



BỘ LAO ĐỘNG
THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT
để hỗ trợ tâm lý xã hội
cho trẻ nhỏ sống tại các cơ sở
trợ giúp xã hội trong dịch COVID-19

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



Trong thời gian dịch Covid-19 bùng phát, việc tiếp xúc với các thông tin về tình hình dịch bệnh, hay gián đoạn các thói quen sinh hoạt thường ngày và hạn chế giao tiếp có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tâm lý của trẻ nhỏ đang sống tại các cơ sở trợ giúp xã hội.



TRONG THỜI GIẠN NÀY TRẺ CÓ THỂ TRẢI QUA NHỮNG CẢM XÚC VÀ PHẢN ỨNG SAU ĐÂY:

- Khó ngủ, chán ăn
- Gặp ác mộng, tè dầm
- Khép mình hoặc trở nên hung hăng
- Đau bụng hoặc đau đầu
- Xuất hiện hội chứng lo lắng phải xa người chăm sóc
- Sợ phải ở một mình hoặc xuất hiện những nỗi sợ mới
 - Cư xử “trẻ con” hơn độ tuổi của trẻ
- Giảm bớt hứng thú với các hoạt động vui chơi
 - Buồn bã, khóc nhiều hơn

Các phản ứng của trẻ trong giai đoạn này là có thể hiểu được. Trẻ em cần được duy trì một nhịp sống bình thường hết mức có thể, được vui chơi và vui vẻ để có thể củng cố cảm giác tin tưởng và an toàn.





BẠN CẦN NHỚ:

- Cung cấp cho trẻ thông tin tích cực để giúp trẻ cảm thấy an toàn.
- Hướng dẫn 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 và 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 có dấu hiệu bị căng thẳng nghiêm trọng do chấn thương tâm lý hoặc mất mát.

NHỮNG VIỆC BẠN CẦN LÀM:

- ⑤ Kiên nhẫn và thấu hiểu. Hãy cho trẻ biết rằng bạn sẵn sàng nói chuyện với trẻ bất cứ lúc nào.
- ⑤ Nếu trẻ không muốn nói chuyện, bạn có thể cố gắng tìm những cách khác để trẻ thể hiện, ví dụ như thông qua hoạt động vẽ hoặc vui chơi.
- ⑤ Khi trẻ chia sẻ, hãy chú ý và lắng nghe những gì trẻ nói. Hãy để trẻ nói về mối quan tâm và nỗi sợ hãi của mình.
 - ⑤ Sử dụng các cách đơn giản để an ủi và trấn an trẻ, giúp trẻ giải tỏa các cảm xúc căng thẳng.
- ⑤ Đừng tức giận khi trẻ hành động một cách hung hăng, hoặc khác thường. Hãy kiên nhẫn tìm hiểu nguyên nhân gây ra những vấn đề này.
 - ⑤ Giữ thói quen và lịch sinh hoạt thường nhật càng nhiều càng tốt.
 - ⑤ Tạo điều kiện cho trẻ kết nối thường xuyên với gia đình và người thân (nếu có).
 - ⑤ Thường xuyên khen ngợi trẻ vì những điểm mạnh của trẻ.
- ⑤ Chú ý thực hiện các biện pháp nhằm đáp ứng nhu cầu riêng của các nhóm trẻ đặc biệt, như trẻ khuyết tật.
- ⑤ Hãy làm gương cho trẻ: bạn cần biết tự chăm sóc và kiểm soát cảm xúc của mình thật tốt để tạo ra một môi trường sống tích cực, an tâm xung quanh trẻ tại cơ sở trợ giúp xã hội.





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 III** (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

unicef 

Australian
Aid 