

Dành cho
Giáo viên

SỔ TAY PHÒNG CHỐNG TỰ SÁT DẠNG BỎ TÚI

Hết lòng bảo vệ sức khỏe
tinh thần của học sinh



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

NGUYÊN TẮC GIAO TIẾP GIỮA PHỤ HUYNH VÀ GIÁO VIÊN

Nói như thế nào



Hiểu phụ huynh, cũng là cách để họ hiểu bạn

Tin nhắn đến phụ huynh nên dễ hiểu, cách sử dụng từ ngữ giao tiếp với phụ huynh nên phù hợp với từng hoàn cảnh



Cung cấp những thông tin tích cực và chính xác

Khi liên hệ và trao đổi với phụ huynh, trước hết cố gắng cung cấp 10 thông tin tích cực của người học rồi sau đó mới đi vào trọng tâm của cuộc nói chuyện.



Tiếp cận bằng cách sử dụng câu hỏi mở

Không cần thiết cung cấp ngay lập tức toàn bộ tình hình hiện đang diễn ra, hãy sử dụng câu hỏi mở để dẫn dắt vấn đề.
VD: Biểu hiện gần đây của con thế nào?

Làm như thế nào



Tạo sự đồng cảm

Không nên tranh luận với phụ huynh, hãy để họ hiểu mối quan tâm của giáo viên với học sinh và điều chỉnh dần dần cách làm của bản thân ở những hoàn cảnh khác nhau



Cùng nhau thảo luận giải pháp và đưa ra sự trợ giúp

Trao đổi với phụ huynh để tìm ra biện pháp giải quyết, cũng như đưa ra sự trợ giúp thích hợp trong và ngoài nhà trường

THIẾT LẬP MỐI LIÊN KẾT VỚI GIA ĐÌNH

Tinh thần 3C

Mối quan hệ tốt đẹp (Communication)

Thấu hiểu hoàn cảnh và khó khăn của gia đình, xây dựng mối quan hệ và nhu cầu quan hệ qua lại

Xây dựng sự tin tưởng (Connection)

Tạo dựng niềm tin với phụ huynh, chân thành quan tâm đến gia đình và học sinh

Sự quan tâm (Care)

Duy trì sự đồng cảm và lòng vị tha, đồng thời tiếp thu một cách chùng mực ý kiến của phụ huynh.

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA VỚI HỌC SINH CỦA TÔI

Khi bạn quan sát thấy học sinh của mình **xuất hiện liên tục một trong biểu hiện sau trong một khoảng thời gian...**



1. Tâm trạng chán nản
2. Ít tương tác xã hội
3. Đề cập đến những nội dung liên quan đến tự làm tổn thương bản thân và sống chết
4. Hành vi tự gây thương tích
5. Khó chịu hoặc bộc phát đột ngột
6. Không kiểm soát được hành vi gây hại
7. Thay đổi thói quen ăn uống
8. Khó khăn trong việc đi vào giấc ngủ
9. Thường xuyên đau đầu hoặc đau dạ dày
10. Kết quả học tập thay đổi nhanh chóng
11. Thường trốn học hoặc nghỉ học

Khi học sinh có một số biểu hiện trên, đều cần được chú ý đặc biệt, bầu bạn và lắng nghe chia sẻ của các em.

THẦY CÔ ƠI, HÃY GIÚP EM VỚI!

Khi học sinh có những biểu hiện có nguy cơ cao về sức khỏe tinh thần, thầy cô giáo có thể làm gì?

Chủ động quan tâm, lắng nghe và bầu bạn với các em

Chủ động quan tâm đến học sinh, đồng hành cùng trẻ, tích cực lắng nghe và đồng thời vận dụng ngôn ngữ cơ thể như ánh mắt, vỗ vai, giọng nói.

Mở rộng các hệ thống hỗ trợ cho trẻ có nguy cơ cao

Bạn bè cũng có thể trở thành người hỗ trợ đắc lực, vì vậy khuyến khích các em tham gia giám sát và đồng hành cùng vượt qua những cửa ải khó khăn.

