

**CHĂM SÓC SỨC KHỎE TÂM THẦN CHO
TRẺ EM
DO TÁC ĐỘNG CỦA DỊCH BỆNH COVID-
19**

Phạm Phương Thảo

phuongthaops@gmail.com

0988 306 402



MỖI NGÀY ĐẾN TRƯỜNG LÀ MỘT NGÀY



PHÒNG THAM VẤN TÂM LÝ

Nội dung

- Tham vấn tâm lý
- Các vấn đề sức khỏe tâm thần
- Sức khỏe tâm thần của trẻ em trong đại dịch covid 19
- Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

Khái niệm tham vấn tâm lý

Phân biệt tư vấn, tham vấn và trị liệu tâm lý - Mowrer (1982)

- Tư vấn(hướng dẫn): cung cấp thông tin
- Tham vấn: giúp giải quyết và điều chỉnh vấn đề
- Trị liệu tâm lý : điều trị



THAM VẤN LÀ GÌ?

- Quá trình tương tác giữa nhà tham vấn với thân chủ, giúp thân chủ hiểu và chấp nhận thực tế của mình, tự tìm lấy tiềm năng bản thân để giải quyết vấn đề của chính mình.



MỤC TIÊU CỦA THAM VẤN

- Richard Nelsson(1997): hướng tới thay đổi cách thức cảm nhận, suy nghĩ và hành động của con người để giúp họ tạo nên một cuộc sống tốt đẹp hơn.



CÁC PHẨM CHẤT TÂM LÝ CỦA NHÀ THAM VẤN

Theo **Carl Rogers**(1957): 3 phẩm chất

☐ Chấp nhận thân chủ

☐ Trung thực

☐ Thấu cảm

CÁC PHẨM CHẤT TÂM LÝ CỦA NHÀ THAM VẤN(tt)

Theo E.D. Neukrug(1990) thêm 5 phẩm chất:

- ❖ Năng lực chuyên môn
- ❖ Không định kiến
- ❖ Tin tưởng vào bản thân
- ❖ Có sức khỏe tinh thần khỏe mạnh
- ❖ Khả năng hợp tác

Mục đích của tham vấn tâm lý

- Giúp giải tỏa những khó khăn về tâm lý
- Giúp ổn định tinh thần, thay đổi hành vi, thái độ (C.Roger)
- Hỗ trợ, giáo dục, giúp người được tư vấn phát triển (D.R.Riesman)
- Giúp người được tư vấn nhận ra, lựa chọn, tự giải quyết được vấn đề của mình, tự vực dậy bản thân, trưởng thành hơn

Nguyên tắc hoạt động

- Tự nguyện
- Bảo mật
- Tôn trọng
- Trung lập

Tôn trọng

Tâm lý gia tôn trọng thân chủ là một cách:

- Vô điều kiện
- Không phê phán
- Chỉ trích
- Không áp đặt.

Tự nguyện

- Tự nguyện: không ép buộc, ràng buộc
- Người cần tư vấn hiểu rõ vấn đề, khó khăn của mình
- Mong muốn thay đổi chính mình
- Tích cực, chủ động tìm đến nhà tư vấn
- Hợp tác với nhà tư vấn

Trung lập

- Tôn trọng quan điểm của người được tư vấn
- Cố gắng lắng nghe,
- Tìm hiểu thái độ, quan điểm
- Không phê phán, chỉ trích
- Nhà tham vấn là người trung dung, không đứng về phía ai, cố gắng lắng nghe, tìm hiểu vấn đề, thái độ, quan điểm của sinh viên một cách khách quan

Đảm bảo bí mật thông tin

- Nhà tham vấn không được tiết lộ thông tin, nội dung trao đổi của học sinh cho bất cứ ai.
- Nhà tham vấn chỉ nhằm mục đích bảo vệ lợi ích của học sinh.
- Ngoại lệ: Nếu trong quá trình tham vấn, nhà tham vấn phát hiện ra có những vấn đề có thể nguy hại đến học sinh hoặc nguy hại đến người khác thì nhà tham vấn sẽ trao đổi với học sinh về việc thông báo cho ba mẹ hoặc thầy cô để cùng giúp đỡ.

KỸ NĂNG THAM VẤN

1. Lắng nghe
2. Đặt câu hỏi
3. thấu hiểu
4. Phản hồi
5. Diễn giải
6. Xử lý sự im lặng
7. Thông đạt
8. Cung cấp thông tin
9. Bộc lộ bản thân
10. Đương đầu



CÁC VẤN ĐỀ SỨC KHỎE TÂM THẦN THƯỜNG GẶP TRONG THAM VẤN, TRỊ LIỆU TÂM LÝ CHO HỌC SINH

Các nội dung tham vấn tâm lý

- Stress, trầm cảm, lo âu
- Khó khăn giao tiếp
- Định hướng nghề nghiệp
- Áp lực học tập
- Rối loạn giấc ngủ
- Hình ảnh bản thân
- Vấn đề tình cảm
- Vấn đề giới tính
- Vấn đề gia đình
-

4 biểu hiện của sức khỏe tâm thần

TIÊU CỰC VỀ:

- Thể chất
- Cảm xúc
- Nhận thức
- Hành vi

Biểu hiện của sức khỏe tâm thần

Thể chất	Cảm xúc	Nhận thức	Hành vi
Mệt mỏi, mất năng lượng	Dễ khóc	Mặc cảm tội lỗi	Ăn quá ít hoặc quá nhiều
Khó ngủ	Dễ cáu gắt, tức giận	Nghi ngờ bản thân/ người khác	Sử dụng rượu, chất gây nghiện
Đau dạ dày	Lo lắng quá mức	Khó tập trung	Thu mình, tránh né giao tiếp
Đau nhức toàn thân	Buồn, chán	Giảm khả năng tư duy/ ra quyết định	Giảm hiệu quả công việc
Táo bón/ tiêu chảy/ buồn nôn	Bồn chồn	Cảm giác vô giá trị	Khó bắt tay vào công việc
Vã mồ hôi	Tâm trạng không ổn định	Suy nghĩ tiêu cực	Dễ xảy ra tai nạn
Giảm sức đề kháng	Khó bộc lộ cảm xúc	Ý nghĩ về cái chết/ ý định tự tử	Hành vi chậm chạp

Một số biểu hiện trầm cảm

- Cảm thấy buồn bã, chán nản, trống rỗng, tuyệt vọng
- Mất hứng thú, niềm vui trong tất cả hoạt động
- Ăn không ngon/ ăn quá nhiều
- Cáu gắt, dễ xúc động
- Khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều
- Mệt mỏi hoặc có rất ít năng lượng
- Cảm thấy không có giá trị hoặc cảm giác tội lỗi
- Giảm khả năng suy nghĩ, tập trung
- Suy nghĩ về cái chết

Một số biểu hiện lo âu

- Tâm trạng bất an, hồi hộp, bồn chồn, bứt rứt
- Lo lắng vô cớ
- Khó tập trung
- Căng thẳng quá mức
- Tim đập nhanh, khó thở
- Rối loạn giấc ngủ
- Đau dạ dày, đau thắt ngực, căng cơ
- Vã mồ hôi
- Sợ hãi

