

MỘT SỐ KỸ THUẬT THAM VẤN TRONG THAM VẤN HỌC ĐƯỜNG

○ ThS. HOÀNG ANH PHƯỚC*

Hiện nay, trước sự biến động về mặt kinh tế - văn hoá - xã hội và sức ép của cuộc sống (học tập, thi cử cũng như những kì vọng của gia đình) khiến rất nhiều học sinh (HS) rơi vào trạng thái dồn nén, căng thẳng, lo âu, thậm chí rối loạn về mặt tâm lí. Chính vì thế, nhu cầu được đồng cảm, chia sẻ, được định hướng và chăm sóc sức khoẻ tâm thần của HS ngày càng tăng cao. Do đó việc xây dựng, phát triển mô hình phòng tham vấn học đường (TVHD) trong nhà trường để can thiệp, trợ giúp HS giải quyết những khó khăn vướng mắc về mặt tâm lí là một việc làm cần thiết và cấp bách. TVHD là một hoạt động trợ giúp dựa trên sự tương tác giữa nhà tham vấn (TV) và những HS (thân chủ) đang gặp khó khăn về tâm lí, trong quá trình này, nhà TV sử dụng kiến thức, kĩ năng chuyên môn giúp HS khơi dậy tiềm năng để tự giải quyết vấn đề đang gặp phải. Nhiệm vụ chủ yếu của các cán bộ TVHD là: đánh giá nhu cầu sức khoẻ tâm thần của HS; phòng ngừa, hỗ trợ HS, GV, cha mẹ HS giải quyết các vấn đề vướng mắc trong đời sống tâm lí của HS; nghiên cứu và phát triển chương trình hỗ trợ, can thiệp cho HS. Để có thể thực hiện được những nhiệm vụ đó, cán bộ TVHD phải sử dụng nhiều liệu pháp tâm lí và kĩ thuật TV khác nhau. Bài viết này đề cập đến một số kĩ thuật TV có thể sử dụng hiệu quả trong TVHD.

1. Kĩ thuật chiếc ghế trống

TV tâm lí theo liệu pháp Gestalt có thể sử dụng rất nhiều kĩ thuật khác nhau như: kĩ thuật chiếc ghế trống, bài tập nhận thức, kĩ thuật cường điệu hoá, bày tỏ cái tôi...; trong đó, kĩ thuật chiếc ghế trống là một trong những kĩ thuật có tính đặc trưng của liệu pháp Gestalt. Có thể thực hiện kĩ thuật này theo hai cách: tạo ra một cuộc đối thoại giữa hai «mặt» đối lập của cùng một thân chủ hoặc đối thoại giữa thân chủ với một người mà thân chủ đang có vướng mắc trong các mối quan hệ.

Trong TVHD, có thể áp dụng kĩ thuật này đối với những HS gặp vướng mắc trong quan hệ với bạn bè, thầy cô giáo, cha mẹ; những HS thiếu khả năng nhận biết về hành vi của mình; những HS từ chối nhận trách nhiệm đối với bản thân và cuộc sống; những HS có sự tương tác một cách cứng nhắc với môi trường sống; những HS bị chìm đắm vào những việc chưa được hoàn tất trong quá khứ hoặc mơ hồ về tương lai; hoặc những HS mà bản thân dường như bị chia cắt làm đôi bởi vì họ đã từ chối hoặc loại bỏ đi một phần nào đó trong bản thân họ. Kĩ thuật này cũng đặc biệt hiệu quả đối với những HS nhỏ tuổi vì các em thường hay tiếp xúc với thế giới huyền tưởng và tưởng tượng nhiều hơn so với người lớn.

Mục đích: - Giúp thân chủ nói chung và HS nói riêng giải toả những bức bối, dồn nén bên trong; qua đó, cảm nhận được những gì đang diễn ra ở thời điểm hiện tại và bằng cách nào những trải nghiệm cá nhân này chi phối cuộc sống của bản thân; - Giúp HS được đóng các vai khác nhau nên có cái nhìn toàn diện về vấn đề của mình, đi đến khả năng chấp nhận thực tế, chấp nhận hoàn cảnh; - Giúp cán bộ TV thu thập được những thông tin đầy đủ và trung thực về những cảm xúc hiện tại thân chủ đang trải nghiệm.