Trao đổi với phụ huynh và giới thiệu đơn vị hỗ trợ chuyên nghiệp

Liên hệ kịp thời tới phụ huynh để nắm bắt tình hình của học sinh khi ở nhà, và nhắc nhở phụ huynh cần chú ý đến chuyển biến của các con. Nếu cần thiết, giới thiệu đến đơn vị có chuyên môn.

Tiếp tục theo dõi và đánh giá

Liên tục theo dõi diễn biến tâm lý của học sinh, tư vấn chặt chẽ, duy trì liên lạc với những người có liên quan (như phụ huynh, giáo viên bộ môn...).



NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO CÓ Ý MUỐN TỰ SÁ T

「 Tôi phải làm cho anh ấy hối hận, phải làm cho bọn họ cả đời này sống trong cảm giác tội lỗi 」

「 Tôi thấy mình thật vô dụng, các bạn trong lớp đều ghét tôi 」

「 Tại sao anh ấy chia tay tôi, tôi đã làm gì sai 」

「 Bọn họ căn bản không quan tâm, để ý đến tôi, có chăng họ chỉ quan tâm đến tôi có đứng số 1 hay không thôi 」

「 Đến bố mẹ cũng không yêu tôi, không ai trên thế giới này thương tôi 」

QUÁ TRÌNH LÂU DÀI

Những tác động tiêu cực trong khoảng thời gian dài đến học sinh từ môi trường bên ngoài và sức khỏe thể chất cũng như tinh thần



DẤU HIỆU CẤP TÍNH

Trong sinh hoạt hằng ngày, phát sinh những thay đổi đột ngột làm tăng áp lực cho học sinh, dẫn đến sự thay đổi thất thường về cảm xúc

BA NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN TỰ SÁT Ở THANH THIẾU NIÊN



Triệu chứng trầm cảm

41.3%



Yếu tố tình cảm

30.2%



Yếu tố gia đình

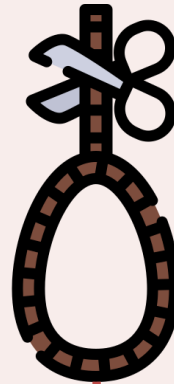
20.9%

Nhưng tự sát không phải do một nguyên nhân đơn lẻ gây nên mà thường là do tác động tổng hợp của nhiều nguyên nhân dẫn đến những sự việc đáng tiếc!

HÀNH VI TỰ SÁT VÀ CÁC NHÓM CÓ NGUY CƠ CAO

Nhân tố nguy cơ chung

- Từng có ý đồ tự sát hoặc tự gây thương tích
- Đối mặt với sự mất mát lớn
- Lạm dụng thuốc
- Thiếu sự gắn kết trong gia đình
- Ngược đãi trẻ em
- Gia đình có tiền sử bệnh tâm thần



Giới tính

Nữ giới có ý muốn tự sát cao

Nam giới có tỷ lệ người chết do tự sát cao



HÀNH VI TỰ SÁT VÀ CÁC NHÓM CÓ NGUY CƠ CAO

Xu hướng tính dục và nhận định giới tính

Nhóm người đồng tính luyến ái có tỉ lệ tự sát cao hơn những người dị tính luyến ái từ hai đến sáu lần



Thường không được xã hội ủng hộ, bài trừ, có cảm giác bị cô lập, áp lực về chuyện come out

Học sinh có nhu cầu giáo dục đặc biệt

Học sinh được kỳ vọng cao đạt được thành tích nổi trội trong học tập hoặc không đáp ứng được những yêu cầu cơ bản, dễ mắc chứng trầm cảm và có thể muốn tự sát



Thành tích học tập đồng nghĩa với giá trị con người, xã hội kỳ vọng một cách vô lý, yêu cầu không thực tế từ phụ huynh, theo chủ nghĩa toàn mỹ



NHỮNG TÍN HIỆU CẢNH BÁO TỰ SÁT Ở THANH THIẾU NIÊN

FACT

Cảm giác (**F**eelings)

- **Mất đi hy vọng:** Cuộc sống không thể tốt hơn;
- **Cảm thấy vô dụng:** “Chả ai quan tâm tôi”.