Thang đo PHQ-9

- PHQ-9 được thiết kế để tầm soát trầm cảm trong dân số chung là người lớn khỏe mạnh ở các tuyến cơ sở.
- Điểm số PHQ-9 ≥ 10 có độ nhạy và độ đặc hiệu đều là 88%

TT	Trong 2 tuần vừa qua, bạn thường xuyên gặp một trong các vấn đề sau ở mức độ nào?	Không có	Vài ngày	Hơn nửa số ngày	Hầu như mọi ngày
1	Ít quan tâm hoặc thích thú trong mọi công việc	0	1	2	3
2	Cảm thấy thất vọng, chán nản hoặc tuyệt vọng	0	1	2	3
3	Khó ngủ hoặc khó ngủ lâu, hoặc ngủ quá nhiều	0	1	2	3
4	Cảm thấy mệt mỏi hoặc gần như kiệt sức	0	1	2	3
5	Chán ăn hoặc ăn quá nhiều	0	1	2	3
6	Cảm thấy chán bản thân.- hoặc cảm thấy mình vô dụng hay đã làm bản thân hoặc gia đình thất vọng	0	1	2	3
7	Khó tập trung vào việc gì đó, chẳng hạn như đọc báo hoặc xem tivi	0	1	2	3
8	Di chuyển hoặc nói chậm đến mức người khác có thể nhận thấy? Hoặc ngược lại - quá bồn chồn hoặc bút rút đến nỗi chuyển động nhiều hơn bình thường	0	1	2	3
9	Nghĩ rằng mình nên chết quách đi cho xong hay muốn tự làm mình tổn thương theo cách nào đó	0	1	2	25 3

Tổng điểm	Mức độ trầm cảm
1 – 4	Không có trầm cảm
5 – 9	Trầm cảm nhẹ
10 – 14	Trầm cảm trung bình
15 – 19	Trầm cảm nặng
20 – 27	Trầm cảm rất nặng

Thang DASS 21

Họ tên:	Lớp:	Ngày: / / 20
---------	------	--------------

Hãy đọc mỗi câu và khoanh tròn số 0, 1, 2 hoặc 3, ứng với tình trạng mà bạn cảm thấy trong vòng 1 tuần qua. Không có câu trả lời đúng hay sai. Và đừng dừng lại quá lâu ở bất kỳ câu nào.

Mức độ đánh giá:

- | | | |
|---|---|-------|
| 0 | Không đúng với tôi chút nào cả - KHÔNG BAO GIỜ | (KBG) |
| 1 | Đúng với tôi phần nào, hoặc thỉnh thoảng - ĐÔI KHI | (ĐK) |
| 2 | Đúng với tôi mức độ đáng kể, hoặc phần lớn thời gian - THƯỜNG XUYỀN | (TX) |
| 3 | Hoàn toàn đúng với tôi, hoặc hầu hết thời gian - GẦN NHƯ LUÔN LUÔN | (LL) |

		KBG	ĐK	TX	LL		D	A	S
1	Tôi thấy khó mà thoải mái được	0	1	2	3				
2	Tôi cảm thấy khô miệng	0	1	2	3				
3	Tôi dường như chẳng có chút cảm xúc tích cực nào	0	1	2	3				
4	Tôi cảm thấy khó thở (thở gấp, hụt hơi dù không gắng sức)	0	1	2	3				
5	Tôi thấy khó bắt tay vào công việc	0	1	2	3				
6	Tôi có xu hướng phản ứng thái quá với các tình huống	0	1	2	3				
7	Tôi cảm thấy run (vd: ở tay)	0	1	2	3				
8	Tôi rất hay làm gì đó để giải tỏa căng thẳng	0	1	2	3				
9	Tôi lo lắng về những tình huống có thể làm tôi hoảng sợ hoặc biến tôi thành trò cười	0	1	2	3				
10	Tôi thấy mình chẳng có gì để mong đợi cả	0	1	2	3				
11	Tôi thấy bản thân dễ bị kích động	0	1	2	3				
12	Tôi thấy khó thư giãn được	0	1	2	3				
13	Tôi cảm thấy nản chí, buồn chán	0	1	2	3				
14	Tôi không chịu nổi khi có gì đó cản trở việc đang làm	0	1	2	3				
15	Tôi thấy mình gần như hoảng loạn	0	1	2	3				
16	Tôi không thể hăng hái với bất kỳ việc gì nữa	0	1	2	3				
17	Tôi cảm thấy mình chẳng đáng làm người	0	1	2	3				
18	Tôi thấy mình khá dễ bực dọc	0	1	2	3				
19	Tôi thấy được hoạt động của tim dù không gắng sức (vd: cảm nhận nhịp tim tăng, tim hụt 1 nhịp)	0	1	2	3				
20	Tôi thấy sợ một cách vô cớ	0	1	2	3				

Mức độ	Trầm cảm	Lo âu	Stress
Bình thường	0-9	0-7	0-14
Nhẹ	10-13	8-9	15-18
Vừa	14-20	10-14	19-25
Nặng	21-27	15-19	26-33
Rất nặng	≥28	≥20	≥34

Khái niệm sức khỏe

- Định nghĩa sức khỏe của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO):

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

Khái niệm sức khỏe

- Định nghĩa sức khỏe của WHO:

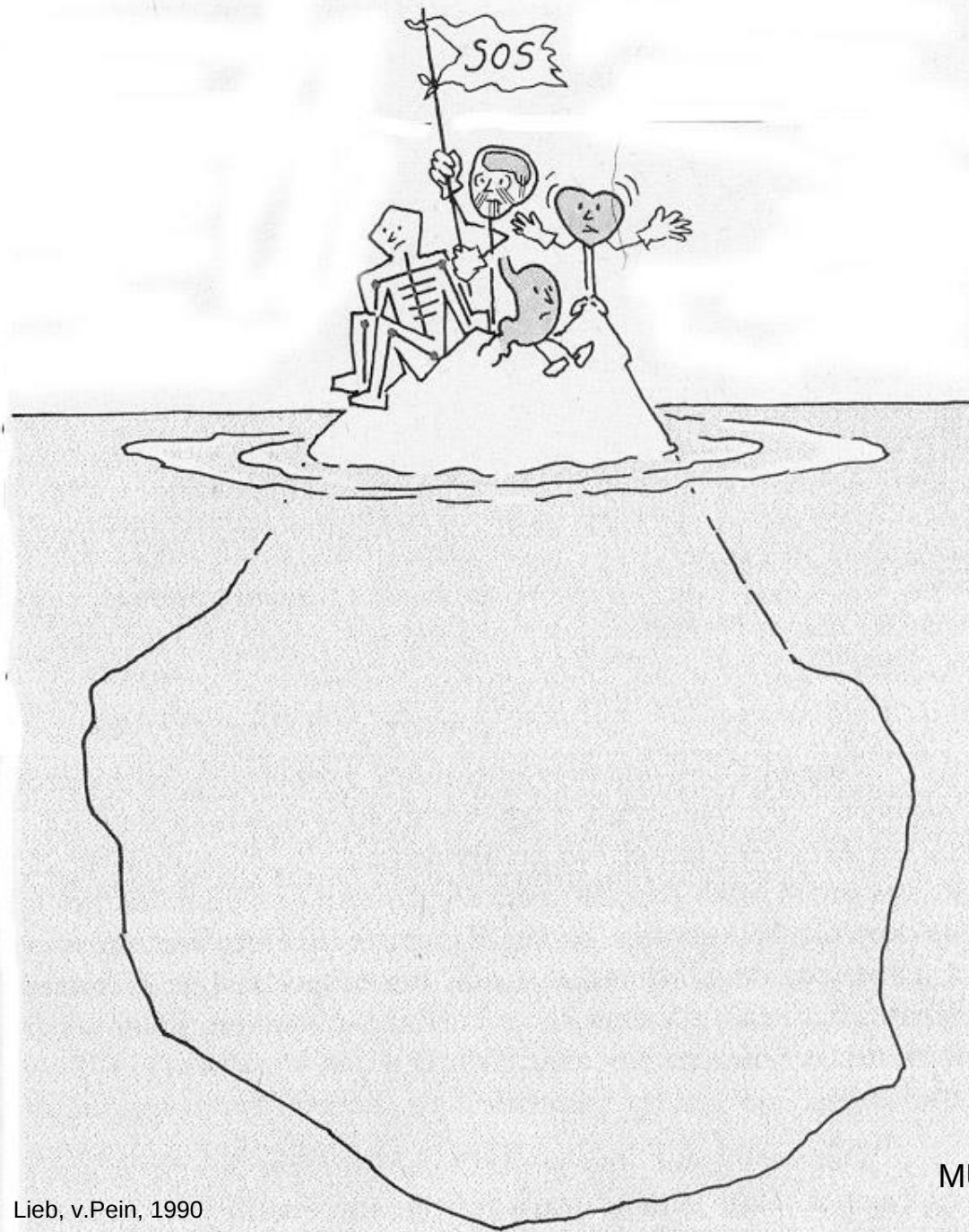
*“Sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về **thể chất, tinh thần và xã hội** chứ không chỉ bao gồm tình trạng không có bệnh hay thương tật”*

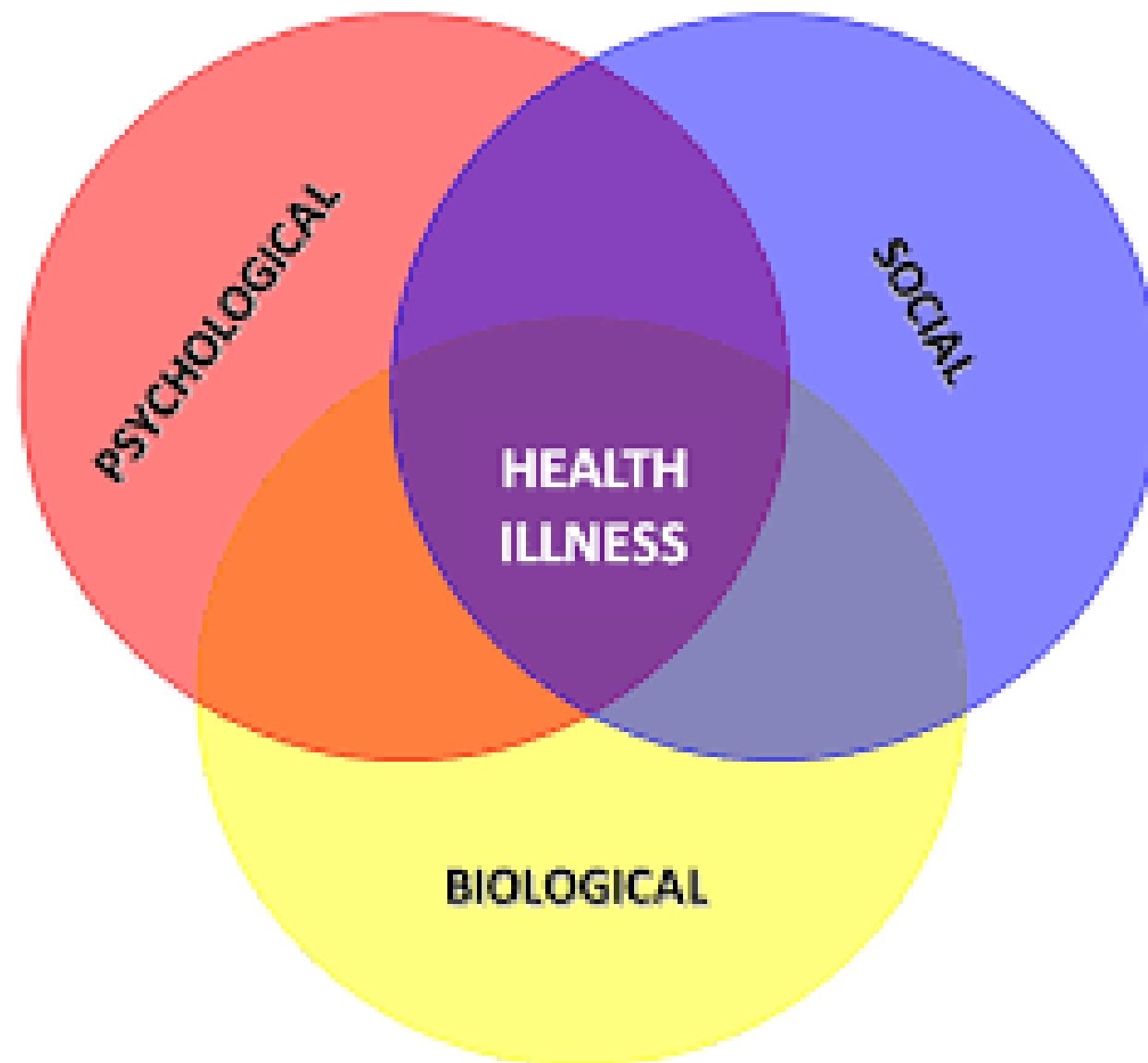
- Sức khỏe
 - Thoải mái : thể chất – tinh thần – xã hội

