

# Trải Nghiệm Bất Lợi Thời Thơ Ấu (ACE)



## Định nghĩa

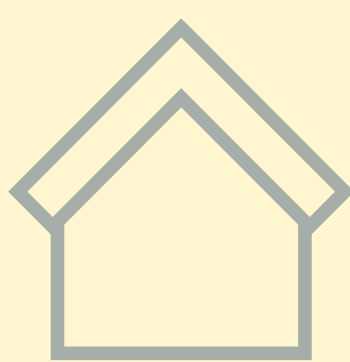
"ACE" là viết tắt của Trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu (Adverse Childhood Experiences). Thuật ngữ ACE được dùng để mô tả những trải nghiệm xảy ra trước tuổi 18. 3 trên 5 trẻ ở Georgia đã trải qua ít nhất 1 ACE. Điều này có thể dẫn đến:

- những khó khăn trong trường học
- sức khỏe kém
- bất ổn về kinh tế

## Ví dụ về ACE bao gồm:

### GIA ĐÌNH

- Ly hôn
- Thành viên trong gia đình bị giam giữ
- Vô gia cư
- Bỏ bê về cảm xúc và thể chất
- Cha mẹ mắc bệnh tâm thần
- Nghiện rượu và lạm dụng chất gây nghiện
- Đe dọa
- Bạo lực gia đình
- Người mẹ bị trầm cảm
- Lạm dụng tình cảm và tình dục



### CỘNG ĐỒNG

- Bạo lực cộng đồng
- Chất lượng nước và không khí kém
- Nghèo đói
- Khả năng chi trả và chất lượng nhà ở kém
- Diệt chủng
- Giam giữ hàng loạt
- Nô lệ
- Các trường có nguồn lực hạn chế
- Phân biệt chủng tộc có hệ thống



### MÔI TRƯỜNG

#### KHỦNG HOẢNG KHÍ HẬU

- Nắng nóng kỷ lục & hạn hán
- Cháy rừng & khói
- Các trận bão kỷ lục, lũ lụt & sạt lở
- Mực nước biển dâng

#### THẢM HỌA THIÊN TAI

- Lốc xoáy & bão
- Núi lửa phun & sóng thần
- Động đất



## 3 khía cạnh của ACE

Theo CDC, ACE có liên quan đến các hành vi sức khỏe nguy hiểm, bệnh mãn tính, tiềm năng sống thấp và thậm chí qua đời sớm.

9,5%

Trẻ em GA có một người giám hộ lạm dụng chất kích thích.

10%

Trẻ em GA đã có cha mẹ ngồi tù vào năm 2017-2018.

30%

Trẻ em GA sống trong nhà ở chiếm hơn 30% thu nhập hộ gia đình.

21%

Trẻ em GA sống trong cảnh nghèo đói.

Nguồn: Những yếu tố cần thiết trong giai đoạn thơ ấu Georgia

## Tại sao điều này quan trọng

**"Số ACE đã trải qua không định hình chúng tôi. Nó chỉ đơn giản là điểm khởi đầu trong câu chuyện của riêng chúng tôi"**



ACE phổ biến & có liên hệ với nhau.



ACE ảnh hưởng tiêu cực đến sức khỏe và hạnh phúc.



Căng thẳng độc hại từ ACE ảnh hưởng đến sự phát triển của não và cách cơ thể phản ứng với căng thẳng.

20

Trải nghiệm thời thơ ấu có thể làm giảm tuổi thọ 20 năm.

Nguồn: <https://numberstory.org/>

## Hành động

- Truy cập [ResilientGeorgia.org](https://ResilientGeorgia.org) và xem [Lộ trình Đào tạo](#) của chúng tôi.
- Hiểu biết về ACE bằng cách tham gia [Khóa đào tạo về Vấn đề Kết nối tại Georgia](#).

## Nguồn

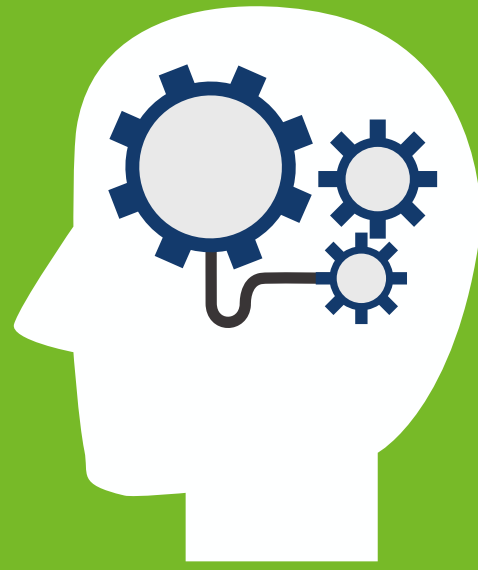
- [CDC: Trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu \(ACE\)](#)
- [CDC Chiến lược phòng ngừa ACE](#)
- [Những yếu tố cần thiết trong giai đoạn thơ ấu Georgia: Trang tóm gọn ACE](#)

## Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.