Hành vi (**A**ction)

Hoặc những sự kiện liên quan (or Events)

- **Lạm dụng thuốc;**
- **Thường đề cập đến cái chết/hủy diệt**

Thay đổi (**C**hange)

- **Hành vi:** không thể tập trung;
- **Ngủ:** Ngủ quá nhiều hoặc mất ngủ;
- **Ăn uống:** Không muốn ăn/ăn quá nhiều;
- **Không hứng thú với những thứ đã từng yêu thích**

Điềm báo (**T**hreats)

- **Ngôn ngữ:** “muốn thoát khỏi khổ đau”;
- **Đe dọa:** “Không lâu nữa tôi sẽ rời khỏi đây”;
- **Lên kế hoạch:** Sắp xếp, tặng đồ yêu thích, chuẩn bị tự sát...



BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – GIÁO VIÊN

BƯỚC MỘT - HỎI: HỌC SINH ĐANG GẶP NGUY HIỂM, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

Hỏi

「 Chủ động quan tâm và lắng nghe tâm sự của học sinh 」



Làm như thế nào?

- Nắm bắt tình hình của học sinh, nhưng không nên trách móc học sinh
- Dành thời gian trò chuyện với học sinh và lắng nghe chúng nhiều hơn
- Không nên đánh giá hay chỉ trích
- Khi cần thiết, cần liên hệ kịp thời với phụ huynh của học sinh

Nói như thế nào?

- Gần đây có phải có điều gì không vui?
- Có phải con có cảm giác không vấn đề gì kể cả khi có một giấc ngủ dài vô tận?
- Có phải con cảm thấy cuộc sống không có ý nghĩa và không ai quan tâm?

BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – GIÁO VIÊN

BƯỚC HAI – PHẢN ỨNG: KHI CẢM XÚC CỦA HỌC SINH GẶP VẤN ĐỀ NGHIÊM TRỌNG, TÔI NÊN LÀM NHƯ THẾ NÀO?

HÀNH ĐỘNG

「Giải đáp một cách thích hợp những câu hỏi của học sinh và giúp đỡ, đồng hành cùng trẻ」



Làm như thế nào?

- Giúp đỡ, đồng hành và hãy lắng nghe những tâm sự của học sinh
- Trong quá trình trả lời những thắc mắc của học sinh, nên duy trì sự bình tĩnh, cởi mở, quan tâm, chấp nhận và cũng không nên đưa ra quan điểm bình luận

Nói như thế nào?

- Quan tâm kết quả đo nhiệt kế tâm trạng trong một tuần vừa qua: “Gần đây ngủ thế nào?” “Có cảm giác bất an?”
- Cùng học sinh nói về mục tiêu trước mắt và những ưu tiên trong cuộc sống
- Có điều gì hoặc phương hướng tích cực có thể tính đến?

BA BƯỚC DÀNH CHO “NGƯỜI GÁC CÔNG” – GIÁO VIÊN

BƯỚC BA – CHUYÊN TIẾP: KHI CẢM XÚC CỦA HỌC SINH LIÊN TỤC TRONG TRẠNG THÁI CẢNH BÁO, LÀM THẾ NÀO?

CHUYÊN TIẾP

「Tìm đến sự hỗ trợ từ đơn vị chuyên nghiệp và tiếp tục theo dõi tiến triển của học sinh」



Làm như thế nào?

- Khi vấn đề học sinh đang gặp phải vượt quá khả năng của bản thân thì nên tìm kiếm sự trợ giúp từ những người có chuyên môn trong và ngoài nhà trường.

Nói như thế nào?

