

Giải pháp xây dựng trường học hạnh phúc, giảm áp lực học tập cho học sinh tại khối Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm - Hà Nội

Phạm Thị Phương Thúc¹, Bùi Thị Nga²

¹ Viện Khoa học Giáo dục Việt Nam
Số 101, Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm,
Hà Nội, Việt Nam
Email: jerrypham411@gmail.com

² Hệ thống Giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm
Số 06, Trần Quốc Hoàn, Cầu Giấy,
Hà Nội, Việt Nam
Email: buinga190@gmail.com

TÓM TẮT: Mô hình trường học hạnh phúc đã được triển khai tại một số quốc gia trên thế giới và đạt được những kết quả đáng mong đợi. Tại Việt Nam, nhiều nhà giáo dục đã nhanh chóng tiếp nhận mối quan hệ giữa hạnh phúc và giáo dục để thúc đẩy thực hành hạnh phúc trong trường học. Bài báo phân tích một số giải pháp xây dựng trường học hạnh phúc đang được thực hiện tại Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm - Hà Nội, trong đó tập trung vào khối trung học phổ thông như một nghiên cứu trường hợp nhằm cung cấp tài liệu cho các nhà khoa học, nhà giáo dục, nhà hoạch định chính sách trong việc xem xét các quan điểm về chất lượng giáo dục.

TỪ KHÓA: Trường học hạnh phúc; áp lực học tập; Nguyễn Bình Khiêm.

→ Nhận bài 11/5/2020 → Nhận bài đã chỉnh sửa 13/7/2020 → Duyệt đăng 30/8/2020.

1. Đặt vấn đề

Tất cả mọi người trên thế giới đều khao khát có được hạnh phúc. Triết gia nổi tiếng Aristotle từng nói: ‘Hạnh phúc là ý nghĩa và mục đích cuộc đời, là toàn bộ mục tiêu cũng như đoạn kết của sự tồn tại của nhân loại’ [1]. Các bằng chứng nghiên cứu cũng nhấn mạnh rằng, thúc đẩy hạnh phúc và sức khỏe của con người không chỉ cải thiện sự hài lòng về cuộc sống mà còn nâng cao kết quả của giáo dục (GD). Xem xét yếu tố hạnh phúc trên phương diện GD cho thấy, những trường học ưu tiên sự khỏe mạnh của học sinh (HS) sẽ có kết quả học tập tốt hơn, học tập hiệu quả hơn và họ đạt thành tựu lớn hơn trong cuộc sống [2]. Đối với người học, những trải nghiệm và kinh nghiệm học đường sẽ có ảnh hưởng nhất trong quá trình định hình cuộc sống sau này. Vì vậy, trường học có thể thúc đẩy hạnh phúc, được gọi là trường học hạnh phúc, chính là chìa khóa để đảm bảo HS được khỏe mạnh, hạnh phúc, có thành tích tốt hơn cũng như sự thành công trong công việc và cuộc sống tương lai. Hơn hết, các trường học cũng cần phải coi trọng năng lực và tài năng của HS bằng cách công nhận nhiều loại hình thông minh khác nhau và mỗi HS xứng đáng có tầm quan trọng như nhau [3]. Điều đó có nghĩa là, thúc đẩy hạnh phúc ở trường học không phải là khiến cho học tập trở nên dễ dàng hơn hoặc đòi hỏi ít nỗ lực hơn mà cách tiếp cận này nhằm thúc đẩy tình yêu học tập thực sự ở HS.

Trên thế giới, hạnh phúc đã được công nhận tại các chương trình nghị sự toàn cầu cũng như trong chiến lược phát triển đất nước và chính sách GD ở nhiều quốc gia. Trước mối quan hệ quan trọng giữa hạnh phúc và chất lượng GD, UNESCO cũng đã đưa ra dự án Trường học

hạnh phúc, (2014), nhằm thúc đẩy sự khỏe mạnh và hạnh phúc của HS. Các tiểu Vương quốc Ả rập Thống nhất còn bổ nhiệm Bộ trưởng hạnh phúc. Nhiều trường học tại Anh đã bắt đầu giảng dạy các chương trình về sức khỏe tâm thần và chánh niệm cho HS... [4]. Tuy nhiên, HS tới trường gặp phải nhiều vấn đề liên quan đến học tập như áp lực, căng thẳng, ... là điều khó tránh khỏi. Chẳng hạn như Hàn Quốc là quốc gia được ca ngợi vì thành tích học tập và điểm số PISA cao nhưng HS của họ lại là những người không hạnh phúc nhất thế giới do áp lực thi cử và căng thẳng học đường [4]. Tại Việt Nam, nhiều phong trào và các cuộc vận động nhằm thúc đẩy hạnh phúc khi đến trường cũng được thực hiện như: Xây dựng trường học thân thiện, HS tích cực; Mỗi ngày đến trường là một ngày vui; ... nhưng để hạnh phúc trở thành tiêu chí trong chính sách GD lại chưa có. Trong khi đó, một số trường ở nước ta đã bắt đầu tiếp nhận quan điểm, cách nhìn về mối quan hệ giữa hạnh phúc và GD nhằm thúc đẩy chất lượng GD theo một cách hoàn toàn khác.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số khái niệm

