm chí ảnh hưởng rất lớn đến SKTT của GVMN, dẫn đến GVMN không làm chủ cảm xúc, căng thẳng kéo dài gây nên stress hoặc suy nhược cơ thể, nhiều GVMN bỏ nghề.

Theo nghiên cứu của tác giả Bùi Thị Thanh Diệu, nghiên cứu về mức độ nhận thức SKTT của GV các trường THCS Đà Nẵng cho thấy khả năng nhận diện các rối loạn tâm thần của GV THCS ở Đà Nẵng tương đối thấp. Trầm cảm được GV xác định chính xác với tỉ lệ 11.5%. Trong các nguyên nhân gây bệnh, yếu tố từ môi trường được GV lựa chọn nhiều hơn và có sự khác biệt về giới tính, độ tuổi. Về các phương pháp điều trị, GV có niềm tin vào tây y, hỗ trợ từ trường học [2, tr. 66].

Một nghiên cứu trên 438 GV THCS tại Quảng Trị, Huế và Thành phố Hồ Chí Minh của Đỗ Thị Lệ Hằng (2022). Kết quả khảo sát tình trạng SKTT của GV THCS cho thấy: 41,1% số GV bắt đầu có những dấu hiệu đáng lưu ý về tổn thương SKTT; 22% GV có nguy cơ tổn thương SKTT cao; Khoảng 6,1% GV được đánh giá là có SKTT không tốt [5, tr. 66]. Dữ liệu này xác nhận rằng, hơn 2/5 GV tham gia khảo sát (41,1%) đã bắt đầu có các vấn đề cần lưu ý và một phần đáng kể (22%) đang ở ngưỡng nguy cơ cao, đòi hỏi sự can thiệp và hỗ trợ kịp thời. Trước thực trạng vấn đề SKTT của GV hiện nay đáng báo động. Nguyên nhân thực trạng này là do GV chưa được tập huấn nâng cao nhận thức về chăm sóc SKTT và các biện pháp hỗ trợ để GV có thể nhận diện và ứng phó với các nguy cơ gây tổn thương SKTT. Bên cạnh đó áp lực căng thẳng về tài chính, chuyên môn về những đổi mới của ngành Giáo dục yêu cầu GV không ngừng học tập nâng cao năng lực ứng công nghệ số vào đổi mới sáng tạo giảng dạy. Ngoài ra, các trường thiếu sự hỗ trợ từ các chuyên gia tư vấn tâm lý.

Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành Quyết định số 1442/QĐ-BGDĐT ban hành chương trình giáo dục SKTT cho trẻ em, HS giai đoạn 2022-2025 của ngành Giáo dục. Mục tiêu chung của quyết định là: “Tăng cường công tác tuyên truyền, giáo dục về SKTT cho quản lý giáo dục, GV, nhân viên y tế trường học, trẻ em, HS; tăng cường các biện pháp dự phòng, phát hiện sớm các yếu tố nguy cơ gây bệnh tâm thần phân liệt, động kinh, trầm cảm, sa sút trí tuệ, rối loạn phổ tự kỷ, rối loạn tăng động giảm chú ý và các rối loạn SKTT khác (sau đây gọi chung là rối loạn SKTT) trong trường học góp phần hỗ trợ can thiệp bảo vệ, chăm sóc và nâng cao sức khỏe của trẻ em, HS [1, tr. 2]. Việc triển khai hiệu quả các chương trình chăm sóc SKTT dựa vào trường học hiện nay cũng nên cân nhắc và lựa chọn và xây dựng các chương trình phù hợp để có thể giảm thiểu các yếu tố rủi ro, nguy cơ tiềm ẩn do các vấn đề SKTT gây ra. Đồng thời, triển khai tốt các chương trình phòng ngừa theo từng cấp độ và xây dựng đội ngũ cán bộ đảm nhiệm hiệu quả công tác này, hướng tới việc xây dựng môi trường học đường an toàn, công bằng và lành mạnh cho HS [5, tr. 152].

