




**Sổ Tay Hướng Dẫn Giáo Dục Phụ Huynh Dành Cho  
Những Phụ Huynh Có sinh viên Em Không Nói Tiếng Trung**

**Education Bureau, 2024**

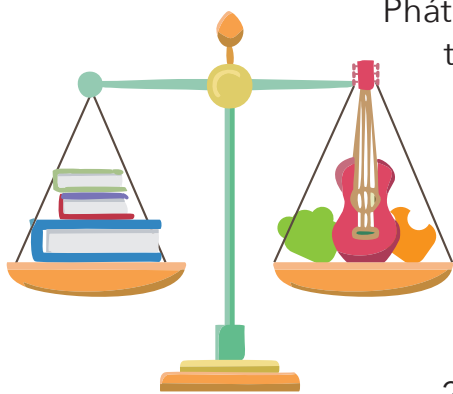


# I. Nuôi dưỡng sự phát triển của trẻ

## A. Phụ huynh cần biết gì về sự phát triển của trẻ?

- Sự phát triển của trẻ trải dài trên nhiều lĩnh vực khác nhau và thường tuân theo trình tự chung.
- Tốc độ phát triển có thể bị ảnh hưởng bởi các yếu tố môi trường trước và sau khi sinh, chẳng hạn như dinh dưỡng, sự sẵn có của các nguồn lực và sự hỗ trợ trong môi trường gia đình và trường học, số lượng và chất lượng kích thích trí tuệ, sự tương tác và chất lượng của các mối quan hệ với cha mẹ/bạn bè/giáo viên.
- Theo Lý thuyết Hệ thống Sinh thái do Bronfenbrenner phát triển (1979), trẻ em lớn lên trong các hệ thống đa cấp đồng tâm tương tác với nhau một cách năng động. Gia đình thường là hệ thống đầu tiên và có ảnh hưởng nhất ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ từ thời thơ ấu đến tuổi vị thành niên trong khi gia đình và trẻ cũng tương tác với trường học và cộng đồng xung quanh.
- Cha mẹ là những người gắn bó quan trọng với trẻ em, đóng vai trò là nền tảng an toàn về mặt cảm xúc để trẻ khám phá và tìm hiểu hiệu quả hơn về thế giới bên ngoài gia đình, đồng thời là nguồn an ủi, hướng dẫn và hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn trong cuộc sống.
- Các phương pháp nuôi dạy con tích cực tập trung vào việc cha mẹ nhạy cảm với nhu cầu cá nhân của trẻ và giải quyết những thách thức về phát triển của trẻ bằng sự đồng cảm và tôn trọng. Điều này có thể bảo vệ trẻ khỏi sự phát triển của các triệu chứng căng thẳng sớm và giúp hỗ trợ nhu cầu phát triển và học tập của trẻ.

## B. Phát triển toàn diện cho trẻ là gì?



Phát triển toàn diện cho trẻ không chỉ giới hạn ở sự phát triển thể chất của trẻ mà còn bao gồm các khía cạnh trí tuệ, xã hội, tình cảm và đạo đức. Trẻ phát triển tuần tự ở mọi khía cạnh theo các giai đoạn có thể xác định được. Tốc độ phát triển có thể bị ảnh hưởng bởi phong cách nuôi dạy con cái, trường học, tương tác với bạn học và giáo viên, các nguồn lực để duy trì sự an toàn và sức khỏe của trẻ, khả năng kích thích, không gian để khám phá, v.v. (Lightfoot, et al., 2018). Phụ huynh có thể tham khảo Phần D của chương này để tìm hiểu thêm về các khía cạnh phát triển khác nhau của trẻ ở các độ tuổi và trình độ học tập khác nhau. Sau đây là một số lĩnh vực phát triển chính của trẻ:



## C. Cha mẹ nên làm gì để thúc đẩy sự phát triển của trẻ?

Cha mẹ đóng vai trò thiết yếu trong việc hỗ trợ sự phát triển toàn diện của trẻ. Để thúc đẩy sự phát triển của trẻ, cha mẹ nên:

- hướng dẫn trẻ bằng cách cố gắng tạo ra một môi trường gia đình an toàn và bầu không khí gia đình đem đến mức độ kích thích và hỗ trợ phù hợp có lợi cho sự phát triển tích cực;
- bảo vệ trẻ khỏi căng thẳng độc hại (căng thẳng do nghịch cảnh cuộc sống kéo dài mà không có sự hỗ trợ từ người lớn) hoặc sự bỏ bê vì những điều này gây hại cho não đang phát triển;
- áp dụng và điều chỉnh các chiến lược nuôi dạy con tích cực để giúp trẻ phát triển các kỹ năng phù hợp với lứa tuổi;
- có kỳ vọng thực tế về khả năng của trẻ, kiên nhẫn với sự phát triển của trẻ và những lần vấp ngã có thể xảy ra và tránh quá khắt khe hoặc chỉ trích;
- giúp trẻ thể hiện cảm xúc của mình một cách phù hợp và tiếp tục đối phó với cảm xúc một cách xây dựng và độc lập;
- thận trọng với việc phân bổ thời gian cho thời gian sử dụng màn hình, hoạt động thể chất, học tập và nghỉ ngơi của trẻ trong khi cần nghỉ ngơi đầy đủ để não hoạt động tối ưu;



- giúp trẻ trải qua các giai đoạn chuyển tiếp (ví dụ: từ mẫu giáo lên tiểu học và từ tiểu học lên trung học) để trẻ có sự chuẩn bị tốt hơn cho việc điều chỉnh lại môi trường thực tế, thói quen/quy tắc, yêu cầu và vòng tròn xã hội mới;
- tạo điều kiện cho trẻ phát triển các kỹ năng giao tiếp và vui chơi phù hợp thông qua việc làm mẫu và hướng dẫn (đặc biệt quan trọng trong giai đoạn trẻ nhỏ);
- trở thành hình mẫu để phát triển các giá trị của trẻ nhằm phân biệt đúng sai, điều nên và không nên làm, và đạt được khả năng tự chủ để trẻ có thể cư xử có trách nhiệm trong nền văn hóa bối cảnh;
- dạy trẻ tôn trọng người khác, hiểu và chấp nhận những người khác biệt với mình về hoàn cảnh văn hóa, tình trạng thể chất và nhu cầu học tập; và
- cân nhắc tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình hoặc thảo luận với bác sĩ hoặc chuyên gia trong các dịch vụ công (ví dụ: Dịch vụ y tế dành cho học sinh, sinh viên của Bộ Y tế) khi phát hiện ra những sai lệch đáng kể hoặc dai dẳng.



## D. Đọc thêm về Nuôi dưỡng sự phát triển của trẻ

Trích đoạn Khung chương trình giảng dạy về Giáo dục phụ huynh do Cục Giáo dục xây dựng liên quan đến các khía cạnh khác nhau của sự phát triển của trẻ

Mẫu giáo:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas\\_kg.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf)

Trường tiểu học:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas\\_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)

Trường trung học:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)\\_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas\\_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



“Sức khỏe trẻ em” do Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Gia đình, Bộ Y tế phát triển

[https://www.fhs.gov.hk/english/health\\_info/child.html](https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html)



“Loạt bài nuôi dưỡng sự phát triển của trẻ” do Dịch vụ Đánh giá Trẻ em, Bộ Y tế phát triển

[https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating\\_child\\_development\\_series.html](https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html)



“Thích nghi với cuộc sống học đường” do Dịch vụ Chăm sóc Sức khỏe Học sinh, sinh viên, Bộ Y tế phát triển

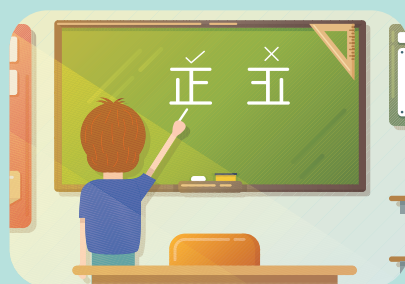
[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eht\\_sla/eht\\_sla.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html)



## II. Khám phá và phát triển tiềm năng của trẻ

### A. Những điều cha mẹ cần biết về việc khám phá tiềm năng của trẻ?

- Mỗi trẻ đều có sự độc đáo riêng. Cha mẹ nên tôn trọng sự độc đáo của trẻ và đánh giá cao tiềm năng phát triển của trẻ. Nuôi dạy con tích cực khuyến khích trẻ khám phá sở thích và khả năng của mình, phát triển các kỹ năng và tiềm năng độc đáo của mình, đồng thời tránh sự cạnh tranh không cần thiết giữa các bạn cùng trang lứa.
- Giáo dục phụ huynh có vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy môi trường tối ưu để hỗ trợ các nhu cầu phát triển và học tập đa dạng của trẻ. Sự đa dạng của người học là phổ biến ở cả học sinh địa phương và NCS. Cha mẹ nên hiểu và chấp nhận sự đa dạng của trẻ và tầm quan trọng của việc cung cấp hỗ trợ phù hợp.
- Chức năng điều hành là chức năng của não bộ và các kỹ năng chức năng điều hành giúp trẻ tập trung trong lớp học, hiểu và làm theo hướng dẫn, sắp xếp thời gian và tài liệu học tập để hoàn thành các nhiệm vụ học tập đúng hạn. Chúng rất cần thiết cho thành tích học tập của trẻ, sự tiến bộ ở các cấp học khác nhau và thậm chí là sự nghiệp tương lai.
- Cha mẹ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ trẻ học tập thêm ở nhà. Họ nên hiểu rằng trẻ có các phong cách học khác nhau. Trẻ học theo phong cách mà chúng giỏi có thể có kết quả học tập hiệu quả hơn.
- Trong khi hỗ trợ trẻ học tập tại nhà, cha mẹ nên biết rằng trẻ có thể phát huy hết tiềm năng học tập của mình trong bầu không khí tràn ngập niềm vui, sự thích thú và phấn khích.



