CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG CUỘC SỐNG HỌC SINH TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

TAKING CARE OF MENTAL HEALTH IN ORDER TO IMPROVE THE QUALITY OF STUDENTS' LIFE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

VŨ THỊ THU HUYỀN(*) và VŨ THỊ HẠNG(**)

TÓM TẮT: *Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh là một trong những nhiệm vụ quan trọng nhằm bảo vệ, duy trì tinh thần lành mạnh, nâng cao chất lượng cuộc sống và hoạt động học tập cho học sinh. Tìm hiểu, phát hiện và đề xuất những giải pháp can thiệp, hỗ trợ kịp thời, hiệu quả những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần có ý nghĩa quan trọng và cần thiết đối với sự phát triển nhân cách học sinh, khẳng định tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần và cách thức bảo vệ sức khỏe tinh thần học sinh.*

Từ khóa: *COVID-19; chăm sóc; học sinh; sức khỏe tinh thần.*

ABSTRACT: *Taking care of students mental health is one of the most important tasks in order to protect and maintain healthy spirit, improve the students' life quality and activities. Find out, detect and propose solutions to intervene and support timely and effectively the factors affecting mental health that are important and necessary factors for the development of students personality, identify the importance of mental health and ways to protect students' mental health.*

Key words: *COVID-19; care; student; mental health.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh trong giai đoạn đại dịch COVID-19 đang diễn biến phức tạp hiện nay là một trong những nhiệm vụ cần thiết nhằm bảo vệ sức khỏe tinh thần, duy trì tinh thần lành mạnh, góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống và hoạt động học tập cho học sinh.

Vấn đề sức khỏe thể chất thường được quan tâm nhiều hơn so với sức khỏe tinh thần. Khi đối mặt với khó khăn, vướng mắc về tinh thần, con người thường có xu hướng gắng gượng chịu đựng hoặc phản ứng một cách tiêu cực. Trong tình hình dịch bệnh COVID-19 diễn biến phức tạp trên phạm vi toàn cầu cũng như tại nhiều địa phương trên cả nước, một số hoạt động, nhất là các hoạt động vận động thể chất, giao tiếp với môi trường xã hội bên ngoài bị thu hẹp đã ảnh hưởng sâu sắc đến đời sống tinh thần con người. Đối với học sinh đang trong giai đoạn phát triển, việc hạn chế tham gia hoạt động, giao lưu có nguy cơ ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe tinh thần cũng như việc phát triển, hoàn thiện nhân cách.

Quá trình phát triển tâm sinh lý lứa tuổi học sinh phổ thông đòi hỏi sự dẫn dắt, hỗ trợ kịp thời của nhà giáo dục, đặc biệt là vai trò của gia đình và nhà trường trong việc tổ chức hoạt động định hướng phát triển nhân cách cho các em. Sự thay đổi yếu tố môi trường giao tiếp xã hội do tác động của dịch bệnh làm gián đoạn và thay đổi cách thức học tập, giao tiếp của học sinh. Việc học tập, giao tiếp của học sinh ở những địa phương giãn cách xã hội lâu dài thường gói gọn

(*) TS. Trường Cán bộ Quản lý Giáo dục Thành phố Hồ Chí Minh, *vtthuyen@iemh.edu.vn*

(**) ThS. Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, *vthangcr@gmail.com, Mã số: TCKH31-20-2022*

trong không gian phạm vi hạn hẹp trong gia đình, các em chỉ có thể tiếp xúc từ xa với thế giới bên ngoài, với giáo viên và bạn bè thông qua thiết bị, phương tiện thông tin truyền thông. Bên cạnh đó, không ít học sinh đối mặt với nỗi lo về tình hình dịch bệnh và khó khăn trong cuộc sống. Đây chính là một trong những nguyên nhân có thể gây sang chấn tâm lý, làm gia tăng yếu tố rối loạn tinh thần.

Việc tìm hiểu, nhận biết, phát hiện và đề xuất giải pháp can thiệp, hỗ trợ kịp thời, hiệu quả yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần có ý nghĩa quan trọng và cần thiết đối với sự phát triển nhân cách học sinh, khẳng định tầm quan trọng của sức khỏe tinh thần và cách thức chăm sóc bảo vệ sức khỏe tinh thần học sinh trong thời gian tới.