- Nếu học sinh từ chối tiếp nhận sự hỗ trợ về y tế, có thể nói với học sinh rằng: “Thầy cô có thể đi cùng em tới gặp bác sĩ, có vấn đề gì thì chúng ta cùng giải quyết” hay “Khi em có bất cứ vấn đề gì thì có thể nói với thầy cô, thầy cô luôn bên cạnh em”

NHIỆT KẾ ĐO CẢM XÚC

Giáo viên có thể thông qua Nhiệt kế đo cảm xúc cùng với cuộc trò chuyện với học sinh để nắm bắt được tình hình của học sinh, quan tâm và giúp đỡ, cũng như cùng học sinh tìm ra cách tháo gỡ vấn đề cho học sinh

Bạn hãy hồi tưởng lại trong một tuần vừa qua (bao gồm cả hôm nay) về những điều làm cho bạn cảm thấy phiền lòng hoặc đau khổ, và khoanh tròn vào những con số thể hiện mức độ ảnh hưởng (0 thể hiện hoàn toàn không ảnh hưởng và 4 thể hiện mức độ ảnh hưởng rất nghiêm trọng)

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. Trạng thái khi ngủ: khó ngủ, dễ tỉnh giấc... _____	0	1	2	3	4
2. Cảm giác lo âu, bất an _____	0	1	2	3	4
3. Dễ cảm thấy đau khổ hoặc tức giận _____	0	1	2	3	4
4. Cảm thấy ưu tư, tâm trạng xuống dốc _____	0	1	2	3	4
5. Cảm thấy không bằng người khác _____	0	1	2	3	4
* Có ý đồ tự sát _____	0	1	2	3	4

Cách tính điểm và giải thích

Năm câu hỏi phía trước:

0-5 điểm: Trong phạm vi bình thường, cho thấy tinh thần và sức khỏe ở trạng thái bình thường

6-9 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nhẹ, nên gặp gỡ bạn bè và người thân để giải tỏa cảm xúc

10-14 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ trung bình, nên đi giải khuây hoặc đi tìm tư vấn tâm lý

Trên 15 điểm: Ảnh hưởng ở mức độ nghiêm trọng, nên đi gặp bác sĩ tâm thần để có đánh giá cụ thể

Câu hỏi “có ý đồ tự sát”: Đây là câu hỏi thêm, nếu như ở 5 câu hỏi trên mà số điểm đạt được dưới 6 điểm nhưng ở câu hỏi này số điểm trên 2 điểm thì nên suy nghĩ về việc có tìm đến trị liệu tâm lý

Đây là ứng dụng Nhiệt kế đo cảm xúc!

Hãy tải về ngay lập tức ~



1. Ghi chép mức độ thay đổi tâm lý



2. Sách và video miễn phí về sức khỏe tinh thần



3. Thông tin của các đơn vị liên quan



4. Cài đặt nhắc nhở tự kiểm tra



GIÁO VIÊN CÓ THỂ LÀM GÌ

Tăng cường kiến thức về sức khỏe tinh thần ở Thanh thiếu niên

- ✓ Xây dựng và phát triển kỹ năng ứng phó và giải quyết vấn đề
- ✓ Hãy lắng nghe thay vì gây áp lực liên tục
- ✓ Hướng dẫn nhận biết cảm xúc và tìm cách thể hiện hoặc ứng phó
- ✓ Biết nơi để tìm sự trợ giúp khi gặp khó khăn

Giáo viên và phụ huynh nên chung tay quan tâm đến con trẻ

Khi học sinh gặp bất cứ vấn đề gì, ngoài việc quan tâm, lắng nghe tâm sự của học sinh thì việc đầu tiên nên trao đổi và tìm hiểu về tình hình của con trẻ khi ở nhà.



Trang chủ của Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục > Chuyên mục Nghiệp vụ Quan trọng > Tư vấn học sinh sinh viên > Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích

Hoặc Quét mã QR bên dưới



Chuyên mục phòng chống học sinh tự gây thương tích
Vụ Công tác học sinh-sinh viên và Giáo dục đặc biệt, Bộ Giáo dục



Tìm kiếm: 1. Sổ tay phòng chống tự sát và nâng cao sức khỏe tinh thần trong Nhà trường
2. Sổ tay phòng chống tự sát dạng bỏ túi (dành cho giáo viên, phụ huynh và học sinh)

Hoan nghênh mọi người tải về sử dụng!



Bộ Giáo dục



Đại học Quốc lập Đài Loan