

# Sức khỏe tâm lý của phụ huynh và trẻ em

được tạo thành thông qua mối quan tâm đến trẻ em



**HGPI** Health and Global  
Policy Institute

Biên soạn: Viện Y tế và Chính sách toàn cầu  
Giám sát: Phòng nghiên cứu Shunsuke Koseki, trường Đại học Obirin

## Lời nói đầu

Sự phát triển lành mạnh của trẻ em đòi hỏi sự hỗ trợ toàn diện và liên tục từ khi mang thai đến khi sinh ra và trưởng thành.

Đặc biệt, triệu chứng rối loạn tâm lý ở trẻ em đã trở thành một vấn đề nghiêm trọng trong những năm gần đây, đòi hỏi phải thiết lập cơ cấu tổ chức hỗ trợ từ lứa tuổi mầm non và phải có đầy đủ cơ hội phát hiện sớm và hỗ trợ sớm các triệu chứng rối loạn tâm lý.

Có thể thấy sự quan tâm của người lớn, đặc biệt là những người hỗ trợ như phụ huynh và giáo viên, có ảnh hưởng rất lớn đến tâm lý của trẻ em.

Đặc biệt, sự quan tâm của phụ huynh sẽ tiếp diễn trong suốt cuộc đời cùng với những sự thay đổi trong mối quan hệ đó.

Để hỗ trợ tâm lý của trẻ em, đòi hỏi phụ huynh và những người hỗ trợ phải có hiểu biết đúng về căng thẳng thần kinh ở trẻ em đồng thời có cách xử lý phù hợp với căng thẳng thần kinh ở trẻ em cũng như của chính mình.

Cuốn sách hướng dẫn này tóm tắt các cách quan tâm đến trẻ em, dấu hiệu rối loạn tâm lý ở trẻ em và các cách xử lý chủ yếu dành cho phụ huynh có trẻ ở độ tuổi mầm non, giáo viên các trường mẫu giáo, nhà trẻ và những người khác có liên quan đến công tác hỗ trợ trẻ em.

Chúng tôi hy vọng rằng cuốn sách hướng dẫn này sẽ giúp bạn thêm một chút tự tin trong việc nuôi dạy con và cảm nhận lại niềm vui trong việc nuôi dạy con.

# Mục lục

<b>Chương 1:</b>	
Về việc nuôi dạy con .....	2
<b>Chương 2:</b>	
“Khen” hay “Mắng”, việc nào tốt hơn? .....	3
<b>Chương 3:</b>	
Phát hiện “Việc có thể làm được” để mọi người đều hạnh phúc.....	4
<b>Chương 4:</b>	
Dấu hiệu rối loạn tâm lý ở trẻ em và cách xử lý .....	5
<b>Chương 5:</b>	
Nếu phụ huynh có dấu hiệu rối loạn tâm lý .....	6
<b>Chương 6:</b>	
Khi gặp khó khăn .....	7
<b>Chương 7:</b>	
Tài liệu tham khảo .....	8



## Về việc nuôi dạy con

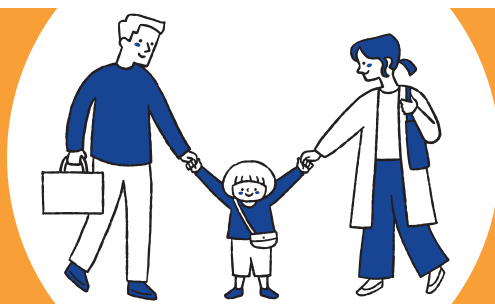
Có rất nhiều sách hướng dẫn, sổ tay hướng dẫn và sách chiến lược ngoài xã hội. Ngay cả về việc nuôi dạy con, có nhiều cuốn sách như “Nuôi dạy con kiểu.....” được giới thiệu, trên TV và các ứng dụng phát video, v.v. cũng giới thiệu những lời khuyên để tham khảo dựa trên nhiều kinh nghiệm và kiến thức khác nhau. Tuy nhiên, cần lưu ý rằng đây chỉ là **“Những ví dụ thực tế dành cho những đứa trẻ khác với con của bạn”**.