2. NỘI DUNG

2.1. Đôi nét về sức khỏe tinh thần của học sinh

2.1.1. Các khái niệm cơ bản

Thông tin về sức khỏe tinh thần trẻ em, bác sĩ Friday Achilefu Nwaigwe, UNICEF Việt Nam, nhấn mạnh: *"Mọi trẻ em đều có quyền cơ bản được sống và phát triển tối đa, quyền đạt được tiêu chuẩn sức khỏe tối ưu nhất. Các vấn đề về sức khỏe tinh thần xảy ra khi còn nhỏ sẽ làm tốn nhiều chi phí ở tuổi trưởng thành. Nếu không điều trị kịp thời sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển, thành tựu học tập và tiềm năng của các em, làm cho các em không có được cuộc sống đầy đủ và hữu ích. Trẻ em bị rối loạn tinh thần phải đối mặt với những thách thức lớn do bị kỳ thị, cô lập và phân biệt đối xử, ít có khả năng tiếp cận với các cơ sở chăm sóc sức khỏe và giáo dục, điều này đã vi phạm quyền cơ bản của các em"* [10].

Sức khỏe là tài sản quý giá, là nguồn tài nguyên vốn quan trọng giúp cho con người phát huy năng lực làm chủ bản thân, làm chủ xã hội và cuộc sống, đảm bảo nền tảng vững chắc để con người có thể chủ động tham gia vào các hoạt động học tập, làm việc và sinh hoạt cộng đồng. Sức khỏe con người không chỉ thể hiện thông qua các chỉ số cơ thể khỏe mạnh hoàn chỉnh, không bệnh tật mà còn bao hàm cả sức khỏe tinh thần và các mối quan hệ xã hội lành mạnh. Như vậy, sức khỏe chứa đựng đầy đủ các yếu tố của sức khỏe thể chất, sức khỏe tinh thần và sức khỏe xã hội. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) giải thích "*Sức khỏe là một trạng thái thoải mái về thể chất, tinh thần và xã hội chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật*" [12, tr.1].

Sức khỏe tinh thần được xem là bộ phận không thể tách rời trong định nghĩa về sức khỏe con người. Sức khỏe tinh thần là yếu tố quan trọng, là gốc rễ của sự phát triển tâm hồn và năng lực sáng tạo của con người. Theo tổ chức Y tế Thế giới: *"Sức khỏe tinh thần là một trạng thái khỏe mạnh mà trong đó mỗi cá nhân nhận biết được khả năng của bản thân, có thể ứng phó với sự căng thẳng thông thường, làm việc hiệu quả và có sự đóng góp cho cộng đồng*" [12, tr.1]. Con người có hệ thống sức khỏe tinh thần lành mạnh nghĩa là duy trì trạng thái lạc quan, vui vẻ, hạnh phúc, tự tin và lan tỏa tâm hồn lành mạnh tích cực đến môi trường xung quanh. Thực tế cho thấy tâm trạng tích cực giúp con người phát huy tiềm năng, xây dựng mối quan hệ tích cực và dễ dàng vượt qua khó khăn, thử thách. Nuôi dưỡng, cải thiện, làm phong phú sức khỏe tinh thần có ý nghĩa quan trọng để mỗi cá nhân tạo dựng chất lượng cuộc sống tốt đẹp. Ngược lại, con người sẽ dễ rơi vào tình trạng bất an, lo lắng khi phải chịu đựng khó khăn, áp lực, căng thẳng liên tục và kéo dài. Để nuôi dưỡng, chăm sóc và phát triển sức khỏe cho học sinh cần phải quan tâm đồng bộ nhiều yếu tố, trong đó chăm sóc sức khỏe tinh thần có ý nghĩa quan trọng và cần thiết, nhất là khi các em đang đối diện với tình hình dịch bệnh diễn biến phức tạp hiện nay.

Giải thích về vấn đề sức khỏe tinh thần của trẻ em, WHO cho rằng: "*Sự phát triển lành mạnh của trẻ em có tầm quan trọng cơ bản, khả năng sống hài hòa trong môi trường đang thay đổi là điều cần thiết đối với sự phát triển* [12, tr.1].

Tình trạng rối loạn sức khỏe tinh thần ở học sinh ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển tư duy, hành vi, cảm xúc, kỹ năng xã hội của các em. Rối loạn sức khỏe tinh thần làm hạn chế khả năng vận động, khả năng làm chủ hành vi khi các em tham gia vào các hoạt động hoặc giải quyết các tình huống trong học tập, đời sống hằng ngày.

2.1.2. Tình hình sức khỏe tinh thần học sinh hiện nay

Hiện nay đại dịch COVID-19 đã và đang gây ra những thiệt hại to lớn về đời sống kinh tế, văn hóa, xã hội và sức khỏe tinh thần cộng đồng, làm gián đoạn cuộc sống thường nhật. Các lĩnh vực đời sống xã hội vì thế cũng đang từng bước chuyển đổi, ứng phó, thích nghi với tình hình mới, trạng thái mới. Tại nhiều địa phương, trong thời gian giãn cách xã hội, nhà trường phải chuyển đổi mô hình tổ chức hoạt động dạy học và giáo dục học sinh theo hướng tăng cường giáo dục từ xa. Việc tổ chức hoạt động giáo dục từ xa kéo dài không chỉ tạo áp lực lớn lên hệ thống giáo dục, cán bộ quản lý, giáo viên mà còn ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe tinh thần học sinh và gia đình.

