

# **Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Mắc Chứng Im Lặng Có Chọn Lọc**

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

Bộ Giáo dục 2022

### **“Chứng im lặng có chọn lọc” là gì?**

Chứng im lặng có chọn lọc (Selective Mutism-SM) là một loại Rối loạn lo âu. Những người mắc SM có thể nói chuyện và tương tác bình thường trong một số tình huống (ví dụ: ở nhà hoặc với các thành viên thân thiết trong gia đình), nhưng họ không thể nói trong một số tình huống xã hội (ví dụ: khi đối mặt với giáo viên ở trường hoặc người lạ ở nhà), điều này ảnh hưởng đến việc học tập hoặc hoạt động xã hội của họ.

Họ có thể nói chuyện bình thường trong môi trường quen thuộc (ví dụ: ở nhà), nhưng trong một số tình huống xã hội (ví dụ: ở trường hoặc các buổi tụ tập bạn bè), họ có thể hành động như sau:

- ✦ Không thể nói chuyện với người khác
- ✦ Cố thì thầm trả lời bằng một hoặc hai từ
- ✦ Giao tiếp bằng cách gật đầu hoặc lắc đầu, nét mặt và cử chỉ thay vì sử dụng giao tiếp bằng lời nói
- ✦ Nhút nhát, phụ thuộc và tự cô lập mình
- ✦ Phản ứng đột ngột hoặc tê liệt khi họ biết ai đó đang theo dõi hoặc tiếp cận mình

### **Vai trò của Cha Mẹ**

#### **Nếu tôi nghi ngờ con tôi mắc SM, 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 mắc SM, 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 điều kiện 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:**

#### **Giao tiếp xã hội**

- Tạo môi trường xã hội cởi mở và tích cực và làm gương tốt cho trẻ, ví dụ: cha mẹ hãy chủ động thể hiện cách trò chuyện với người khác, cách tự tin và lưu loát trong cuộc trò chuyện, v.v...
- Khuyến khích trẻ phản ứng trong môi trường xã hội một cách tiến bộ với thái độ quan tâm và ân cần
- Yêu cầu gia đình hoặc bạn bè cho trẻ không gian cá nhân thích hợp tại các buổi họp mặt và để trẻ cố gắng tham gia vào các cuộc trò chuyện hoặc tương tác với những người khác chỉ khi trẻ cảm thấy sẵn sàng và tránh coi trẻ là “không nói chuyện” trước mặt người khác
- Chú ý mức độ lo lắng của trẻ trong các tình huống xã hội. Nếu quý vị nhận thấy ngôn ngữ cơ thể của trẻ (chẳng hạn như cúi đầu, cong người, v.v...) phản ánh mức độ lo lắng đang tăng lên, quý vị nên tránh ép trẻ nói.
- Cung cấp nhiều thời gian chờ đợi để trẻ trả lời và tránh can thiệp quá sớm hoặc nói thay cho trẻ
- Cha mẹ có thể đơn giản hóa các câu hỏi mà trẻ phải trả lời, ví dụ: thay đổi câu hỏi mở thành câu hỏi có nhiều lựa chọn (chẳng hạn như “Con có muốn uống nước cam, trà chanh hay thứ gì khác không?”) để giúp trẻ trả lời
- Cha mẹ nên khen ngợi trẻ (bằng lời nói hoặc không bằng lời nói) khi trẻ giao tiếp với người khác hoặc cố gắng tham gia vào các hoạt động xã hội

### **Đào tạo hàng ngày**

- Khuyến khích trẻ thể hiện bản thân bằng lời nói thường xuyên hơn và giúp trẻ xây dựng các kỹ năng diễn đạt bằng lời nói và sự tự tin
- Mời các bạn cùng trang lứa đến nhà chơi và bắt đầu bằng các hoạt động cần ít sự giao tiếp bằng miệng, chẳng hạn như làm mô hình hoặc làm đất sét, để tạo thêm cơ hội cho trẻ hòa đồng với các bạn trong một môi trường quen thuộc
- Để trẻ quen với việc nghe giọng nói của chính mình, ví dụ: xem video clip về các cuộc trò chuyện hoặc tương tác ở nhà với trẻ

### **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**

- Cho học sinh không gian và thời gian để điều chỉnh sự lo lắng của mình khi cần thiết
- Khám phá các hoạt động giúp học sinh tương tác với những người khác một cách thư giãn và cho học sinh tham gia các hoạt động này khi thích hợp
- Cung cấp đào tạo nhóm hoặc tư vấn cá nhân cho học sinh để cải thiện kỹ năng quản lý xã hội và cảm xúc và giải quyết vấn đề, đồng thời củng cố ý thức năng lực và sự tự tin của học sinh
- Sắp xếp giáo viên hoặc nhân viên hướng dẫn được chỉ định để thiết lập mối quan hệ ổn định với học sinh và xây dựng mối quan hệ tin cậy lẫn nhau với học sinh. Cung cấp hỗ trợ khi học sinh cần hoặc thiết lập mạng lưới hỗ trợ cho học sinh trong trường

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

- Tạo môi trường học tập an toàn và thân thiện, tăng sự tương tác giữa học sinh và giáo viên thông qua các hoạt động không bằng lời nói hoặc thói quen hàng ngày trong lớp và xây dựng nền tảng để tăng cường khả năng giao tiếp bằng miệng của học sinh.
- Chủ động quan tâm đến học sinh, giao tiếp với các em bằng giọng điệu nhẹ nhàng và tự nhiên, và thiết lập mối quan hệ tin cậy lẫn nhau
- Khen ngợi học sinh về những hành vi tích cực và nỗ lực của các em về mọi mặt và tránh phủ nhận hoặc chỉ trích những cảm xúc khó chịu và tình trạng im lặng của học sinh
- Sắp xếp các bạn học cùng lớp thân thiện và hữu ích để giúp học sinh khi cần. Giúp học sinh xây dựng các vòng kết nối xã hội và củng cố cảm giác thân thuộc của học sinh trong lớp
- Dạy học sinh các phương pháp tự thư giãn và gợi ý học sinh sử dụng các phương pháp này khi cần thiết

### **Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập**

- Điều chỉnh kỳ vọng tùy theo tình trạng và khả năng của học sinh, tạo điều kiện cho các hoạt động học tập, định dạng câu hỏi và yêu cầu trả lời, đồng thời nâng cao dần sự tham gia của học sinh. Cho phép học sinh giao tiếp với những người khác theo nhiều cách khác nhau (chẳng hạn như gật đầu/lắc đầu khi trả lời câu hỏi có/không) để giảm bớt sự lo lắng và áp lực của học sinh từ các hoạt động học tập
- Thông báo trước trước khi đặt câu hỏi hoặc để các học sinh khác trả lời câu hỏi trước để học sinh cần có đủ thời gian chuẩn bị cho câu trả lời của mình, đồng thời bày tỏ sự đánh giá cao và khuyến khích sau khi học sinh trả lời câu hỏi (bằng lời nói hoặc không bằng lời nói)
- Khi sắp xếp các hoạt động nhóm, học sinh có thể làm việc với các bạn học quen thuộc và đáng tin cậy để tăng cường sự tham gia của mình
- Điều chỉnh bài tập về nhà theo nhu cầu của học sinh (chẳng hạn như diễn đạt bằng miệng) 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 hợp tác 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 hội Hồng Kông



**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**