Tất nhiên, những lời khuyên này sẽ là kim chỉ nam về cách quan tâm tới con của bạn và đưa ra những gợi ý khi bạn gặp mối lo lắng. Tất nhiên, cũng có rất nhiều điều hữu ích. Ngược lại, chắc trong số đó cũng có những “Điều không hữu ích”. Nói cách khác, thực tế là **những lời khuyên bạn nhận được từ sách và TV, v.v. có nhiều khả năng là những điều không hữu ích**.

Điều chúng tôi muốn nhấn mạnh ở đây là **nếu bạn không thử áp dụng với con, bạn sẽ không thể biết phương pháp nào tốt đối với đứa con đang ở ngay trước mắt của bản thân mình**. Tất nhiên, chúng tôi không khuyên bạn thử một cách tùy tiện. Bạn phải tìm kiếm “Phương pháp phù hợp với con của bản thân” dựa trên sách, TV hoặc kinh nghiệm của chính bản thân bạn, v.v.

**Chắc rằng sẽ có người phân vân hoặc cảm thấy lo lắng rằng: Vậy thì, không có “Đáp án” cho việc nuôi dạy con hay sao?** Điều này có nghĩa là không có đáp án chung cho tất cả mọi người nhưng có nhiều khả năng bạn sẽ tìm thấy “Đáp án phù hợp nhất cho con của bản thân mình”. Bởi vì bạn có thể tìm thấy đáp án bằng cách “Quan sát phản ứng của con”. Hãy thử nhiều cách quan tâm tới con khác nhau và nếu con cười, con có thể làm được nhiều việc hơn và con có vẻ vui thích thì điều đó nói lên rằng cách làm đưa đến những kết quả mà bạn có được đó là phương pháp tốt, hoàn toàn phù hợp với con của bạn.

Người hiểu con của bạn nhất chính là bạn chứ không phải là bất kỳ chuyên gia hay tác giả sách nổi tiếng nào khác. **Chúng tôi gọi tất cả các mối quan tâm như nắm bắt từng phản ứng của con, để ý đến những thay đổi dù rất nhỏ so với ngày hôm trước, lo lắng về nhiều điều và có thể chia sẻ niềm vui với con, những điều này chính là “Nuôi dạy con”**. Cùng với sự trưởng thành của con, phụ huynh cũng có sự trưởng thành. Những điều khó khăn, đau đớn và lo lắng có thể không hết đi ngay cả khi con đã trưởng thành. Chúng tôi sẽ rất vui nếu bạn có thể hướng sự chú ý đến niềm vui trong việc nuôi dạy con mà không sợ phải lo lắng. Và chúng tôi sẽ rất hạnh phúc nếu cuốn sách hướng dẫn này sẽ giúp ích được phần nào cho bạn.



# “Khen” hay “Mắng”, việc nào tốt hơn?

Sau đây chúng tôi xin được nói về những trọng điểm khi quan tâm tới trẻ em.

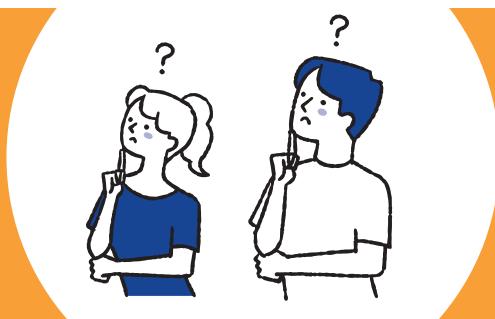
Chúng ta thường nghe thấy cả hai loại ý kiến là “Hãy nuôi con bằng cách khen ngợi để con phát huy được những ưu điểm” và “Nếu cứ khen suốt và nuông chiều con thì con sẽ thành đứa trẻ yếu đuối. Phải nuôi con bằng cách mắng con nghiêm khắc”. Tóm lại, cả hai đều cần thiết và **điều quan trọng là phải tạo được sự cân bằng giữa việc khen ngợi con thật nhiều và việc mắng con một cách để hiểu để con có thể nhận ra điều sai**. Hãy xem các trọng điểm.