Lứa tuổi học sinh là giai đoạn phát triển quan trọng trong cuộc đời con người và chịu sự tác động mạnh mẽ của các yếu tố: sự phát triển nhanh về cấu trúc sinh học cơ thể, hoàn cảnh gia đình, điều kiện môi trường học tập, sinh sống, môi trường tự nhiên, môi trường xã hội… Ở lứa tuổi này, các em đang trên hành trình tích lũy kinh nghiệm sống, song do ảnh hưởng nghiêm trọng của dịch bệnh đã tạo ra một giai đoạn trải nghiệm đầy khó khăn và phức tạp. Một số hoạt động học tập, giao tiếp bị thu hẹp, thời gian, không gian dành cho hoạt động vui chơi, giải trí sau giờ học bị gián đoạn. Đây là thiệt thòi khó tránh khỏi mà các em học sinh đang trực tiếp trải nghiệm.

Theo số liệu khảo sát của Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF), tỷ lệ trẻ em và vị thành niên gặp các vấn đề sức khỏe tinh thần ở Việt Nam chiếm từ 8-29%. Tỷ lệ này có sự khác nhau giữa các nhóm tuổi, vùng miền, hoàn cảnh sống, nhưng tương đối giống nhau về biểu hiện và nguyên nhân. Trong đó, kết quả khảo sát dịch tễ học trên mẫu đại diện quốc gia cho thấy mức trung bình các vấn đề sức khỏe tinh thần trẻ em khoảng 12%, tương đương hơn 3 triệu trẻ có nhu cầu về các dịch vụ sức khỏe tinh thần. Một số nhà nghiên cứu cho rằng tuy khó ước lượng một cách chính xác nhưng số người gặp vấn đề sức khỏe tinh thần và tâm lý xã hội đều đang có chiều hướng lan rộng và gia tăng, đặc biệt ở trẻ em và thanh thiếu niên, với những biểu hiện: mất năng lực nhận thức, tiêu cực, bất bình thường, suy nghĩ khác lạ, tinh thần không ổn định... [4, tr.42-43].

Ngoài ra, UNICEF chỉ ra rằng: *"Trẻ em phải đối mặt với gánh nặng các vấn đề sức khỏe tinh thần có những vấn đề khác nhau. Trẻ ở độ tuổi đến trường, 6 tuổi, 7 tuổi hoặc 8 tuổi gặp các vấn đề như tăng động, sợ học, sợ đến trường, rối loạn lo âu do gia đình phân ly. Trẻ vị thành niên thì trầm cảm, lo âu. Một số em kém đáp ứng với môi trường xã hội, môi trường học tập. Một số em rối loạn hành vi, chống đối hoặc gặp khó khăn trong học tập…"* [4, tr.45].

Trên thế giới, nghiên cứu tình hình sức khỏe tinh thần trẻ em cho thấy có 7-10% trẻ em và thanh thiếu niên mắc phải các chứng rối loạn tâm thần cần điều trị. Tỷ lệ này cao hơn ở các vùng đô thị đông dân có yếu tố xã hội không thuận lợi và ở trẻ vị thành niên đang trong giai đoạn tuổi dậy thì. Những trạng thái tâm lý thường gặp ở trẻ: hành vi gây rối và chống đối xã hội, tỷ lệ mắc 3-5%; rối loạn cảm xúc, tỷ lệ gặp là 2-5%; những trở ngại tâm lý và rối loạn cơ thể chiếm 1-3%; rối loạn tâm thần trẻ em và rối loạn sự phát triển nói chung (bệnh tự kỷ) khoảng 0,1% [6].

Kết quả khảo sát của Hiệp hội Tâm lý học Trung Quốc thực hiện tháng 3-2020 cho thấy, 18.000 người được chẩn đoán hội chứng lo lắng liên quan đến sự bùng phát dịch COVID-19,

hơn 5.000 người được đánh giá rối loạn căng thẳng sau sang chấn tâm lý. Trong một cuộc thăm dò tại Mỹ tháng 4-2020 chỉ ra rằng, khoảng 45% số người được hỏi cảm thấy lo lắng, căng thẳng liên quan đến COVID-19, dịch bệnh tác động tiêu cực đến sức khỏe tinh thần của họ [8].