#### **2.4. Giải pháp chăm sóc sức khỏe tâm thần cho giáo viên**

*2.4.1. Quán triệt chỉ đạo các văn bản ban hành về chăm sóc sức khỏe tâm thần và xây dựng trường học hạnh phúc*

Nhằm nâng cao nhận thức các ban ngành đoàn thể, đội ngũ làm công tác giáo dục và cộng đồng chung tay chăm sóc SKTT cho GV. Bộ GD&ĐT đã xác định xây dựng “Trường học hạnh phúc, lấy HS làm trung tâm” là một trong những nhiệm vụ trọng tâm của các cấp học, đặc biệt là giáo dục mầm non - giai đoạn nền tảng hình thành nhân cách, cảm xúc và giá trị sống đầu đời của trẻ. Qua phỏng vấn Cô N.N.H.T - Trưởng phòng Mầm non tỉnh Đồng Tháp với câu hỏi: “Là cán bộ quản lý Phòng Mầm non, Cô đã có những giải pháp như thế nào để nâng cao chăm sóc SKTT cho đội ngũ GVMN tỉnh Đồng Tháp”. Cô Trang chia sẻ: “Trong cuộc họp đầu năm với cán bộ quản lý, tôi đã tập huấn, triển khai chuyên đề Xây dựng trường học hạnh phúc. Một trong những tiêu chí quan trọng đánh giá trường học hạnh phúc là: Cán bộ quản lý quan tâm chăm sóc SKTT cho đội ngũ GVMN bằng những việc làm hành động cụ thể: Người lãnh đạo nhà trường phải tạo điều kiện làm việc thuận lợi cho GV, phân công nhiệm vụ phù hợp không gây áp lực trong quá trình làm việc; bảo vệ quyền lợi và lợi ích chính đáng cho GV, chăm lo đời sống vật chất và tinh thần cho GV, tôn trọng GV, ghi nhận và khen ngợi sự cố gắng của mỗi GV, nhìn thấy sự tiến bộ của họ trong từng việc nhỏ, thấu hiểu và quan tâm đến hoàn cảnh của GV để có sự cảm thông trong công việc. Người lãnh đạo nhà trường tạo điều kiện để GV phát triển năng lực nghề nghiệp, giúp GV ngày càng tiến bộ và tự tin, đáp ứng yêu cầu đổi mới. Ngoài ra, người lãnh đạo nhà trường phải luôn lắng nghe và thấu hiểu, công tâm, công bằng, có lòng nhân ái và tình yêu thương... Lãnh đạo có tâm, có tầm sẽ truyền năng lượng và cảm hứng cho GV. Tất cả các yếu tố trên sẽ là nền tảng để xây dựng nên trường mầm non hạnh phúc”.

*2.4.2. Xây dựng nền tảng hệ sinh thái chăm sóc sức khỏe tâm thần cho giáo viên*

Việc chăm sóc và bảo vệ SKTT là trách nhiệm của mọi người, bao gồm cá nhân, gia đình, cộng đồng, tổ chức và chính phủ. Việc đầu tư chăm sóc SKTT rất cần sự chung tay của các Ban ngành. Cần xây dựng hệ sinh thái hỗ trợ SKTT hiệu quả phải đảm bảo các yếu tố sau:

*a. Phát huy vai trò của Ban tổ chức lãnh đạo nhà trường quan tâm chăm sóc sức khỏe tâm thần cho giáo viên:* Ngôi trường hạnh phúc là một tấm gương phản chiếu về vai trò của Ban tổ chức lãnh đạo trường học cực kỳ quan trọng để tạo ra môi trường sư phạm thân thiện, GV hạnh phúc với nghề. Để mỗi thầy cô giáo và HS cảm nhận được ngôi trường hạnh phúc “Mỗi ngày đến trường là một ngày vui”. Người lãnh đạo cần phải luôn gương mẫu, hòa nhã và xây dựng được hình ảnh lãnh đạo mẫu mực về phẩm chất đạo đức của một nhà giáo. Xây dựng được tập thể thương yêu đoàn kết gắn bó, quan tâm giúp đỡ lẫn nhau cùng tiến bộ.