2.1.1. Trường học hạnh phúc

Mô hình trường học hạnh phúc được UNESCO đề xuất từ năm 2014 và năm 2018 bắt đầu được triển khai thí điểm ở một số trường học tại thành phố Huế. Để xây dựng một trường học hạnh phúc theo UNESCO cần có 22 tiêu chí được chia thành 3 nhóm sau:

- *Nhóm các tiêu chí về con người.* Nhóm tiêu chí đầu tiên đề cập đến 6 yếu tố xây dựng nên một trường học hạnh phúc: 1) Tình bạn và mối quan hệ trong cộng đồng

trường học; 2) Thái độ và tính tích cực của giáo viên (GV); 3) Tôn trọng sự khác biệt; 4) Tính tích cực, các giá trị của hợp tác, thực hành; 5) Sự khỏe mạnh và điều kiện làm việc của GV; 6) Kỹ năng và năng lực của GV.

- *Nhóm các tiêu chí về quá trình vận hành*, bao gồm 9 tiêu chí: 1) Khối lượng công việc hợp lý và công bằng; 2) Làm việc nhóm và tinh thần hợp tác; 3) Phương pháp giảng dạy và học tập thú vị, hấp dẫn; 4) HS được tự do, sáng tạo, tham gia; 5) Ý thức về thành tích, thành tựu; 6) Hoạt động ngoại khóa và sự kiện học đường; 7) Học như một nhóm giữa GV và HS; 8) Nội dung học tập hữu ích, phù hợp, thu hút; 9) Sức khỏe tinh thần và quản lý căng thẳng.

- *Nhóm các tiêu chí về môi trường học tập*, có 7 tiêu chí: 1) Môi trường học tập thân thiện và ấm áp; 2) Môi trường an toàn, không có bắt nạt; 3) Địa điểm học và chơi xanh, thân thiện; 4) Tâm nhìn và khả năng lãnh đạo; 5) Kỷ luật tích cực; 6) Sức khỏe tốt, cải thiện điều kiện vệ sinh và dinh dưỡng học đường; 7) Quản lý trường học dân chủ [4].

2.1.2. Áp lực học tập

Áp lực học tập (hay còn gọi là áp lực tâm lý) trong lĩnh vực học tập ở HS là quá trình tâm lý diễn ra khi HS chịu các tác động, sức ép từ môi trường (gia đình, nhà trường, xã hội) hay chính bản thân HS lên hoạt động học tập của các em, dẫn đến những ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến cơ thể, nhận thức, hành vi, cảm xúc của cá nhân. Các tác động có thể gây ra áp lực học tập cho HS có thể kể đến như: chương trình GD, yêu cầu của GV, kì vọng của cha mẹ, tác động từ nhóm bạn, áp lực từ xã hội, ...

2.2. Khái quát cơ bản về Trường Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm

Trường Trung học cơ sở (THCS) và Trung học phổ thông (THPT) Nguyễn Bình Khiêm - Cầu Giấy thành lập từ năm 1993. Trong những năm đầu, từ một trường chỉ có 75 HS đến năm học 2019-2020 đã trở thành một hệ thống gồm 3 trường: Trường Tiểu học Nguyễn Bình Khiêm - Cầu Giấy (24 lớp, 666 HS, 80 GV), Trường THCS & THPT Nguyễn Bình Khiêm - Cầu Giấy (18 lớp THCS với 589 HS và 49 lớp THPT với 1562 HS và 256 GV).

Ngay từ những năm đầu thành lập, quan điểm GD HS của nhà trường là: “Mỗi đứa trẻ đến trường đều tiềm ẩn những khả năng riêng biệt. Tìm hiểu, phát hiện và bồi dưỡng, phát huy tối đa những giá trị, tiềm năng của mỗi học trò, làm cho mỗi HS trở thành con người có trí thức, tự tin, năng động và sáng tạo hơn khi bước tới tương lai là mục tiêu của nhà trường phổ thông. Chất lượng GD của nhà trường được đánh giá thông qua sự tiến bộ của học trò”.

Trường Nguyễn Bình Khiêm định hướng GD theo mô hình *Trường học hạnh phúc* và đã tạo ra được môi trường

hạnh phúc đối với mọi HS trong trường. Việc dạy và học ở trường không đi theo lối mòn nhét kiến thức, tạo áp lực học tập cho HS và cha mẹ HS. Phương pháp GD chính là tình yêu thương, truyền cảm hứng, hỗ trợ tối đa tính tích cực tự lực của mỗi học trò nhằm phát hiện và phát huy những phẩm chất và năng lực nổi trội tiềm ẩn trong mỗi HS, giúp cho các con tự khẳng định được mình trong học tập và trên con đường lập nghiệp trong cuộc sống.

