

GIỚI THIỆU VỀ TỔ TƯ VẤN TÂM LÝ HỌC ĐƯỜNG TRƯỜNG THPT BẠCH ĐẰNG

Các em học sinh trường THPT Bạch Đằng thân mến!

Em đã bao giờ cảm thấy mình phải mệt mỏi với những áp lực trong học tập, trong quan hệ với cha mẹ, bạn bè; em thắc mắc về những thay đổi tâm sinh lý của bản thân? Em cảm thấy mình mất định hướng trong cuộc sống? ...Nếu câu trả lời là “có” vậy liệu em có nên đến phòng Tâm lý học đường để được hỗ trợ không? Mỗi người khác nhau lại có những câu trả lời khác nhau cho câu hỏi này, tùy theo từng trường hợp cụ thể. Nếu em có những dấu hiệu dưới đây thì nên đến phòng Tâm lý học đường để được hỗ trợ.

1. Em đang gặp phải một sự việc làm em cảm thấy buồn phiền lo lắng từ lâu mà vẫn chưa thể tìm ra cách giải quyết.
2. Em thường xuyên cảm thấy tiêu cực (buồn bã, giận dữ...), đôi lúc bạn cảm thấy cuộc sống gần như vô nghĩa.
3. Em lạm dụng rượu bia, chất kích thích, tình dục... khi gặp phải vấn đề trong cuộc sống.
4. Em vừa trải qua một sự kiện làm em sợ hãi (chứng kiến tai nạn, bị cướp...).
5. Em vừa mất đi một người quan trọng (Có thể là cái chết của ai đó, chia tay với người yêu, phải xa cha/mẹ...)
6. Em không còn hứng thú, không muốn gặp ai hay làm bất cứ điều gì nữa ngay cả đó là điều em từng rất thích, ...



Phòng Tư vấn tâm lý làm việc với phương châm ***“Tôn trọng, lắng nghe, chia sẻ, đồng hành và đảm bảo giữ bí mật tuyệt đối”*** sẽ hỗ trợ em bởi những thầy cô giáo có

chuyên môn về công tác tham vấn tâm lý. Khó khăn của em sẽ được lắng nghe và cùng tìm hướng giải quyết. Mọi vấn đề em chia sẻ với chúng tôi đều sẽ được tôn trọng và giữ bí mật theo đúng nguyên tắc làm việc.

1. ĐỐI TƯỢNG TƯ VẤN

Tất cả học sinh trường THPT Bạch Đằng.

Phụ huynh học sinh trường THPT Bạch Đằng.

2. MỤC ĐÍCH TƯ VẤN

Tổ Tư vấn tâm lý có chức năng:

- Phòng ngừa, hỗ trợ và giới thiệu can thiệp (khi cần thiết) đối với học sinh đang gặp phải khó khăn về tâm lý trong học tập và cuộc sống để tìm hướng giải quyết phù hợp, giảm thiểu tác động tiêu cực có thể xảy ra; góp phần xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện và phòng, chống bạo lực học đường.

- Hỗ trợ học sinh rèn luyện kỹ năng sống; tăng cường ý chí, niềm tin, bản lĩnh, thái độ ứng xử phù hợp trong các mối quan hệ xã hội; rèn luyện sức khỏe thể chất và tinh thần, góp phần xây dựng và hoàn thiện nhân cách.

- Phát triển tiềm năng, định hướng nghề nghiệp.

3. NỘI DUNG TƯ VẤN

Nội dung tư vấn tùy theo nhu cầu, nguyện vọng của học sinh, tập trung vào:

- Tư vấn tâm lý lứa tuổi, giới tính, hôn nhân, gia đình, sức khỏe sinh sản vị thành niên phù hợp với lứa tuổi.

- Tư vấn, giáo dục kỹ năng, biện pháp ứng xử văn hóa, phòng, chống bạo lực, xâm hại và xây dựng môi trường giáo dục an toàn, lành mạnh, thân thiện.

- Tư vấn tăng cường khả năng ứng phó, giải quyết vấn đề phát sinh trong môi trường gia đình, thầy cô, bạn bè và các mối quan hệ xã hội khác.

- Tư vấn kỹ năng, phương pháp học tập hiệu quả và định hướng nghề nghiệp.

- Tham vấn tâm lý đối với học sinh gặp khó khăn cần hỗ trợ, giới thiệu can thiệp, hỗ trợ đưa học sinh đến các cơ sở, chuyên gia điều trị tâm lý đối với các trường hợp học sinh bị rối loạn tâm lý nằm ngoài khả năng tư vấn của nhà trường.

4. PHƯƠNG CHÂM LÀM VIỆC

Tổ Tư vấn học đường có sự tham gia, phối hợp chặt chẽ giữa các lực lượng trong và ngoài nhà trường, đảm bảo quyền được tham gia, tự nguyện, tự quyết định của học sinh và bảo mật thông tin theo đúng quy định của pháp luật với phương châm: ***“Tôn trọng, lắng nghe, chia sẻ, đồng hành và đảm bảo giữ bí mật tuyệt đối”***.

5. CÁC HÌNH THỨC TƯ VẤN

Hình thức tư vấn cũng rất linh hoạt, có thể tham vấn riêng cá nhân, tham vấn theo nhóm, tham vấn trực tiếp tại phòng tham vấn hoặc email của Tổ Tư vấn tâm lý.

Ngoài ra, các thầy cô giáo còn xây dựng các chuyên đề về tư vấn tâm lý cho học sinh và bố trí thành các bài giảng riêng hoặc lồng ghép trong các tiết sinh hoạt lớp, sinh hoạt dưới cờ. Tổ chức dạy tích hợp các nội dung tư vấn tâm lý trong các môn học chính khóa và hoạt động trải nghiệm, hoạt động giáo dục ngoài giờ lên lớp.

Giáo viên phụ trách cũng như các thầy cô trong Tổ tư vấn luôn sẵn sàng chào đón các em học sinh, sẵn sàng lắng nghe, chia sẻ và giúp các em học sinh có thể tự đưa ra các hướng giải quyết tối ưu nhất, giúp các em gỡ bỏ được những vướng mắc, những suy nghĩ tiêu cực đồng thời mở ra cho các em một hướng đi đúng đắn. Đến với phòng tham vấn học đường, các em sẽ tìm được lại niềm vui, sự tự tin và tinh thần nỗ lực vươn lên trong cuộc sống

6. CÁC HÌNH THỨC ĐỂ ĐƯỢC NHẬN HỖ TRỢ

Để được tư vấn tâm lý, học sinh liên hệ theo các hình thức:

- Liên hệ trực tiếp tại Phòng Tư vấn tâm lý Học đường

+ Cô Nguyễn Quỳnh Hương: 0971151202

+ Cô Vũ Thị Hồng Tâm: 0987063888

+ Cô Nguyễn Trà Ly: 0918506083

Thời gian: từ 7h30 – 10h30' hàng tuần (trừ thứ 7,cn)

- Gửi thư vào hòm thư : tuvantamlibachdangquangninh@gmail.com

TỔ TƯ VẤN TÂM LÝ