

Làm thế nào để hỗ trợ tốt sức khỏe tâm thần của con quý vị để đi học trở lại

Năm vừa qua là một năm với nhiều thay đổi! Chúng tôi biết tuy nhiều học sinh và gia đình mong muốn được trở lại với một trải nghiệm đi học “bình thường hơn”, một số lo ngại về việc đi học trở lại và niên học mới này sẽ là như thế nào đối với họ. Xin nhớ rằng là người cha hay mẹ/người chăm sóc trẻ, quý vị biết con mình rõ nhất!

Hiểu sự căng thẳng

Năm vừa qua đã ảnh hưởng đến mọi người theo những cách duy nhất và với những thay đổi khác nhau. Nhiều gia đình đã trải nghiệm các thử thách về tài chính, công ăn việc làm, xã hội và sức khỏe. Một số đã trải nghiệm các sự gián đoạn và mất mát đáng kể. Tất cả chúng ta cũng đã chứng kiến những sự bất bình đẳng, định kiến mang tính hệ thống và tác động của sự kỳ thị chủng tộc trong xã hội chúng ta trong thời gian này. Ngay cả khi xã hội trở lại với các sự tương tác bình thường hơn và ít bị hạn chế hơn, chúng ta biết rằng các trẻ em khác nhau sẽ đến với năm học mới với nhiều cảm xúc khác nhau. Một số trẻ em có thể thấy phấn khởi, những em khác có thể thấy lo âu và một số trẻ em thì vẫn còn lo lắng và lo âu đáng kể. Tất cả các cảm giác và cảm xúc này là phản ứng tự nhiên với những gì mà con em chúng ta đã trải nghiệm trong hơn 1 năm rưỡi vừa qua.

Lo âu có thể biểu hiện nhiều cách khác nhau. Con quý vị có thể nói với quý vị là các em cảm thấy sợ hãi hay quá sức chịu đựng của các em. Hoặc quý vị có thể nhận thấy các vấn đề như thường xuyên bị nhức đầu, khó ngủ, bực bội khó chịu hay có các cơn bùng phát cảm xúc. Con quý vị có thể trông dường như muốn xa lánh tất cả mọi người, quá mệt mỏi hay quá hiếu động. Để ý các dấu hiệu của sự lo âu có thể giúp quý vị sớm cung cấp sự hỗ trợ, trước khi vấn đề trở nên tệ hơn.

Có hai cách chính chúng ta có thể giúp những người trẻ đang trải nghiệm sự căng thẳng:

- giúp các em tìm những cách để đương đầu với các cảm giác lo âu
- tìm những cách để giúp sự lo âu tự động giảm đi

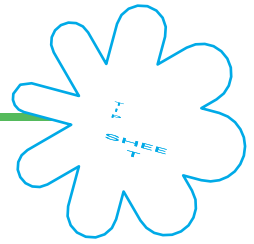
Không phải tất cả mọi căng thẳng đều có thể tránh được, nhưng đôi khi chúng ta có thể giảm thiểu chúng. Có các công cụ và phương pháp để sẵn sàng đối phó với sự căng thẳng là điều quan trọng, để chúng ta và con em chúng ta có thể ít bị ảnh hưởng tiêu cực hơn.

Những cách hỗ trợ con quý vị khi các em đi học trở lại

Hãy chăm sóc bản thân quý vị để quý vị có thể hỗ trợ tốt nhất cho con quý vị

Thời gian qua là một giai đoạn rất khó khăn cho tất cả mọi người. Thời gian qua đặc biệt khó cho phụ huynh và gia đình, những người phải giải quyết quá nhiều vấn đề trong vài tháng vừa qua. Điều này bao gồm hỗ trợ con quý vị học tại nhà, trong lúc phải thường xuyên đáp ứng các nhu cầu đòi hỏi của công việc, kịp thời giải quyết các trách nhiệm trong gia đình, chăm sóc cho người thân già yếu, v.v.





Hãy cố gắng dành thời gian mỗi ngày để làm điều gì đó cho riêng mình mà giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc. Quý vị biết rõ nhất điều đó là điều gì. Chăm sóc cho sức khỏe và hạnh phúc của chính bản thân quý vị trong những lúc bất định và khó khăn là một công cụ có tác dụng rất lớn để hỗ trợ cho con quý vị.