2.3. Giải pháp xây dựng mô hình trường học hạnh phúc, giảm áp lực học tập cho học sinh tại khối Trung học phổ thông Nguyễn Bình Khiêm

2.3.1. Đầu tư xây dựng cơ sở vật chất, trang thiết bị hiện đại phục vụ dạy học và giáo dục

Trường xác định đầu tư cơ sở vật chất (CSVC) để từng bước tiến dần hiện đại và phải mạnh dạn, dám làm, đi trước các quan điểm hiện đại phục vụ hoạt động GD. Trường Nguyễn Bình Khiêm hiện có 50 phòng học, 11 phòng chức năng và có 3 hội trường đa năng lớn để tổ chức sự kiện cho các con. Mỗi phòng học đều lắp đặt đầy đủ trang thiết bị phục vụ cho hoạt động dạy và học như: bàn ghế, một tivi, một máy chiếu, một loa và ngoài ra có một bảng phụ, một tủ gỗ đựng đồ dùng học tập và tủ đựng chăn, chiếu, đệm phục vụ cho việc nghỉ ngơi bán trú buổi trưa của các con. Các phòng học đáp ứng được các mô hình dạy học thông minh với hệ thống bàn và ghế có thể sắp xếp và bài trí linh hoạt tạo sự hứng thú cho GV và HS. Các phòng học chức năng bao gồm: 3 phòng tin học, 3 phòng thực hành sinh, hóa, vật lý, 5 phòng âm nhạc và 1 phòng mỹ thuật đáp ứng dạy học theo định hướng trải nghiệm phát huy năng lực HS.

Ngoài ra, để đáp ứng việc học tập các môn thể chất, rèn luyện khả năng vận động cho các con sau các giờ ra chơi, sau giờ nghỉ buổi chiều với 1 sân bóng rổ, 2 sân bóng đá các con được tham gia hoạt động theo lịch học phong phú. Hiểu được tâm lý HS ở từng độ tuổi và chú trọng phát triển thể chất rèn luyện thể dục thể thao cho các em, trường đầu tư xây dựng sân bóng đá, sân bóng rổ, bể bơi cơ động, phòng tập gym ... đáp ứng nhu cầu, sở thích và hứng thú học tập rèn luyện thể chất. HS được tham gia học trong các giờ thể dục, các giờ ra chơi hoặc tham gia các câu lạc bộ như bóng đá, cờ vua, gym, nhảy hiện đại... sau các giờ học buổi chiều với lịch tập theo các ngày từ thứ 2 đến thứ 7 hàng tuần. Phòng tập gym, các em được tham gia học 1 tuần 1 tiết học tại đây. Ngoài ra, HS có thể đăng kí tập luyện sau 4h30 buổi chiều. Đây cũng là nơi giúp HS được giải trí, giải tỏa căng thẳng sau các giờ học.

Từ quan điểm “Dạy HS nên người” thông qua lao động sản xuất, học tập kĩ năng sống và tham gia hoạt động tập thể, nhà trường đã đầu tư xây dựng 02 trung tâm trải nghiệm sáng tạo tại Hoài Đức và Vĩnh Yên với tổng diện tích trên 14 ha. 02 trung tâm này mở cửa 6 ngày/tuần bao

gồm 20 phòng học đa năng hiện đại, 05 tòa nhà chức năng, 01 khu liên hợp thể thao (02 sân bóng, 02 bể bơi, nhà thể chất, sân điền kinh, ...), 01 công viên trường học với hệ sinh thái gắn với thiên nhiên. Đây cũng là nơi cung cấp thực phẩm sạch cho bữa ăn của HS và GV trong trường.

2.3.2. Thầy cô thay đổi

Sau hơn 25 năm thành lập, Trường Nguyễn Bình Khiêm đã có những bước tiến vượt bậc về quy mô, khẳng định được uy tín, thương hiệu trong nhân dân và ngành GD Thủ đô. Để làm được điều đó, nhà trường không chỉ có vị lãnh đạo có tâm, có tầm mà còn có đội ngũ GV, cán bộ nhân viên (CBNV) tâm huyết, tài năng. Sự trưởng thành của Trường Nguyễn Bình Khiêm mang đậm dấu ấn, công lao của người sáng lập - Tiên sĩ Nguyễn Văn Hòa - Người luôn sáng tạo, tiên phong trong cách nghĩ cách làm. Ngoài việc đầu tư xây dựng cơ sở vật chất khang trang, hiện đại, thầy Hòa còn nghiên cứu, tìm tòi, xây dựng phương châm GD - đào tạo mang sắc thái riêng của Nguyễn Bình Khiêm là “Chăm lo tới từng HS, giúp mỗi trò đều tiến bộ” [5]. Từ quan điểm “Trong nhà trường phổ thông, trước hết hãy dạy HS biết làm người”, việc GD HS ở Trường Nguyễn Bình Khiêm được thực hiện không chạy theo thành tích mà lấy sự tiến bộ của các em làm thước đo đánh giá chất lượng GD. Lãnh đạo nhà trường cho rằng: “Học tập chỉ là một trong số nhiều năng lực của con người. Các em chưa giỏi trong việc học nhưng còn nhiều năng lực khác. GV cần phát hiện, mài giũa và khuyến khích học trò phát huy những năng lực đó”. Nhà trường cam kết với GV không lấy tỉ lệ HS khá, giỏi để đánh giá thầy cô, không lấy chỉ tiêu thành tích để xếp hạng thi đua các lớp. Trong hành trình thay đổi, lãnh đạo nhà trường chủ trương không hà khắc với GV và GV không áp dụng những hình phạt này với HS. Do đó GV phải thương yêu và chăm lo học trò như con mình. Chính từ những thay đổi trong quan điểm, cách nghĩ, cách làm, Nhà trường đã truyền cảm hứng xây dựng trường học hạnh phúc, không bạo lực học đường, ít áp lực học tập cho GV, CBNV và HS, cha mẹ HS.

