



Sơ cứu Tâm Lý (Psychological First Aid, PFA)

Hướng dẫn chung giải quyết vấn đề về sức khỏe tâm thần trong môi trường học đường

Sơ cứu tâm lý (PFA)* là một phương pháp tiếp cận dựa trên bằng chứng để hỗ trợ trẻ em, thanh thiếu niên, người lớn và gia đình ngay sau một tai họa căng thẳng trong cuộc sống, chẳng hạn như thảm họa, khủng hoảng trường học hoặc khẩn cấp. PFA được thiết kế để giảm bớt nỗi đau ban đầu do các sự kiện chấn thương gây ra và thúc đẩy chức năng thích ứng ngắn hạn và dài hạn.

LẮNG NGHE những gì các em nói và cách các em hành động.

- Giải quyết (các) cảm giác/hành vi càng sớm càng tốt.
- Nếu học sinh muốn nói, hãy chuẩn bị lắng nghe và tập trung vào những gì các em nói và cách quý vị có thể giúp đỡ các em.
- Quan sát giao tiếp không bằng lời. Nhớ rằng (các) học sinh cũng có thể thể hiện cảm xúc của các em theo những cách không bằng lời, chẳng hạn như gia tăng các vấn đề về hành vi hoặc gia tăng sự rút lui.
- Thể hiện lòng thương cảm và sự bình tĩnh trong giọng nói và ngôn ngữ cơ thể của quý vị.

BẢO VỆ bằng cách duy trì cấu trúc, sự ổn định và nhất quán.

- Duy trì các thói quen, hoạt động và cấu trúc hàng ngày với những kỳ vọng rõ ràng và các quy tắc nhất quán.
- Cung cấp sự giám sát và tính nhất quán để khuyến khích kết quả thành công.
- Theo dõi các cuộc hội thoại mà học sinh có thể tham gia hoặc nghe thấy.
- Cung cấp thông tin chính xác và phù hợp với lứa tuổi.
- Giữ môi trường không có thứ gì có thể gây tổn thương lại cho trẻ.
- Xác nhận kinh nghiệm sống của học sinh.
- Giữ bí mật khi thích hợp.



KẾT NỐI thông qua tương tác, hoạt động và nguồn lực.

- Kiểm tra thường xuyên (các) học sinh.
- Làm quen với nhân viên hỗ trợ học tập của quý vị (ví dụ: nhân viên xã hội tâm thần, nhà tâm lý học học đường, cố vấn, y tá) và các dịch vụ sức khỏe tâm thần/sức khỏe cộng đồng. Thực hiện giới thiệu đến các nguồn lực thích hợp.
- Khuyến khích sự tương tác, hoạt động và dự án nhóm với bạn bè và giáo viên.
- Giữ liên lạc cởi mở với những người khác có liên quan đến cuộc sống của học sinh (ví dụ: phụ huynh, giáo viên, huấn luyện viên).
- Lưu ý: Liên lạc với cơ quan dịch vụ bảo vệ trẻ em thích hợp nếu quý vị nghi ngờ có hành vi lạm dụng và/hoặc bỏ bê trẻ em.

LÀM MẪU hành vi bình tĩnh và lạc quan.

- Làm mẫu phản ứng lành mạnh bằng cách giữ bình tĩnh, lịch sự, ngăn nắp và hữu ích.
- Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và phản ứng của quý vị vì chúng có thể ảnh hưởng đến cách học sinh đối phó và hành xử.
- Thực hiện các hành động mang tính xây dựng để đảm bảo an toàn.
- Thừa nhận sự khó khăn của hoàn cảnh và chứng minh cách mọi người có thể hỗ trợ lẫn nhau để đối phó sau khủng hoảng.
- Thực hành tự chăm sóc bản thân.

ĐẠY về những thay đổi bình thường có thể xảy ra sau một tai họa căng thẳng trong cuộc sống.

- (Các) học sinh có thể có những phản ứng khác nhau đối với cùng một sự kiện.
- Khuyến khích học sinh xác định và sử dụng các chiến lược đối phó tích cực để giúp đỡ các em sau sự kiện.
- Giúp học sinh xác định những người lớn đáng tin cậy ở trường và trong cộng đồng gia đình của các em.
- Giúp học sinh đặt ra những mục tiêu nhỏ "có thể thực hiện được" và chia sẻ những thành tựu này như những "chiến thắng".

*PFA: Hình mẫu Lắng nghe, Bảo vệ, Kết nối được tạo ra với sự hợp tác của Trung tâm Y tế Công cộng và Thảm họa UCLA, Trung tâm Thích ứng Dịch vụ Chấn thương LAUSD và Trung tâm Quốc gia về Khủng hoảng và Mất mát trong Trường học. Các tác giả M. Schreiber, R. Gurwitsch và M. Wong đã cho phép chuyển thể bản này.