Trong nghiên cứu của Hiệp hội Y học thiên tai và Y tế công cộng khảo sát những gia đình bị cách ly phát hiện khoảng 30% trẻ em có hội chứng rối loạn căng thẳng sau sang chấn. Tỷ lệ này cao hơn ở những em không tiếp cận với dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần và cha mẹ bị cách ly. Nếu cha mẹ mắc chứng lo âu, rối loạn căng thẳng sau sang chấn, con họ có khả năng cao bị ảnh hưởng ở mức độ tâm thần. Nghiên cứu cũng cho thấy nhiều cha mẹ quan ngại về phương thức hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho trẻ. Có nhiều yếu tố rủi ro xảy ra gây ảnh hưởng đến trẻ có thể dẫn đến suy nhược tinh thần, những yếu tố rủi ro này có thể khiến sức khỏe tinh thần của trẻ trở nên trầm trọng hơn hoặc gây ra vấn đề sức khỏe tinh thần mới [11].

Do ảnh hưởng của đại dịch COVID-19, hoạt động học tập và sinh hoạt của học sinh bị ảnh hưởng khá nghiêm trọng. Năm học 2021-2022 hơn 20 triệu học sinh, sinh viên và gần 2 triệu nhà giáo các cấp học chịu ảnh hưởng nặng nề. Nhiều cơ sở giáo dục và đào tạo phải đóng cửa hoặc chuyển sang tổ chức các hoạt động giáo dục trực tuyến trong điều kiện thiếu thốn và bị động về năng lực đội ngũ giáo viên, cán bộ quản lý và cơ sở vật chất, kỹ thuật. Tình trạng này kéo dài đã ảnh hưởng không nhỏ đến việc bảo đảm chương trình, phương pháp, kế hoạch tổ chức dạy học, hoạt động của trường, lớp và đến sự phát triển của trẻ em, học sinh, sinh viên cả nước [9].

Bước đầu ứng phó với đại dịch, Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo có công điện gửi Chủ tịch Ủy ban nhân dân các tỉnh, thành phố trực thuộc Trung ương về việc tổ chức khai giảng và chuẩn bị cho năm học mới trong tình hình dịch bệnh phức tạp. Trong đó đề nghị các địa phương khẩn trương chuẩn bị sẵn sàng các phương án tổ chức dạy học, tăng cường biện pháp chống dịch trong trường học; tổ chức khai giảng năm học mới linh hoạt theo hình thức trực tiếp hoặc trực tuyến tùy tình hình dịch bệnh tại địa phương, bảo đảm an toàn, gọn nhẹ, thiết thực, thể hiện tinh thần chia sẻ, động viên học sinh, giáo viên vượt qua khó khăn, hoàn thành nhiệm vụ dạy và học [1].

Vụ Giáo dục Mầm non công bố tài liệu Cẩm nang hướng dẫn phụ huynh về nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non khi trẻ ở nhà. Bộ cẩm nang gồm 5 video minh họa cụ thể về cách thức nuôi dưỡng, chăm sóc trẻ mầm non ở các giai đoạn lứa tuổi khác nhau [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức chương trình tập huấn trực tuyến dành cho cán bộ quản lý, giáo viên mầm non về nội dung "*Hướng dẫn giáo viên xây dựng, sử dụng tài liệu, học liệu trực tuyến để hướng dẫn phụ huynh nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ em mầm non tại gia đình*" [7].

Trần Thành Nam hướng dẫn cách thức hỗ trợ nâng cao hiểu biết cho học sinh, sinh viên về một số khó khăn tâm lý thường gặp và gợi ý giúp các em ứng phó hiệu quả trong đại dịch COVID-19, với những thay đổi trong học tập, sinh hoạt đời sống hằng ngày [5].

Những phân tích thực trạng trên cho thấy đại dịch COVID-19 tác động mạnh mẽ đến hoạt động thường ngày và vấn đề sức khỏe tinh thần của học sinh, nhất là các nguy cơ sau đây:

Một là, giãn cách xã hội kéo dài, học sinh có cảm giác bị cô lập, tách rời các hoạt động vận động, giao tiếp với môi trường xã hội, bạn bè, thầy cô và các quan hệ xã hội khác. Do hạn chế về kinh nghiệm thực tiễn, một số em khó thích nghi với tình hình mới, các em chưa biết cách tổ chức sắp xếp thời gian, thói quen học tập và sinh hoạt cá nhân. Việc sử dụng, tiếp xúc liên tục, thường xuyên với thiết bị công nghệ thông tin để học tập, làm việc làm hạn chế khả năng bộc lộ cảm xúc, chia sẻ ý kiến với người khác, đồng thời gia tăng tác hại của thiết bị

điện tử như gây mệt mỏi, buồn chán hoặc gây nghiện cho học sinh. Một số em lúng túng hoặc không biết cách trình bày ý kiến, quan điểm với gia đình, bạn bè, giáo viên và những người xung quanh, do đó các em dễ gặp rắc rối trong việc xây dựng các mối quan hệ xã hội. Những tâm tư, tình cảm lứa tuổi học đường nếu không được định hướng hoặc không giải tỏa kịp thời sẽ trở thành hố sâu ngăn cách dễ mang đến cho các em sự khủng hoảng tinh thần sâu sắc.