Khái niệm sức khỏe theo

MÔ HÌNH SINH – TÂM - XÃ HỘI

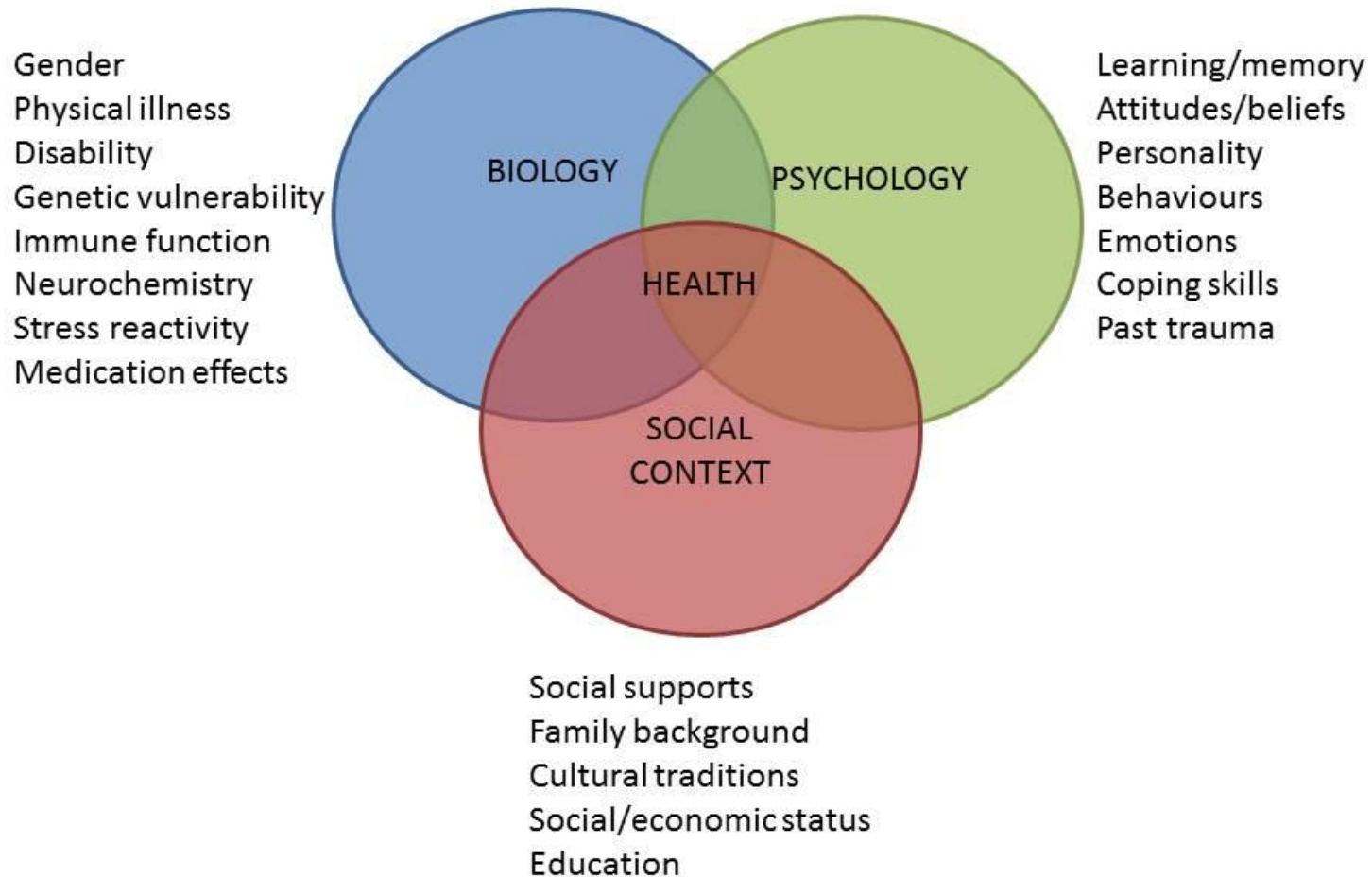
**BIO-PSYCHO-SOCIAL MODEL
IN HEALTH**





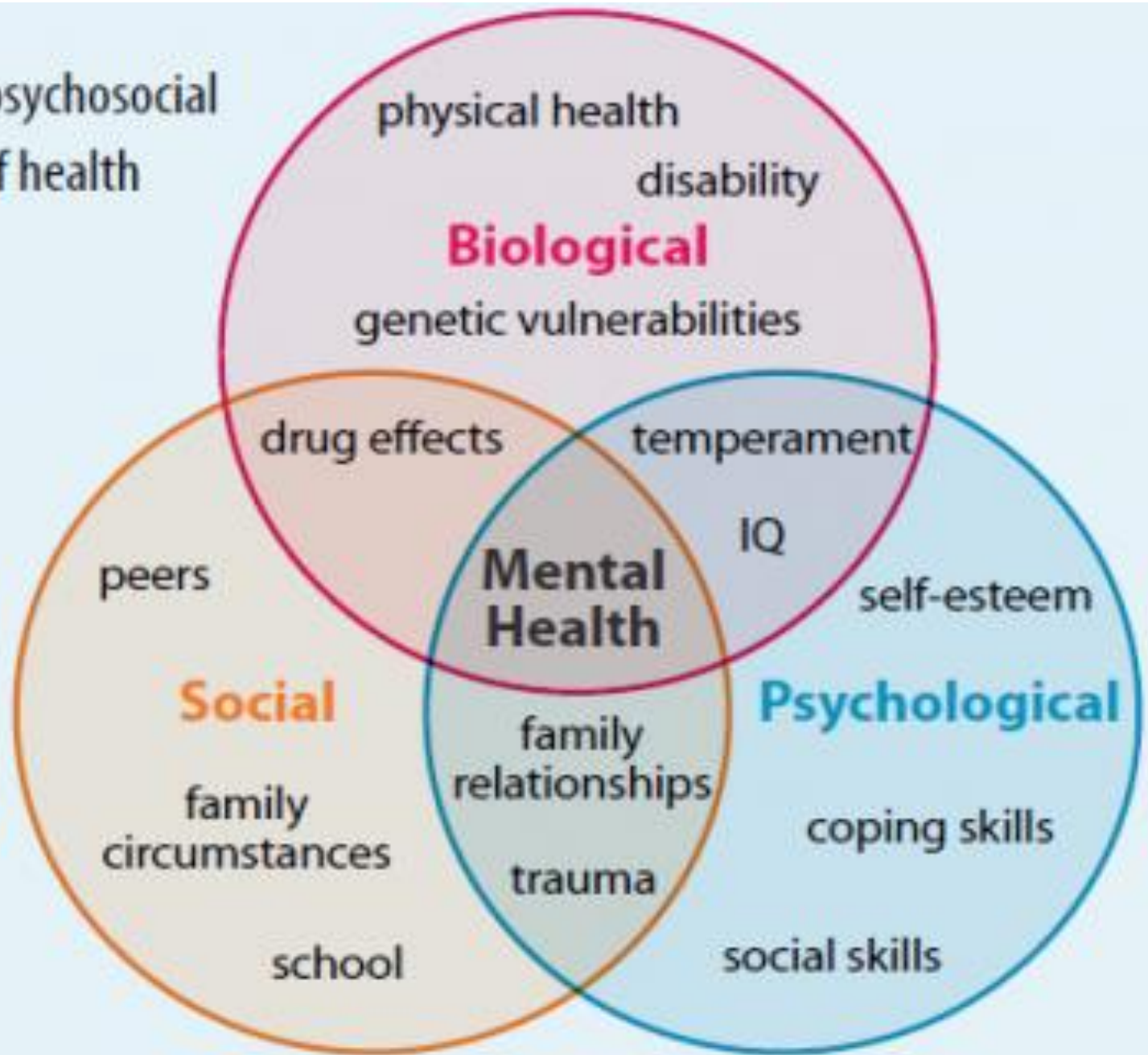


BIOPSYCHOSOCIAL APPROACH TO UNDERSTANDING HEALTH





The biopsychosocial model of health



MÔ HÌNH SINH-TÂM-XÃ HỘI

- Được phát triển bởi bác sĩ tim mạch George Engel (1977)
- Trong bài viết “Sự cần thiết cho một mô hình y học mới” trong đó ông đề xuất mô hình Sinh - Tâm - Xã hội về sức khỏe và bệnh tật.
- Khuyến khích giải thích các hiện tượng sức khỏe bằng cách xem xét tất cả các yếu tố liên quan: sinh học, tâm lý, xã hội mà nó có thể góp phần làm phát triển hoặc duy trì rối loạn.

