



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org).



#### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

©2016 Children's Home Society of California

# SỨC KHỎE TÂM THẦN TRẺ EM

THÚC ĐẨY TÌNH TRẠNG SỨC KHỎE XÃ HỘI & CẢM XÚC



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

Các mối quan hệ tích cực và ủng hộ rất quan trọng đối với trẻ em. Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Nhỏ liên quan đến tình trạng khỏe mạnh về mặt xã hội, cảm xúc, và hành vi của trẻ nhỏ. Trẻ em có sức khỏe tâm thần tích cực cảm thấy khỏe hơn, có thể kiểm soát được cảm xúc của mình, giải quyết vấn đề, sẵn sàng học tập, và có thể có các mối quan hệ thỏa mãn với những người khác.



Sự chăm sóc nhạy cảm, đáp ứng, và nhất quán của phụ huynh giúp trẻ có được tình trạng sức khỏe xã hội, và cảm xúc và sự phát triển sức khỏe tâm thần tích cực. Tâm trạng căng thẳng trong gia đình có thể làm cho trẻ gặp rủi ro lớn hơn về các mối quan ngại sức khỏe tâm thần và các vấn đề phát triển. Phụ huynh sử dụng các công cụ và chiến lược để quản lý tâm trạng căng thẳng, cung cấp sự hỗ trợ về cảm xúc, và phát hiện sớm các vấn đề có thể giúp trẻ đạt được các dấu mốc xã hội, cảm xúc, và sức khỏe tâm thần phù hợp. Các chuyên gia phát triển trẻ nhỏ cũng có thể giúp phát hiện, ngăn ngừa và xử lý những khó khăn về sức khỏe tâm thần trẻ em.

Khi trẻ phát triển, các mối quan hệ được ủng hộ với phụ huynh và người chăm sóc mang lại cho trẻ sự dẻo dai cần thiết để đối mặt với những thách thức mới. Phụ huynh và người chăm sóc đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển của sức khỏe tâm thần tích cực của trẻ em.

### PHỤ HUYNH CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ THÚC ĐẨY SỨC KHỎE TÂM THẦN TÍCH CỰC CỦA TRẺ NHỎ

Cách trẻ nhỏ suy nghĩ, cảm xúc, và hành động được quyết định bởi cả sức khỏe thể chất cũng như tâm thần. Thông qua sự tương tác với người lớn nhạy cảm, quan tâm, trẻ nhỏ học được các kỹ năng việc hợp tác quan trọng, xử lý thất bại, và giảm bớt xung đột. Phụ huynh có thể:

- Chăm sóc sức khỏe tâm thần của trẻ em bằng việc giúp trẻ cảm thấy được yêu và được bảo vệ. Trẻ em cảm thấy thoải mái hơn trong việc học cách kiểm soát cảm xúc của mình khi chúng cảm thấy mọi người hiểu mình, được chăm sóc và an toàn.

- Khen ngợi và khuyến khích các nỗ lực, thành tích, và hành vi tích cực của trẻ.
- Đặt ra những giới hạn hợp lý đối với hành vi không phù hợp.
- Học cách hiểu và kiểm soát sự cáu giận và cảm xúc của chính bản thân quý vị. Trẻ học cách xử lý các cảm xúc phức tạp từ điều chúng nhìn thấy và nghe quý vị làm.



Sức khỏe về xã hội và cảm xúc là quan trọng để trẻ em cảm thấy an toàn và tự tin, giải quyết các xung đột, sẵn sàng học tập, và hình thành các mối quan hệ tốt.



- Tạo ra một môi trường ổn định và có thể dự đoán trước. Các công việc thường làm hàng ngày giúp con của quý vị biết cần phải chờ đợi điều gì và cảm thấy an toàn.
- Trẻ nhỏ cần sự giúp đỡ từ người lớn để giúp kiểm soát cảm xúc của chúng. Dỗ dành con của quý vị khi trẻ cảm thấy sợ hãi, tức giận, hay bị tổn thương. Nói về cảm xúc và chỉ cho con của quý vị làm thế nào để hiểu được kiểm soát cảm xúc của chúng.
- Dành thời gian để vui chơi, cười đùa, và thích thú ngắm nhìn con quý vị. Tạo ra một môi trường tích cực, hạnh phúc giúp con của quý vị cảm thấy có giá trị.
- Có những kỳ vọng phù hợp với lứa tuổi đối với và ứng xử của con quý vị.
- Chỉ cho con quý vị thấy các cách lành mạnh để kiểm soát xung đột.
- Học cách kiểm soát và giảm tâm trạng căng thẳng của quý vị thông qua thực hành, nghỉ ngơi, sự hỗ trợ từ gia đình và bạn bè, và các thói quen phong cách sống lành mạnh khác. Sức khỏe cảm xúc và mức độ tâm trạng căng thẳng của phụ huynh có thể ảnh hưởng đến sự tương tác và mối quan hệ của họ với con nhỏ. Tìm kiếm sự giúp đỡ từ chuyên gia sức khỏe tâm thần nếu mức độ tâm trạng căng thẳng của quý vị quá cao.



Học cách phát hiện những dấu hiệu sớm của các vấn đề sức khỏe cảm xúc hay tâm thần khả hữu. Yêu cầu sự giúp đỡ từ bác sĩ nhi của quý vị hoặc một chuyên gia sức khỏe tâm thần trẻ em nếu quý vị quan ngại về bất kỳ vấn đề gì sau đây:

- Về cơn cáu kỉnh kéo dài, cường độ cao, và thường xuyên
- Các vấn đề về ngủ
- Các vấn đề cho ăn
- Không phát triển: trẻ không tăng trưởng hoặc phát triển với tốc độ dự tính
- Các hành vi hung hăng hoặc ngang ngạnh xảy ra thường xuyên
- Các hành vi bốc đồng và tăng động xảy ra thường xuyên
- Hay gây om sòm
- Trẻ im lặng một cách bất thường hoặc rất thờ ơ với những người khác
- Trẻ có vẻ buồn trong phần lớn thời gian
- Trẻ bám phụ huynh và hầu như là không bao giờ muốn rời phụ huynh
- Trẻ có vẻ sợ hãi và lo lắng phần lớn thời gian
- Trẻ hay chơi những trò rủi ro không an toàn, thường đặt mình vào tình trạng nguy hiểm



**Sự chăm sóc nhạy cảm, đáp ứng, và nhất quán của phụ huynh giúp trẻ có tình trạng sức khỏe xã hội và cảm xúc và sức khỏe tâm thần tích cực.**

## CÓ THỂ CHỜ ĐỢI GÌ TỪ ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE TÂM THẦN TRẺ EM

Nếu quý vị và/hoặc bác sĩ nhi của quý vị có mối quan ngại về sự phát triển cảm xúc hay sức khỏe tâm thần của trẻ, việc đánh giá bởi một chuyên gia sức khỏe tâm thần trẻ em là một bước tiếp theo hợp lý.

Một sự thẩm định hay đánh giá sẽ là chính xác nhất nếu bao gồm:

- Để phụ huynh ở lại với trẻ trong quá trình đánh giá, nếu có thể. Trẻ nhỏ, đặc biệt là trẻ dưới ba tuổi, có thể khó chịu nếu bị tách rời phụ huynh và không thể hiện hành vi thông thường của chúng trong khi đánh giá.
- Một người đánh giá mà trẻ quen biết. Trẻ sẽ cảm thấy thoải mái hơn và ứng xử tự nhiên hơn nếu người đánh giá không phải là người lạ hoặc một ai đó mà chúng gặp lần đầu tiên.
- Quan sát tương tác giữa phụ huynh và trẻ em và hành vi của trẻ trong các môi trường khác nhau, ngoài các kiểm tra chính thức đã được chuẩn hóa. Vấn đề quan trọng là xem trẻ em và phụ huynh ứng xử và tương tác như thế nào trong các tình huống khác nhau, ví dụ như ở nhà, ở trường, và ở văn phòng của người đánh giá. Điều này sẽ cho một bức tranh chính xác nhất về trẻ và gia đình.

**Một đánh giá phát triển giúp phụ huynh hiểu tốt hơn những điểm mạnh của con cái mình và các lĩnh vực phát triển cần có sự hỗ trợ thêm.**

## TÌM HIỂU THÊM

### SÁCH CHO TRẺ EM

THE FEELINGS BOOK

Todd Parr

LOTS OF FEELINGS

Shelly Rotner

THE WAY I FEEL

Janan Cain

### CÁC TỔ CHỨC

CHILDREN'S MENTAL HEALTH-AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

[www.apa.org/pi/families/children-mental-health](http://www.apa.org/pi/families/children-mental-health)

ZERO TO THREE

[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