# Căng thẳng độc hại



## Định nghĩa

Căng thẳng độc hại là sự tiếp xúc lâu dài với cường độ căng thẳng cao và xảy ra khi không có người chăm sóc hỗ trợ nào ở bên cạnh để làm giảm phản ứng của trẻ trước những trải nghiệm tiêu cực lặp đi lặp lại.

Căng thẳng độc hại có thể gây tổn thương lâu dài cho não và cơ thể.

Việc trải qua nhiều ACE có thể gây ra căng thẳng độc hại.

Nguồn: Trung tâm về Trẻ Đang phát triển, Đại học Harvard

## 3 Loại căng thẳng

### CĂNG THẲNG TÍCH CỰC

Mức độ căng thẳng từ thấp đến trung bình giúp tăng khả năng học tập và trí nhớ

*Ví dụ: bắt đầu ngày đầu tiên đi học*

### CĂNG THẲNG CHẤP NHẬN ĐƯỢC

Các phản ứng nghiêm trọng, tạm thời, được thuyên giảm nhờ các mối quan hệ hỗ trợ

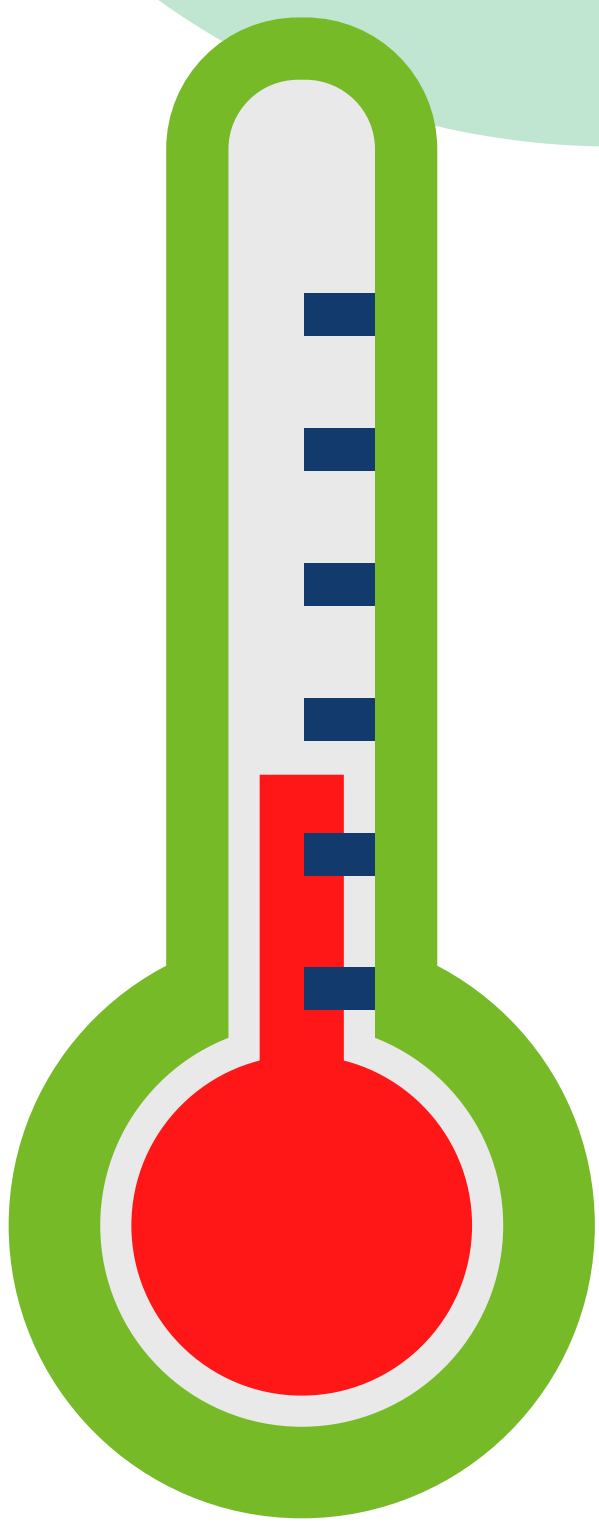
*Ví dụ: mất đi người thân*



### CĂNG THẲNG ĐỘC HẠI

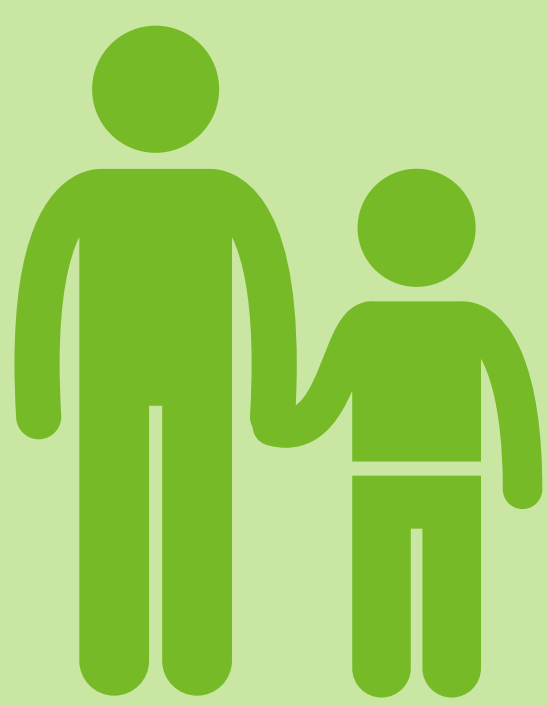
Tiếp xúc với căng thẳng trong một thời gian dài mà không thuyên giảm

*Ví dụ: bạo hành bên trong hoặc ngoài gia đình*



Nguồn: Sáng kiến Sức khỏe Gia đình Alberta

## Tại sao điều này quan trọng



Học cách giảm thiểu hoặc ngăn ngừa căng thẳng độc hại là một phần quan trọng trong quá trình phát triển lành mạnh của trẻ. Điều này có thể thực hiện thông qua các mối quan hệ tích cực giữa trẻ và người chăm sóc, giúp trẻ đáp ứng các nhu cầu cơ bản và nuôi dưỡng sở trường và sở thích của trẻ.



Những việc nhỏ mà chúng ta làm trong vai trò người chăm sóc cảm thông sẽ giúp ngăn ngừa căng thẳng độc hại trong cuộc sống của trẻ.

Nguồn: Hướng dẫn về căng thẳng độc hại