MÔ HÌNH SINH-TÂM-XÃ HỘI

- Các yếu tố sinh học, tâm lí, xã hội ảnh hưởng lẫn nhau trong việc nâng cao sức khỏe và gây nên bệnh tật.
- Thể chất và tinh thần thì không tách rời mà nối kết với nhau và phụ thuộc lẫn nhau.
- Cái gì ảnh hưởng đến cơ thể sẽ thường ảnh hưởng đến tinh thần
- Cái gì ảnh hưởng đến tinh thần sẽ ảnh hưởng đến thể chất.

SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA TRẺ EM TRONG ĐẠI DỊCH COVID 19

Giới thiệu

Đại dịch COVID-19 + đóng cửa (lock down)

Cảm giác sợ hãi

Cảm giác bất lực

Lo lắng

Căng thẳng

Vượt ngoài trải nghiệm bình thường

Ảnh hưởng cuộc sống theo cách chưa từng có.

Giới thiệu

Biện pháp chính:

- Đóng cửa các trường học, cơ sở giáo dục và các khu vực hoạt động.
- Dẫn đến tác động ngắn hạn cũng như lâu dài
 - Tâm lý
 - Xã hội
 - Sức khỏe tâm thần
 - Trẻ em và thanh thiếu niên.

Giới thiệu

- Có hơn 2,2 tỷ trẻ em, khoảng 28%
- Từ 10 đến 19 tuổi chiếm 16% dân số thế giới
(UNICEF, 2019)
- So với người lớn, đại dịch này có thể tiếp tục gây ra những hậu quả bất lợi lâu dài hơn đối với trẻ em và thanh thiếu niên

Shen và cộng sự, 2020

Các đối tượng trẻ em bị tác động

- Trẻ nhỏ, học sinh
- Trẻ em và thanh thiếu niên gặp khó khăn về sức khỏe tâm thần
- Trẻ em kém may mắn về kinh tế
- Trẻ bị tác động do cách ly và tách biệt với cha mẹ

Các lĩnh vực tác động đối với trẻ em

- Đáp ứng nhu cầu của trẻ em để bị tổn thương
 - Tâm lý xã hội
 - Sức khỏe tâm thần
 - Trong đại dịch cũng như sau đại dịch.
- Cần cải thiện khả năng tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần
- Phát triển các cơ chế đối phó lành mạnh trong cuộc khủng hoảng hiện nay.
- Mạng lưới hợp tác trực tiếp và trực tuyến của đội ngũ chăm sóc

Đại dịch ảnh hưởng trẻ em

- Ở trẻ nhỏ và thanh thiếu niên, đại dịch và sự bế tắc có tác động đến sự phát triển tình cảm và xã hội lớn hơn so với ở người lớn.
- Trẻ nhỏ (3-6 tuổi) có nhiều khả năng biểu hiện các triệu chứng đeo bám.
- Những đứa trẻ lớn hơn có nhiều khả năng khó tập trung, chú ý.

Đại dịch ảnh hưởng trẻ em

Ý kiến của cha mẹ: Tình trạng tâm lý nghiêm trọng

Cáu kỉnh

Hành vi đeo bám

Cảm giác không chắc chắn

Sợ hãi và bị cô lập

Rối loạn giấc ngủ

Gặp ác mộng

Kém ăn

Kích động

Không chú ý

Lo lắng liên quan đến sự tách biệt

Không phân biệt nhóm tuổi

Tác động đến học sinh

- Việc học trước đây: là sự tương tác trực tiếp với giáo viên và bạn bè.
- Việc đóng cửa các trường học đã tác động tiêu cực ([Lee, 2020](#)).
- Việc giữ học sinh tại nhà: cảm giác không chắc chắn và lo lắng, do sự gián đoạn trong giáo dục, hoạt động thể chất và cơ hội xã hội hóa. ([Jiao và cộng sự, 2020](#)).
- Thiếu khung cảnh có cấu trúc của trường trong một thời gian dài dẫn đến sự gián đoạn trong thói quen, buồn chán và thiếu ý tưởng đổi mới.

KHÓ KHĂN HỌC TẬP

Trẻ không theo kịp bài vở ở trường

- Tỷ lệ khoảng 10% trẻ tuổi học đường *
- Đây là vấn đề mới của chuyên khoa Nhi về Hành vi và phát triển .
- Nguyên nhân đa dạng và từ nhiều phía :