Luôn quan tâm đến SKTT, quản lý căng thẳng thông qua công tác tham vấn tâm lý học đường, công tác xã hội trường học. Tạo sân chơi giải trí cho GV và HS cùng tham gia các hoạt động phong trào thi làm video ứng dụng công nghệ số vào thiết kế trò chơi, mini game ôn tập cho HS, đổi mới phương pháp giảng dạy tăng cường hoạt động trải nghiệm. Hàng quý nên đánh giá tuyên dương khen thưởng kịp thời những GV đã đổi mới sáng tạo ứng dụng AI vào dạy và học, thực hiện tốt bộ tiêu chí đánh giá về quy tắc ứng xử và tiêu chí xây dựng trường học hạnh phúc để lan tỏa những tấm gương nhà giáo mẫu mực, tận tụy cống hiến với nghề, để mỗi GV cảm nhận được ngôi trường như là gia đình thứ hai của họ để mỗi ngày đến trường thật sự là một ngày vui. Chỉ khi GV hạnh phúc thì mới truyền năng lượng hạnh phúc đến cho HS. GV hạnh phúc sẽ gieo những hạt mầm nhân cách về yêu thương, tôn trọng, trách nhiệm với cá nhân và cộng đồng sẽ xây dựng nên một cộng đồng sống tử tế.

*b. Liên kết với các chuyên gia giáo dục, y tế tập huấn các kỹ năng giúp giáo viên giảm nguy cơ các vấn đề sức khỏe tâm thần khác như: Stress, rối loạn lo âu, trầm cảm:* Đẩy mạnh công tác truyền thông, xây dựng các chuyên đề sau: - Xây dựng kế hoạch và chính sách: Xây dựng kế hoạch theo dõi và thăm khám sàng lọc, chăm sóc SKTT định kỳ cho GV. Đảm bảo Môi trường an toàn. Tạo môi trường thân thiện làm việc lành mạnh, tích cực; - Cân bằng cuộc sống và công việc: Khuyến khích GV cân bằng giữa cuộc sống và làm việc, thông qua tổ chức các hoạt động phong trào vui chơi, giải trí của công đoàn. Đảm bảo sự ổn định về nguồn thu nhập, các phúc lợi xã hội, và bình đẳng giữa các vị trí công việc. Phân công nhiệm vụ GV phù hợp với năng lực. Tránh để GV kiêm nhiệm quá nhiều công việc trách nhiệm sẽ gây áp lực không đáng có; - Nâng cao nhận thức và kỹ năng chăm sóc SKTT: Mời các chuyên gia về tập huấn kỹ năng chăm sóc SKTT về kỹ năng nhận biết các dấu hiệu SKTT và cách ứng phó. Tổ chức Tọa đàm, hội thảo. Cung cấp thông tin và nguồn lực hỗ trợ về chăm sóc SKTT; - Khuyến khích trao đổi cởi mở: Khuyến khích GV trao đổi cởi mở trực tiếp với lãnh đạo, tổ chức nhà trường hoặc trao đổi gián tiếp qua mail, điện thoại khi có sự cố cần được tư vấn hỗ trợ. Nhằm bảo vệ môi trường làm việc để mọi người được nói lên tiếng nói của cá nhân nhà quản lý cần xây dựng môi trường lắng nghe chân thành, không phán xét. Quán triệt bộ quy tắc ứng xử nhà giáo làm tiêu chí cốt lõi đánh giá thi đua.

*c. Xây dựng mạng lưới hỗ trợ từ chuyên gia và cộng đồng:* Hệ thống hỗ trợ cần đa dạng: Có chuyên viên tư vấn tâm lý trực tiếp hoặc gián tiếp qua điện thoại hoặc email để GV cảm thấy bên cạnh họ luôn có sự đồng cảm và có nơi an toàn để bày tỏ những khó khăn hoặc biến cố xảy ra. Hỗ trợ chuyên sâu: Tìm kiếm sự hỗ trợ từ các chuyên gia như bác sĩ tâm thần khi GV có các triệu chứng nghi ngờ như: Buồn bã kéo dài, lo âu, mất hứng thú, khó tập trung, mất ngủ... cung cấp địa chỉ đỡ đỡ GV cần đi khám chuyên khoa [5, tr. 48].