### Hành động

- Xem [Lưu đồ Cách giải quyết bằng sự Quan tâm](#).
- Đối với cha mẹ và người chăm sóc, hãy cân nhắc thay đổi phương thức kỷ luật: "[Tập trung vào sai lầm](#)" so với "[Tập trung vào điều đã xảy ra](#)".

### Nguồn

- [Hướng dẫn về căng thẳng độc hại](#)
- [ACE và căng thẳng độc hại: Các câu hỏi thường gặp](#)
- [StressHealth.org](#)

### Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.

# Khả năng phục hồi



## Định nghĩa

Khả năng phục hồi là khả năng vượt qua nghịch cảnh. Khả năng phục hồi có ở mọi lứa tuổi. Bất kỳ ai cũng có thể trở nên kiên cường hơn trong bất kỳ giai đoạn nào của cuộc đời, nhưng dễ nhất là xây dựng khả năng phục hồi trong thời thơ ấu. Tất cả chúng ta đều được sinh ra với khả năng phục hồi. Đó là một kỹ năng được xây dựng theo thời gian, giống như việc tập luyện cơ bắp.

Cảm giác an toàn, được kết nối và hỗ trợ bởi người chăm sóc mang đến cho trẻ nền tảng để xây dựng khả năng phục hồi. Người chăm sóc có thể bao gồm cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên, mục sư hoặc một người nuôi dưỡng mang đến cảm giác an toàn, ổn định trong cuộc sống của trẻ.

## Xây dựng Khả năng phục hồi

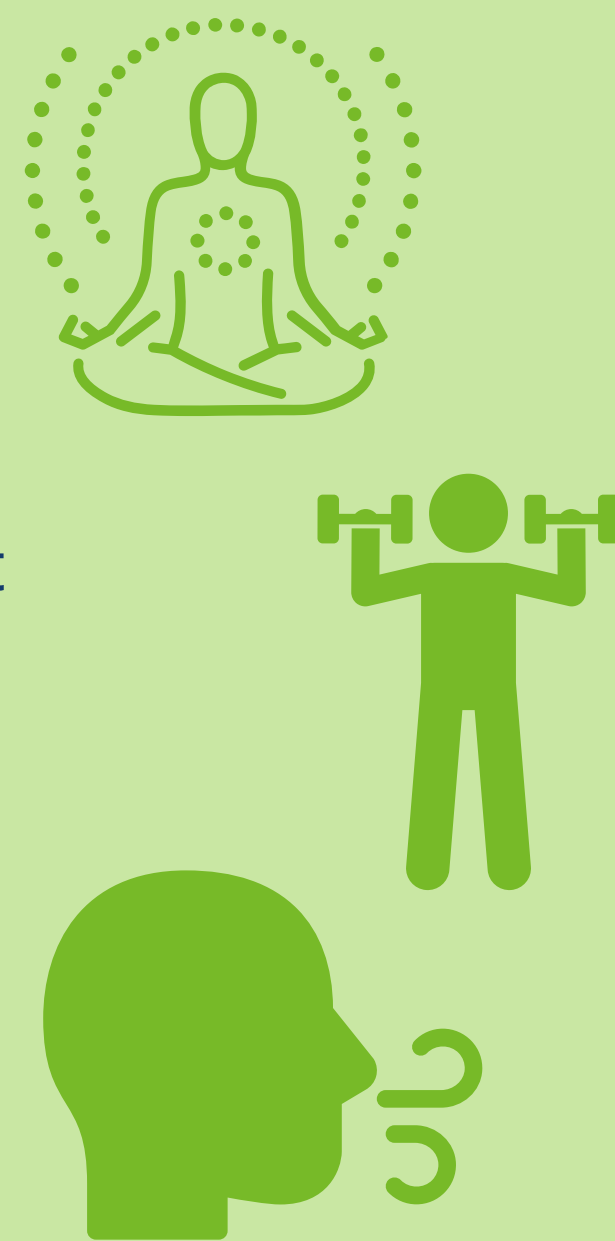
Khả năng phục hồi có thể được xây dựng bằng cách cải thiện các kỹ năng để vượt qua thử thách. Khả năng phục hồi của một cá nhân phụ thuộc vào các mối quan hệ và cộng đồng của cá nhân đó. Chính những hệ thống xung quanh chúng ta có ảnh hưởng đến khả năng phục hồi của cả trẻ em và người lớn.



