

提升照顧學生心理健康的質量

駐越南代表處教育組

胡志明市教育訓練部門於 2023-2024 學年度推廣「幸福學校」模式。為了實現這一目標，各高中學校努力實施許多解決方案，以建立積極的學習環境並盡量減少校園暴力。

學生需要被傾聽

在 2023-2024 學年度的第二學期，Luong The Vinh 高中（第一郡）心理諮商室將工作時間從每週 2 次增加到每週 6 天（週一至週六），以便更多地陪伴學生。胡志明市師範大學講師、Luong The Vinh 高中心理諮詢部負責人 Giang Thien Vu 老師表示：「依據開學之初對全校學生進行心理健康調查結果顯示，超過 70% 的學生需要被傾聽和分享。我想改變學生的想法，不僅僅是當學生有心理困難時才來到諮商室，這裡是學生可以傾聽、分享所有想法和感受、滿足學生放鬆需求的地方。」Giang Thien Vu 老師表示。

為了給學生創造一個舒適的空間，諮詢室準備了許多娃娃、文獻架、茶水和蛋糕。特別是，從 2024 年 1 月開始至今，「我想說的話」郵箱一直滿載運轉，將載有學生想法和感受的信件傳遞給學校的其他學生。

Luong The Vinh 高中 12A5 班的學生、學校心理技能俱樂部負責人 Nguyen Thao My 表示：「學生想說對不起、謝謝或表達愛意時常常會害羞。因此，透過信件，同學們可以舒緩心情，自信地說出自己說的話，為自己帶來正能量，增加校內學生們之間的連結。如果你不好意思寫信，可以拿一塊鵝卵石，把它扔進 6 格情感盒（高興、幸福、害怕、不好、生氣、悲傷）來緩解負能量。這是幫助學生辨識自己的情緒，從而在心理諮商室找到及時的陪伴和分享。」

Le Van Tam 國中（Binh Thanh 郡）的 To Hoang Anh Khoi 老師表示：「言語暴力是當今學校環境中常見的行為之一，為了避免不好的情況發生，學生需要知道如何識別和分享學生所面臨的困難，以便老師可以透過解決技巧為他們提供建議和支持。」

同時，Phuoc Long 高中（守德市）12A7 班的 Nguyen Thai Duy

Binh 學生表示：「Facebook、TikTok、Instagram 等社交平台…為學生帶來了許多好處，但也存在潛在的不安全風險，例如：容易被霸凌、被群體嘲笑，甚至在發生衝突時受到生命威脅。由於學生對負面影響的抵抗力不夠，需要在老師的陪伴下及時克服困難，避免壓力過大。」
主動「預防」而不是「避免」

心理顧問 Tieu Minh Son 老師表示：「學校大多數暴力升級案件都會留下負面的心理和精神影響。因此，為了照顧學生的心理健康，學校需要主動預防，並為學生提供技能及早識別風險，制定解決方案，預防校園暴力的發生。」

Nguyen Tat Thanh 大學教育系心理學 Nguyen Thi Huynh An 老師表示：「在發生暴力事件時，學生必須保持冷靜，向朋友、家人、老師甚至當局尋求支持，尋找解決方案，避免憤怒時回應，憤怒時避免回應會使暴力升級。」

為營造安全、友善的學校環境，胡志明市教育與培訓廳長 Nguyen Van Hieu 強調：「校長必須成為創新先鋒，並經常與教職員傾聽、關心、分享。當教師有機會創新教學方法、測驗評估學生時，就會有一種正能量的來源傳播給學生，幫助他們感受到「每天上學都是有趣的一天。」

Phuoc Long 高中（守德市）Vu Thi Hong Chau 校長表示：「事實上，現在學生心理諮詢不僅僅是一位老師負責，而是需要整個團隊的參與，包括行政人員、班主任、學科老師、醫務人員、指導老師…「每個學生都有不同的情感需求，所以只要他們願意分享自己的想法和感受，老師就成為顧問，解決學生的困難，無論是學校心理諮商或醫療室、教室、董事會辦公室」。

撰稿人/譯稿人：範氏燕

資料來源：<https://www.sggp.org.vn/nang-chat-cham-lo-suc-khoe-tinh-than-cho-hoc-sinh-post723042.html>