Các bước thực hiện: 1) *Yêu cầu HS nghĩ về những tình huống có tính đối lập gây ra sự bối rối cho HS.* Yêu cầu họ hình dung về những cảm giác của mình trong những tình huống đó. Sau đó cán bộ TV đặt 2 chiếc ghế đối diện nhau và yêu cầu HS hãy gắn hai trạng thái cảm xúc đối lập cho hai chiếc ghế. (Ví dụ: «Một chiếc ghế tượng trưng cho nỗi tức giận, một ghế tượng trưng cho sự yêu thương»); 2) *Yêu cầu HS lựa chọn một trong hai loại xúc cảm* (thường là chọn loại xúc cảm nào mạnh hơn), sau đó yêu cầu HS ngồi lên

* Trưởng Đại học sư phạm Hà Nội

chiếc ghế đại diện cho loại xúc cảm đó (đại diện cho xúc cảm đã được lựa chọn). Khi HS đã ngồi trên ghế, cán bộ TV yêu cầu HS diễn tả cảm xúc của mình trong tình huống mâu thuẫn và nói to về cảm xúc đó. (Ví dụ: «Tôi đang rất bức bối»); 3) Yêu cầu HS diễn tả cảm xúc của mình một cách thoải mái để họ đi đến tận cùng cảm xúc đó; 4) Khi đã đạt được điều đó, cán bộ TV yêu cầu HS ngồi sang ghế đối diện. Khi HS đã chuyển sang ghế thứ hai (Ví dụ: ghế tượng trưng cho sự yêu thương), cán bộ TV yêu cầu HS sống lại những tình cảm yêu thương, lòng vị tha của mình để bộc lộ hết các xúc cảm đó (tương tự như khi HS ngồi ở ghế thứ nhất); 5) Sau đó, nhà TV yêu cầu HS quay về ghế thứ nhất để lại nói và bộc lộ hết những cảm xúc còn sót lại mà ghế thứ nhất tượng trưng, rồi lại quay sang ghế thứ hai. Cứ làm như vậy cho đến khi hai loại cảm xúc này được bộc lộ hết. Sau khi bộc lộ hết các xúc cảm đã trải qua, HS thường nói rằng họ cảm thấy nhẹ nhõm và không ngờ đã có những xúc cảm như vậy; 6) Cán bộ TV bàn bạc với HS về các cảm xúc và yêu cầu HS cố gắng diễn tả các cảm xúc của mình trong cuộc sống. Sau đó mỗi lần TV, cán bộ TV lại yêu cầu HS mô tả kĩ lưỡng những xúc cảm của mình trong cuộc sống thường ngày và những thay đổi trong quan hệ của mình. Thông thường sau đó HS sẽ thay đổi cách ứng xử trong quan hệ với những người có liên quan trong cuộc sống, mạnh dạn bày tỏ những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Kĩ thuật chiếc ghế trống khuyến khích HS nói về những cảm xúc, rung động của chính mình giúp họ giải tỏa và trải nghiệm cảm xúc trong tình huống của mình; từ đó tự khám phá bản thân, hiểu mình hơn, chấp nhận cái đang/hiện có của bản thân. Đây là kĩ thuật nổi tiếng và phổ biến của Gestalt được nhiều nhà TV, trị liệu áp dụng và đánh giá rất cao.

2. Kĩ thuật sử dụng các bài tập thư giãn và giải mã cảm có hệ thống

Mục đích: PP này được phát triển bởi Jacobson (1938) dùng để hướng dẫn cho những thân chủ đang trải nghiệm sự lo lắng và sợ hãi. Trong PP này, thân chủ được thư giãn một cách nhanh chóng bằng việc căng, chùng những nhóm cơ chính của cơ thể. Thực hành thư giãn giúp cho thân chủ có năng lực kiểm soát các trạng thái xúc cảm, nhờ đó có thể đương đầu hiệu quả với các rối nhiễu tâm lí. Nó cũng được coi là một bộ phận của kĩ thuật giải mã cảm có hệ thống do

Joseph Wolpe (1958) đề xướng. Bao gồm việc phân tách các hành vi đáp ứng lo âu ra nhiều thành phần nhỏ hơn, sau đó cho thân chủ tiếp xúc dần với những hình ảnh của các hành vi này trong khi cơ thể họ ở trạng thái thư giãn sâu. Lí thuyết này cho rằng, một đáp ứng lo âu (anxiety response) có thể được điều kiện hóa (được học tập) thì cũng có thể được điều kiện hóa ngược lại (không học). Một cách thức để thực hiện điều kiện hóa ngược đối với một đáp ứng lo âu là «ghép cặp» đáp ứng ấy với một tình trạng không tương thích - trong trường hợp này chính là trạng thái thư giãn sâu của cơ thể, một trạng thái có thể ức chế bớt sự lo âu. Các kích thích gây lo âu từ bên ngoài sẽ dần dần mất đi sức mạnh của nó và thân chủ sẽ không cần hao tổn năng lượng cho những đáp ứng lo âu nữa.

Trong TVHD có thể áp dụng kĩ thuật này để trợ giúp những HS có những rối nhiễu tâm lí kiểu ám sợ, lo hãi (ví dụ: chứng ám sợ trường học, lo hãi trước mùa thi, sợ giao tiếp với người lạ hoặc đám đông...) và kĩ thuật này đã được thừa nhận là một trong những PP hoá giải lo hãi có hiệu quả, đặc biệt là với lứa tuổi HS.

Các bước thực hiện: 1) Cán bộ TV yêu cầu HS nhắm mắt lại để thư giãn, sau đó tưởng tượng ra một loại các kích thích gây sợ theo một trật tự từ yếu đến mạnh; 2) Cán bộ TV hướng dẫn HS tiến hành các bài tập thư giãn để đưa HS vào trạng thái thư giãn toàn thân; 3) Trong trạng thái thư giãn, cán bộ TV yêu cầu HS tưởng tượng một cách sinh động lần lượt những kích thích gây lo âu (đã liệt kê từ mức yếu nhất đến khi cơ thể quen dần). Nếu kích thích được quen dần không gây những khó chịu thì chuyển lên một kích thích mạnh hơn. Nếu thấy ở HS xuất hiện cảm giác lo âu, khó chịu thì dừng lại, tập trung thư giãn để có thể tiếp tục thích ứng. Tiếp tục như vậy đến nấc thang gây sợ hãi hoặc lo âu cao nhất.

3. Kĩ thuật biểu đồ thời gian

Mục đích: - Giúp HS nhận thức về những thay đổi xảy ra theo thời gian. Chúng có thể hữu ích khi sử dụng liên kết với việc ra quyết định, bởi lẽ chúng có thể cung cấp một lộ trình mà HS đã đi qua. Các biểu đồ thời gian có thể dựa trên năm tháng bắt đầu từ thời thơ ấu cho đến tuổi thành niên, hoặc có thể sử dụng các ngày tháng để chỉ rõ các vị trí trên đường thẳng; - Kĩ thuật này được sử dụng để biểu diễn chuỗi các biến cố quan trọng và để đánh giá các biến cố trong cuộc đời của HS có ý nghĩa tích cực hay tiêu cực. Chúng có thể hữu

ích vì cho phép HS nhận ra các hành vi lặp đi lặp lại đã xảy ra qua một quãng thời gian; - Có thể giúp HS hiểu được họ đang ở đâu và đang làm gì. Đồng thời nổi bật lên những thành công, chúng có thể được sử dụng sau đó như những khích lệ cho những thay đổi sẽ xảy ra.

Các bước thực hiện: 1) *Sử dụng biểu đồ thời gian như một trò chơi về trí nhớ giúp HS cảm thấy thoải mái và tự nhiên trong việc chia sẻ suy nghĩ, cảm xúc.* Các câu hỏi thường được sử dụng khi dùng biểu đồ thời gian: - Bạn hãy hồi tưởng lại từ khi bạn ra đời cho đến thời điểm này có những sự kiện vui buồn nào cho đến nay vẫn có ảnh hưởng đến suy nghĩ, tình cảm của bạn?; - Khi xảy ra sự kiện đó bạn đã có suy nghĩ/cảm xúc như thế nào?; - Nếu sau này có con bạn có muốn con mình lặp lại những sự việc đáng tiếc như đã xảy ra ở bạn không? Muốn thế theo bạn mình sẽ phải làm gì? 2) *Nhà TV tổng hợp những thông tin đã thu thập được, trong đó nhấn mạnh đến những thành công/điểm mạnh của HS qua các sự kiện để khích lệ, nâng cao khả năng đối mặt và giải quyết vấn đề vướng mắc đang gặp phải của các em*