## Tại sao điều này quan trọng



Không bao giờ là quá muộn để xây dựng khả năng phục hồi. Phát triển các hoạt động lành mạnh, phù hợp với lứa tuổi có thể làm tăng cơ hội đối phó tốt hơn với căng thẳng. Ví dụ: hoạt động thể chất thường xuyên, kỹ thuật thở và thiền định có thể tăng cường khả năng phục hồi. Người lớn thực hành những kỹ năng này sẽ là hình mẫu cho các hành vi lành mạnh đối với trẻ em, từ đó thúc đẩy khả năng phục hồi cho thế hệ tiếp theo.



### Hành động

- Đầu tư vào khả năng phục hồi của chính bạn thông qua bốn cách tiếp cận sau:
  - [Xây dựng sự kết nối](#)
  - [Nâng cao sức khỏe](#)
  - [Tìm kiếm mục đích](#)
  - [Suy nghĩ lành mạnh](#)
- Tăng cường khả năng phục hồi ở trẻ em với [7 yếu tố phục hồi \(7 C\)](#): Bản lĩnh (Competence), Tự tin (Confidence), Kết nối (Connection), Cá tính (Character), Đóng góp (Contribution), Đương đầu (Coping) & Kiểm soát (Control)

### Nguồn

- [Sáng kiến Sức khỏe Gia đình Alberta](#)
- [Lộ trình đào tạo khả năng phục hồi Georgia](#)
- [ResilientTeens.Org](#)
- [Mô hình phục hồi cộng đồng](#)
- [Hợp tác Đào tạo Phúc lợi Trẻ em](#)
- [Vun bồi khả năng phục hồi – Dạy trẻ trở nên kiên cường | Strong4Life](#)

### Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.

