

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Bị Rối Loạn Lo Âu
Bộ Sách Giáo Dục Dành Cho Phụ Huynh Về “Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần
Của Trẻ Em”
Bộ Giáo dục 2022

“Rối loạn lo âu” là gì?

Lo lắng là một phản ứng bình thường trước những thách thức và nguy hiểm. Khi con nguy hiểm qua đi nhưng sự lo lắng của một người vẫn còn và ảnh hưởng đáng kể đến kết quả học tập, hoạt động xã hội, tình trạng sức khỏe và sinh hoạt hàng ngày của họ, người đó có thể đang mắc chứng Rối loạn lo âu.

Các triệu chứng phổ biến của Rối loạn lo âu bao gồm:

- ✧ Lo sợ, lo lắng quá mức và khó thư giãn
- ✧ Các triệu chứng sinh lý, chẳng hạn như nhịp tim nhanh, căng cơ, khó chịu đường tiêu hóa, khó ngủ, v.v...
- ✧ Hành vi rút lui và tránh các nhiệm vụ khó khăn
- ✧ Bồn chồn và cáu kỉnh
- ✧ Phản ứng thái quá đối với những vấn đề nhỏ nhất
- ✧ Khó tập trung và suy giảm trí nhớ
- ✧ Theo đuổi quá mức sự hoàn hảo

Các loại Rối loạn lo âu thường gặp ở thời thơ ấu và thanh thiếu niên bao gồm:

- ✧ Rối loạn lo âu tổng quát
Có những lo lắng quá mức và không thể kiểm soát về các vấn đề hàng ngày khác nhau, với các triệu chứng khó chịu sinh lý khác nhau (ví dụ: đau đầu, đau bụng, v.v...)
- ✧ Rối loạn lo âu xã hội/ Chứng sợ xã hội
Liên tục sợ hãi trong một hoặc nhiều tình huống xã hội với các hành vi như tránh giao tiếp bằng mắt, đỏ mặt hoặc run rẩy và thường cố gắng tránh xa các hoạt động hoặc tiếp xúc với người khác.
✧ Chứng sợ hãi cụ thể
Có nỗi sợ hãi và hoảng sợ không cân xứng về các tình huống hoặc đồ vật cụ thể (ví dụ: động vật, nơi tối tăm, thang máy, máu, v.v...) và cố tránh những tình huống hoặc đồ vật này, hoặc thậm chí la hét hoặc khóc khi đối mặt với những tình huống hoặc đồ vật đó.
- ✧ Rối loạn lo âu chia ly
Thể hiện sự sợ hãi hoặc lo lắng quá mức và không phù hợp về mặt phát triển khi chia ly những cá nhân gắn bó về mặt tình cảm (chẳng hạn như cha mẹ hoặc người chăm sóc), do lo lắng quá mức về việc mất cha mẹ hoặc về những tổn hại có thể xảy ra đối với họ. Ví dụ, họ có thể từ chối đến trường hoặc thường xuyên gọi điện thoại cho cha mẹ để cảm thấy yên tâm.

Vai trò của Cha Mẹ

Nếu tôi nghi ngờ con tôi bị Rối loạn lo âu, 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 chứng Rối loạn lo âu, 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 hỗ trợ trẻ sau đây:

Kỹ năng giao tiếp và quản lý cảm xúc

- Chấp nhận cảm giác lo lắng của trẻ, kiên nhẫn lắng nghe mối quan tâm của trẻ và không vội vàng nhận xét hoặc đổ lỗi
- Dạy trẻ làm dịu sự lo lắng của mình bằng các chiến lược thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu
- Hướng dẫn trẻ suy nghĩ về những vấn đề cốt lõi tiềm ẩn sự lo lắng của trẻ, cùng trẻ tìm ra giải pháp và khuyến khích trẻ đối mặt với nỗi sợ hãi theo những cách tích cực