Đề quý vị khởi sự, đây là một số ý tưởng mà phụ huynh và những người chăm sóc trẻ đã nói cho chúng tôi biết là có thể hữu ích:

- Cố gắng dành thời gian cho những điều căn bản – chọn những thực phẩm cho quý vị năng lượng tốt, tạo một thông lệ ngủ nghỉ giúp quý vị cảm thấy tươi tắn khi thức dậy, và tận hưởng một ít không khí trong lành và tập thể dục.
- Chú ý đến các mức độ căng thẳng của chính bản thân và để ý khi nào quý vị bắt đầu cảm thấy quá sức chịu đựng của mình. Xem điều này như một tín hiệu cần nghỉ giải lao. Nghỉ các buổi giải lao ngắn trong suốt cả ngày để “chỉ xả hơi,” hay để làm một điều gì quý vị thích.
- Hít thở sâu và chậm khi quý vị bắt đầu cảm thấy lo âu hay tức giận.
- Cố gắng lắng nghe các suy nghĩ trong đầu của quý vị, và tập nhận biết chúng mà không phê phán hay chối bỏ chúng. Thậm chí năm phút yên tĩnh hồi tưởng như thế này cũng có thể tạo một tác động tích cực.
- Hãy cảm thông bản thân. Đừng tự ép mình phải cố gắng; quý vị đã làm tốt nhất khả năng của mình.

Nói chuyện với con quý vị về việc đi học trở lại

Dành chút thời gian để nghĩ kỹ xem việc trở lại trường sẽ như thế nào cho con quý vị và nói với con quý vị về những điều dự kiến xảy ra. Trẻ em có thể cảm thấy lo âu về việc đi học trở lại vì một số các lý do. Điều quan trọng phải cho các em có cơ hội để trình bày những điều lo ngại của các em, và đồng thời giúp các em nhớ những gì các em yêu thích khi đến trường và điều gì các em trông đợi nhiều nhất.

Thường xuyên kiểm tra với con của quý vị vì cảm xúc và cảm nghĩ của các em sẽ có thể thay đổi theo từng ngày và từng tuần. Quý vị có thể coi bình thường bất cứ sự sợ hãi nào như một cách để đáp trả với sự bất định và để có thể tái trấn an các em. Tuy bây giờ mọi việc đều khác nhưng các em có thể giải quyết và sẽ có người lớn bên cạnh để giúp đỡ.

Có thể hữu ích để nhắc con quý vị các mặt tích cực của việc đi học trở lại chẳng hạn như gặp lại bạn bè của các em. Có thể cùng nhau lập một danh sách về những gì các em cảm thấy phấn khởi. Nhắc con quý vị rằng khi đến trường đi học trở lại, các em sẽ được hỗ trợ và được an toàn, cho dù là đi học trở lại hoàn toàn, học ảo hay vừa đến trường để học vừa học trực tuyến.

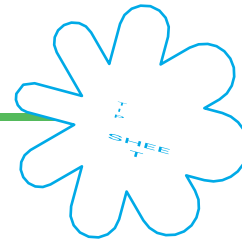
Lưu ý đến các sự chuyển tiếp đặc biệt

Việc đi học trở lại có ý nghĩa và các thử thách đặc biệt cho những người đang trải nghiệm những sự chuyển tiếp to lớn khác trong niên học sắp tới này.

Ví dụ, những học sinh trẻ nhất của chúng ta, những em vừa mới bắt đầu mẫu giáo năm ngoái, sẽ có một trải nghiệm khác hơn năm nay khi các em đích thân trở lại trường để học. Hãy nói với các em về những gì có thể khác hơn, chẳng hạn như có thêm cơ hội để chơi với bạn bè và các cơ hội khác để nêu thắc mắc về việc học hành của các em.

Tương tự như vậy, các học sinh bắt đầu vào trung học hay chuyển trường mới, có thể cảm thấy lo lắng hơn bình thường vì các em bị mất các trải nghiệm chuyển tiếp theo thông lệ chẳng hạn như đi thăm trường lớp trước. Hãy tận dụng bất cứ các cơ hội nào từ sở giáo dục của quý vị để làm các chuyến viếng thăm trường qua hình thức ảo hay bắt đầu trực tiếp đến thăm trường. Với các em lớn hơn, hãy cùng nhau truy cập trang mạng của trường hay của sở giáo dục, hay xem lại thông tin được gửi đến nhà để tìm hiểu thêm. Hãy trấn an con quý vị rằng sẽ có nhiều người lớn tại trường quan tâm giúp các em tìm hiểu về trường lớp mới của các em.