# Hiểu biết về sang chấn

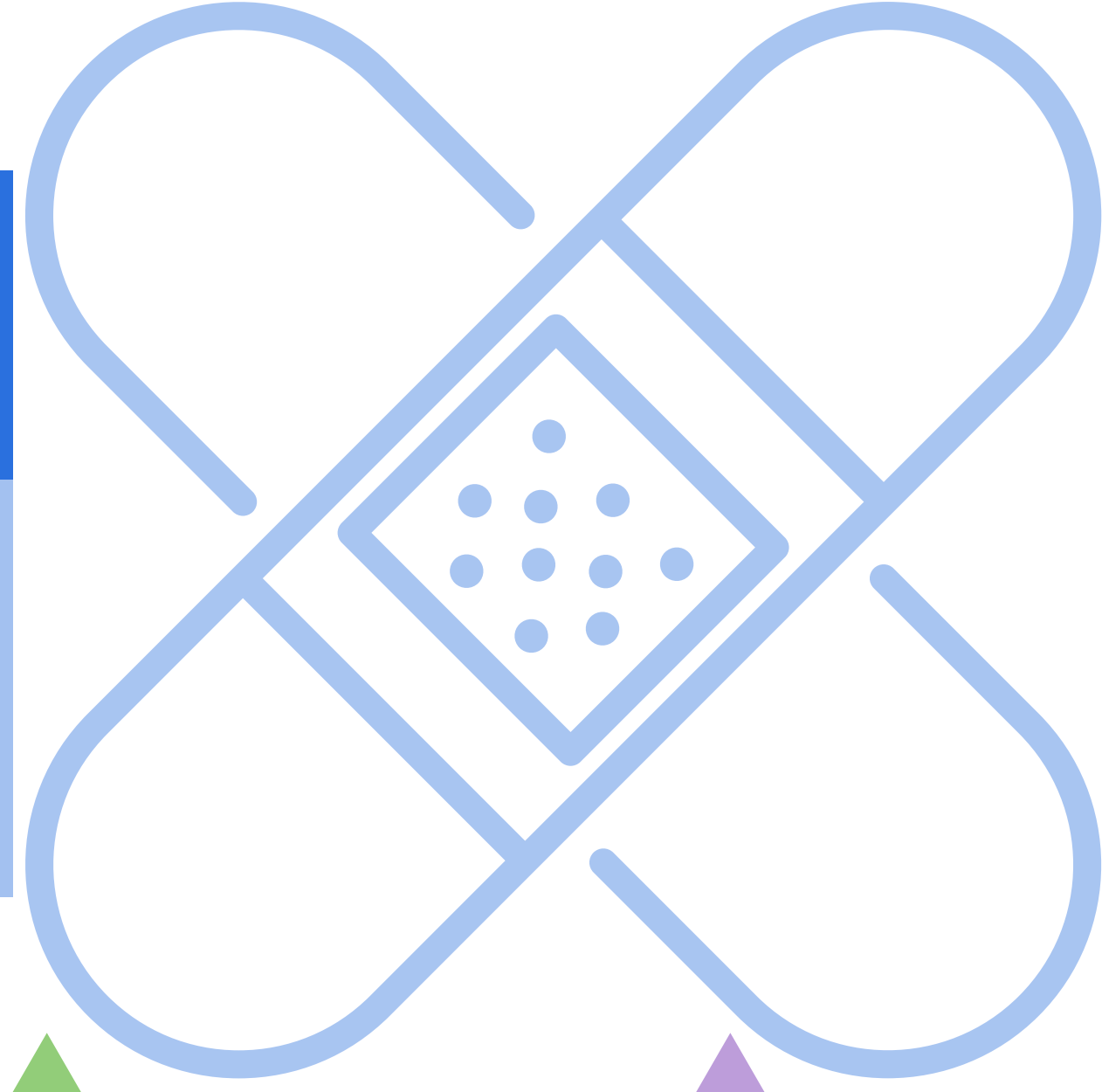


## Định nghĩa

Sang chấn là bất kỳ trải nghiệm nào cực kỳ đáng sợ, có hại hoặc đe dọa, cả về cảm xúc, thể chất hoặc cả hai. Chăm sóc có hiểu biết về sang chấn là cách tiếp cận được xác định là sự điều trị toàn diện cho con người, xem xét các sang chấn trong quá khứ cùng kết quả của các hành vi và hệ lụy về sức khỏe.

## Cách tiếp cận một cách có hiểu biết về sang chấn

Phương pháp tiếp cận một cách có hiểu biết về sang chấn là một tiến trình liên tục thông qua nhiều giai đoạn. Các giai đoạn hình thành hiểu biết về sang chấn gồm:



### Nhận thức về sang chấn

Ví dụ, nên hỏi "chuyện gì đã xảy ra với con" hơn là "con bị cái gì vậy".

### Cảm thông với sang chấn

Tạo ra một môi trường nơi mọi người được tôn trọng, được tùy ý, cảm thông và được nhận thức về văn hóa.

### Phản ứng với sang chấn

Nhận thức rằng hành vi thách thức thường là kết quả của những trải nghiệm tổn thương thời thơ ấu và sang chấn trong quá khứ.

### Hiểu biết về sang chấn

Phản ứng bằng cách áp dụng kiến thức về sang chấn để mang đến thông tin thực tiễn hàng ngày.

## Tại sao điều này quan trọng

Các tổ chức, chương trình và doanh nghiệp phụng sự trẻ em và gia đình có thể xây dựng nhận thức một cách có hiểu biết về sang chấn, kiến thức và kỹ năng ứng dụng vào văn hóa thường nhật, hoạt động và chính sách. Khi họ làm việc cùng nhau để ngăn ngừa và giải quyết những trải nghiệm tổn thương trong thời thơ ấu (ACE), họ sẽ cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần cho trẻ em và gia đình, đồng thời hỗ trợ khả năng phát triển của trẻ.



### Hành động

- Nâng cao kiến thức và hiểu biết của bạn về sang chấn bằng cách tham gia một khóa đào tạo.
- Phát triển thái độ đồng cảm chú trọng vào việc hỏi "Chuyện gì đã xảy ra với con?" so với "Con bị cái gì vậy?" khi tương tác với nhau.
- Tìm hiểu cách kết hợp phương pháp tiếp cận một cách có hiểu biết về sang chấn tại nơi làm việc của bạn.

### Nguồn

- [Chăm sóc một cách có hiểu biết về sang chấn là gì?](#)
- [\(SAMSHA\) Phương pháp tiếp cận một cách có hiểu biết về sang chấn](#)
- [Lộ trình đào tạo khả năng phục hồi tại Georgia](#)
- [Dự án GRIT](#)

### Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.