Dù chỉ đơn giản là một từ “Khen” nhưng trên thực tế việc khen có rất nhiều ý nghĩa. Một là khen với nghĩa **khen ngợi**. Đây chắc là ý nghĩa phổ biến nhất. Hai là khen để truyền đạt rằng cha mẹ luôn **quan tâm** đến con đối với nghĩa “Cha mẹ luôn quan sát con cẩn thận đấy”. Ba là khen với ý nghĩa **động viên** con rằng “Hãy tiếp tục phát huy như thế nhé!” và bốn là khen với nghĩa **thừa nhận** rằng “Cách làm đó là đúng đấy”. Ngoài ra còn có ý nghĩa thứ năm là khen thể hiện sự **biết ơn**, thứ sáu là **ngạc nhiên** chẳng hạn như “Con đã làm được điều đó sao!? Thật tuyệt vời!” và thứ bảy là khen với nghĩa **đồng ý** chẳng hạn như “Cha mẹ tán thành quan điểm và cách làm của con đấy”, v.v. và việc khen ngợi quả thật là những lời nói như câu thần chú giúp bạn có thể gửi rất nhiều lời nhắn nhủ tới đối phương bao gồm cả con bạn!

Nhận được những lời khen bao hàm những lời nhắn nhủ như thế này, không chỉ trẻ em mà cả người lớn cũng có thể tự tin để cố gắng trong mọi việc. Hơn nữa người được khen sẽ cố gắng thực hiện nhiều hành động đã được khen ngợi đó. Nếu bạn có thể **tạo ra một vòng tuần hoàn tích cực như khi con cố gắng một chút sẽ được khen, được khen sẽ là nguồn năng lượng để con tiếp tục cố gắng và lại được khen tiếp**, như vậy con bạn sẽ có thể yên tâm trong sinh hoạt hàng ngày.

Vậy còn trọng điểm khi mắng có những nội dung như thế nào? Trước tiên, để sắp xếp lại xem bạn mắng con về điều gì ta thấy có hai trọng điểm cần phải mắng là **(1) Mắng đối với những hành động gây tổn thương đến bản thân hoặc người khác và (2) Mắng đối với những hành động có tính nguy hiểm gây ra tai nạn chẳng hạn như việc chạy nhào ra ngoài đường**.

Còn đối với các hành động khác chẳng hạn như không nghe lời, không giữ lời hứa hoặc nói dối sẽ là cơ hội để bạn dạy con rằng “Nên làm thế này” hơn là mắng con. Khi “Con không chịu dọn dẹp dù bạn đã nhắc rất nhiều lần” bạn nên dạy con là “Con hãy để đồ chơi này vào đây nhé” thì con sẽ có được cảm giác toại nguyện là “Đã làm được việc!” và nếu con được khen ngay thì có thể sau này con sẽ tự dọn dẹp trong những tình huống tương tự. Khi con không giữ lời hứa hoặc nói dối cũng vậy, bạn nên khuyến khích con bằng cách nói phù hợp với năng lực và khả năng hiểu biết mà con đã có như: “Con nên nói như thế nào nhỉ?” hoặc “Con phải nói là “Con xin lỗi” đấy”. Và **nếu bạn có thể hỗ trợ để con truyền đạt tốt, giúp con có được trải nghiệm về “Đã làm được việc!” và khen ngợi con thì việc khen ngợi chắc chắn sẽ tăng lên tương đối**.



## Phát hiện “Việc có thể làm được” để mọi người đều hạnh phúc

Bạn hãy thử tưởng tượng. “Một người có thể làm được mọi việc” là người như thế nào? Họ có phải là những người được gọi là vĩ nhân không? Họ có phải là những vận động viên đại diện cho Nhật Bản không? Trên thực tế, không có người nào có thể làm được mọi việc và mọi người đều hỗ trợ lẫn nhau bằng nhiều hình thức để sinh sống. Dù đưa ra ví dụ về người có tài năng siêu phàm đến đâu cũng không thể đếm hết những điều “Họ không thể làm được”. Vậy mà nếu bạn cứ nghĩ rằng “Việc này cũng không làm được, việc kia cũng không làm được” thì sẽ ngày càng cảm thấy chán nản, mất tự tin và sẽ khó làm được cả những việc vốn đã làm được. Trước tiên, hãy bắt đầu bằng việc chia sẻ với con “Những việc làm được, những việc làm giỏi”.

Bước tiếp theo là phân chia hành động của con theo “Mức độ làm được”. Bảng sau đây là một ví dụ.