4. Kỹ thuật sử dụng các con thú nhỏ

Mục đích: - Giúp HS khám phá những mối quan hệ quá khứ, hiện tại và tương lai của HS; qua đó, nhận biết rõ hơn về vị trí, trách nhiệm của các em trong gia đình, lớp học, nhóm bạn; - Phát hiện những nỗi lo sợ trong các mối quan hệ tương lai của các em; - Giúp HS nhận biết một số sự kiện không thể tránh được; - Giúp HS tạo cảm giác gắn bó với nhóm, có các hành động bảo vệ các thành viên trong nhóm; - Giúp HS biểu lộ những mong ước và suy nghĩ của mình; - Khám phá những giải pháp có thể có đối với những vấn đề về các mối quan hệ

Các vật liệu cần thiết: Các con thú nuôi trong nhà, các con thú trong công viên, động vật rừng, khủng long, bò sát, côn trùng, động vật biển... (có thể làm bằng nhựa, gỗ hoặc vải, bông và sơn màu thích hợp, có nhiều cỡ, có các biểu hiện cảm xúc khác nhau (giận dữ, thân thiện....), có cả giống đực, giống cái và động vật nhỏ).

Các bước thực hiện: 1) *Cán bộ TV giới thiệu với HS về các con thú nhỏ:* Thí dụ: «Cô nghĩ rằng hôm nay chúng ta có thể chơi với các con vật, đồ chơi của cô. Chúng ta sẽ chơi với chúng theo cách đặc biệt»; 2) *Yêu cầu HS chọn con vật tượng trưng cho bản thân mình và tự giới thiệu về con vật đó:*

Ví dụ: «Cô muốn em chọn con vật mà em nghĩ là giống em nhất; Hãy nói cho cô biết về con vật đó; Cô tự hỏi không biết bên trong con vật còn có điều gì, em có thể kể thêm cho cô nghe được không?»; 3) *Yêu cầu HS chọn các con vật tượng trưng cho những người thân trong gia đình hoặc lớp học, nhóm bạn bè:* Ví dụ: «Bây giờ hãy chọn con vật giống bố/mẹ em nhất; Con vật ấy như thế nào. Em thích nhất/không thích điểm gì ở con vật này?»; 4) *Yêu cầu HS xếp các con vật theo chiều ngang hoặc xếp theo vòng tròn và có một con vật ở trung tâm.* Hoặc có thể yêu cầu các em sắp xếp các con vật theo một trật tự bất kì mà em muốn. Sau khi sắp xếp, cán bộ TV có thể nhận xét và hỏi HS lí do sắp xếp như vậy; 5) *Đặt câu hỏi gợi mở để khai thác mối quan hệ giữa các con vật và các giải pháp có thể để giải quyết những vướng mắc trong mối quan hệ đó.*

Để có thể sử dụng được các kỹ thuật TV nói trên đòi hỏi cán bộ TVHD phải có một số kỹ năng cần thiết như: thiết lập mối quan hệ, quan sát, đặt câu hỏi (đặc biệt là các câu hỏi mở), lắng nghe, thấu hiểu, phản hồi, tóm lược... Cán bộ TVHD có thể sử dụng riêng rẽ từng kỹ thuật hoặc kết hợp một số kỹ thuật với nhau để đem lại hiệu quả tối ưu đối với từng tình huống TV nhất định.

Trên đây là một số kỹ thuật TV có thể sử dụng hiệu quả trong TVHD, cán bộ TV sử dụng các kỹ thuật này nhằm giúp HS chia sẻ, giải toả những suy nghĩ, cảm xúc của mình, có sự nhìn nhận rõ ràng, đầy đủ về vấn đề mình đang gặp phải và chấp nhận thực tại để nỗ lực tìm cách giải quyết; mặt khác, các PP này giúp nhà TV thu thập thông tin toàn diện về vấn đề của HS, về các mối quan hệ chi phối cảm xúc, suy nghĩ của các em, từ đó có các chiến lược trợ giúp phù hợp giúp HS lấy lại cân bằng về mặt tâm lí để học tập và phát triển tốt hơn trong tương lai. □

Tài liệu tham khảo

1. Corey Gerald. **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy.** Books/Cole Publishing Company, 1991.
2. Cecil R. Reynolds and Terry B. Gutkin. **The Handbook of School Psychology - Third Edition.** John Wiley - Son, Inc. 1999.
3. Trần Thị Minh Đức. **Tham vấn tâm lí.** NXB Đại học quốc gia Hà Nội, 2005.
4. Một số trang web: <http://www.counseling.org>; <http://www.schoolcounselor.org>; <http://www.tamlihoc.net>.