# Sự phát triển não bộ ban đầu



## Định nghĩa

Não của trẻ phát triển nhanh chóng trước khi sinh và trong giai đoạn đầu đời. Nhiều yếu tố tác động đến sự phát triển lành mạnh của não bộ bao gồm dinh dưỡng, môi trường an toàn, trạng thái ít căng thẳng và các tương tác tích cực trong suốt cuộc đời.

Nguồn: Resilient Georgia

## Can thiệp sớm là chìa khóa

Giai đoạn đầu của thời thơ ấu rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển sau này. Bộ não của trẻ nhỏ chính là nền tảng cho não bộ người trưởng thành. Một gia đình có đủ sự giáo dục và cảm thông, không bỏ bê và căng thẳng độc hại chính là chìa khóa cho sự phát triển và tăng trưởng sớm của não bộ.

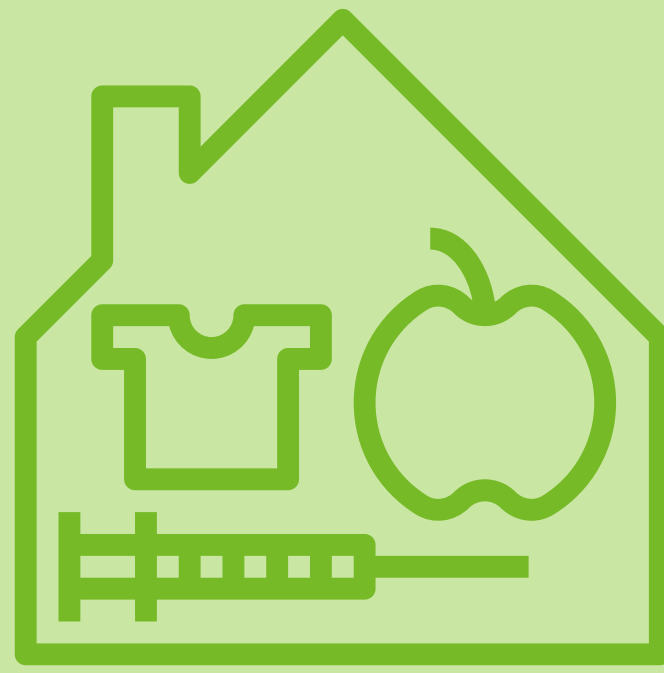


## Tại sao điều này quan trọng



Trẻ em phát triển và học tập tốt nhất trong một môi trường an toàn, và có nhiều cơ hội để vui chơi và khám phá.

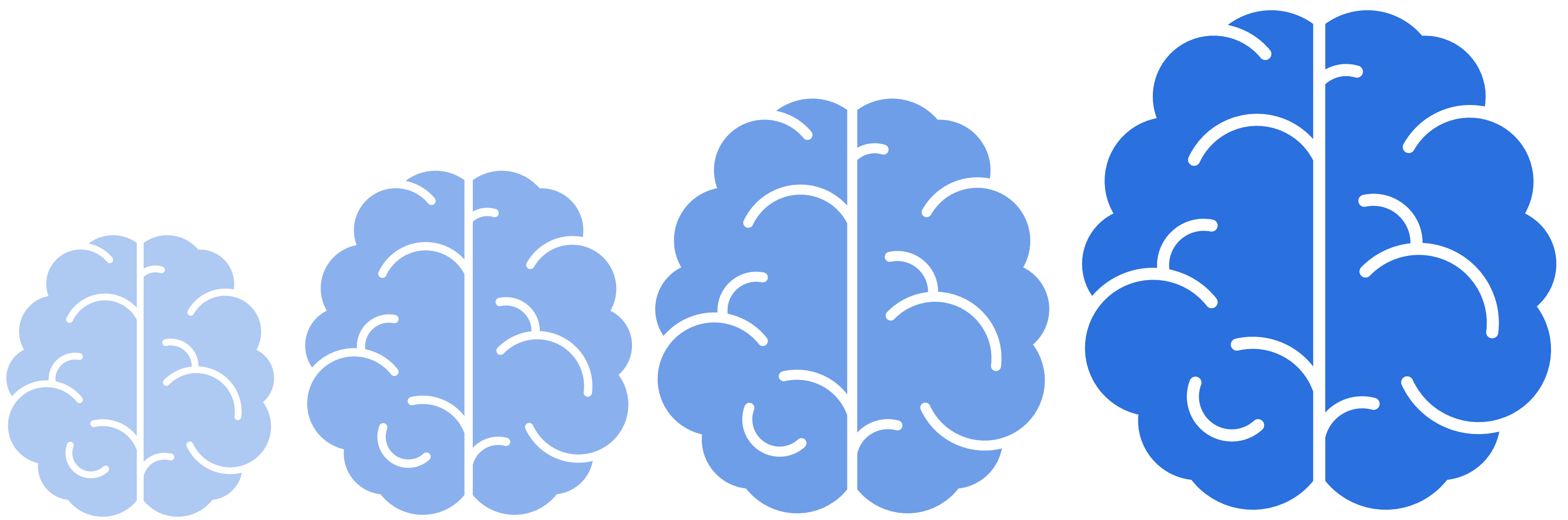
Nguồn: Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật



Đáp ứng các nhu cầu cơ bản như ăn uống, nghỉ ngơi và hít thở giúp não hồi phục sau căng thẳng.