	Cứ mặc kệ cũng dễ dàng làm được đấy	Cố gắng là cũng có khi làm được	Cố gắng thật nhiều cũng hầu như không thể làm được...
Mặc và cởi quần áo	Có thể tự mặc áo khoác	Nếu cài móc dây khóa vừa vặn thì có thể tự kéo dây khóa	Không thể tự cài cúc
Ăn uống	Có thể dễ dàng xúc bằng thìa!	Cách cầm đũa không đúng nhưng nhìn chung là ăn được bằng đũa	Chưa thể sử dụng đũa bằng cách cầm đúng cách
Đi vệ sinh	Nếu được nhắc, có thể đi vệ sinh mà không tỏ vẻ không thích	Thỉnh thoảng có thể tự đi vệ sinh	Chưa thể tự chùi sạch
Chơi	Có thể tự chơi một mình các khối gỗ xếp hình	Cũng có khi cho mượn và mượn đồ chơi với bạn bè	Chưa hiểu được các trò chơi có luật chơi
Quan hệ với bạn bè	Nhớ tên của một số bạn bè	Cũng có khi chơi với bạn bè khi được bạn bè rủ	Chưa thấy cảnh con tự mình rủ bạn bè

Trong bảng này, cần phải quan tâm chủ yếu đến những hành động được ghi ở cột giữa “Cố gắng là cũng có khi làm được” và điều quan trọng là phải biến những hành động này đến gần mức “Dễ dàng làm được”. Dù bạn cố gắng phát triển ngay từ đầu những hành động “Hầu như không làm được” cũng khó đạt được kết quả ngay lập tức và chắc sẽ khiến cả phụ huynh, người hỗ trợ và trẻ em mất tự tin. Cố gắng biến những hành động “Cố gắng là cũng có khi làm được” thành mức “Dễ dàng làm được” và nếu nắm bắt được cốt lõi cũng như có được sự tự tin thông qua mối quan tâm kiểu này thì chắc bạn sẽ có thể cố gắng giải quyết các vấn đề mà bây giờ bạn “Không thể làm được”.



## Dấu hiệu rối loạn tâm lý ở trẻ em và cách xử lý

Sau đây chúng tôi xin nói về các dấu hiệu rối loạn tâm lý ở trẻ em cũng như người lớn và cách xử lý.

### Khi bạn cảm thấy căng thẳng thần kinh...?

- |   |  |                                       |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Lòng bàn tay đổ mồ hôi | <input type="checkbox"/> Không thể tập trung | <input type="checkbox"/> Cáu kỉnh     |
| <input type="checkbox"/> Hồi hộp                | <input type="checkbox"/> Không muốn làm gì   | <input type="checkbox"/> Cưỡng cưỡng  |
| <input type="checkbox"/> Tay chân run rẩy       | <input type="checkbox"/> Chán ăn             | <input type="checkbox"/> Dễ nổi cáu   |
| <input type="checkbox"/> Chóng mặt              | <input type="checkbox"/> Không ngủ được      | <input type="checkbox"/> Chán nản     |
| <input type="checkbox"/> Đau bụng               | <input type="checkbox"/> Ngủ quá nhiều       | <input type="checkbox"/> Rơi nước mắt |

Rối loạn tâm lý chủ yếu là “Căng thẳng thần kinh” gây ra các phản ứng khác nhau. Chúng tôi xin đưa ra một vài ví dụ về tình trạng khi cảm thấy bị căng thẳng thần kinh.

Không phải tất cả những phản ứng này đều xảy ra ở tất cả mọi người và có thể thấy rằng tùy từng người mà các phản ứng dễ xuất hiện sẽ khác nhau. Như trong ví dụ trên, cũng có khi cho thấy có những phản ứng hoàn toàn trái ngược nhau chẳng hạn như có người không ngủ được nhưng lại có người ngủ quá nhiều.

Và chúng ta có thể thấy rằng những phản ứng khi bị căng thẳng thần kinh như thế này không chỉ có ở người lớn mà còn có ở cả trẻ em. Chúng ta đã biết được rằng nhìn chung có thể thấy được các phản ứng tương tự như khi người lớn bị căng thẳng thần kinh, nhưng cũng có thể thấy có một số phản ứng đặc thù ở trẻ em.