Hai là, một số học sinh gặp khó khăn, căng thẳng khi tham gia học tập từ xa, các em phải tự mình giải quyết bài tập nhiều hơn với yêu cầu cao hơn, trong khi đó việc giám sát, hỗ trợ trực tiếp, kịp thời của giáo viên lại hạn chế. Môi trường học tập, máy móc thiết bị, đường truyền không ổn định, quá tải, hoạt động giảng dạy, học tập bị gián đoạn gây ra tâm trạng chán nản, khó chịu, mất hứng thú cho cả giáo viên và học sinh. Có hiện tượng học sinh mệt mỏi, bất an và sợ hãi khi tham gia giờ học Online. Một số giáo viên cảm thấy bất lực, khó kiềm chế cảm xúc dẫn đến không làm chủ lời nói, hành vi khi giải quyết tình huống nảy sinh trong hoạt động dạy học, giáo dục từ xa.

Ba là, nhiều gia đình hoàn cảnh kinh tế khó khăn, mất việc làm do dịch bệnh, không khí gia đình căng thẳng, ngột ngạt, thiếu giao tiếp giữa cha mẹ và con cái làm trầm trọng thêm những mối quan hệ trong gia đình, ảnh hưởng âm ỉ đến tình trạng sức khỏe tinh thần của con em. Một số cha mẹ học sinh thiếu kinh nghiệm, phó mặc con em cho nhà trường, mặt khác một số phụ huynh quá nghiêm khắc hoặc kỳ vọng cao về thành tích vô tình tạo ra áp lực cho con em, những biểu hiện trên trở thành yếu tố nguy cơ tác động đến sức khỏe tinh thần và tâm lý xã hội của các em.

Bốn là, do nhận thức chưa đầy đủ, một số học sinh xây dựng ước mơ, đam mê không phù hợp hoặc vượt quá khả năng, điều kiện hiện có của bản thân, gia đình và xã hội. Những mâu thuẫn khiến nội tâm các em có thể bị giằng xé: ước mơ nhiều song khả năng còn hạn chế; những đòi hỏi, yêu cầu của gia đình, nhà trường, xã hội thì cao và toàn diện trong khi nội lực của các em còn ít ỏi; các mối quan hệ xã hội đa dạng, phức tạp trong khi kinh nghiệm, hiểu biết của bản thân còn non nớt… Bên cạnh đó, sự thay đổi môi trường học tập có thể làm nảy sinh thói quen xấu: ỷ lại, chủ quan, vô kỷ luật, qua loa, đối phó, một số học sinh lười biếng, ít vận động thể chất do thiếu không gian phù hợp cũng ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả học tập và chất lượng sức khỏe tinh thần. Đây là nguyên nhân gây ra sự thay đổi về tâm tư, tình cảm, nhận thức của các em, nếu những thay đổi đó không được phát hiện, kiểm soát kịp thời, lâu dần gây ra hậu quả lâu dài về sức khỏe tinh thần.

Năm là, xã hội ngày càng phát triển, công nghệ thông tin bùng nổ, học sinh tiếp cận các nguồn thông tin, tham gia các quan hệ xã hội đa dạng qua môi trường mạng một cách thuận lợi, dễ dàng. Nhiều thông tin tiêu cực, lừa đảo, bạo lực xuất hiện tràn lan trên mạng xã hội đã gieo vào tâm hồn các em suy nghĩ lệch lạc, xuất hiện nhiều hiện tượng, hành vi lệch chuẩn. Một số em bị lôi kéo, dụ dỗ tham gia các hội nhóm, trò chơi độc hại, hoặc đối mặt với tình huống nguy hiểm trong khi các em chưa được trang bị đầy đủ kiến thức cần thiết để bảo vệ bản thân. Những tác động xã hội tiêu cực, thiếu lành mạnh, tình trạng bạo lực, tệ nạn học đường, các mối đe dọa, mâu thuẫn, khiêu khích lẫn nhau giữa bạn bè đồng trang lứa trên mạng xã hội là nguy cơ gây ra sự bất ổn tâm lý, ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và tâm lý xã hội của học sinh.

Sáu là, việc tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh hiện nay còn nhiều khó khăn. Sự phối hợp giữa các lực lượng tham gia chăm sóc, hỗ trợ và tư vấn tâm lý, sức khỏe tinh thần cho học sinh chưa đồng bộ và chưa được quan tâm đúng mức. Nhiều trường học, cơ sở giáo dục chưa có đủ nguồn lực để triển khai hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần

cho học sinh. Trong nhiều trường hợp, khi gặp khó khăn vướng mắc, đa số học sinh lựa chọn cách im lặng hoặc chia sẻ với đối tượng không phù hợp, điều này càng làm trầm trọng thêm vấn đề sức khỏe tinh thần của các em.