Trẻ em cần kết nối với mọi người để phát triển não bộ. Yếu tố giúp xây dựng nên những kết nối này là sự quan tâm, nuôi dưỡng các mối quan hệ.



### Hành động

- Góp phần tạo ra những tương tác nuôi dạy tích cực với trẻ nhỏ trong đời sống của bạn.
- Dành thời gian toàn tâm toàn ý để chơi với người chăm sóc & trẻ nhỏ.
- Dành thời gian cùng nhau đọc sách.
- Tận hưởng công viên, sân chơi và các hoạt động ngoài trời.
- Tham gia vào các hoạt động nhóm như hẹn chơi chung, giờ kể chuyện thư viện, v.v.

### Nguồn

- [Cơ quan Chăm sóc Đầu đời và Học tập Georgia Các mốc phát triển](#)
- [Não bộ: Hành trình đi đến phục hồi](#)
- [CDC: Sự phát triển não bộ ban đầu](#)
- [Não bộ 101: Ảnh hưởng của sang chấn lên não bộ](#)
- [Trò chuyện cùng trẻ](#)
- [TooSmall.org](#)
- [Giúp trẻ phát triển não bộ tốt hơn](#)

### Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.

# Trải nghiệm thời thơ ấu tích cực



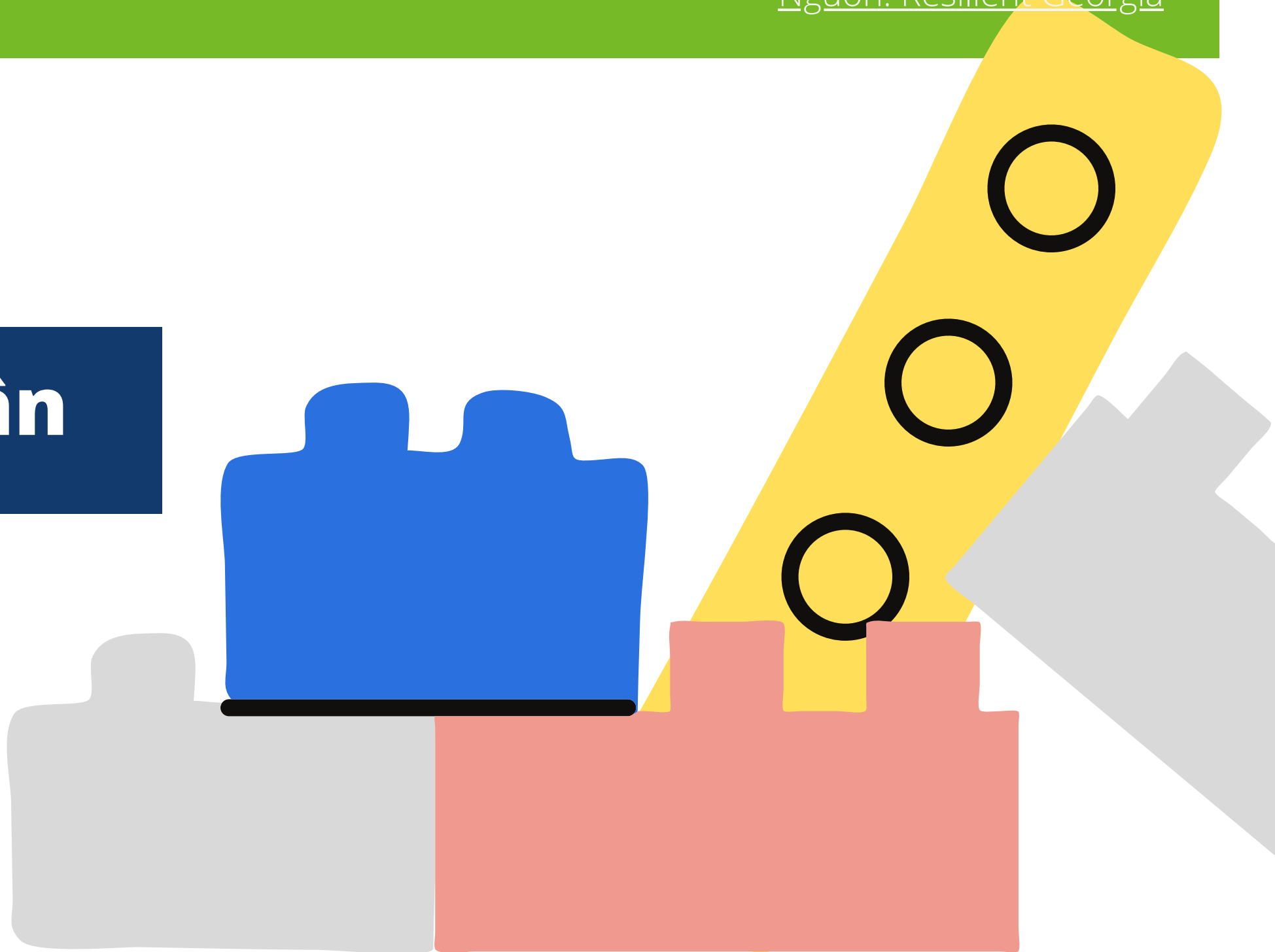
## Định nghĩa

Trải nghiệm thời thơ ấu tích cực (Positive Childhood Experiences, PCE) là những hoạt động và trải nghiệm giúp cải thiện cuộc sống của trẻ, mang lại kết quả tích cực về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Nguồn: Resilient Georgia

## Các yếu tố góp phần

Nghiên cứu đã xác định một tập hợp các yếu tố chung giúp trẻ em đạt kết quả tích cực khi đối mặt với nghịch cảnh nghiêm trọng. Các yếu tố này bao gồm:



Đang trong mối quan hệ dưỡng dục và hỗ trợ giữa người lớn- trẻ nhỏ (tức cha mẹ/người chăm sóc).



Xây dựng khả năng làm chủ bản thân.



Mang đến cơ hội phát triển cảm xúc và xã hội.



Tham gia vào các truyền thống tín ngưỡng, niềm tin và văn hóa.

Nguồn: Trung tâm về Trẻ Đang phát triển, Đại học Harvard. Nội dung này được trích từ Ghi chú khái niệm về khả năng phục hồi

## Tại sao điều này quan trọng

Điều quan trọng là phải phát triển và thực hiện các chương trình và chính sách hỗ trợ PCE để làm cho cuộc sống của mọi người tốt đẹp hơn, tăng cường sức khỏe và hạnh phúc lâu dài.

Nguồn: [Kết quả Tốt đẹp từ Trải nghiệm Tích cực \(HOPE\)](#)

Càng có nhiều trải nghiệm tích cực, các cơ bắp phục hồi của trẻ càng dẻo dai hơn. Những trải nghiệm tích cực có thể bù đắp những trải nghiệm bất lợi thời thơ ấu.

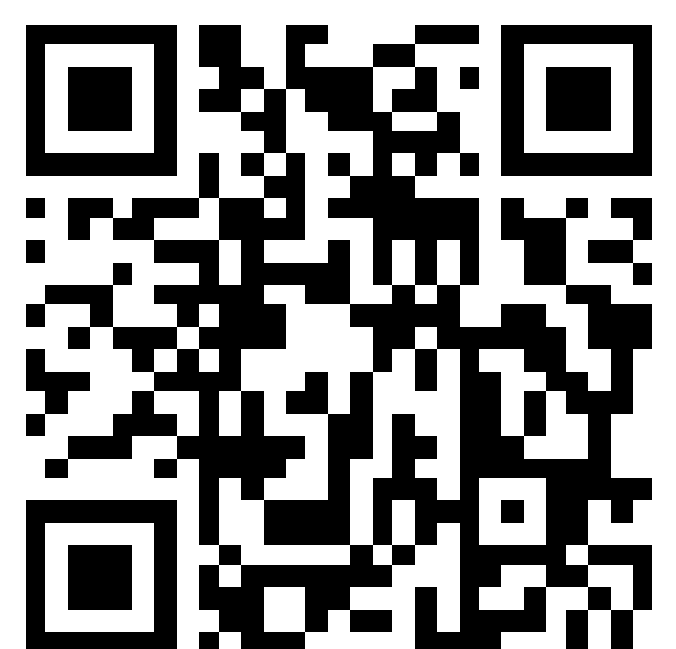
## Hành động

- Ăn tối cùng gia đình.
- Hỏi về các mối quan tâm của trẻ.
- Dành thời gian chất lượng cùng nhau (chơi trò chơi, xem phim, v.v).

## Nguồn

- [HOPE – Kết quả tốt đẹp từ trải nghiệm tích cực \(Healthy Outcomes from Positive Experiences\)](#).
- [Khả năng phục hồi – Trung tâm về Trẻ đang phát triển](#)
- [Bốn nền tảng xây dựng HOPE](#)
- [Cân bằng \(ACE\) với HOPE](#)
- [Tăng cường gắn kết các gia đình ở Georgia](#)
- [Vun bồi khả năng phục hồi – Dạy trẻ trở nên kiên cường | Strong4Life](#)

## Tìm hiểu thêm



Quét bằng camera để tìm hiểu thêm.