- Đọc sách có lợi cho sự phát triển ngôn ngữ, khả năng đọc viết cũng như sự phát triển xã hội và cảm xúc của trẻ. Cha mẹ nên biết rằng khả năng thành thạo song ngữ (tiếng Trung và tiếng Anh) và tam ngữ (tiếng Quảng Đông, tiếng Quan Thoại và tiếng Anh) giúp ích cho việc học ở trường của trẻ và phát huy tiềm năng của mình.
- Sự hiểu biết của cha mẹ về sự phát triển và nhu cầu học tập của trẻ có thể giúp họ nhận biết các dấu hiệu ban đầu về vấn đề phát triển và học tập của con mình. Nếu cha mẹ nghi ngờ con mình gặp khó khăn trong học tập, họ nên nêu vấn đề với giáo viên ở trường để được tư vấn và hỗ trợ.





## B. Cha mẹ nên làm gì để tạo điều kiện cho trẻ học tập và phát huy tiềm năng của mình?

### 1. Hỗ trợ trẻ học tập với nhiều phong cách học tập khác nhau

Cha mẹ nên biết trẻ học như thế nào với nhiều phong cách học tập khác nhau và tương ứng với đó là những chiến lược phù hợp để hỗ trợ việc học của trẻ:

Phong cách học tập của trẻ	Trẻ em học như thế nào với các phong cách học tập khác nhau	Cha mẹ có thể làm gì để tạo điều kiện cho trẻ học tập với các phong cách học tập khác nhau
<b>Trực quan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thích học bằng cách nhìn;</li> <li>có hồi ức tốt về cách trình bày thông tin bằng hình ảnh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tạo sơ đồ hoặc biểu đồ tư duy để giúp trẻ sắp xếp suy nghĩ và kết nối;</li> <li>tạo cơ hội cho trẻ tạo ra các biểu đạt thông tin bằng hình ảnh.</li> </ul>
<b>Thính giác</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thích học bằng cách nghe;</li> <li>có trí nhớ thính giác tốt và được hưởng lợi từ các bài giảng, bài thuyết trình, nghe kể chuyện và thảo luận.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sử dụng cách thức kể chuyện hoặc podcast để việc học trở nên hấp dẫn và đáng nhớ hơn;</li> <li>khuyến khích trẻ ghi chép, tự ghi âm khi đọc hoặc tóm tắt thông tin trong hoặc sau giờ học.</li> </ul>
<b>Đọc/Viết</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thích học thông qua thông tin được hiển thị dưới dạng từ ngữ, chẳng hạn như sách giáo khoa;</li> <li>coi trọng tính chính xác trong ngôn ngữ và thích sử dụng danh sách, văn bản, sách, v.v...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cung cấp cho trẻ cơ hội tiếp cận nhiều loại tài liệu viết khác nhau;</li> <li>sử dụng bài tập viết như một phương tiện đánh giá để cho phép trẻ em thể hiện sự hiểu biết của mình.</li> </ul>
<b>Vận động</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>thích học bằng cách thực hành, chẳng hạn như trải nghiệm, thực hành và mô phỏng;</li> <li>có hồi ức tốt về các sự kiện và có thể liên kết cảm xúc hoặc trải nghiệm thực tế với trí nhớ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sử dụng các chuyến đi thực tế và các cơ hội học tập trải nghiệm khác để giúp trẻ kết nối các khái niệm với các trải nghiệm thực tế.</li> </ul>



## 2. Hỗ trợ học tiếng Trung

Học tiếng Trung không phải là điều dễ dàng đối với học sinh NCS. Gia đình cần hỗ trợ để tạo ra một môi trường thuận lợi cho việc học tiếng Trung. Cha mẹ nên:

- sắp xếp cho trẻ học ở trường mẫu giáo hoặc trường học cung cấp môi trường tiếp xúc với tiếng Trung càng sớm càng tốt;
- tạo môi trường tiếng Trung phong phú tại nhà bằng cách sử dụng các nguồn tài nguyên xác thực, có ngữ cảnh, có ý nghĩa và thú vị (ví dụ: xem phim hoạt hình, phim ảnh, chương trình phát sóng tin tức hoặc nghe các bài hát và câu chuyện tiếng Trung);
- khuyến khích anh chị em học tiếng Trung (ví dụ: anh chị lớn hỗ trợ em nhỏ);
- khuyến khích sự tương tác giữa con bạn và học sinh địa phương và tham gia các hoạt động với trẻ em địa phương;
- trở thành tấm gương bằng cách tích cực tham gia học ngôn ngữ;
- giúp con bạn làm quen với tiếng Trung trong cuộc sống hàng ngày bằng cách tham quan bảo tàng, phòng trưng bày và thư viện công cộng và tham gia các lễ hội hoặc hoạt động tại Hồng Kông; và
- tận dụng các nguồn tài nguyên trực tuyến.



## 3. Đặt ra các mục tiêu có thể đạt được với trẻ

Về việc hướng dẫn học tập, cha mẹ, cùng với con cái, cần đặt ra các mục tiêu SMART: Cụ thể (Specific), Có thể đo lường được (Measurable), Có thể đạt được (Achievable), Thực tế (Realistic) và Có giới hạn thời gian (Time-bound). Một số ví dụ được minh họa bên dưới để tham khảo:

Hành vi mục tiêu	Mục tiêu được đặt ra với các tiêu chí SMART
Phát triển thói quen đọc sách	● Đọc trong 30 phút mỗi ngày (dành cho trẻ từ độ tuổi mẫu giáo trở lên).
Tránh mắc lỗi khi viết chữ Hán	● Nhận biết thứ tự nét, khung và cấu trúc của chữ Hán và thực hành viết 5 chữ Hán mới đã học 5 lần mỗi tuần.
Luyện nói tiếng Quảng Đông	● Nói tiếng Quảng Đông trong 5 phút mỗi ngày ● Nói chuyện với các bạn cùng lớp địa phương bằng tiếng Trung mỗi ngày.



#### 4. Hỗ trợ trẻ có nhu cầu giáo dục đặc biệt (SEN)

- Trẻ em đang phải đối mặt với những thách thức ngày càng tăng trong việc học tập và tương tác với bạn bè sau khi vào trường học chính thức. Cha mẹ cần hiểu nhu cầu phát triển và học tập của con mình, cũng như khả năng xử lý các mối quan hệ giữa các cá nhân, cảm xúc và tình trạng căng thẳng của trẻ. Nếu cha mẹ thấy con mình gặp khó khăn trong những khía cạnh này, họ nên tìm kiếm sự hỗ trợ và lời khuyên từ trường học, cộng đồng và các bên liên quan. Việc xác định và can thiệp sớm giúp giảm thiểu những khó khăn và dẫn đến kết quả tốt hơn.
- Các loại SEN chính như sau:
  - Khó khăn trong học tập cụ thể
  - Khuyết tật trí tuệ
  - Rối loạn phổ tự kỷ
  - Rối loạn thiếu chú ý/tăng động
  - Khuyết tật thể chất
  - Khuyết tật thị giác
  - Khuyết tật thính giác
  - Khuyết tật ngôn ngữ và lời nói
  - Bệnh tâm thần
- Cha mẹ có thể tham khảo bộ tài liệu hướng dẫn dành cho phụ huynh có tiêu đề "Cách hỗ trợ trẻ em có nhu cầu giáo dục đặc biệt" do Cục Giáo dục biên soạn để có được thông tin hữu ích về cách chăm sóc trẻ em có SEN.
- Việc đánh giá trẻ có SEN có thể gây căng thẳng cho cả cha mẹ và trẻ. Trước tiên, cha mẹ nên học cách kiểm soát cảm xúc của mình, hiểu các đặc điểm và nhu cầu học tập liên quan đến loại SEN, đặt ra kỳ vọng hợp lý cho con mình và trong khi đó, hãy tìm lời khuyên từ các chuyên gia và nhân viên nhà trường có liên quan về cách hỗ trợ con mình.



## C. Đọc thêm về Khám phá và phát triển tiềm năng của trẻ

Dịch vụ Giáo dục dành cho học sinh không nói tiếng Trung (NCS) do Cục Giáo dục phát triển

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



Tầm quan trọng của việc thành thạo tiếng Trung do Cục Giáo dục phát triển

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYfl>



Nâng cao năng lực ngôn ngữ của học sinh không nói tiếng Trung do Cục Giáo dục phát triển

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



Lắng nghe ước mơ của con - Thông điệp gửi đến phụ huynh học sinh NCS do Cục Giáo dục phát triển

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



Hãy dang rộng đôi cánh ước mơ của bạn: Ước mơ của học sinh NCS đã trở thành hiện thực: Dr. Rizwan Ullah do Cục Giáo dục phát triển

[https://emm.edcity.hk/media/1\\_yiz79bij](https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij)



Hãy dang rộng đôi cánh ước mơ của bạn: Ước mơ của học sinh NCS đã trở thành hiện thực: Thebe Nimsing do Cục Giáo dục phát triển

[https://emm.edcity.hk/media/1\\_epyx8dqt](https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt)



Thông tin Giáo dục tổng hợp và Giáo dục Đặc biệt trực tuyến do Cục Giáo dục phát triển

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



### III. Hiểu về sức khỏe của cha mẹ và con cái

#### A. Cha mẹ cần biết gì về căng thẳng khi làm cha mẹ?

- Căng thẳng có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai, trẻ em cũng không ngoại lệ. Căng thẳng là điều không thể tránh khỏi trong quá trình phát triển của trẻ. Trẻ nên học cách ứng phó với tình huống căng thẳng thay vì tránh căng thẳng. Tuy nhiên, nên tránh căng thẳng độc hại dẫn đến kích hoạt phản ứng căng thẳng kéo dài.
- Đối với cha mẹ, khi họ trải qua căng thẳng kéo dài, khi nhu cầu đáp ứng kỳ vọng nuôi dạy con cái của chính họ vượt quá khả năng và nguồn lực của họ thì căng thẳng tích tụ liên quan đến việc nuôi dạy con cái cuối cùng có thể dẫn đến kiệt sức của cha mẹ. Cha mẹ có thể trở nên mất động lực và tuyệt vọng. Trong khi đó, hành vi của trẻ có thể bị ảnh hưởng tiêu cực bởi căng thẳng của cha mẹ.
- Tình trạng kiệt sức của cha mẹ có thể biểu hiện với một số hậu quả tiêu cực không chỉ gây hại cho sức khỏe của cha mẹ mà còn cả mối quan hệ cha mẹ-con cái và sự phát triển của trẻ.
- Để ngăn ngừa tình trạng kiệt sức của cha mẹ, cha mẹ có thể thường xuyên nhớ lại những khoảnh khắc và trải nghiệm thú vị với con cái và những điểm mạnh cốt lõi của con mình, luôn thực hành tự chăm sóc bản thân và xây dựng mạng lưới xã hội vững mạnh để tìm kiếm sự hỗ trợ nếu cần. Cha mẹ nên liên hệ với các chuyên gia có liên quan khi họ cảm thấy quá tải liên tục hoặc nghiêm trọng.



## B. Tác động của sức khỏe của cha mẹ đối với sự phát triển của trẻ là gì?

- Sức khỏe của cha mẹ có liên quan đến các chiến lược đối phó với căng thẳng, sự hài lòng với vai trò là người chăm sóc, sự hỗ trợ xã hội được nhận thức và sự ổn định cảm xúc nói chung (Piehler và cộng sự, 2014).
- Tư duy tích cực giúp duy trì và cải thiện sức khỏe của cha mẹ. Cha mẹ có tư duy tích cực và sức khỏe khỏe mạnh có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn và cam kết giao tiếp tích cực hơn với con cái, điều này có thể dạy cho trẻ những hành vi và thái độ mong muốn về mặt xã hội.
- Điều quan trọng là cha mẹ phải nhận ra và hiểu được phản ứng căng thẳng của mình và tìm kiếm các chiến lược đối phó phù hợp vì sức khỏe của bản thân và con cái. Cha mẹ nên áp dụng các chiến lược quản lý căng thẳng khác nhau (xem bảng bên dưới) khi giải quyết bất kỳ sự kiện cuộc sống hoặc tình huống bất lợi nào gây căng thẳng cho họ, để duy trì sự cân bằng về thể chất, tâm lý và xã hội.

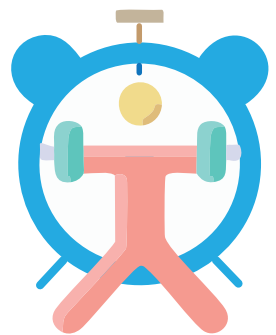


Các loại chiến lược đối phó với căng thẳng	Định nghĩa	Ví dụ
Chiến lược đối phó tập trung vào vấn đề	Cố gắng hành động, giải quyết vấn đề, thay đổi hoàn cảnh, kiểm soát căng thẳng và tìm kiếm thông tin hoặc nguồn lực để xử lý tình huống	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Quản lý thời gian</li> <li>● Ưu tiên các nhiệm vụ như việc nhà hoặc nhiệm vụ chăm sóc trẻ</li> </ul> 
Chiến lược đối phó tập trung vào cảm xúc	Cố gắng điều chỉnh các phản ứng cảm xúc tiêu cực đối với căng thẳng như lo lắng, sợ hãi, buồn bã và tức giận	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Chia sẻ với những người bạn đồng hành mà mình tin tưởng</li> <li>● Duy trì hy vọng và sự lạc quan</li> <li>● Viết nhật ký về cảm xúc của bản thân, đặc biệt là những suy nghĩ tiêu cực và tức giận để ngăn chặn những điều tiêu cực bị kìm nén</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Quản lý lo lắng</li> <li>● Quản lý nỗi sợ hãi</li> </ul>
Chiến lược đối phó tập trung vào ý nghĩa	Cố gắng phản ánh niềm tin, giá trị và mục tiêu hiện hữu của bản thân để thúc đẩy và duy trì khả năng đối phó và sự khỏe mạnh trong những thời điểm khó khăn	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tìm ra ý nghĩa đằng sau tình huống</li> <li>● Xem lại mục đích trong gia đình và cuộc sống</li> </ul>

## C. Cha mẹ nên làm gì để thúc đẩy hạnh phúc của trẻ và chính mình?

- Khi đối mặt với những tình huống khó khăn, tư duy tích cực và phát triển trong việc nuôi dạy con cái là rất quan trọng để nuôi dưỡng khả năng phục hồi của gia đình và thích nghi thành công với những thách thức. Cha mẹ nên nhắc nhở rằng sức khỏe thể chất và tâm lý của bản thân là điều kiện tiên quyết quan trọng để nuôi dưỡng những đứa trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc.
- Việc tự chăm sóc bản thân rất quan trọng để cha mẹ có thể hỗ trợ con cái hiệu quả và quản lý căng thẳng của bản thân. Việc bỏ bê việc tự chăm sóc bản thân có thể dẫn đến căng thẳng gia tăng và giảm khả năng hỗ trợ kịp thời và hiệu quả cho con cái. Cha mẹ nên lưu tâm đến sức khỏe của bản thân và nỗ lực tham gia vào các hoạt động tự chăm sóc.
- Có lối sống lành mạnh là rất quan trọng để duy trì sức khỏe thể chất và tâm lý ở cha mẹ và con cái. Cách duy trì lối sống lành mạnh có thể khác nhau giữa các cá nhân. Để đạt được lối sống lành mạnh, cần có các yếu tố sau:

(1) Tập thể dục thường xuyên: Hoạt động thể chất vào ban ngày có thể giúp bạn dễ ngủ hơn vào ban đêm. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới về hoạt động thể chất, trẻ em hoặc thanh thiếu niên từ 5 đến 17 tuổi nên tham gia ít nhất 60 phút hoạt động thể chất từ vừa phải đến mạnh mỗi ngày và người lớn từ 18 đến 64 tuổi nên tham gia ít nhất 150-300 phút hoạt động thể chất aerobic cường độ vừa phải mỗi tuần.



(2) Ngủ đủ giấc: Số lượng và chất lượng giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Với giấc ngủ đủ giấc, cha mẹ có thể thực hiện nhiệm vụ nuôi dạy con cái với năng suất và sự tập trung tốt hơn. Đối với trẻ em, giấc ngủ rất cần thiết cho sự phát triển, vì hormone tăng trưởng được tiết ra nhiều nhất trong khi ngủ sâu.





## Bạn cần ngủ bao nhiêu mỗi ngày?

Học sinh mẫu giáo (3 đến 5 tuổi)	10 đến 13 giờ
Học sinh tiểu học (6 đến 12 tuổi)	9 đến 12 giờ
Học sinh trung học (13 đến 18 tuổi)	8 đến 10 giờ
Người lớn (trên 18 tuổi)	7 đến 9 giờ

- (3) Ăn uống lành mạnh: Chế độ ăn uống cân bằng giúp duy trì huyết áp ở mức khỏe mạnh, cải thiện hệ thống miễn dịch và cung cấp cho cơ thể con người các chất dinh dưỡng và năng lượng thiết yếu để hỗ trợ sự phát triển của mô, do đó, nó hữu ích trong việc ngăn ngừa và chống lại nhiễm trùng. Ăn đúng loại thực phẩm với khẩu phần phù hợp, ăn ít muối và ít đường hơn trong chế độ ăn uống, kiểm soát lượng nước ngọt và đồ ăn nhẹ tiêu thụ có thể giúp đạt được chế độ ăn uống cân bằng và tăng cường sức khỏe.
- (4) Bài tập thư giãn: Các kỹ thuật thư giãn, chẳng hạn như hít thở sâu, thư giãn tiến triển, thiền đi bộ, viết nhật ký, có thể giúp cha mẹ đối phó với căng thẳng liên quan đến việc nuôi dạy con cái hàng ngày và cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của cha mẹ. Cha mẹ cũng có thể thực hành các bài tập thiền hoặc chánh niệm.



## D. Đọc thêm về Nâng cao sức khỏe của cha mẹ và con cái

“E-poster dành cho Cha mẹ - Cách tự chăm sóc” do Bộ phận Sức khỏe tâm thần học đường (Mental Health@School), Cục Giáo dục phát triển

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster\\_self-care\\_parents\\_eng\\_May\\_2021.pdf](https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf)



“Giấc ngủ: Nhu cầu cơ bản về sức khỏe. Theo dõi các bệnh không lây nhiễm” do Trung tâm Bảo vệ sức khỏe, Bộ Y tế phát triển

[https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_apr2013.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf)



Bộ thông tin về Tăng cường khả năng phục hồi cuộc sống - Dành cho phụ huynh

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



“Bài tập thư giãn” do Dịch vụ y tế dành cho học sinh, sinh viên, Bộ Y tế phát triển

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eh\\_tips/eh\\_tips.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html)



“Bài tập thở” do Dịch vụ y tế dành cho học sinh, sinh viên, Bộ Y tế phát triển

[https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional\\_health\\_tips/eh\\_tips/breathing\\_exercise.html](https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/breathing_exercise.html)



## IV. Thúc đẩy sự hợp tác giữa nhà trường và gia đình

### A. Phụ huynh cần biết gì về sự hợp tác giữa nhà trường và gia đình?

Sự hợp tác giữa phụ huynh và nhà trường đóng vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy giáo dục giá trị và hỗ trợ sự phát triển của trẻ. Với sự hợp tác chặt chẽ, phụ huynh và giáo viên có thể thống nhất mục tiêu, chia sẻ trách nhiệm và trao đổi thông tin để đảm bảo sự phát triển về mặt học thuật, thể chất và tâm lý của trẻ, giúp trẻ trở thành những công dân có ích và tuân thủ pháp luật. Nghiên cứu cho thấy sự hợp tác giữa nhà trường và gia đình có tác động tích cực đến trẻ em, phụ huynh, giáo viên và trường học, được liệt kê dưới đây.

#### Dành cho trẻ em

- Tăng cảm giác an toàn và lòng tự trọng của trẻ, bồi dưỡng các giá trị, hành vi và thái độ tích cực, tất cả đều thúc đẩy hạnh phúc và mối quan hệ của trẻ với bạn bè.
- Nâng cao hiệu quả học tập, nâng cao động lực và thành tích học tập, từ đó giúp trẻ em thích nghi tốt hơn ở trường và cải thiện mức độ chuyên cần.
- Có lợi cho sự phát triển thể chất và tâm lý của trẻ.
- Tăng cường quá trình chuyển đổi suôn sẻ từ các giai đoạn học tập khác nhau.



## Dành cho phụ huynh

- Hiểu sâu hơn về văn hóa và chương trình giảng dạy của trường, cũng như đời sống học đường của trẻ.
- Tạo điều kiện thiết lập mạng lưới phụ huynh hỗ trợ để trao đổi và chia sẻ kinh nghiệm và nguồn lực trong việc nuôi dạy con cái.
- Có được kiến thức và kỹ năng nuôi dạy con cái có giá trị và do đó nâng cao năng lực nuôi dạy con cái và cải thiện sự hỗ trợ của họ đối với việc học tập và phát triển của trẻ.
- Hỗ trợ trẻ vị thành niên ở cấp trung học cơ sở đưa ra lựa chọn môn học có trách nhiệm và sáng suốt cho việc học ở cấp trung học phổ thông, chuẩn bị hồ sơ học tập cá nhân và kế hoạch phát triển nghề nghiệp.

## Dành cho nhà trường

- Trở thành động lực thúc đẩy nhà trường tự cải thiện thông qua việc lắng nghe tiếng nói mang tính xây dựng của phụ huynh.
- Giành được sự tin tưởng và tôn trọng của phụ huynh, tạo ra tác động tích cực đến công tác quản lý và văn hóa nhà trường bằng cách đưa ra quyết định sáng suốt để đạt được sứ mệnh và tinh thần của trường.