Dưới sự lãnh đạo của Ban giám hiệu nhà trường, số lượng và chất lượng đội ngũ GV không ngừng được tăng lên. Từ chỗ số lượng GV cơ hữu chỉ chiếm 20% trong những năm học đầu tiên, đến nay đã đạt 70% (254 GV và 97 CBNV). Trường Nguyễn Bình Khiêm không chỉ thành công trong việc đưa ra những biện pháp giúp nâng cao chất lượng đội ngũ GV mà còn rất thành công trong việc phát hiện, khai thác thế mạnh của từng người, đặt họ đúng chỗ, giao cho họ đúng việc; động viên kịp thời để tất cả hợp thành một đội ngũ thống nhất, có tâm huyết, tài năng, nhiệt tình đóng góp cho việc xây dựng trường. Chính sự dẫn dắt, truyền cảm hứng của đội ngũ lãnh đạo nhà trường, GV của Nguyễn Bình Khiêm hiện nay đã và đang trở thành nhà tâm lý, nhà GD để hiểu, chấp nhận sự

khác biệt và đồng hành cùng HS tạo ra sự thay đổi, tiến bộ cho các em và giúp các em phát huy năng lực nổi bật của bản thân [6]. Bởi nhà trường quan niệm rằng, GV phải thay đổi, phải hạnh phúc thì mới xây dựng được trường học hạnh phúc. Kết quả cho những thay đổi này là Trường Nguyễn Bình Khiêm có những giờ học mà ở đó HS được “tự do” khám phá và trải nghiệm, “ồn ào”, tham gia các hoạt động hỏi - đáp gay cấn như một cuộc thi, được thuyết trình và diễn xuất, được thể hiện tài năng nghệ thuật, ... với nhiều cung bậc cảm xúc. Nhờ đó, lớp học diễn ra ít áp lực hơn, HS có ấn tượng sâu sắc với tri thức đã trải nghiệm và thêm yêu các môn học ở trường. Hay như hoạt động họp phụ huynh cũng được GV sáng tạo theo nhiều cách “kì lạ”, không phải là những nội dung tổng kết, báo cáo năm học, khen thưởng hay trách phạt mà là những hoạt động kết nối nhà trường - gia đình vô cùng ý nghĩa nhằm thấu hiểu nhau hơn, góp phần tạo nên một thể hệ thành công trong tương lai.

2.3.3. Cung ứng các dịch vụ giáo dục chất lượng cao trong nhà trường

Nhà trường xác định GD là một dịch vụ. Do đó, Trường Nguyễn Bình Khiêm đã và đang cung ứng dịch vụ GD trình độ, chất lượng cao với đa dạng hóa các loại hình lớp học như: tổ chức các lớp chất lượng cao, các lớp chuyên Toán (ban A), các lớp chuyên Anh (Ban D) sĩ số 35 HS, thành lập các lớp song ngữ chỉ có 24 HS và học tiếng Anh với GV nước ngoài nhằm giúp các em mạnh dạn, tự tin, học tập và sử dụng tiếng Anh để học ở bậc học cao hơn hoặc/và đi du học [7].

Năm học 2019 - 2020, theo định hướng Chương trình GD phổ thông mới (2018), trường xác định GD phổ thông có vai trò định hướng nghề nghiệp cho các con. Cũng từ năm học này, mô hình lớp học năng khiếu âm nhạc, công nghệ thông tin được tổ chức, giúp phát huy tài năng và định hướng nghề nghiệp cho HS. Đồng thời, trường tiếp tục duy trì và phát triển mô hình định hướng nghề qua việc HS được tự chọn học thêm tiết học trải nghiệm, thực hành định hướng nghề 1 lần/1 tuần. Đây là cơ hội cho HS phát huy năng lực, được thực hành trải nghiệm để có quyết định lựa chọn đúng ngành học khi học các bậc tiếp theo.

Ngoài các hình thức học tập trên lớp, HS của trường còn được trải nghiệm nhiều giờ học ngoại khóa, hoạt động tập thể tại 2 trung tâm trải nghiệm sáng tạo theo mô hình “Trường trong vườn” và “Công viên trường học” của trường ở Hoài Đức và Vĩnh Yên với lịch học 1 tháng 1 lần. Đây là nơi HS được học tập, thực hành các môn học, thí nghiệm, trải nghiệm lao động, ... rất hấp dẫn và bổ ích. Các môn học giá trị sống, kĩ năng sống, kĩ năng sinh tồn cũng được đưa vào thành các chủ đề học tập tại trung tâm trải nghiệm sáng tạo để các con được trang bị các kĩ năng mềm cần thiết cho học tập và cuộc sống tương lai.

Đồng thời, trường còn đầu tư các dịch vụ bán trú, ăn trưa, đồng phục, xe đưa đón, nhà vệ sinh, ... HS để đảm bảo cung cấp đầy đủ nhu cầu thiết yếu cho các con khi ở trường. Tất cả những đầu tư về cơ sở vật chất và dịch vụ được phụ huynh và HS rất thích và hài lòng. Trong cuộc khảo sát ý kiến phụ huynh HS năm học 2017- 2018, có 78.5% cha mẹ đánh giá “Hài lòng” và “Rất hài lòng” về chất lượng dịch vụ bán trú và thực đơn của nhà trường; có 83.7% phụ huynh “Hài lòng” và “Rất hài lòng” về dịch vụ xe đưa đón con. Kết quả khảo sát cho thấy phụ huynh HS thực sự yên tâm khi gửi con tới trường [7].

2.3.4. Đổi mới hoạt động dạy học và giáo dục

Đối với các chủ trương đổi mới GD của Bộ GD&ĐT, của Sở GD&ĐT, lãnh đạo Trường Nguyễn Bình Khiêm đã triển khai thực hiện một cách nghiêm túc, kịp thời và đầy sáng tạo như: Thí điểm phân ban THPT, cuộc vận động “Xây dựng nhà trường văn hoá, nhà giáo mẫu mực, HS thanh lịch”, cuộc vận động “Nói không với tiêu cực trong thi cử và bệnh thành tích trong GD”, vận dụng sáng tạo Nghị quyết 29 Trung ương Đảng về Đổi mới căn bản và toàn diện GD, chuẩn bị cho chương trình GD phổ thông mới. Không những thế, nhà trường luôn chủ trương đề xuất đổi mới trong từng năm học, từng giai đoạn, đặc biệt là các chủ trương để định hướng thầy cô thay đổi và chấp nhận sự khác biệt, đưa và ứng dụng tâm lý học vào hoạt động GD...

Ngoài việc học chính khóa theo chương trình GD chung của Bộ GD&ĐT quy định, trường mở rộng cho HS cơ hội được học tập các chương trình mới cập nhật với xu hướng thế giới. Chương trình International leader program (ILP) được xây dựng nhằm hỗ trợ và trang bị cho HS những kỹ năng, giúp HS có thể thích ứng và thành công ở bậc học cao hơn, đồng thời chương trình cũng giúp HS phát triển được những năng lực phẩm chất cần có của những nhà lãnh đạo tương lai. Nhà trường còn trú trọng GD nhân cách HS qua những môn học mang nét đặc trưng riêng của Trường Nguyễn Bình Khiêm như: Môn Giá trị sống - kỹ năng sống, 7 thói quen của HS Trường Nguyễn Bình Khiêm, GD hướng nghiệp, Việt Nam học... Đây thực sự là môn học gần gũi giúp HS trang bị cho mình kiến thức, kỹ năng thực tế, học cách chung sống chan hòa với mọi người xung quanh. Kết quả khảo sát môn học của HS thường kì trong học kì I (2018-2019) cho thấy, có trên 87% HS đánh giá nội dung môn học phù hợp và 92 % yêu thích và mong muốn được học các tiết học Giá trị sống - kỹ năng sống, Việt Nam học trong các tiết học tại trường [7].

Công tác đánh giá HS được thực hiện dựa trên đánh giá năng lực và phẩm chất HS qua các kênh khác nhau như: bản thân HS, GV và cha mẹ HS chứ không chỉ đánh giá điểm số và Trường Nguyễn Bình Khiêm cũng không công chúng hóa điểm số của các em. Chính những điểm

mới này đã góp phần giúp HS hào hứng với việc học tập hơn. Động cơ thôi thúc các em chính là cảm xúc tích cực, ý chí và nghị lực rèn rũa bản thân của mỗi HS chứ không còn là sự ép buộc và áp đặt. Năm năm đầu khi mới thành lập, tỉ lệ HS khá giỏi của trường chiếm từ 40-50% do chất lượng đầu vào của trường không cao. Cho đến nay, trung bình tỉ lệ HS khá giỏi qua các năm nằm trong khoảng từ 80 - 96%. Tỉ lệ HS đỗ tốt nghiệp khá giỏi ngày một tăng theo hàng năm [7], [8].

2.3.5. Thúc đẩy hoạt động của mô hình tâm lý học đường

Mô hình tâm lý học đường (TLHD) được mạnh mẽ hình thành tại trường từ năm 2011, bắt đầu với việc tổ chức khóa tập huấn dành cho toàn bộ GV và cán bộ nhân viên về GD giá trị sống- kỹ năng sống cho HS. Sau 7 năm thành lập, phòng TLHD đã mang đến những sự thay đổi trong bầu không khí của các lớp học, thái độ và cách ứng xử của một số HS. Hơn hết, đó chính là sự thay đổi của HS, cha mẹ HS, các thầy cô giáo, cán bộ nhân viên để tạo nên một trường học mà HS cảm nhận được tình yêu thương, niềm vui, hạnh phúc và sự tiến bộ của bản thân, giảm áp lực về điểm số và thành tích cho các con.

Chương trình phòng ngừa cho HS được xây dựng dựa trên việc sàng lọc, đánh giá các vấn đề TLHD theo quy mô lớp, khối và nhóm lớp có nhu cầu hỗ trợ. Chẳng hạn, đối với HS đầu cấp, các chuyên đề, chương trình phòng ngừa được xây dựng và tổ chức cho các con như: Chuẩn bị tâm thế cho giai đoạn chuyển cấp, phương pháp học tập các môn học, tìm hiểu và phát huy 9 loại hình trí thông minh, các kỹ năng học tập hiệu quả... hay văn hóa Trường Nguyễn Bình Khiêm để trở thành NBKER... Những chương trình này sẽ giúp HS thích ứng với môi trường mới, có phương pháp và kỹ năng học tập phù hợp với bản thân, biết quản lý thời gian và chủ động có kế hoạch học tập để đạt mục tiêu đã đề ra. Trung bình mỗi năm, trường duy trì tổ chức cho HS từ 3-5 chương trình phòng ngừa trên nhóm lớn theo lớp và có 1-2 chương trình phòng ngừa quy mô lớp theo nhu cầu các lớp đăng kí. Các chương trình phòng ngừa được HS hào hứng đón nhận qua kết quả phiếu phản hồi đánh giá sau khi triển khai.

Hoạt động tập huấn dành cho GV thường xuyên được tổ chức nhằm nâng cao kiến thức về khoa học tâm lý GD, tâm lý lứa tuổi, cách giao tiếp ứng xử, nâng cao nghiệp vụ sư phạm, phương pháp dạy học và một số kỹ năng ứng xử, quản lý, chuyển hóa cảm xúc, kỹ năng lắng nghe... cho GV và cán bộ nhân viên nhà trường. Qua mỗi khóa tập huấn như vậy, các thầy cô thực sự đã “thay đổi” và “chuyển hóa chính mình”, tự “đổi mới bản thân”, “biết chấp nhận và tôn trọng sự khác biệt của mỗi trò”. Trường Nguyễn Bình Khiêm đã, đang và từng bước hướng đến xây dựng đội ngũ thầy cô giáo không chỉ giỏi chuyên môn, mà còn là những nhà tâm lý, nhà GD, người truyền

cảm hứng và gieo những hạt mầm giá trị sống vào mỗi học trò. Để xây dựng trường học hạnh phúc, ít áp lực cho HS thì việc đồng nhất quan điểm, phương pháp GD giữa gia đình - nhà trường vô cùng quan trọng. Chính vì vậy, hàng năm, phòng TLHĐ thường tổ chức chuỗi hội thảo “*Day con nên người*” (5-7 chuyên đề / 1 năm) nhằm nâng cao kiến thức tâm lý GD và kỹ năng làm cha mẹ cho các bậc phụ huynh. Công tác TLHĐ là cây cầu kết nối giúp cho cha mẹ HS và các thầy cô giáo giúp họ hiểu tâm lý lứa tuổi của các con, đồng thuận trong việc GD con ở nhà và ở trường.

Các chương trình phát triển nhóm được triển khai trong quá trình phòng ngừa cũng như tham vấn cho HS như: Ứng phó với stress trong thi cử, kiểm soát cảm xúc, kỹ năng khám phá bản thân... Tham vấn/tư vấn cá nhân được thực hiện khi HS có nhu cầu trợ giúp tâm lý. Trong vòng ba năm, từ năm học 2017-2018 đến năm học 2019- 2020, trung bình mỗi tháng phòng tâm lý tiếp nhận tham vấn từ 3-5 ca tham vấn cá nhân và tham vấn gia đình cho HS trung học phổ thông. Các ca tham vấn phần lớn liên quan đến các vấn đề như: mối quan hệ bạn bè, mối quan hệ với cha mẹ/người thân, áp lực thành tích điểm số của cha mẹ với con cái, khó khăn trong lựa chọn nghề nghiệp...

Ngoài ra, phòng TLHĐ còn chủ trì 02 đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường với kinh phí 100 triệu đồng/01 đề tài về vấn đề khó khăn tâm lý của HS và phác họa chân dung nhân cách HS. Hoạt động đào tạo cũng được phòng triển khai hàng năm cho khoảng 30 sinh viên các chuyên ngành tâm lý, tham vấn/năm đến thực tập [9], [10]. Hiện nay, phòng đang tiến hành một nghiên cứu mới về xây dựng chương trình GD giá trị sống - kỹ năng sống, trải nghiệm sáng tạo và hướng nghiệp nhằm tạo ra hiệu quả phòng ngừa khó khăn tâm lý ở học sinh từ tiểu học đến THPT.

2.4. Một số điểm nổi bật trong hành trình xây dựng trường học hạnh phúc Nguyễn Bình Khiêm

Đầu tư CSVC cho GD là ưu tiên hàng đầu để xây dựng trường học hạnh phúc ở Nguyễn Bình Khiêm. Hiện nay, Trường Nguyễn Bình Khiêm là trường duy nhất ở Việt Nam có đến 02 Trung tâm trải nghiệm sáng tạo. Ngoài các hoạt động thực hành, ngoại khóa tại trường và trên địa bàn Hà Nội, HS Trường Nguyễn Bình Khiêm được tham gia hoạt động trải nghiệm sáng tạo 1 lần/tháng tại 02 trung tâm này. Đối với HS THPT, hoạt động lễ hội và ngoại khóa, trải nghiệm đều được tiến hành đều đặn theo tháng, cả trong tuần và cuối tuần.