Mời chuyên gia y tế và chuyên gia tư vấn tâm lý về tập huấn cho những người làm công tác giáo dục, các chuyên đề như: Trang bị kỹ năng ứng phó với SKTT, tập huấn các kỹ năng mềm tầm soát chuẩn đoán SKTT cho GV, kỹ năng nhận biết những bất ổn của bản thân, kỹ năng quản lý làm chủ cảm xúc, Stress và thực hành tự chăm sóc SKTT.

*d. Tổ chức các buổi tọa đàm, hội thảo, tập huấn chăm sóc sức khỏe tâm thần cho giáo viên:* Nâng cao nhận thức cho GV Kỹ năng chăm sóc SKTT từ chuyên gia y tế và giáo dục chia sẻ các biện pháp chăm sóc SKTT cho GV. Xây dựng mạng lưới phối kết hợp giữa y tế và giáo dục truyền thông nâng cao nhận thức: “Đã đến lúc cần ưu tiên chăm sóc SKTT cho GV và HS”. Đây là giá trị cốt lõi của ngành Giáo dục hướng đến kiến tạo trường học hạnh phúc thật sự.

Các chuyên gia sẽ giúp GV mở rộng kết nối hỗ trợ từ đồng nghiệp và gia đình: Hình thành những cộng đồng của GV để lắng nghe, là nơi để họ cảm giác được đồng cảm, an toàn để giải bày, tìm kiếm sự giúp đỡ. Tất cả người thân, gia đình, bạn bè, đồng nghiệp đều có thể trở thành nguồn lực hỗ trợ về mặt tinh thần cho GV và sự động viên, giúp đỡ khi họ gặp khó khăn hoặc biến cố xảy ra. GV cần chia sẻ cảm xúc tiêu cực với người mà họ tin tưởng sẽ giúp GV vượt qua cảm xúc tiêu cực.

*e. Phát huy vai trò tích cực của truyền thông, đẩy mạnh giáo dục truyền thông số, tích hợp các nghiên cứu về sức khỏe tâm thần cho giáo viên và học sinh:* Xây dựng chiến lược truyền thông học đường có định hướng và tạo cầu nối giữa truyền thông - giáo dục - y tế trong hỗ trợ SKTT cho GV và HS. Đồng thời, cần phát triển hệ thống chính sách và công cụ đánh giá hiệu quả truyền thông học đường. Đẩy mạnh ứng dụng công nghệ số nhằm nâng cao năng lực tiếp cận, sàng lọc và phản hồi thông tin SKTT của GV và HS một cách toàn diện và bền vững [3, tr. 48].

Nâng cao ý thức tự chăm sóc SKTT cho cá nhân và năng lực ứng phó trước nguy cơ ảnh hưởng SKTT: Tự chăm sóc bản thân giúp xây dựng khả năng phục hồi cảm xúc và tinh thần khỏe mạnh về lâu dài. Có thể giúp GV tạo được cơ cấu tâm lý vững chắc và khả năng dự phòng khi đối mặt với áp lực căng thẳng và stress, nâng cao kỹ năng ứng phó và điều hòa cảm xúc cho GV, tạo mạng lưới kết nối với gia đình, trung tâm tham vấn tâm lý, cơ sở y tế và chính quyền địa phương.

Như vậy, để xây dựng một hệ sinh thái chăm sóc SKTT cho GV hướng đến trường học hạnh phúc. Ban lãnh đạo nhà trường cần phải xem xét ưu tiên đầu tư chăm lo đời sống vật chất lẫn tinh thần, đảm bảo cho GV có môi trường sư phạm lành mạnh và nâng cao ý thức tự chăm sóc SKTT của mỗi cá nhân là nền tảng xây dựng trường học hạnh phúc.