Chính phụ huynh và giáo viên, những người gần gũi với trẻ em là những người có thể phát hiện ra những phản ứng này, tức là những dấu hiệu rối loạn tâm lý. Chúng ta cũng đã biết rằng ngay cả người lớn cũng khó tự nhận ra được những dấu hiệu rối loạn tâm lý như thế này. Để nắm bắt được chính xác những dấu hiệu này, **điều quan trọng là không được bỏ sót bất kỳ “Sự thay đổi” nào so với khi nhìn chung là ổn trước đây.**

Nếu thấy “Hình như hơi khác thường?” hãy thử hỏi con là “Ở trường mẫu giáo có vui không? Ở nhà trẻ có vui không? Ở trường học có vui không?” và thử hỗ trợ con bằng cách **chia sẻ với con những trải nghiệm thú vị cụ thể** như cùng ăn với con những món ăn con thích, cùng chơi với con từ đó **giúp con nhận ra rằng có rất nhiều hoạt động mang lại niềm vui.**



Thành tích giảm / Có vẻ thiếu tập trung

Có vẻ không ngủ vào ban đêm / Có vẻ không ngủ được

Không thể / Tốn thời gian làm những việc thông thường vẫn làm được

Giảm / Tăng sự thèm ăn

Tuôn nước mắt / Khóc thút thít

Lơ đãng / Phản ứng kém

Mất hứng thú với những việc vốn yêu thích (TV, truyện tranh, v.v.)

Trở nên cáu kỉnh / hung hăng



# Nếu phụ huynh có dấu hiệu rối loạn tâm lý

Tất nhiên các phản ứng khi bị căng thẳng thần kinh và dấu hiệu rối loạn tâm lý mà chúng tôi đã giới thiệu ở chương 4 chắc cũng có thể nhận thấy ở các bậc phụ huynh. Khi đó, điều quan trọng là phải phân biệt được rằng đó là (1) Rối loạn ở mức tự bản thân có thể vượt qua hay (2) Rối loạn ở mức có thể vượt qua nếu có sự hỗ trợ của gia đình và những người xung quanh hay (3) Rối loạn ở mức khó vượt qua nếu không tham khảo ý kiến của cơ sở y tế như bệnh viện, phòng khám, v.v. Nhìn chung, **nếu các dấu hiệu rối loạn được xác nhận trong hơn hai tuần liên tiếp hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến cuộc sống hàng ngày như không muốn làm việc nhà hoặc không muốn đi làm, v.v. thì có khả năng bạn đang ở mức độ (3) và cần phải lựa chọn giải pháp phù hợp.**

**Nếu bạn đang tự cố gắng vượt qua hoặc vượt qua với sự hỗ trợ của những người xung quanh, chúng tôi khuyên bạn nên “Bắt đầu thử làm từ những việc bạn có thể làm và những việc dễ bắt tay vào làm”.** Khi đó, điều quan trọng là không nên quá đòi hỏi vào sự hoàn hảo. Có nhiều trường hợp hướng đến sự hoàn hảo và cố gắng bắt đầu từ những việc không giỏi hoặc khó bắt tay vào làm do đó cần phải tốn nhiều công sức và thời gian để đạt được thành quả và có khả năng sẽ rơi vào tình trạng cuối cùng việc đó sẽ không suôn sẻ. Thay vào đó, nếu bạn thử thách từ những việc dễ bắt tay vào làm thì dù khó đạt được thành quả lớn nhưng bạn có thể tích lũy những thành quả nhỏ và chắc chắn là có nhiều khả năng bạn có thể đạt đến trạng thái “Khá hơn một chút”. Đây là quan điểm nếu việc hướng tới 100 điểm khiến bạn có nguy cơ bị 0 điểm thì việc hướng tới khoảng 50 điểm từ lúc đầu cũng có thể là một lựa chọn. Nếu những việc bạn chần chừ làm được lại đưa đến kết quả không thể làm được liên tục, bạn nên lựa chọn việc (3) Tham khảo ý kiến của bệnh viện hoặc phòng khám.