Đề HS cảm nhận hạnh phúc đến trường, không bị áp lực học tập đè nặng thì GV, đặc biệt là lãnh đạo nhà trường và giáo viên chủ nhiệm (GVCN) ở Trường Nguyễn Bình Khiêm là người theo sát các em từng ngày, vừa là người thầy vừa là nhà TLHĐ. Lãnh đạo nhà trường dẫn dắt các thể hệ thầy trò Nguyễn Bình Khiêm, đi đầu và truyền cảm hứng về trường học hạnh phúc không chỉ cho Trường

Nguyễn Bình Khiêm mà còn cho hiệu trưởng các trường phổ thông trong cả nước trong chương trình tọa đàm “Hiệu trưởng thay đổi vì một trường học hạnh phúc” do kênh truyền hình GD quốc gia VTV7 phối hợp với Bộ GD&ĐT, Công đoàn GD Việt Nam tổ chức. Chính chiến lược phát triển, tầm nhìn và định hướng chiến lược dành cho GVCN trở thành nhà giáo thành công, vừa là nhà tâm lý xuất sắc của Trường Nguyễn Bình Khiêm làm cho 36 GVCN thay đổi, chuyên hóa để thấy mình có giá trị và hạnh phúc hơn trong công việc, đồng thời lan tỏa hạnh phúc đến HS. Theo 37 báo cáo về công tác chủ nhiệm lớp của 36 GVCN Trường Nguyễn Bình Khiêm cho thấy, GVCN đều là những người chủ động phát hiện các vấn đề TLHĐ trong lớp học chủ nhiệm, chủ động trợ giúp trực tiếp cho HS và gián tiếp tác động trợ giúp HS thông qua phụ huynh, bạn bè và các GV bộ môn khác. Những vấn đề TLHĐ do GVCN phát hiện là: các vấn đề về hành vi (36.8%) như bỏ học, gây hấn, vi phạm kỉ luật, không học bài làm bài; các vấn đề gia đình (17.0%) như cha mẹ li dị, bạo lực gia đình, mất bố/mẹ, các vấn đề học tập (14.5%) và các vấn đề xã hội (11.8%) như bắt nạt, game/điện tử, cuối cùng là các vấn đề cảm xúc (10.5%) như lo âu, tự ti, cô đơn, bị bỏ rơi/không quan tâm (Theo Trần Thị Lệ Thu, 2018) [9]. Để hỗ trợ HS bước đầu vượt qua khó khăn tâm lý, GVCN được tư vấn sử dụng các kỹ năng TLHĐ cơ bản, áp dụng GD giá trị sống - kỹ năng sống trong dạy học và GD. Kết quả hỗ trợ ban đầu của GVCN là những chuyên hóa, tiến bộ dù rất nhỏ ở từng HS và gia đình các con nhưng nền móng của những bước nhỏ này là cả một hành trình đòi hỏi sự hi sinh của GVCN; là sự dũng cảm, tâm huyết của GV và cán bộ nhà trường; là sự mở lòng và hợp tác của chính HS và gia đình các em.

Về dịch vụ GD chất lượng cao tại Trường Nguyễn Bình Khiêm, chương trình tiếng Anh và GD âm nhạc, nghệ thuật được nhà trường quan tâm đầu tư nhằm giúp HS có điều kiện phát triển toàn diện, phát huy năng lực nổi trội, trở thành người tự tin, có tâm hồn, đạo đức trong sáng của một công dân toàn cầu. Chương trình tiếng Anh của trường tương đối đa dạng, bao gồm chương trình cho khối chuyên Anh, khối chất lượng cao và khối song ngữ. Apollo hiện là đơn vị đồng hành cùng nhà trường trong việc đào tạo tiếng Anh theo tiêu chuẩn quốc tế với chứng chỉ từ Apollo cho HS khối song ngữ và các chứng nhận khác rất có giá trị đối với HS. Chương trình GD âm nhạc, nghệ thuật được đưa vào chương trình chính khóa dưới dạng môn học tự chọn mang tính chất phổ cập ở Trường Nguyễn Bình Khiêm từ năm 2017-2018 với 10 phân môn khác nhau bao gồm: nghệ thuật truyền thống, nghệ thuật đương đại, nghệ thuật sân khấu, nghệ thuật biểu diễn. Nhà trường đã đầu tư cơ sở vật chất bao gồm phòng học, nhạc cụ, dụng cụ biểu diễn và đội ngũ giảng viên chuyên nghiệp đến từ Học viện Âm nhạc quốc gia, Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật Trung

ương, Trường Cao đẳng Múa Việt Nam. Mục tiêu mà Trường Nguyễn Bình Khiêm hướng tới là mỗi HS có thể sử dụng thành thạo một loại nhạc cụ hoặc một loại hình nghệ thuật, có khả năng tổ chức và tham gia biểu diễn ở một số loại hình sân khấu.

