

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Bị Trầm Cảm

“Bộ Sách Giáo Dục Dành Cho Phụ Huynh Về Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Của Trẻ Em

Bộ Giáo dục 2022

“Trầm cảm” là gì?

Vui, giận, buồn và hạnh phúc là những thay đổi cảm xúc mà ai cũng có. Tuy nhiên, nếu cảm xúc tiêu cực kéo dài, kèm theo những suy nghĩ và hành vi tiêu cực kéo dài khác, hoặc thậm chí là các triệu chứng thể chất, gây cản trở đáng kể đến hoạt động hàng ngày, thì đó có thể là dấu hiệu của Trầm cảm.

Các triệu chứng phổ biến của Trầm cảm bao gồm:

Khía cạnh cảm xúc

- ✧ Tâm trạng chán nản kéo dài hoặc cảm thấy trống rỗng
- ✧ Kích động

Khía cạnh sinh lý

- ✧ Khó tập trung
- ✧ Giảm hoặc tăng cảm giác thèm ăn hoặc trọng lượng cơ thể rõ rệt
- ✧ Mệt mỏi hoặc ít năng lượng

Khía cạnh nhận thức

- ✧ Mất hứng thú hoặc động lực trong hầu hết mọi vấn đề
- ✧ Dễ dàng cảm thấy tội lỗi, bất lực hoặc vô giá trị

Khía cạnh hành vi

- ✧ Chậm phát triển tâm thần vận động
- ✧ Tự cô lập khỏi xã hội
- ✧ Không muốn tham gia vào các hoạt động mà mình từng yêu thích
- ✧ Thiếu động lực học tập (ví dụ: thường xuyên không làm bài tập về nhà hoặc học hành sa sút)

Vai trò của Cha Mẹ

Nếu tôi nghi ngờ con tôi bị Trầm cảm, tôi nên ..

- Tìm kiếm ý kiến tư vấn và đánh giá tâm thần cho trẻ càng sớm càng tốt, để có thể sắp xếp việc điều trị và hỗ trợ thích hợp cho trẻ
- Bắt đầu liên hệ với Điều phối viên về Nhu cầu Giáo dục Đặc biệt (SENCO), giáo viên chủ nhiệm lớp, Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp

Sau khi con tôi được đánh giá là bị Trầm cảm, tôi nên...

- Hợp tác với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe trong việc thực hiện kế hoạch điều trị theo đề xuất để đảm bảo rằng trẻ nhận được các phương pháp điều trị cần thiết và dùng thuốc theo đúng quy định (nếu có)
- Chủ động cung cấp cho nhà trường thông tin về các nhu cầu giáo dục đặc biệt của trẻ càng sớm càng tốt, bao gồm cả việc chuyển báo cáo tâm thần của trẻ cho nhà trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp
- Duy trì liên lạc với Đội hướng dẫn của trường hoặc nhân viên xã hội của trường, SENCO, Đội hỗ trợ học sinh, giáo viên chủ nhiệm lớp và các giáo viên bộ môn để hiểu về tình trạng học tập và điều chỉnh của trẻ; và cùng nhau thảo luận về các chiến lược hỗ trợ thích hợp nếu cần thiết

Có thể xem xét các chiến lược sau đây khi hỗ trợ trẻ:

Kỹ năng giao tiếp và quản lý cảm xúc

- Kiên nhẫn lắng nghe và thể hiện sự đồng cảm. Khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc của mình, hiểu cảm xúc và suy nghĩ của trẻ từ góc độ của trẻ và chấp nhận trẻ, để trẻ coi quý vị như bạn đồng hành của mình
- Dành thời gian cho trẻ. Cha mẹ nên trò chuyện nhiều hơn với trẻ và ở bên trẻ khi cần thiết để giải tỏa những cảm xúc chán nản của trẻ
- Chấp nhận kết quả học tập đang giảm sút của trẻ. An ủi và động viên trẻ thay vì đổ lỗi và chỉ trích
- Khám phá và nhận ra điểm mạnh của trẻ, đánh giá cao sự tiến bộ của trẻ và giúp trẻ xây dựng quan niệm tích cực về bản thân

Cuộc sống hàng ngày

- Khuyến khích trẻ thực hiện lối sống lành mạnh. Duy trì chế độ ăn uống cân bằng, nghỉ ngơi/ngủ đủ giấc mỗi ngày và thường xuyên tham gia các hoạt động hoặc bài tập thư giãn
- Tham gia vào các tương tác xã hội. Khuyến khích trẻ tham gia vào các hoạt động thể chất hoặc giải trí với bạn bè hoặc gia đình để giúp thiết lập kết nối với những người khác và nhận được sự hỗ trợ xã hội
- Để giúp trẻ tập trung, hãy chia nhiệm vụ thành nhiều phần nhỏ hơn để hoàn thành từng bước

Các biện pháp và chiến lược hỗ trợ

Nhìn chung, trường học có thể cung cấp các hỗ trợ sau đây tùy theo nhu cầu của từng học sinh:

Giúp học sinh điều chỉnh ở trường

- Sắp xếp một nơi an toàn và yên tĩnh để học sinh điều chỉnh cảm xúc chán nản của mình khi cần thiết
- Giúp học sinh khám phá các hoạt động có thể giúp các em cải thiện cảm xúc của mình. Cho phép học sinh tham gia vào các hoạt động đó vào thời điểm thích hợp
- Sắp xếp các nhiệm vụ trong lớp phù hợp cho học sinh để các em có thể tích lũy kinh nghiệm thành công nhằm giúp tăng cường sự tự tin và ý thức về năng lực của các em
- Cung cấp đào tạo nhóm hoặc tư vấn cá nhân cho những học sinh cần cải thiện kỹ năng quản lý cảm xúc và giải quyết vấn đề của mình
- Sắp xếp linh hoạt khi xử lý các yêu cầu về lịch sinh hoạt và việc đi học của học sinh tùy theo điều kiện và nhu cầu của các em

Giúp học sinh hòa đồng và giao tiếp với giáo viên và bạn bè

- Khen ngợi học sinh về những hành vi tích cực và khuyến khích các em thể hiện cảm xúc của mình
- Sắp xếp những bạn học cùng lớp thân thiện để hỗ trợ thích hợp trong trường

Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập

- Đưa ra phản hồi tích cực và khuyến khích học sinh
- Cho phép học sinh tham gia các hoạt động trong lớp (ví dụ: thảo luận theo nhóm) theo khả năng và điều kiện của các em, tránh gây áp lực quá lớn cho các em.
- Thông qua các hoạt động giảng dạy đa dạng, chẳng hạn như thảo luận theo nhóm, trình diễn video, v.v..., để tạo điều kiện thuận lợi cho việc học của học sinh
- Chia nhỏ các nhiệm vụ và làm nổi bật các điểm chính về chiến lược giảng dạy
- Điều chỉnh bài tập về nhà theo nhu cầu của học sinh để giảm áp lực của học sinh
- Cung cấp các sắp xếp thi cử đặc biệt theo nhu cầu của học sinh và đề xuất từ các chuyên gia

Tăng cường hỗ trợ và phối hợp giữa gia đình và nhà trường

- Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu cho học sinh gặp khó khăn nghiêm trọng khi cần thiết, chẳng hạn như lập Kế hoạch học tập cá nhân, thực hiện đánh giá và theo dõi thường xuyên
- Duy trì sự phối hợp và liên lạc chặt chẽ giữa nhà trường, phụ huynh và các chuyên gia (chẳng hạn như các chuyên gia chăm sóc sức khỏe, nhân viên xã hội, nhà tâm lý học, v.v...)

Các trang web hữu ích

Bộ Giáo dục



**Trang chủ của Bộ
Giáo dục**



**Thông tin giáo dục
tổng hợp và giáo dục
đặc biệt trực tuyến
“SENSE”**



**Thông tin trực
tuyến về sức khỏe
tâm thần của học
sinh “Mental
Health @School”**



**Hướng dẫn hoạt động
về Phương pháp tiếp
cận giáo dục tổng hợp
toàn trường**



**Cẩm nang hướng dẫn
hỗ trợ dành cho giáo
viên về việc hiểu và hỗ
trợ học sinh bị bệnh
tâm thần**

Bộ Y tế



**Dịch vụ Đánh giá Trẻ
em**



**Dịch vụ Y tế dành cho
Học sinh**

Bộ Phúc lợi Xã hội



Hội đồng Dịch vụ Xã



Số điện thoại để giải đáp thắc mắc

Bộ Giáo dục

Thắc mắc chung về giáo dục đặc biệt

3698 3957

Cơ quan quản lý bệnh viện

Số điện thoại trực tiếp về Sức khỏe tâm thần
của Cơ quan quản lý bệnh viện (24 giờ)

2466 7350

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

2246 6659

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

2349 4212

[Nguồn hỗ trợ và đường dây hỗ trợ cộng đồng](#)

