**AGENDA CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC KỸ NĂNG QUẢN LÍ CẢM XÚC VÀ SƠ CỨU CẢM XÚC HỌC ĐƯỜNG DÀNH CHO HỌC SINH THCS**

*Là một nước đang phát triển, các chương trình và dịch vụ chăm sóc sức khoẻ tinh thần cho cộng đồng, đặc biệt là trẻ em Việt Nam còn nhiều hạn chế. UNICEF Việt Nam ước tính có khoảng hơn 3 triệu trẻ em Việt có nhu cầu được chăm sóc sức khoẻ tinh thần. Con số này sẽ còn tăng cao khi các báo cáo và nghiên cứu gần đây cho thấy, trẻ vị thành niên có xu hướng gia tăng các vân đề tâm lý trong đại dịch COVID-19.*

*Theo nghiên cứu của Đại học Y dược TP HCM, có tới 30% trẻ vị thành niên Việt Nam trong độ tuổi từ 10-16 tuổi mắc các vấn đề rối loạn về sức khỏe tâm thần và 50% có vấn đề về sức khỏe tâm thần. Nhà trường, thầy cô và cha mẹ luôn mong muốn con em của mình khỏe mạnh cả thể chất lẫn tinh thần, vượt qua được những căng thẳng trong giai đoạn chuyển cấp. Thấu hiểu mong muốn đó, Wellbeing xây dựng chương trình* ***“Sơ cứu cảm xúc học đường”*** *– thuộc dự án An Toàn Cho Em với slogan* ***“Xả đúng lúc, vơi bức xúc”*** *để hỗ trợ các em học sinh tự tin ứng phó với căng thẳng và các vấn đề tâm lý thường gặp.*

**1. Mục tiêu**

- Học sinh gọi tên được những vấn đề tâm lý mà độ tuổi các em gặp phải trong đại dịch COVID-19

- Học sinh nhận diện được những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực khi chúng xuất hiện

- Học sinh biết cách quản lí cảm xúc của bản thân

- Học sinh nhận diện được các vấn đề tâm lý thường gặp ở độ tuổi này: căng thẳng, rối loại lo âu và trầm cảm

- Học sinh bước đầu biết cách vượt qua căng thẳng và những suy nghĩ tiêu cực

- Học sinh biết nuôi dưỡng tinh thần và vượt qua những suy nghĩ tiêu cực

- Học sinh biết chủ động chia sẻ những khó khăn tâm lý cho bố mẹ, người thân mà các em tin tưởng

**2. Thời gian**: 90 phút

**3. Số lượng**: 35-45 học sinh/lớp

**4. Giáo cụ**: Thẻ màu, băng dính giấy, nam châm, phiếu học tập A4, giấy A0, giấy nhớ, file nhạc, bút dạ

**5. Nội dung cụ thể**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STT** | **Lớp** | **Nội dung** |
| 1 | Lớp 6,7 | * Những vấn đề tâm lí học sinh gặp phải trong đại dịch COVID-19 * Nhận diện những suy nghĩ tiêu cực * Nuôi dưỡng tinh thần và vượt qua những suy nghĩ tiêu cực |
| 3 | Lớp 8,9 | * Những vấn đề tâm lí nào trẻ vị thành niên đang phải đối mặt trong đại dịch COVID-19? * Nhận diện 3 rối loạn tâm lí thường gặp ở trẻ vị thành niên: căng thẳng, rối loạn lo âu và trầm cảm * Vượt qua căng thẳng và những suy nghĩ tiêu cực |

Chương trình được giảng dạy trực tiếp tại lớp học hoặc online, do các thầy cô giáo là chuyên gia về tâm lý giáo dục, bác sĩ và bảo vệ trẻ em của Tổ chức Giáo dục Sức khỏe Wellbeing phụ trách.