Quản lý hành vi

- Thông báo trước cho trẻ về những thay đổi có thể xảy ra trong cuộc sống của trẻ để giảm bớt lo lắng hoặc hoảng sợ khi đối mặt với những biến cố đột ngột
- Cùng trẻ thực hành hoặc tập dượt thích hợp để trẻ có thể dần dần tiếp xúc với môi trường hoặc những thứ khiến trẻ sợ hãi để giảm bớt cảm giác lo lắng
- Giúp trẻ lập thời gian biểu để trẻ có thể dần dần hoàn thành bài tập hàng ngày ở trường và thực hiện các hoạt động thư giãn

Trạng thái cảm xúc của cha mẹ cũng có thể ảnh hưởng đến sự tương tác của họ với trẻ và cách trẻ bị kỷ luật.

Cha mẹ nên:

- Làm gương cho trẻ bằng cách dũng cảm đối mặt thay vì tránh né với những sự việc hoặc tình huống mà quý vị sợ hãi
- Chú ý đến sự cân bằng thể chất và tinh thần của chính mình. Cho bản thân thời gian để nghỉ ngơi và thư giãn, và duy trì hình thức kỷ luật tích cực để hỗ trợ sự phát triển của 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 cảm xúc lo lắng của mình
- Khám phá các hoạt động có thể giúp học sinh thư giãn và để học sinh tham gia vào các hoạt động này khi thích hợp
- Cung cấp đào tạo nhóm hoặc tư vấn cá nhân cho học sinh có nhu cầu, nâng cao kỹ năng quản lý xã hội và cảm xúc và kỹ năng giải quyết vấn đề của học sinh, đồng thời nâng cao ý thức năng lực và sự tự tin của các em

- Sắp xếp linh hoạt khi xử lý các vấn đề liên quan đến thói quen và sự chuyên cần của học sinh phù hợp với 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 phẩm chất cá nhân của các em, cũng như những nỗ lực của học sinh trong nhiều khía cạnh khác nhau để nâng cao sự tự tin của các em
- Khuyến khích học sinh đối mặt với các tình huống gây lo lắng dần dần và tiến bộ, đồng thời đánh giá cao những hành vi can đảm của các em
- Sắp xếp những người bạn hữu ích để học sinh xây dựng vòng kết nối xã hội

Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập

- Sắp xếp thời lượng thực hành hoặc tập dượt thích hợp cho các nhiệm vụ hoặc hoạt động học tập mà học sinh lo lắng để tăng cường sự tự tin của trẻ
- Điều chỉnh kỳ vọng theo điều kiện và khả năng của học sinh. Tạo điều kiện cho các hoạt động học tập, cách đặt câu hỏi và yêu cầu nhiệm vụ hoặc đưa ra những lời nhắc nhở và hỗ trợ bổ sung để giúp học sinh từng bước hoàn thành công việc của mình. Khen ngợi học sinh sau khi hoàn thành nhiệm vụ, để củng cố ý thức năng lực của các em
- 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

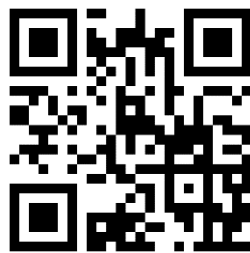
- Cung cấp các dịch vụ hỗ trợ chuyên sâu cho học sinh gặp khó khăn nghiêm trọng khi cần thiết, chẳng hạn như lập Kế hoạch học tập cá nhân, thực hiện đánh giá và theo dõi thường xuyên
- Duy trì sự phối hợp và liên lạc chặt chẽ giữa nhà trường, phụ huynh và các chuyên gia (chẳng hạn như các chuyên gia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

Các trang web hữu ích

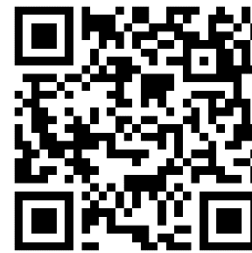
Bộ Giáo dục



[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 hội Hồng Kông



Số điện thoại 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

Sở Y tế

- Dịch vụ Đánh giá Trẻ em
- Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

2246 6659

2349 4212

Nguồn hỗ trợ và đường dây hỗ trợ cộng đồng

