

Cách Hỗ Trợ Trẻ Em Bị Bệnh Tâm Thần

Bộ Giáo dục 2022

Giới thiệu

Các bậc phụ huynh luôn mong muốn mang đến cho con em mình một môi trường sống và học tập phù hợp để giúp các em phát huy hết khả năng của mình. Việc nhận biết và hỗ trợ sớm sẽ giúp ngăn chặn tình trạng của trẻ em và thanh thiếu niên bị nghi ngờ có nhu cầu về sức khỏe tâm thần trở nên tồi tệ hơn, giảm ảnh hưởng của bệnh đến cuộc sống của các em và có cơ hội phục hồi cao hơn.

“Bệnh Tâm thần” (Mental Illness-MI) là gì?

Bệnh Tâm thần (Mental Illness-MI) là một tình trạng sức khỏe. Các triệu chứng của học sinh bị MI liên quan đến nhận thức, suy nghĩ, cảm xúc, cảm nhận, hành vi hoặc chức năng thể chất bất thường. MI sẽ ảnh hưởng đến các khía cạnh khác nhau của cuộc sống của học sinh, bao gồm hiệu quả học tập, xã hội hoặc công việc. Nhìn chung, bệnh nhân bị MI có thể có tiền căn hoặc triệu chứng trước khi khởi phát bệnh tâm thần, chẳng hạn như tâm trạng kém, kém ăn, mất ngủ kéo dài, bỏ bê việc chăm sóc bản thân, đưa ra quyết định hấp tấp hoặc thiếu thực tế, v.v... Có nhiều loại MI khác nhau. Những bệnh thường thấy ở trẻ em và thanh thiếu niên bao gồm Rối loạn lo âu, Rối loạn trầm cảm và Rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Trong số đó, có những loại nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như Rối loạn tâm thần và Rối loạn tình cảm lưỡng cực, và các triệu chứng dai dẳng hơn và có thể tạo ra tác động rộng rãi hơn. Các loại MI khác bao gồm Rối loạn chống đối, Hội chứng Tourette và Rối loạn ăn uống, v.v...

Trẻ em và thanh thiếu niên bị MI có nhiều khả năng gặp những khó khăn sau đây trong việc điều chỉnh do tình trạng sức khỏe của các em và tác dụng phụ của thuốc:

- **Tình trạng tinh thần:** dễ cảm thấy mệt mỏi, buồn ngủ, nhìn mờ, chóng mặt, chậm chạp, kích động, v.v...
- **Giao tiếp và các mối quan hệ xã hội:** chậm chạp, im lặng và rất nhạy cảm với phản ứng của người khác, v.v... Những thay đổi này có thể ảnh hưởng đến giao tiếp và tương tác của các em với người khác và những người khác có thể dễ dàng hiểu sai về hành vi và thái độ của các em
- **Chức năng nhận thức:** tiến độ học tập của các em có thể bị cản trở do khó khăn về tốc độ xử lý, sự chú ý, lập kế hoạch và tổ chức, sự trôi chảy khi nói, khả năng nhớ khi làm việc, học tập/trí nhớ bằng lời nói, trí nhớ thị giác, v.v...

Vai trò của Cha Mẹ

Tôi nghi ngờ con tôi có thể bị MI...

- 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 hoặc nhân viên xã hội của trường để được sắp xếp các dịch vụ hỗ trợ thích hợp

Con tôi được đánh giá là bị MI...

- 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
- Điều chỉnh các yêu cầu và mong đợi của quý vị đối với trẻ dựa trên khả năng của trẻ
- Tận dụng các kỹ năng giao tiếp sau đây để giúp trẻ điều chỉnh cảm xúc của mình:
 - Kiên nhẫn lắng nghe, khuyến khích trẻ bộc lộ cảm xúc, đặt mình vào vị trí của trẻ để hiểu cảm xúc và suy nghĩ của trẻ và chấp nhận chúng, để trẻ cảm thấy rằng quý vị là bạn đồng hành của trẻ.
 - Khám phá và khẳng định điểm mạnh của trẻ, khen ngợi sự tiến bộ của trẻ và giúp trẻ xây dựng quan niệm tích cực về bản thân
 - Dạy trẻ cách đối phó với cảm xúc một cách thích hợp, ví dụ: hít thở sâu, thực hiện các bài tập thư giãn, v.v...
- Sắp xếp phù hợp ở nhà để hình thành thói quen sống tốt, ví dụ:
 - Khuyến khích trẻ thực hiện lối sống lành mạnh. Ăn uống điều độ hàng ngày, nghỉ ngơi/ngủ đủ giấc và thường xuyên tham gia các hoạt động hoặc bài tập thư giãn
 - Cùng trẻ lập thời gian biểu thực tế và thiết thực để các hoạt động học tập và hoạt động giải trí có thể được thực hiện xen kẽ nhằm giảm bớt căng thẳng cho trẻ
 - Giúp trẻ tập trung và giảm căng thẳng. Quý vị có thể giúp chia nhỏ nhiệm vụ thành các bước nhỏ hơn để trẻ có thể hoàn thành từng công việc một
 - Khuyến khích trẻ tham gia vào các tương tác xã hội. Khuyến khích trẻ tham gia vào các hoạt động giải trí lành mạnh với bạn bè hoặc các thành viên trong gia đình nhằm giúp trẻ giữ liên lạc với những người khác và nhận được sự hỗ trợ xã hội

Để biết thêm thông tin về cách hỗ trợ trẻ em bị MI cụ thể, phụ huynh có thể tham khảo Bộ sách – Tập sách giáo dục dành cho phụ huynh “Chăm sóc sức khỏe tâm thần cho trẻ em” (được tải lên trên các trang web “SENSE” và “Mental Health@School” của Bộ Giáo dục (EDB)) (xem các liên kết ở trang sau).

Các biện pháp và chiến lược hỗ trợ

Nhìn chung, học sinh có vấn đề về sức khỏe tâm thần vẫn theo học tại các trường bình thường. Các em cần các chuyên gia chăm sóc sức khỏe (bao gồm bác sĩ tâm thần, nhà tâm lý học lâm sàng hoặc nhân viên xã hội y tế) để chẩn đoán, điều trị và theo dõi. Trường học đóng vai trò bổ sung để hỗ trợ những học sinh này trong môi trường học đường. Trường học sẽ cung cấp các hỗ trợ sau phù hợp với nhu cầu của học sinh:

- Các triệu chứng của MI khác nhau. Một số trẻ có triệu chứng nhẹ và thoáng qua, trong khi những trẻ có triệu chứng nặng và dai dẳng. Nếu học sinh gặp khó khăn trong việc điều chỉnh do bệnh tật, thậm chí ảnh hưởng đến khả năng phục hồi của các em, có thể hỗ trợ và sắp xếp điều chỉnh khi cần thiết để giúp các em giảm căng thẳng, xây dựng lại sự tự tin và nâng cao kỹ năng đối phó, nhờ đó vượt qua

những khó khăn nhất thời. Ví dụ: các chiến lược hỗ trợ phù hợp và hiệu quả có thể được xây dựng theo ba khía cạnh sau:

1. **Giúp học sinh xây dựng lại cuộc sống ở trường thông qua cấu trúc và thói quen**

Duy trì cuộc sống thường ngày ở trường có thể giúp học sinh bị MI xây dựng lại lối sống lành mạnh và đều đặn, đồng thời trải nghiệm tích cực của các em ở trường cũng có lợi cho việc phục hồi của các em.

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

Ở giai đoạn đầu của quá trình phục hồi, nên giảm thiểu căng thẳng của học sinh càng nhiều càng tốt, nhưng có thể cần điều chỉnh dần các yêu cầu đối với các em theo tiến độ phục hồi và điều chỉnh ở trường nhằm giúp các em xây dựng lại cuộc sống ở trường của mình. Nếu tình hình cho phép, nhà trường có thể cân nhắc thảo luận về các sắp xếp liên quan với học sinh để tăng cường sự tham gia và ý thức tham gia của các em.

3. **Thu hút học sinh vào các hoạt động học tập**

Tạo môi trường học tập quan tâm và thân thiện cho học sinh. Làm cho các em cảm thấy an toàn và được chăm sóc và giúp các em thích nghi với cuộc sống ở trường càng sớm càng tốt; hiểu những khó khăn về nhận thức của học sinh do bệnh tật, giúp các em tham gia vào lớp học bằng cách điều chỉnh chiến lược giảng dạy và đồng thời điều chỉnh dựa trên nhu cầu của các em.

Các trang web và số điện thoại hữu ích để giải đáp thắc mắc

Bộ Giáo dục

<http://www.edb.gov.hk>

Văn phòng Giáo dục Khu vực Hồng Kông	2863 4646
Văn phòng Giáo dục Khu vực Kowloon	3698 4108
Văn phòng Giáo dục Khu vực Tân Giới Đông	2639 4876
Văn phòng Giáo dục Khu vực Tân Giới Tây	2437 7272
Các thắc mắc chung về Giáo dục Đặc biệt	3698 3957
Bộ phận Dịch vụ tâm lý giáo dục	
• Hồng Kông	3695 0486
• Kowloon	3698 4321/3907 0949
• Tân Giới Đông	3547 2228
• Tân Giới Tây	2437 7270

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

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

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

<https://sense.edb.gov.hk>

- Thông tin về việc hỗ trợ học sinh bị MI

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html>

- “Hướng dẫn dành cho phụ huynh về Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp

toàn trường”

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>

- Hướng dẫn hoạt động về “Phương pháp tiếp cận giáo dục tổng hợp toàn trường”
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

Bộ Y tế

Dịch vụ Đánh giá Trẻ em

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Dịch vụ Y tế dành cho Học sinh

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Bộ Phúc lợi Xã hội

<https://www.swd.gov.hk>