Hơn nữa, điều quan trọng là ngay từ đầu phải có quan điểm phòng tránh để không bị rơi vào rối loạn tâm lý. Căng thẳng thần kinh không nhất thiết là điều xấu. Chúng ta đã biết rằng căng thẳng thần kinh và hồi hộp ở một mức độ nhất định có tác động tích cực đến việc kiểm soát hành vi và phát huy năng lực của bản thân. Hơn nữa những cảm xúc thông thường được coi là tiêu cực như tức giận, buồn bã và lo lắng, v.v. không nhất thiết là những điều xấu. Vốn bản thân cảm xúc không có cảm xúc tốt và cảm xúc xấu. Tuy nhiên, nếu cảm xúc ngăn cản bạn trong sinh hoạt thường ngày khiến bạn không thể làm được những việc mà thông thường bạn vẫn làm được thì dễ dẫn đến những kết quả không tốt vì vậy điều quan trọng vẫn là “Hòa thuận” với cảm xúc.

Có thể thấy những người quan điểm rằng căng thẳng thần kinh là điều giúp nâng cao bản thân sẽ có sức khỏe tâm lý tốt hơn và có được mức độ hạnh phúc cao hơn trong tương lai so với những người quan điểm rằng căng thẳng thần kinh là điều xấu. Bạn nên **thử nghĩ về những hành động hướng tới việc “Hòa thuận” hơn là chỉ “Tránh” căng thẳng thần kinh.**





## Khi gặp khó khăn

Như đã giới thiệu ở chương 1, rất khó loại bỏ hoàn toàn những mối lo lắng và phiền muộn. Những mối lo lắng luôn tồn tại dưới nhiều hình thức khác nhau đòi hỏi chúng ta phải “Hòa thuận” với từng mối lo lắng. Tuy nhiên, **nếu bạn khó tự mình giải quyết vấn đề, bạn cũng có thể vượt qua với sự hỗ trợ của những người xung quanh.**

“Những người xung quanh” ở đây bao gồm gia đình, bạn bè, giáo viên mẫu giáo, nhà trẻ và trường học, v.v. Ở trường học có giáo viên chủ nhiệm lớp, giáo viên chủ nhiệm khóa, y tá học đường (giáo viên y tế), tư vấn học đường có bằng cấp về chuyên gia tâm lý được chứng nhận, v.v. và **các giáo viên này đều phát huy những thế mạnh của mình trong từng vị trí ở những vị trí khác nhau.**

Có lẽ cũng có người nghĩ rằng: “Không muốn cho người thân biết về những mối lo lắng của bản thân!”. Trên trang web của “Save the Children Japan” - Tổ chức NGO quốc tế chuyên hỗ trợ trẻ em, có tổng hợp các cơ quan tư vấn công cộng chủ yếu mang tên “Nơi tư vấn Oyako no Mikata”. Chúng tôi xin giới thiệu một số cơ quan theo từng mục đích.



### Mối lo lắng về việc nuôi dạy con

#### Nơi tư vấn gia đình có trẻ em của các địa phương

Tư vấn về những băn khoăn, lo lắng về con và trong việc nuôi dạy con, cung cấp những lời khuyên hỗ trợ cuộc sống phù hợp với từng trẻ em và gia đình.

Tìm kiếm bằng “Tên chính quyền địa phương + Tư vấn nuôi dạy con”, v.v.

#### Trung tâm tư vấn trẻ em

Số điện thoại chung trên toàn quốc có thể tham khảo ý kiến khi cảm thấy việc nuôi dạy con quá mệt mỏi, v.v. Tư vấn về nhiều vấn đề như nuôi dạy con, rèn kỷ luật cho con, mệt mỏi trong việc nuôi dạy con, v.v. TEL: 189 (ichi hayaku)

### Chăm sóc tâm lý trẻ em

#### Bản đồ các cơ sở y tế khám tâm lý trẻ em (Trung tâm Quốc gia về y tế phát triển trẻ em)

Bản đồ tìm kiếm các bệnh viện, phòng khám, v.v. có dịch vụ chăm sóc tâm lý trẻ em thông qua Dự án Mạng lưới y tế tâm lý trẻ em. Tìm kiếm bằng “Bản đồ cơ sở y tế khám tâm lý trẻ em”.

### Chăm sóc tâm lý của bản thân

#### Số điện thoại chung về tư vấn sức khỏe tâm lý

Kết nối với cơ quan tư vấn công cộng chẳng hạn như “Tư vấn qua điện thoại về sức khỏe tâm lý” của các tỉnh nơi bạn đã thực hiện cuộc gọi hoặc các thành phố được chỉ định theo pháp lệnh.