Trẻ

Gia đình

Nhà trường

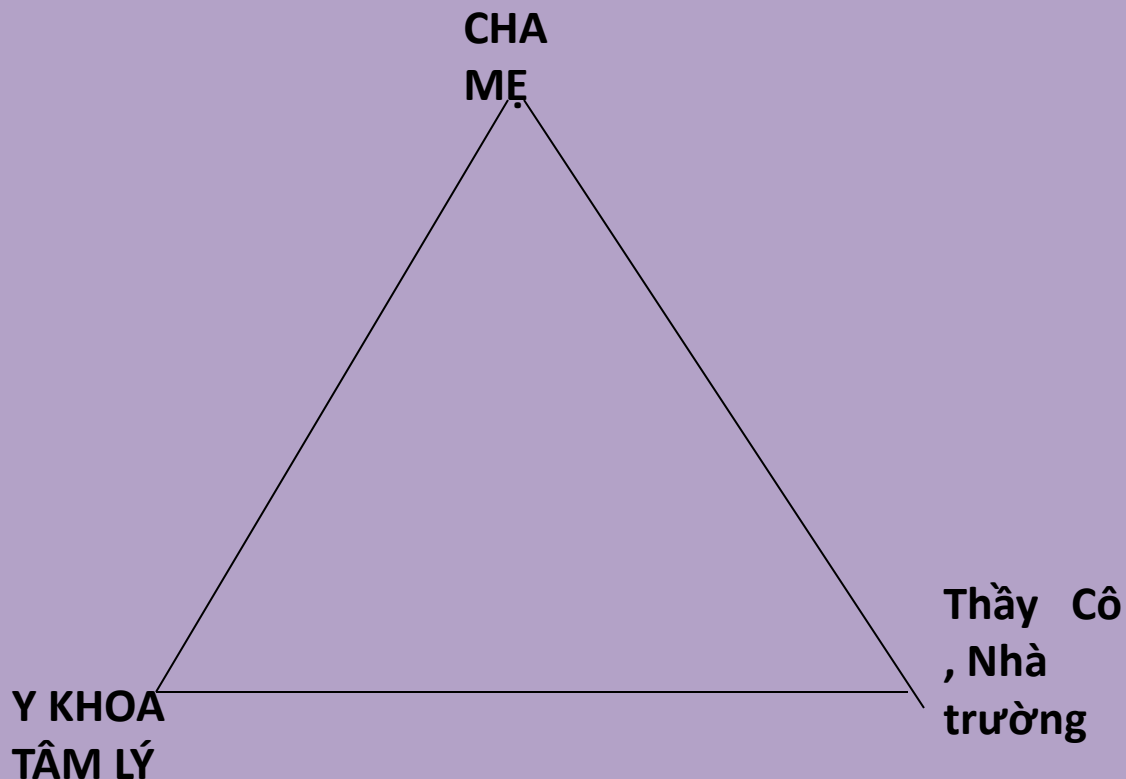
Xã hội

*

CARING FOR YOUR SCHOOL- AGE CHILD , AGE 5-12 ,1999

DEVELOPMENTAL AND BAHEVIORAL PEDIATRICS , 2005

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ TRONG VIỆC HỌC CỦA TRẺ



Các yếu tố ảnh hưởng học tập

- Môi trường
- Thiết bị
- Mạng
- Thể chất
- Tâm lý
- Giao tiếp
- Hoạt động
- Kỹ năng
- Áp lực thi cử

Tác động đến học sinh

Không được tham gia hoạt động:

Học tập

Ngoại khóa

Hoạt động trực tiếp ở trường

Không thể chơi ngoài trời

Không gặp gỡ bạn bè

Do đó một số em sẽ:

Bám víu hơn

Tìm kiếm sự chú ý

Phụ thuộc nhiều hơn vào cha mẹ

Do sự thay đổi lâu dài trong thói quen.

Tác động đến học sinh

- Hạn chế vận động có thể có tác động tiêu cực lâu dài đến sức khỏe tâm lý tổng thể của học sinh ([Lee, 2020](#))
- Có lo ngại rằng trẻ sẽ từ chối đến trường và có thể gặp khó khăn trong việc thiết lập mối quan hệ với giáo viên sau khi trường học mở cửa trở lại.
- Học sinh lớn lo lắng về việc hủy bỏ các kỳ thi, các chương trình trao đổi và các sự kiện học thuật

Tác động đến học sinh

- Do bị giam giữ kéo dài tại nhà, việc sử dụng Internet và mạng xã hội ngày càng gia tăng của trẻ em khiến chúng có xu hướng bắt buộc sử dụng internet, truy cập nội dung phản cảm và cũng làm tăng nguy cơ bị bắt nạt trực tuyến hoặc lạm dụng ([Cooper, 2020](#) ; [UNICEF, 2020b](#)).
- Tệ hơn hết, trong thời gian đóng cửa trường học, khi các dịch vụ pháp lý và phòng ngừa không hoạt động đầy đủ, trẻ em khó có thể báo cáo bạo lực, lạm dụng và tổn hại nếu bản thân chúng có nhà bị bạo hành.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

Trong 6 trẻ em 2-8 tuổi thì có khoảng 1 trẻ mắc một số khó khăn khác về phát triển thần kinh, hành vi hoặc cảm xúc ([CDC, 2019](#))

- Rối loạn tự kỷ
- Rối loạn tăng động giảm chú ý
- Bại não
- Khuyết tật học tập
- Chậm phát triển
- Khó khăn về hành vi và cảm xúc

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

Càng gặp thách thức trong thời kỳ đại dịch và bế tắc hiện nay ([CDC, 2019](#))

- Triệu chứng có thể trầm trọng hơn
- Do các hạn chế và môi trường không tương ứng với thói quen thường ngày.
- Trẻ gặp khó khăn trong việc
 - Làm theo hướng dẫn
 - Hiểu được mức độ phức tạp của tình huống đại dịch
 - Hoạt động một cách độc lập.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

Các trường chuyên biệt và trung tâm chăm sóc ban ngày phải đóng cửa

- Trẻ không được
- Tiếp cận với nguồn tài liệu
- Tương tác nhóm đồng đẳng
- Cơ hội học tập
- Phát triển các kỹ năng xã hội và hành vi quan trọng trong thời gian thích hợp
- Có thể dẫn đến thoái lui về hành vi trước đây
- Kết quả là các triệu chứng có thể tái phát ([Lee, 2020](#)).

Những điều này cũng làm bùng phát những cơn giận dữ và xung đột giữa cha mẹ và trẻ.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

- Mặc dù trước đại dịch, trẻ đã phải đối mặt với những khó khăn ngay cả khi đang theo học tại các trường đặc biệt
- Nhưng trong quá trình học, chúng đã học cách xây dựng một lịch trình để tuân thủ hầu hết thời gian trong ngày (APA, 2020, UNICEF, 2020)
- Cha mẹ khó có thể tự mình xử lý những đứa trẻ này, vì họ thiếu chuyên môn và họ chủ yếu dựa vào trường học và nhà trị liệu để giúp họ.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

- Vì mọi rối loạn đều khác nhau, nên mọi đứa trẻ đều có những nhu cầu khác nhau được đáp ứng.
- Trẻ tự kỷ rất khó thích nghi với sự thay đổi của môi trường.
- Trở nên kích động và bực tức khi mọi thứ được sắp xếp lại hoặc thay đổi so với thiết lập hiện có của nó.
- Gia tăng các vấn đề về hành vi và hành vi tự làm hại bản thân.
- Việc xử lý trẻ tự kỷ do đóng cửa là một thách thức rất lớn đối với các bậc cha mẹ.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

Việc ngừng các buổi

Trị liệu ngôn ngữ

Liệu pháp vận động

Có thể có tác động tiêu cực đến

Sự phát triển kỹ năng

Đạt được cột mốc quan trọng tiếp theo

Trẻ rất khó học qua các buổi học trực tuyến (UNICEF, 2020).

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

- Trẻ rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD):
- Khó có thể ở yên một chỗ và không chạm vào những thứ có thể lây nhiễm cho chúng.
- Do bị giới hạn ở một nơi, khả năng tăng động của chúng tăng lên cùng với sự bốc đồng cao
- Người chăm sóc trở nên khó khăn để thu hút những đứa trẻ này vào các hoạt động có ý nghĩa.

Tác động đến trẻ có nhu cầu đặc biệt

- Rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD) ở trẻ em và thanh thiếu niên được ước tính là 0,25% –4% ở trẻ em và thanh thiếu niên ([CDC, 2019](#)).
- Trẻ em bị OCD được cho là một trong những đối tượng bị ảnh hưởng nặng nề nhất bởi đại dịch này.
- Do những ám ảnh liên quan đến ô nhiễm, tích trữ và mối bận tâm về sinh dưỡng, dự kiến là trẻ sẽ phải trải qua sự đau khổ tột độ.
- Vệ sinh sạch sẽ là một trong những biện pháp bảo vệ quan trọng chống lại sự lây lan của COVID-19.

Trẻ em kém may mắn

- Thế giới đại dịch và bế tắc có liên quan đến nguy cơ phát triển các thách thức về sức khỏe tâm thần.
- Đại dịch và lockdown làm cạn kiệt kinh tế gia đình
- Trẻ em phải đối mặt với tình trạng thiếu dinh dưỡng và sự bảo vệ tổng thể nghiêm trọng.
- Thời gian căng thẳng kéo dài có thể có tác động tiêu cực lâu dài đến sự phát triển của trẻ.
- Trẻ phải tiếp xúc với các hoàn cảnh kinh tế, xã hội và môi trường không thuận lợi

Trẻ em kém may mắn

- Ngôi nhà là đại diện cho một nguồn an ninh và an toàn trong hầu hết các gia đình.
- Tuy nhiên, đối với một số gia đình khó khăn thì ngược lại, các em tăng nguy cơ trở thành nạn nhân của bạo lực và lạm dụng (*COOPPER, 2020, UN 2020*)
- Ấn Độ đã chứng kiến mức tăng 50% các cuộc gọi nhận được trên đường dây trợ giúp dành cho trẻ em kể từ khi bắt đầu lockdown (*PTI, 2020*)
- Sự gia tăng tỷ lệ này là đáng báo động
- Ngày càng nhiều nạn nhân trẻ em trong chính ngôi nhà của mình.

Trẻ em kém may mắn

- Trong thời gian bị đóng cửa, ngày càng có nhiều gia đình nghèo không có nguồn lương thực hàng ngày dẫn đến thất vọng và cảm thấy bất lực.
- Dời chỗ ở, sự thất vọng và mâu thuẫn gia đình có thể biểu hiện dưới hình thức bạo lực đối với trẻ em. Điều này có thể khiến trẻ dễ bị trầm cảm, lo lắng và tự tử
- Trẻ em không có cha mẹ hoặc người giám hộ là dễ bị bóc lột.

Tác động do cách ly và tách khỏi cha mẹ

- Các sự cố lây nhiễm ở trẻ vị thành niên đã được báo cáo trên toàn thế giới, khiến trẻ em bị cách ly.
- Hơn nữa, trong nhiều trường hợp, cha hoặc mẹ duy nhất hoặc cả cha và mẹ đều bị nhiễm bệnh và bị cách ly.
- Trong cả hai tình trạng trên, con cái bị tách khỏi cha mẹ của chúng.
- Mặc dù các biện pháp cách ly nói chung là vì lợi ích của cộng đồng, nhưng không thể bỏ qua các tác động tâm lý của nó ([Liu et al., 2020](#)).
- Những đứa trẻ bị cách ly cần được chú ý đặc biệt vì những đứa trẻ này có thể có nguy cơ phát triển các vấn đề sức khỏe tâm thần do đau buồn.

Tác động do cách ly và tách khỏi cha mẹ

Trong những năm hình thành của cuộc đời

- Vai trò của cha mẹ rất quan trọng
- Bất kỳ sự gián đoạn nào dưới hình thức cách ly với cha mẹ đều có thể ảnh hưởng lâu dài đến nhận thức gắn bó của trẻ.
- Tách biệt trẻ khỏi những người chăm sóc chính có thể khiến trẻ dễ bị tổn thương hơn và có thể đe dọa đến sức khỏe tâm thần

Tác động do cách ly và tách khỏi cha mẹ

Trẻ em có thể phát triển cảm giác:

- Buồn bã
- Lo lắng
- Sợ hãi cái chết
- Sợ hãi cái chết của cha mẹ
- Sợ hãi bị cô lập trong bệnh viện

Có thể ảnh hưởng rất bất lợi đến sự phát triển tâm lý của chúng (APA, 2020, CDC, 2019)

Tác động do cách ly và tách khỏi cha mẹ

- Trẻ em có cảm xúc đau khổ dồn nén về mặt tình cảm, có thể chuyển vào bên trong thành cảm xúc sợ hãi hoặc hướng ra bên ngoài bằng hành vi.
- Chúng có thể cảm thấy bị tách biệt hoặc đơn độc vì có kiến thức hạn chế và chưa trưởng thành để hiểu được những tác động của tình hình đại dịch hiện tại trong hiểu biết hạn hẹp của mình.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

Phòng ngừa và nâng cao sức khỏe tâm thần cho trẻ em

Đặc biệt là nhu cầu sức khỏe tâm thần trong đại dịch

Đề nghị cha mẹ tương tác một cách xây dựng với trẻ:

- Trao đổi về đại dịch, theo khả năng hiểu biết của trẻ

- Lập kế hoạch cho từng nhiệm vụ của trẻ

- Cho trẻ tham gia các hoạt động khác nhau ở nhà

- Giáo dục trẻ về thói quen vệ sinh và giãn cách xã hội

- Tham gia vào các hoạt động vui chơi và sáng tạo trong nhà.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- Khuyến trẻ nên tham gia vào các công việc gia đình và hiểu các trách nhiệm xã hội của mình.
- Hoạt động có sự giám sát của người lớn có thể giúp trẻ hiểu được mối quan tâm của mình.
- Các hoạt động học tập tại nhà cần nghiêm túc, có kế hoạch.
- Khuyến khích trẻ giao lưu với bạn bè và bạn học của mình dưới sự giám sát của người lớn (WHO,2020)

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

Có chiến lược, kế hoạch để

- Tăng cường khả năng tiếp cận dịch vụ sức khỏe tâm thần
- Trong và sau cuộc khủng hoảng hiện nay.
- Mạng lưới hợp tác trực tiếp và online này, cần có các bên liên quan khác nhau.
- Có khuyến nghị để đảm bảo sức khỏe tinh thần của trẻ em trong và sau đại dịch

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

THAM VẤN CHO CHA MẸ VỀ VAI TRÒ CỦA MÌNH:

- Một môi trường gia đình an toàn mà cha mẹ có thể cung cấp là một yếu tố bảo vệ mạnh mẽ
- Biện pháp ứng phó và thực hành của cha mẹ ảnh hưởng đến sức khỏe tâm thần của trẻ em sau thảm họa
- Cha mẹ cần đáp ứng nhu cầu của con cái họ dựa trên giai đoạn phát triển của trẻ

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

THAM VẤN CHO CHA MẸ TRONG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ:

- Trẻ nhỏ hơn đòi hỏi **sự quan tâm** của cha mẹ nhiều hơn. Cha mẹ nên dành thời gian để quan tâm và trấn an tích cực.
- Để **giảm bớt sự** lo lắng của trẻ em về tình hình không chắc chắn hiện tại, nên hạn chế việc trẻ em tiếp xúc với tin tức.
- Cha mẹ nên hướng dẫn và khuyến khích trẻ làm theo **các biện pháp phòng ngừa và cơ chế đối phó thích hợp**.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

THAM VẤN CHO CHA MẸ TRONG CHĂM SÓC TRẺ NHỎ:

- Cha mẹ cần dành thời gian và sự chú ý để giúp trẻ tuân theo một **thói quen nhất quán**, có đủ cơ hội để chơi, đọc sách, nghỉ ngơi và tham gia vào các hoạt động thể chất. Đặc biệt là giờ đi ngủ của trẻ .
- Gia đình nên tạo các trò chơi và tham gia các hoạt động thể thao trong nhà với trẻ để tránh thời lượng trò chơi điện tử kéo dài hơn.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

Nên tập trung vào

- '**Hành vi tốt**' hơn là 'hành vi xấu'
- Điều nên làm hơn là những gì không nên làm.
- Khen ngợi và hỗ trợ xã hội hơn cho trẻ em
- Có thể có một số thay đổi g hành vi của trẻ trong thời gian xảy ra đại dịch.
- Nếu các **vấn đề về hành vi** là nhỏ và không gây hại cho trẻ, cha mẹ nên xem xét bỏ qua và ngừng chú ý đến chúng
- Điều này có thể làm giảm sự tái diễn của hành vi và cũng sẽ giúp tạo không gian cho nhau.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- Cha mẹ là 'hình mẫu' tốt nhất cho trẻ và gia đình thực tế là nơi tốt nhất để học 'kỹ năng sống'.
- Tạo cơ hội cho trẻ ra quyết định, đặc biệt là trong các vấn đề liên quan đến chúng.
- Tránh những tuyên bố mang tính phán xét về trẻ vị thành niên.
- Đây là cơ hội để các em học hỏi trách nhiệm, tham gia và hợp tác.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- Nên tránh sử dụng **internet quá mức**, lướt internet liên quan đến COVID-19 dẫn đến lo lắng.
- Tương tự, việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội hoặc chơi game trên internet quá mức cũng cần được cảnh báo.
- Nên thương lượng với thanh thiếu niên để hạn chế thời gian và các hoạt động dựa trên internet.
- Khuyến khích nhiều hơn các hoạt động, vận động
- Khuyến khích việc **theo đuổi sáng tạo**
- Cho các em tự chọn lựa những cuốn sách và thảo luận về chúng sẽ giúp ích cho sự phát triển của thanh thiếu niên.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- Tuổi vị thành niên là giai đoạn nhiệt tình và chấp nhận rủi ro, do đó một số có thể cảm thấy bất khả chiến bại và **cố gắng không tuân theo các nguyên tắc** liên quan đến việc giãn cách và vệ sinh cá nhân. Điều này phải được giải quyết một cách quyết đoán với thanh thiếu niên.
- Cha mẹ cần coi trọng **hệ thống hỗ trợ đồng đẳng** của thanh thiếu niên.
- Cha mẹ nên khuyến khích trẻ vị thành niên hướng nội giữ liên lạc với các bạn và trao đổi với họ về cảm xúc cũng như các vấn đề chung mà trẻ gặp phải.
- Các **bậc cha mẹ nên quan tâm đến** nhu cầu **sức khỏe tâm thần của bản thân** và cố gắng đối phó với căng thẳng một cách thích nghi

Vai trò của giáo viên

- Do giãn cách, trẻ học tập trực tuyến, nên giáo viên thường xuyên liên lạc với học sinh, và do đó có vị trí đóng một vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy tâm lý tốt cho thanh thiếu niên.
- Giáo viên có thể dành một ít thời gian liên quan đến **việc giáo dục về COVID-19** và hành vi sức khỏe dự phòng.
- Giải thích cho học sinh về sự cần thiết phải hành động có trách nhiệm trong thời kỳ đại dịch hiện nay.

Vai trò của giáo viên

- Giáo viên có vai trò trong việc **nâng cao sức khỏe tinh thần của học sinh** .
- Có thể hỗ trợ dạy các bài tập đơn giản, bao gồm hít thở sâu, thư giãn cơ bắp, mất tập trung và tự luyện tập tích cực.
- Các hội thảo ảo có thể được tiến hành, trong đó có thể tập trung vào 'kỹ năng sống' liên quan đến ứng phó với căng thẳng bằng cách sử dụng các ví dụ thực tế hơn.
- Giáo viên có thể làm cho trẻ hiểu tầm quan trọng của **hành vi xã hội** và tầm quan trọng của các đức tính con người như sự đồng cảm và kiên nhẫn giữa những người khác. Điều này có thể giúp họ hiểu được vai trò của mình trong xã hội và hiểu cách xa cách xã hội không tương đương với xa cách về cảm xúc.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- **Tương tác với phụ huynh** trực tuyến hoặc qua điện thoại về phản hồi về học sinh và sức khỏe tâm thần của học sinh.
- Gọi cho cha mẹ, cung cấp liên lạc cho cha mẹ và dành một khoảng thời gian sẵn sàng để cha mẹ liên lạc.
- Vai trò **xác định và giới thiệu** đến các nhà cung cấp dịch vụ **chăm sóc sức khỏe tâm thần chuyên khoa** .
- Nếu thấy bất kỳ vấn đề nào ở trẻ, có thể nói chuyện với cha mẹ và giới thiệu trẻ em và thanh thiếu niên đến các chuyên gia sức khỏe tâm thần.
- Chú ý **trẻ em kém may mắn, khó khăn hoặc** không có điều kiện truy cập internet. Đảm bảo rằng các em được tiếp cận **tài liệu đọc liên quan đến học thuật và kỹ năng sống**

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- **Giáo dục cha mẹ** về nhu cầu phát triển của trẻ em trong các giai đoạn khác nhau của thời thơ ấu và cũng phổ biến tài liệu đọc nâng cao sức khỏe tâm thần đơn giản và cụ thể trực tuyến hoặc thông qua tài liệu phát cho cha mẹ.
- **Nhận biết các biểu hiện thể chất** của căng thẳng và các vấn đề sức khỏe cảm xúc ở trẻ em, ví dụ như các tình trạng bên trong và bên ngoài khác nhau, chẳng hạn như đau nhức, hoặc các hành vi tự làm hại bản thân.
- Họ cũng cần hỏi về các thông tin liên quan liên quan đến các **yếu tố khuynh hướng** khác nhau **liên quan đến trẻ**, tức là tính khí, hoạt động, sự điều chỉnh ở trường, nhóm bạn cùng trang lứa, các hoạt động thường ngày và chung của trẻ.

Vai trò của nhà tham vấn tâm lý/ giáo viên

- Có thể đánh giá các **yếu tố quyết định tâm lý xã hội và y tế** khác nhau **và các yếu tố gây căng thẳng** cho sức khỏe tâm thần như tiền sử gia đình, căng thẳng kinh tế, môi trường gia đình, vùng lân cận, v.v. có thể dẫn đến các vấn đề tiềm ẩn.
- **Kiểm tra sức khỏe tâm thần** nên được tiến hành với sự trợ giúp của các công cụ sàng lọc ngắn gọn được tiêu chuẩn hóa để dễ dàng sàng lọc các vấn đề sức khỏe tâm thần khác nhau ở trẻ em, đặc biệt bao gồm ADHD, tự kỷ, rối loạn lo âu và trầm cảm.
- Họ cần **phát triển mạng lưới mạnh mẽ hơn** và xây dựng quan hệ đối tác với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như nhà tâm lý học lâm sàng, nhà tâm lý học trẻ em và bác sĩ tâm thần.