Hoạt động TLHĐ tại Trường THPT Nguyễn Bình Khiêm hiện nay được cố vấn bởi PGS.TS Trần Thị Lệ Thu và 01 chuyên viên TLHĐ phụ trách. Ngoài hoạt động chuyên môn liên quan đến HS, GV, CBQL, PHHS, phòng TLHĐ còn tiến hành nghiên cứu “Phác họa chân dung nhân cách HS Nguyễn Bình Khiêm”, “Hứng thú học tập ở HS” và “Đánh giá chỉ số hạnh phúc, chỉ số tiến bộ ở HS”. Đây là sự đầu tư rất khác biệt của lãnh đạo nhà

trường đối với hoạt động của phòng TLHĐ tại Trường Nguyễn Bình Khiêm.

3. Kết luận

Xây dựng trường học hạnh phúc là một quá trình lâu dài, đòi hỏi khát khao, tâm huyết ý chí thay đổi của từng thành viên trong trường (GV, HS và cha mẹ HS). Trường Nguyễn Bình Khiêm đã và đang duy trì môi trường GD tốt đẹp, nơi các thầy cô mang hạnh phúc cho HS, nơi HS Trường Nguyễn Bình Khiêm đến trường đều cảm nhận được hạnh phúc và không ngừng vượt lên mọi khó khăn, tự khẳng định mình.

Tài liệu tham khảo

- [1] Crisp, R. (trans, ed), (2000), *Aristotle: Nicomachean Ethics*. Cambridge, Cambridge University Press.
- [2] Layard, R. and Hagell, A., (2015), *Healthy Young Mind: Transforming the Mental Health of Children*, J. F. Helliwell, R. Layard and J. Sachs (eds.), *World Happiness Report 2015*, New York, The Earth Institute, Columbia University.
- [3] Gardner, H., (1993), *Multiple Intelligences: The Theory in Practice, A Reader*, New York, Basic Books.
- [4] UNESCO Bangkok office, (2016), *Happy school: A framework for learner well-being in the Asia-Pacific*, This publication is available in Open Access under the Attribution-ShareAlike 3.0 IGO (CC-BY-SA 3.0 IGO) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/igo/>).
- [5] Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm, (2015), Kì yếu hội nghị chuyên đề *Chăm lo tới từng học sinh, giúp mỗi trò đều tiến bộ*.
- [6] Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm, (2018), Kì yếu hội nghị chuyên đề *Công tác chủ nhiệm*.
- [7] Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm, (2020), *Báo cáo thống kê số liệu, minh chứng kết quả năm học của trường Nguyễn Bình Khiêm 5 năm từ 2016-2020*.
- [8] Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm, (2015), *Báo cáo thống kê số liệu khảo sát trường Nguyễn Bình Khiêm 5 năm từ năm 2010- 2015*.
- [9] Trần Thị Lệ Thu, (2018), *Công tác tư vấn tâm lý cho học sinh của giáo viên chủ nhiệm tại Hệ thống giáo dục Nguyễn Bình Khiêm - Cầu Giấy*, Kì yếu Hội thảo khoa học Quốc tế tâm lý học đường lần thứ 6: “*Vai trò của Tâm lý học đường học trong việc đảm bảo sức khoẻ tâm lý cho học sinh và gia đình*”, NXB Đại học Sư phạm Hà Nội, tr.796- 807.
- [10] Trần Thị Lệ Thu - Bùi Thị Nga - Bùi Bích Liên, (2015), *Mô hình hoạt động Tâm lý học đường tại Hệ thống giáo dục chất lượng cao Nguyễn Bình Khiêm - Cầu Giấy*, Kì yếu Hội thảo mô hình điểm tham vấn học đường và điểm tham vấn cộng đồng, Cục Bảo vệ - chăm sóc trẻ em, Bộ Lao động Thương binh và Xã hội, tr.1-7.

SOME SOLUTIONS TO BUILD A HAPPY SCHOOL AND REDUCE ACADEMIC PRESSURE FOR STUDENTS AT NGUYEN BINH KHIEM HIGH SCHOOL - HANOI

Phạm Thị Phương Thúc¹, Bùi Thị Nga²

¹ The Vietnam National Institute of Educational Sciences
101 Tran Hung Dao, Hoan Kiem, Ha Noi, Vietnam
Email: jerrypham411@gmail.com

² Nguyen Binh Khiem Educational System
06 Tran Quoc Hoan, Cau Giay, Ha Noi, Vietnam
Email: buinga190@gmail.com

ABSTRACT: *The happy school model has been implemented in a number of countries around the world and has achieved desirable results. In Vietnam, educators have also recognized the important relationship between happiness and education to promote happiness practices in schools. This article analyzes a number of solutions to build a happy school at the Nguyen Binh Khiem Education System in Hanoi city, which focuses on high-school level, as a case study to provide an integral reference for scientists, educators and policy-makers in view of rethinking conceptions of the quality education so as to look beyond strictly academic domains.*

KEYWORDS: Happy school; academic Pressure; Nguyen Binh Khiem.