TEL: 0570-064-556 (Số điện thoại miễn phí)

### Bạo lực gia đình (DV)

Các nhân viên tư vấn chuyên nghiệp sẽ cùng suy nghĩ với bạn về bạo lực (DV) từ vợ/chồng hoặc người yêu của bạn.

Chuyển đến nơi liên hệ của cơ quan tư vấn gần nhất để bạn có thể tư vấn trực tiếp.

TEL:#8008 (Chung trên toàn quốc)



## Tài liệu tham khảo

### Giới thiệu về Viện Y tế và Chính sách toàn cầu

Viện Y tế và Chính sách toàn cầu (HGPI: Health and Global Policy Institute) là cơ quan nghiên cứu chính sách y tế tư nhân phi lợi nhuận, độc lập, không đảng phái được thành lập vào năm 2004 và là cơ quan nghiên cứu trung lập, thực hiện các chính sách y tế với chủ thể là cư dân thành phố, tập hợp được các bên có liên quan trên diện rộng và hướng tới việc cung cấp cho xã hội những lựa chọn về chính sách. Để duy trì tính độc lập không bị ràng buộc bởi một đảng phái chính trị hoặc tổ chức cụ thể nào và hiện thực hóa một xã hội công bằng và lành mạnh, cơ quan này cung cấp những ý tưởng và quan điểm giá trị mới từ góc nhìn rộng lớn với tầm nhìn hướng tới tương lai, tác động đến xã hội trên quan điểm toàn cầu và hoạt động với mục đích trở thành động lực thúc đẩy cải cách.

Trang web của Viện Y tế và Chính sách toàn cầu

<https://hgpi.org/>



Dự án Sức khỏe Trẻ em HGPI năm 2021

“Báo cáo kiểm chứng cơ cấu và hiệu quả của Chương trình Giáo dục sức khỏe tâm lý đối với trẻ em”

Trang web

<https://hgpi.org/research/ch-survey-202206.html>



### Studio Sora “Sora Tsushin” là gì?

Truyền phát chuyên mục hàng tháng về các trọng điểm trong nuôi dạy con, gợi ý giải quyết vấn đề khi gặp khó khăn trong nuôi dạy con, quan điểm hỗ trợ và phục hồi chức năng đối với trẻ rối loạn phát triển.

Trang web của Studio Sora

<https://studiosora.jp/>



Trang web của Sora Tsushin

<https://studiosora.jp/column/category/care/>





Chương trình nghiên cứu này là một phần của chương trình nghiên cứu được Pháp nhân hoạt động phi lợi ích đặc định - Viện Y tế và Chính sách toàn cầu (Health and Global Policy Institute - HGPI) thực hiện dưới sự tài trợ của Pháp nhân công ích - Quỹ Nhật Bản. Chúng tôi xin chân thành cảm ơn các trường mẫu giáo, nhà trẻ và các đoàn thể đã hợp tác trong dự án và chương trình nghiên cứu này.

#### **Thành viên dự án:**

Shunichiro Kurita (Viện Y tế và Chính sách toàn cầu), Yukiko Kawata (Viện Y tế và Chính sách toàn cầu)  
Shunki Shimizu (Viện Y tế và Chính sách toàn cầu), Shunsuke Koseki (Đại học Obirin)  
Chikaze Sugiyama (Đại học Obirin, Nghiên cứu viên đặc biệt của Hiệp hội Xúc tiến khoa học Nhật Bản)

Nghiêm cấm sao chép, phục chế, phân phối, đăng lại hoặc chuyển nhượng các thông tin trong tài liệu này mà không được phép.

Trường hợp muốn hợp tác nghiên cứu về nội dung của tài liệu này hoặc muốn thực hành giờ học, vui lòng liên hệ với chúng tôi theo thông tin sau.

#### **[Liên hệ về bản quyền]**

1-9-2 Otemachi, Chiyoda-ku, Tokyo 100-0004  
Tầng 3 Otemachi Financial City Grand Cube  
Global Business Hub Tokyo  
TEL:03-4243-7156/FAX:03-4243-7378

#### **[Nơi yêu cầu hợp tác nghiên cứu, thực hành giờ học, mời giảng]**

Phòng nghiên cứu Shunsuke Koseki, trường Đại học Obirin  
3758 Tokiwamachi, Machida-shi, Tokyo 194-0294  
Email:skoseki@obirin.ac.jp/TEL:042-797-8934