*2.4.3. Đưa nội dung chương trình giáo dục cảm xúc, xã hội, đạo đức (SEE), năng lực cảm xúc, xã hội, học tập (SEL) và sự chú tâm, lòng biết ơn vào giảng dạy*

Sở GD&ĐT Thành phố Hồ Chí Minh đã ban hành Bộ tiêu chí Trường học hạnh phúc trong cơ sở giáo dục trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Trong đó có tiêu chí số 13 yêu cầu về nội dung: Quan tâm đến SKTT, quản lý căng thẳng thông qua công tác tham vấn tâm lý học đường, công tác xã hội trường học; đưa nội dung chương trình giáo dục cảm xúc, xã hội, đạo đức (SEE), năng lực cảm xúc, xã hội, học tập (SEL) và sự chú tâm, lòng biết ơn vào giảng dạy [7, tr. 6].

Ứng dụng hiệu quả công nghệ thông tin, AI, chuyển đổi số trong dạy và học, lồng ghép tích hợp chương trình SEE Learning học tập kỹ năng xã hội, cảm xúc và đạo đức: Giáo dục trái tim và trí óc, xem đây là giá trị cốt lõi cho tầm nhìn sứ mệnh của nhà trường. Mời chuyên gia về tập huấn cho GV để nâng cao nhận thức về ứng dụng chương trình SEE Learning vào giảng dạy. Nếu GV được tập huấn chương trình SEE Learning sẽ trang bị kỹ năng nền cho GV về quản lý cảm xúc thông qua khám phá trải nghiệm lần lượt 9 trạm sơ cấp cứu cảm xúc: Uống nước thật chậm từng ngụm, cảm nhận nước trong khoang miệng, nước chạm lưỡi; Tìm lần lượt 6 màu sắc ở xung quanh; Quan sát và gọi tên những đồ vật đang ở xung quanh bạn; Bước đi chậm và đếm ngược từ 10 về 1; Sờ chạm vào 1 vật yêu thích, cảm nhận chất liệu, bề mặt và nhiệt độ của vật ấy; Nắm hai bàn tay hoặc xoa hai lòng bàn tay cho đến lúc bạn cảm thấy tay ấm lên; Lắng nghe và tìm ra 3 âm thanh trong phòng về 3 âm thanh bên ngoài phòng; Đi chậm và cảm nhận bàn chân tiếp xúc với bề mặt sàn/mặt đất; Một cách chậm rãi, đẩy tường bằng tay hoặc dựa lưng chặt vào tường [3, tr. 56].

Đây là phương pháp hiệu quả để GV chậm lại để lắng nghe cảm nhận và cân bằng cảm xúc. SEE Learning như là một công cụ giúp GV sàng lọc, chuẩn đoán và ngăn ngừa những nguyên nhân gây ảnh hưởng trực tiếp đến SKTT cho GV như: Stress, rối loạn lo âu, trầm cảm...

Chương trình SEE Learning vinh danh tại Inspiring Vietnam/Asia 2025. Ban Tổ chức Inspiring Vietnam đã nhận định: "Heart & Mind Education đã để lại dấu ấn mạnh mẽ với tư duy sáng tạo, cách tiếp cận nhân văn và đóng góp thiết thực cho sức khỏe tinh thần của người trẻ tại Việt Nam. Chúng tôi tin rằng đây chỉ là khởi đầu cho một hành trình dài và đầy cảm hứng, nơi những hạt giống của lòng nhân ái, sự thấu hiểu và yêu thương mà các bạn đang gieo sẽ tiếp tục nảy mầm và lan tỏa". Nếu GV được đào tạo

bài bản về ứng dụng chương trình SEE Learning vào giảng dạy sẽ giúp ích được cho GV tự chăm sóc thân, tâm, trí và quản lý stress, giúp GV quản lý, cân bằng cảm xúc tốt hơn, GV sẽ hạnh phúc hơn trong sự nghiệp và cuộc sống.

### 3. Kết luận

Sức khỏe tâm thần của GV ảnh hưởng rất lớn đến hiệu quả giảng dạy và ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả học tập của HS. Do đó, đầu tư chăm lo SKTT cho GV cần được xem đây là nhiệm vụ trọng tâm của ngành Giáo dục; tạo môi trường làm việc an toàn, thân thiện cho GV. Chăm sóc, bảo vệ SKTT cho GV rất cần sự chung tay hỗ trợ của các Ban ngành và cộng đồng. Đã đến lúc ngành Giáo dục cần quan tâm và đưa nhiệm vụ trọng tâm của ngành là chăm sóc, bảo vệ SKTT cho GV hướng đến xây dựng trường học hạnh phúc. Bởi đội ngũ GV hạnh phúc chính là gốc rễ quyết định chất lượng dạy và học của nhà trường nên ngành Giáo dục cần đưa ra các giải pháp chiến lược xây dựng hệ sinh thái chăm sóc SKTT cho GV và xây dựng mạng lưới phối kết hợp giữa giáo dục và y tế nhằm ưu tiên đầu tư chăm sóc, bảo vệ SKTT cho GV để họ được an tâm cống hiến cho sự nghiệp giáo dục. Bởi vì khi GV “Tâm an vạn sự an”, GV là người gieo mầm nhân cách những hạt giống tâm hồn đến HS kiến tạo trường học hạnh phúc như Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã từng nói: “Thầy cô giáo hạnh phúc sẽ thay đổi cả thế giới”.

#### Tài liệu tham khảo

- [1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2022). *Quyết định số 1442/QĐ-BGDĐT, ngày 10/6/2022 ban hành chương trình giáo dục sức khỏe tâm thần cho trẻ em, học sinh giai đoạn 2022-2025 của ngành Giáo dục.*
- [2] Bùi Thị Thanh Diệu (2019). *Nâng cao nhận thức của giáo viên phổ thông về sức khỏe tâm thần.* Tạp chí Khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, tập 64, số 7, tr. 59-66.
- [3] Hoàng Thị Hạnh, Nguyễn Ngọc Tùng, Tạ Thiện Vũ (2025). *Vai trò của truyền thông trong tiếp cận thông tin về sức khỏe tâm thần ở học sinh trong bối cảnh trường học hạnh phúc, một nghiên cứu tổng quan tài liệu.* Hội thảo khoa học quốc gia “Xây dựng trường học hạnh phúc từ kinh nghiệm thế giới đến thực tiễn ở Việt Nam”. NXB Đại học Sư phạm TP. Hồ Chí Minh, tr. 39-50.
- [4] Đỗ Thị Lệ Hằng, Lê Hoài Xuyên (2022). *Kiệt sức ở giáo viên trung học cơ sở - Đánh giá dựa trên thang đo kiệt sức (CBI).* Tạp chí Tâm lý học, 9(282), 23-35.
- [5] Nguyễn Thị Hoài Phương (2021). *Chăm sóc sức khỏe tâm thần dựa vào trường học: Kinh nghiệm của thế giới và bài học cho Việt Nam.* Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, tập 18, số 3, tr. 147-158.
- [6] Bùi Hồng Quân, Nguyễn Văn Chiến (2023). *Từ một số mô hình trường học hạnh phúc trên thế giới đến việc triển khai, áp dụng tại Thành phố Hồ Chí Minh.* Kỷ yếu Hội thảo xây dựng trường học hạnh phúc, Thành phố Hồ Chí Minh, tháng 8, tr. 2-11.
- [7] Sở Giáo dục và Đào tạo TP. Hồ Chí Minh (2023). *Quyết định số 3442/QĐ-SGDĐT, ngày 16/10/2023 về việc ban hành Bộ tiêu chí Trường học hạnh phúc trong các cơ sở giáo dục trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.*
- [8] Sở Y tế TP. Hồ Chí Minh. Cơ quan Phát triển Quốc tế Hoa Kỳ (USAID), dự án Epic, Bệnh viện Tâm thần (2023). *Sổ tay chăm sóc sức khỏe tâm thần nhân viên y tế.*
- [9] Trường Đại học Emory (2019). *Hướng dẫn đồng hành SEE LEARNING Học tập Kỹ năng Xã hội, Cảm xúc và Đạo đức.* Educating the Heart and Mind ISBN 978-0-9992150-3-6.