Cuối cùng, một số học sinh sẽ trở lại trường thêm một năm nữa vì lớp 12 của các em đã bị gián đoạn bởi đại dịch. Nếu quý vị có con thuộc nhóm này, quý vị biết các mất mát các em đã trải nghiệm và những thay đổi cho các kế hoạch của các em. Con quý vị có thể cần thêm một chút trấn an và hỗ trợ, vì có thể các em đã không kế hoạch trước cho việc đi học trở lại và có thể có một loạt các cảm xúc của việc trở lại trường không dự tính trước này.



Bắt đầu giới thiệu các thói quen thông lệ quen thuộc

Khi mùa hè sắp kết thúc, quý vị có thể muốn bắt đầu trở lại từ lần với một lịch trình gần với lịch trình quý vị dùng trong thời gian trẻ đi học. Điều này có nghĩa đi ngủ sớm hơn một chút, thức dậy sớm hơn một chút hay ăn uống đều đặn hơn. Quý vị có thể bắt đầu chuẩn bị các đồ dùng cho việc học theo như cách mà quý vị thường làm.

Với các trẻ em nhỏ tuổi hơn, thực tập đến trường để học có thể có ích. Ví dụ, cùng nhau đi bộ tới trường hay sắp xếp đến thăm một số ít bạn bè để tập quen dần với việc có mặt chung với những người khác.

Với các trẻ lớn tuổi hơn, quý vị có thể khuyến khích các em nhận dạng các thói quen thông lệ của các em sẽ là như thế nào và lập kế hoạch để trở lại với các thói quen thông lệ thường nhật.

Khởi sự các cuộc đối thoại cho việc trở lại trường để học

Khi thảo luận với con của quý vị, hãy xét đến việc đặt các câu hỏi này:

- Con mong đợi sẽ gặp lại những ai trong niên học này?
- Một điều mà con hy vọng thực hiện trong niên học này là gì?
- Các phương pháp nào thực sự giúp ích để học từ xa? Có những điều nào chúng ta có thể xây dựng thêm hay không?
- Con cảm thấy như thế nào về niên học này?
- Một điều mà con cảm thấy phấn khởi là gì?
- Có bất cứ điều gì con cảm thấy hơi lo lắng hay không?
- Có điều gì cha hay mẹ có thể giúp để con cảm thấy thoải mái khi đến trường hay không?

Làm thế nào để có thêm thông tin?

- Kiểm tra trang mạng của sở giáo dục để có thông tin cập nhật mới nhất về những điều được mong đợi và bất cứ những thay đổi/thông tin nào vào giờ chót.
- Theo dõi tin tức và các thông báo cũng như hướng dẫn của cơ quan y tế công cộng.
- Lấy các gợi ý về việc tự chăm sóc bản thân từ [Tờ Chi Dẫn Meo Vặt Của Chúng Tôi Để Tự Chăm Sóc Bản Thân](#).
- Thử một số [các hoạt động sức khỏe tâm thần hàng ngày](#).

Truy cập trang mạng của chúng tôi [COVID-19 / Return to school section \(Phần trở lại trường để học\)](#) để có thêm thông tin liên quan đến sức khỏe tâm thần và COVID-19.

Truy cập trang mạng có các thông tin tuyệt vời:

[Children's Mental Health Ontario \(Sức Khỏe](#)

[Tâm Thần Trẻ Em Ontario\)](#)

[Psychology Foundation of Canada \(Hội Tâm Lý](#)

[Canada\)](#)

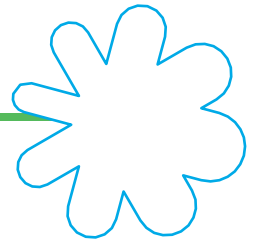
[Anxiety Canada \(Lo Âu tai Canada\)](#)

[Wellness Together Canada \(Cùng Nhau Khỏe Mạnh của Canada\)](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[\(Trung Tâm Trợ Giúp Sức Khỏe Tâm Thần](#)

[Thanh Thiếu Niên do COVID-19\)](#)



[Kids Help Phone \(Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em\)](#)

[Parents For Diversity \(Tổ Chức Phụ Huynh Cho Sự Đa Dạng\)](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario