



BỘ LAO ĐỘNG
THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT
**HỖ TRỢ TÂM LÝ XÃ HỘI
CHO TRẺ SẮP THÀNH NIÊN
TẠI CÁC CƠ SỞ
TRỢ GIÚP XÃ HỘI
TRONG DỊCH COVID-19**

Dành cho nhân viên trong các cơ sở trợ giúp xã hội





*Sự bùng phát dịch COVID-19
có thể là một thách thức đối với trẻ em,
đặc biệt là trẻ tuổi sắp thành niên sống tại các
cơ sở trợ giúp xã hội.*

*Các em có thể cảm thấy lo lắng
về những tác động mà đại dịch có thể gây ra
cho cuộc sống của chính mình và việc bị gián
đoạn các thói quen sinh hoạt thường ngày
có thể tác động tiêu cực đến sức khỏe
tâm lý của các em.*



TRẺ SẮP THÀNH NIÊN CÓ THỂ CÓ NHỮNG CẢM XÚC VÀ PHẢN ỨNG:

- Khó ngủ, chán ăn hoặc ăn quá nhiều.
- Khó tập trung, giảm hứng thú với các hoạt động thường ngày.
- Ít nói và ít chia sẻ.
- Khép mình, muốn ở một mình.
- Dễ cảm thấy bứt rứt, khó chịu và thay đổi tâm trạng.
- Thiếu kỉ luật và có hành vi hung hăng.
- Cảm thấy bị quan, suy nghĩ tiêu cực.
- Cảm giác bị đối xử không công bằng và muốn đổ lỗi cho ai đó.

Các phản ứng trên của trẻ trong giai đoạn này là bình thường. Trẻ ở độ tuổi mới lớn có thể không cảm thấy muốn và sẵn sàng chia sẻ về cảm xúc hay suy nghĩ của mình. Người lớn, đặc biệt những người chăm sóc trẻ phải tôn trọng điều này, và cần để trẻ biết và cảm thấy luôn có người lớn đáng tin cậy sẵn sàng lắng nghe và giúp đỡ trẻ.

NHỮNG VIỆC CẦN LÀM

- Cung cấp cho trẻ thông tin tích cực để giúp trẻ cảm thấy an toàn.
- Giải thích cho trẻ cách phòng tránh lây nhiễm tại cơ sở.
- Nhắc nhở trẻ rằng nhân viên của cơ sở đang thực hiện tất cả các biện pháp cần thiết để giữ cho trẻ khỏe mạnh, an toàn và luôn sẵn sàng giúp đỡ bất cứ khi nào trẻ cần.
- Khuyến khích các thói quen lành mạnh ở trẻ.
- Duy trì các hoạt động thường xuyên của trẻ tại cơ sở.
- Đánh giá các nhu cầu đặc biệt và xác định các trường hợp trẻ em bị căng thẳng nghiêm trọng do chấn thương tâm lý hoặc mất mát.



NGƯỜI CHĂM SÓC CẦN:

Kiên nhẫn và thấu hiểu. Hãy thể hiện cho trẻ biết bạn luôn sẵn sàng lắng nghe khi trẻ cần chia sẻ.

Khuyến khích trẻ tham gia vào các cuộc thảo luận nhóm. Khuyến khích trẻ bày tỏ và truyền đạt cảm xúc của mình, đặc biệt là tức giận, thất vọng, buồn bã và lo lắng. Tuy nhiên không thúc ép trẻ chia sẻ khi trẻ không sẵn sàng.

Giúp trẻ tìm ra những cách tích cực để thể hiện và giải quyết những cảm giác không thoải mái thông qua nói chuyện, tập thể dục, hoạt động sáng tạo nghệ thuật, trao đổi với bạn bè.

Động viên và khen ngợi trẻ khi trẻ thể hiện những hành vi tích cực như quan tâm và chăm sóc các em nhỏ hơn tại cơ sở. Điều này giúp trẻ cảm thấy trẻ đang làm điều gì đó hữu ích và quan trọng.

Giúp trẻ duy trì thói quen hàng ngày hoặc giúp trẻ tạo ra những lịch hoạt động mới phù hợp với hoàn cảnh bao gồm học tập, vui chơi và thư giãn.

Tạo điều kiện để trẻ duy trì kết nối với gia đình hoặc người thân (nếu có).

Thực hiện các biện pháp để đáp ứng nhu cầu của các nhóm trẻ đặc biệt, như trẻ khuyết tật.



Xác định trẻ có dấu hiệu bị căng thẳng hoặc vừa trải qua
mất mát hoặc chấn thương tâm lý.

Nếu bạn cảm thấy trẻ có thể thực hiện bất kỳ hành vi
gây nguy hiểm nào, hãy nói chuyện với trẻ về việc tìm
kiếm trợ giúp từ người có chuyên môn.





Trái tim xanh 

NẾU TRẺ GẶP VẤN ĐỀ NGHIÊM TRỌNG VỀ CẢM XÚC VÀ HÀNH VI, HÃY TÌM KIẾM TRỢ GIÚP BẰNG CÁCH:

* Gọi tới Tổng đài Quốc gia Bảo vệ Trẻ em 111 (hoạt động 24/7) hoặc

* Gọi tới Đường dây nóng của Trung tâm Phụ nữ và Phát triển

0946.833.380 / 0946.833.382 / 0946.833.384



BỘ LAO ĐỘNG
THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