2.2. Một số giải pháp chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh

Quan tâm chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh có ý nghĩa quan trọng nhằm chăm sóc sức khỏe toàn diện, khơi dậy tiềm năng tinh thần, trí tuệ cho các em học sinh góp phần thực hiện sứ mệnh trồng người, chuẩn bị nguồn vốn nhân lực đáp ứng yêu cầu phát triển xã hội tương lai. Quyết định 2057/QĐ-BYT của Bộ Y tế nhấn mạnh: "*Không kỳ thị và đồng cảm với người bị ảnh hưởng bởi COVID-19; tìm kiếm thông tin để có hành động thiết thực tự bảo vệ bản thân, bảo vệ người thân và hỗ trợ người khác. Hỗ trợ người khác khi cần có thể mang lại lợi ích cho cả người giúp đỡ và người nhận trợ giúp"* [3, tr.4].

Đại dịch COVID-19 đã và đang gây ra những sang chấn tâm lý tác động đến sức khỏe tinh thần trẻ em, học sinh ở mọi lứa tuổi giai đoạn hiện nay và cả tương lai sau này. Sang chấn tâm lý có khả năng làm trầm trọng thêm những yếu tố liên quan đến chứng rối loạn sức khỏe tinh thần và gây ra các tâm bệnh khác. Nếu các dấu hiệu và triệu chứng không được phát hiện, hỗ trợ ngăn ngừa kịp thời, sẽ tác động xấu đến sự phát triển sức khỏe học sinh trên phương diện cảm xúc, hành vi và thể chất, đặc biệt là sức khỏe tinh thần. Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh đòi hỏi sự quan tâm phối hợp chặt chẽ, thống nhất, đồng bộ giữa các lực lượng giáo dục gồm nhà trường, gia đình và xã hội.

Trước hết, cần nhanh chóng xây dựng, hoàn thiện hệ thống chính sách chăm sóc, bảo vệ sức khoẻ tinh thần cho học sinh, huy động sự tham gia phối hợp đồng bộ giữa các ban ngành, tổ chức, đoàn thể về chăm sóc, bảo vệ sức khỏe tinh thần đảm bảo quyền và lợi ích hợp pháp của học sinh. Hướng dẫn, hỗ trợ ngành giáo dục, các cơ sở giáo dục triển khai hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần học đường, lồng ghép hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần vào chăm sóc y tế học đường và các hoạt động giáo dục khác. Đầu tư cơ sở vật chất, thiết bị phù hợp, bố trí ngân sách, nguồn nhân lực hỗ trợ đầy đủ và kịp thời khi học sinh gặp vấn đề sức khỏe tinh thần. Phát triển, đổi mới chương trình đào tạo, bồi dưỡng đội ngũ cán bộ quản lý giáo dục và giáo viên theo hướng trang bị, cập nhật kiến thức chăm sóc sức khỏe tinh thần, phát triển năng lực ứng phó linh hoạt với tình hình mới.

Hai là, tuyên truyền, phổ biến nâng cao nhận thức cho gia đình, giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục, cộng đồng xã hội về ý nghĩa, tầm quan trọng và cách thức hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tinh thần học sinh. Tổ chức xây dựng mối quan hệ hợp tác chặt chẽ, thống nhất lâu dài giữa các lực lượng trên nhằm cùng nhau chia sẻ trách nhiệm chăm sóc bảo vệ lợi ích sức khỏe tinh thần cho học sinh. Tổ chức mạng lưới đội ngũ nhân sự chuyên nghiệp tham gia nghiên cứu, đánh giá, tư vấn, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh (giáo viên, nhân viên y tế, công tác xã hội, chuyên gia…). Tăng cường hợp tác quốc tế, mở rộng mạng lưới chuyên gia và tình nguyện viên quốc tế hỗ trợ hệ thống giáo dục, nhà trường và gia đình chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

Ba là, xác định rõ học sinh thuộc nhóm đối tượng dễ tổn thương trong đại dịch, sự sợ hãi và lo lắng khi đối mặt với tình huống dịch bệnh nghiêm trọng gây nguy hiểm đến sức khỏe thể chất, tinh thần của các em. Nhà trường, hệ thống giáo dục giữ vai trò trung tâm định hướng, tổ chức các hoạt động theo dõi, phát hiện nguy cơ rối loạn tâm lý, từ đó hỗ trợ học sinh và gia đình các em vượt qua giai đoạn khó khăn. Các cơ sở giáo dục, nhà trường chú trọng tổ chức hoạt động tư vấn tâm lý, hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tinh thần, xây dựng môi trường học đường lành mạnh, giải tỏa áp lực học tập và giảm nhẹ căng thẳng trong cuộc sống cho các em. Thường xuyên động viên, khích lệ và lan tỏa tinh thần,

thái độ sống lạc quan, tích cực cho học sinh. Tạo cơ hội cho các em tham gia hoạt động giáo dục lành mạnh, khuyến khích các em thể hiện trách nhiệm với bản thân, gia đình, cộng đồng, nâng cao chất lượng đời sống tinh thần.

Bốn là, tại lớp học, giáo viên cần trang bị cho học sinh hệ thống kỹ năng sống cần thiết, giúp đỡ các em rèn luyện nền nếp học tập, ứng xử phù hợp, khuyến khích các em mạnh dạn trình bày ý kiến, tâm tư của bản thân. Giáo viên dành thời gian tìm hiểu, quan tâm sâu sát từng đối tượng học sinh nhất là những em có biểu hiện về sức khỏe tinh thần. Trong giai đoạn hiện nay, hoạt động học tập từ xa còn nhiều hạn chế, bất tiện, giáo viên nên hạn chế đặt ra yêu cầu quá sức, giao quá nhiều bài tập hoặc có những cử chỉ, hành vi, hình phạt có nguy cơ làm tổn thương tâm lý học sinh. Các giờ học Online nên thiết kế hoạt động trải nghiệm, thực hành tăng cường tính gợi mở, phát triển các loại hình tư duy đa dạng cho học sinh. Sự gần gũi, yêu thương của thầy cô giáo dành cho học sinh, giúp học sinh vơi bớt cảm giác đơn độc do không được đến trường, giải tỏa nỗi bất an trước những thông tin tiêu cực, đồng thời hình thành cho các em thói quen hành vi sống lạc quan, tích cực, biết cách thích nghi với hoàn cảnh hiện tại. Mỗi giáo viên là nhân tố tích cực kiến tạo hành động thiết thực góp phần nuôi dưỡng, chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh và xây dựng môi trường văn hóa học đường trong lành, thân thiện.

Năm là, gia đình là điểm tựa tinh thần vững vàng, mạnh mẽ cho học sinh. Cha mẹ cần tôn trọng, lắng nghe, bao dung, thấu hiểu những thay đổi trong tâm tư, tình cảm của con, phát hiện kịp thời dấu hiệu bất thường trong suy nghĩ của con. Cha mẹ, người thân nên thường xuyên trò chuyện, lắng nghe con, sắp xếp công việc, bố trí không gian, thời gian sinh hoạt gia đình hợp lý, dành thời gian tổ chức và tham gia các hoạt động vận động, vui chơi giải trí cùng với con. Khi phát hiện sự thay đổi bất thường về cảm xúc của con, cha mẹ nên bình tĩnh cùng con trao đổi, phân tích, hướng dẫn và gợi ý giúp con lựa chọn cách giải quyết vấn đề. Hướng dẫn con tự trang bị kiến thức cơ bản về sức khỏe tinh thần, nhận biết các triệu chứng, cách ứng phó, giải quyết khi gặp vấn đề tâm lý. Cha mẹ và gia đình chính là người thầy đầu tiên, là chỗ dựa tinh thần luôn thương yêu, sẻ chia và đồng hành trên những chặng đường phát triển của con.

Sáu là, đối với những địa phương tình hình dịch bệnh chưa được kiểm soát, chưa mở cửa trường học, cần tiếp tục duy trì nền nếp hoạt động học tập từ xa, đáp ứng nhu cầu và bảo vệ quyền được học tập của học sinh. Việc tổ chức hoạt động học tập từ xa đòi hỏi cần dành sự quan tâm nhiều hơn đến nhóm đối tượng dễ bị tổn thương (học sinh gặp khó khăn về tâm lý, học sinh khuyết tật, học sinh khó khăn về phương tiện học tập…). Từng bước trang bị phương tiện công nghệ và tổ chức bồi dưỡng phát triển năng lực cho giáo viên, cán bộ quản lý giáo dục về nội dung, quy trình tổ chức hoạt động dạy học từ xa, kết hợp dạy học trực tuyến và trực tiếp khi điều kiện cho phép. Giáo viên cần chủ động đổi mới phương pháp dạy học theo hướng gần gũi, lôi cuốn, thân thiện với học sinh, xác định nội dung kiến thức trọng tâm chính xác, linh hoạt, hấp dẫn, phù hợp đối tượng học sinh. Ngoài ra, cần cung cấp hướng dẫn thực tế cho cha mẹ học sinh cách thức hỗ trợ các em học tập từ xa, hướng dẫn cha mẹ thực hiện các biện pháp kỷ luật tích cực và chăm sóc sức khỏe tinh thần của con em. Tiến hành đúc kết, tổng hợp kinh nghiệm, sáng kiến nhằm nâng cao hiệu quả tổ chức hoạt động dạy học từ xa và nâng cao chất lượng chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh.

3. KẾT LUẬN

Trong tương lai, diễn biến tình hình dịch bệnh COVID-19 tại Việt Nam và trên thế giới có thể còn kéo dài, những tác động tiêu cực của cuộc khủng hoảng dịch bệnh COVID-19 sẽ còn tiếp diễn. Chủ động đối mặt với tình hình thực tế, từng bước giải quyết khó khăn, nhất là quan

tâm trang bị sức khỏe tinh thần lành mạnh cho học sinh là mục tiêu quan trọng. Các cơ sở giáo dục, nhà trường đẩy mạnh tổ chức những hoạt động cụ thể, thiết thực nhằm chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh. Tổ chức các hoạt động chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh đòi hỏi sự đồng thuận của toàn xã hội, sự phối hợp chặt chẽ giữa gia đình, nhà trường và xã hội, triển khai đồng bộ các giải pháp nhằm phát hiện, phòng ngừa và tư vấn, hỗ trợ kịp thời khi học sinh gặp vấn đề sức khỏe tinh thần. Phát hiện sớm những hành vi, thái độ, biểu hiện bất thường, tiến hành tư vấn, giúp đỡ kịp thời góp phần giảm thiểu nguy cơ mắc chứng rối loạn tinh thần ở học sinh. Chăm sóc sức khỏe tinh thần cho học sinh có ý nghĩa quan trọng đối với sự hình thành phát triển nhân cách các em, bảo vệ lợi ích về sức khỏe tinh thần cho học sinh và nguồn vốn nhân lực quý giá cho xã hội trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Công điện số 848/CD-BGDĐT ngày 30 tháng 8 năm 2021 về việc tổ chức khai giảng và chuẩn bị cho năm học mới trong tình hình dịch bệnh phức tạp*, Hà Nội.

[2] Bộ Giáo dục và Đào tạo (2021), *Cẩm nang hướng dẫn phụ huynh về nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non khi trẻ ở nhà*, Hà Nội.

[3] Bộ Y tế (2020), *Quyết định số 2057/QĐ-BYT ngày 14 tháng 5 năm 2020 về việc ban hành tài liệu chuyên môn hướng dẫn chăm sóc sức khỏe tâm thần trong dịch COVID-19*, Hà Nội.

[4] UNICEF Việt Nam (2018), *Báo cáo nghiên cứu sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh và thành phố ở Việt Nam*, Hà Nội.

[5] Trần Thành Nam (2020), *Cẩm nang chăm sóc sức khỏe tâm thần dành cho học sinh, sinh viên*, Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội.

[6] Nicholas A Keks and Graham D Burrows (1998), *MJA Practice Essentials,* Mental Health ed. AMPCo, North Sydney NSW Australia.

[7] Hà An (2021), *Tập huấn hướng dẫn nuôi dưỡng, chăm sóc và giáo dục trẻ mầm non tại gia đình*, https://giaoducthoidai.vn/trao-doi/tap-huan-huong-dan-nuoi-duong-cham-soc-va-giao-duc-tre-mam-non-tai-gia-dinh, ngày truy cập: 16-12-2021.

[8] Dương Hải (2020), *Cách giúp bạn có tinh thần thoải mái, vượt qua đại dịch COVID-19*, https://suckhoedoisong.vn/graphic-cach-giup-ban-co-tinh-than-thoai-mai-vuot-qua-dai-dich-covid-19-169172637.htm, ngày truy cập: 08-9-2021.

[9] Lê Thị Mai Hoa (2021), *Dạy học trực tuyến để ứng phó với dịch COVID-19*, https://tuyengiao.vn/khoa-giao/giao-duc/day-hoc-truc-tuyen-de-ung-pho-voi-dich-covid-19, ngày truy cập: 16-12-2021.

[10] UNICEF Việt Nam (2018), *Thông tin nghiên cứu sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh niên tại một số tỉnh, thành phố ở Việt Nam*, https://www.unicef.org/vietnam/, ngày truy cập: 08-9-2021.

[11] Heather Huszti, Sheila Modir (2020), *How living through a pandemic like COVID-19 can affect children's mental health*, https://health.choc.org/how-living-through-a-pandemic-like-Covid-19-can-affect-childrens-mental-health, ngày truy cập: 08-9-2021.

[12] World Health Organization (2006), *Constitution of the World Health Organization*, https://who.int/governance/eb/who_ constitution_en.pdf, ngày truy cập: 08-9-2021.

Ngày nhận bài: 08-12-2021. Ngày biên tập xong: 24-12-2021. Duyệt đăng: 12-01-2022