## B. Cha mẹ nên làm gì để phát triển mối quan hệ hợp tác tích cực với nhà trường?

- Mối quan hệ hợp tác mang tính xây dựng giữa cha mẹ và nhà trường là rất quan trọng đối với sự phát triển của trẻ. Mối quan hệ hợp tác này, được thúc đẩy thông qua sự hợp tác lẫn nhau, nhằm mục đích nâng cao kết quả cho trẻ, đảm bảo rằng các mục tiêu phát triển của trẻ được thống nhất.
- Cha mẹ nên chủ động tìm hiểu về cách nhà trường triển khai giáo dục giá trị và cung cấp hỗ trợ tích cực, đồng thời cùng nhau tạo ra một môi trường học tập thuận lợi ở cả trường học và gia đình. Bên cạnh đó, cha mẹ nên bồi dưỡng ở trẻ các giá trị không chỉ xem xét lợi ích cá nhân mà còn cả lợi ích chung của tất cả các thành viên trong xã hội.
- Ngoài giáo dục giá trị, cha mẹ nên nỗ lực thiết lập một môi trường cùng với nhà trường nuôi dưỡng tư duy phát triển với thái độ tích cực ở trẻ khi chúng vượt qua những thách thức và khó khăn. Những điều này bao gồm suy ngẫm về ý nghĩa của cuộc sống, đối mặt với nghịch cảnh và thử thách một cách tích cực, tôn trọng và trân trọng cuộc sống, theo đuổi khát vọng và khám phá những khả năng trong tương lai.
- Đối với học sinh tiểu học, việc phát triển những thói quen tốt góp phần vào kết quả học tập và kế hoạch cuộc sống tốt hơn, có lợi cho việc học tập và theo đuổi nghề nghiệp trong tương lai của trẻ. Có thói quen tốt sẽ giúp trẻ đối phó với việc lập kế hoạch và quản lý việc học tập tiếp theo của mình thông qua việc đặt ra mục tiêu, lập kế hoạch và nỗ lực đạt tiến bộ trong học tập và phát triển cá nhân. Phụ huynh/nhà trường có thể nuôi dưỡng con em mình trở nên độc lập bằng cách hình thành thái độ chủ động, cho các em biết rằng các em tự chịu trách nhiệm về các quyết định và hành động của mình.
- Đối với thanh thiếu niên, cha mẹ nên khuyến khích con mình tích cực tham gia các hoạt động và chương trình khám phá nghề nghiệp do trường tổ chức hoặc có sẵn trong cộng đồng để hiểu rõ hơn về nghề nghiệp, sự nghiệp và ngành nghề khác nhau cũng như phát triển đạo đức nghề nghiệp, thái độ tích cực và các giá trị về nghề nghiệp và công việc trong học tập trải nghiệm.



## C. Cha mẹ nên làm gì để tạo điều kiện cho sự hợp tác giữa gia đình và nhà trường?

- Thường xuyên liên lạc với giáo viên và chia sẻ tình hình tiến bộ của trẻ thông qua các cuộc gọi điện thoại, email, tin nhắn trực tuyến, tin nhắn viết trên sổ tay nhà trường của trẻ hoặc gặp mặt trực tiếp.
- Chú ý đến các thông tư từ trường và tham dự các cuộc họp phụ huynh-giáo viên.
- Bày tỏ một cách trung thực và nhạy cảm những điểm mạnh, mối quan tâm về học tập hoặc hành vi và kỳ vọng của trẻ, đánh giá sự hỗ trợ lẫn nhau cần thiết để đạt được các mục tiêu có thể đạt được liên quan đến từng trẻ.
- Tham gia các chương trình dành cho phụ huynh và các hoạt động của trường, ví dụ như các buổi nói chuyện/hoạt động giáo dục phụ huynh, các sự kiện tham vấn, câu chuyện về bố/mẹ hoặc các buổi nói chuyện về nghề nghiệp do các diễn giả khách mời và các phụ huynh khác thực hiện.
- Tham gia Hiệp hội Phụ huynh-Giáo viên (PTA) và tham dự các cuộc họp của PTA để trao đổi ý kiến về các chính sách của trường nhằm thúc đẩy công tác phát triển trường học để cải thiện trường học, chẳng hạn như hỗ trợ giáo dục cho học sinh.



## D. Đọc thêm về Thúc đẩy hợp tác giữa gia đình-nhà trường

Trang web của Ủy ban Hợp tác Gia đình-Nhà trường

[https://www.chsc.hk/main.php?act\\_id=0&lang\\_id=1#](https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#)



“Khu vực dành cho phụ huynh” do Bộ phận Sức khỏe tâm thần học đường (Mental Health@School), Cục Giáo dục phát triển

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



“Quy trình chính về lập kế hoạch nghề nghiệp” do Cục Giáo dục phát triển

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



“Thông tin lập kế hoạch cuộc sống cho phụ huynh (Cấp trung học cơ sở và trung học phổ thông)” do Cục Giáo dục phát triển

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



