

Chuyển tiếp lên trung học:

Những điều gia đình cần biết



Children and Young People
with Disability Australia





Mục lục

Giới thiệu	4
Sổ tay này bao gồm những gì?	4
Chuẩn bị cho trung học	5
Bắt đầu bằng các mối quan hệ	5
Lập kế hoạch chuyển tiếp	6
Những cân nhắc thiết thực khác	7
Những hỗ trợ nào có sẵn?	7
Hiểu về Khuyết tật	8
Các cách suy nghĩ khác nhau về khuyết tật	8
Mô hình y tế	8
Mô hình xã hội	8
Niềm Tự hào về Khuyết tật là gì?	9
Ngôn ngữ rất quan trọng	9
Nói về khuyết tật	10
Nói chuyện với giáo viên và nhân viên nhà trường	10
Nói chuyện với bác sĩ và các chuyên gia y tế	11
Nói chuyện với bạn bè, gia đình và cộng đồng rộng lớn hơn	12
Nói chuyện với con của bạn	13
Chuẩn bị cho việc tự bệnh vực bản thân	13
Sống trong cộng đồng	14
Kết bạn	14
Tìm kiếm không gian và hoạt động mang tính hòa nhập/dành cho cả người khuyết tật	15
Chương trình thể thao	16
Chương trình nghệ thuật và sáng tạo	15
Thư viện và hội đồng địa phương	15
Xây dựng mạng lưới hỗ trợ của riêng bạn	16



Mục lục

Chăm sóc bản thân	17
Tự chăm sóc bản thân trông như thế nào?	17
Thiết lập ranh giới	17
Tìm giúp đỡ	18
Hỗ trợ về mặt cảm xúc và sức khỏe tinh thần	18
Thông tin về nuôi dạy con cái và gia đình	18
Chú giải Thuật ngữ	19





Giới thiệu

Việc chuyển từ tiểu học lên trung học là một sự thay đổi lớn. Điều này có thể mang lại sự hào hứng, những cơ hội mới, và đôi khi là sự không chắc chắn hoặc lo lắng. Nếu con của bạn có khuyết tật, bạn có thể đang nghĩ về cách giúp đỡ con vượt qua giai đoạn này và đảm bảo con cảm thấy được hòa nhập, an toàn và tự tin.

Điều quan trọng cần nhớ là mỗi cột mốc và giai đoạn chuyển tiếp của trẻ đều khác nhau, và không có con đường "điển hình" nào cho các em. Điều quan trọng là cung cấp sự hỗ trợ theo cách phù hợp với các em.

Sổ tay này nhằm giúp đỡ các bậc cha mẹ và người chăm sóc trẻ em khuyết tật từ 8 đến 12 tuổi. Sổ tay được đồng thiết kế với các gia đình, những người đã chia sẻ kinh nghiệm, ý tưởng, và hy vọng của họ dành cho con của mình.

Tổ chức Trẻ em và Thanh thiếu niên Khuyết tật là tổ chức hàng đầu quốc gia dành cho trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật từ 0-25 tuổi. Tầm nhìn của chúng tôi là tất cả trẻ em và thanh thiếu niên khuyết tật trên khắp nước Úc có thể thực hiện đầy đủ các quyền của mình, đạt được những nguyện vọng và phát triển mạnh mẽ trong mọi cộng đồng.

Sổ tay này bao gồm những gì?

Sổ tay này cung cấp thông tin thiết thực về việc hỗ trợ con của bạn khi các em chuyển tiếp lên trung học. Sổ tay bao gồm thông tin về việc tìm hỗ trợ, giao tiếp với giáo viên và các chuyên gia y tế, và các ý tưởng về việc hỗ trợ sự tự tin và lòng tự hào của con bạn.

Bên cạnh đó, bạn sẽ tìm thấy các mẹo để chăm sóc sức khỏe của chính mình, bởi vì việc hỗ trợ con của bạn bắt đầu từ việc hỗ trợ chính mình, và một bảng chú giải thuật ngữ hữu ích về các từ và cụm từ thông dụng.

Bạn có thể đọc sổ tay này từ đầu đến cuối hoặc chỉ sử dụng những phần mà bạn thấy hữu ích nhất vào lúc này. Bạn có thể sử dụng sổ tay này một mình hoặc kết hợp với áp phích trong loạt bài này.

Chúng tôi hy vọng cuốn sổ tay này sẽ mang lại cho bạn kiến thức và sự tự tin để cùng con chủ động bước vào chương mới với nhiều thay đổi phía trước.



Chuẩn bị cho trung học

Bắt đầu học trung học là một cột mốc quan trọng đối với mỗi học sinh. Đó là thời điểm thay đổi, với những thói quen, giáo viên và kỳ vọng mới. Việc cảm thấy không chắc chắn về những gì sắp xảy ra là điều bình thường, nhưng cũng có rất nhiều điều bạn có thể làm để chuẩn bị.

Với kế hoạch phù hợp, quá trình chuyển tiếp này có thể là một trải nghiệm tích cực giúp con của bạn phát triển sự tự tin và tính tự lập.

Bắt đầu bằng các mối quan hệ

Một mối quan hệ tốt với trường học của con có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Trường học càng hiểu con của bạn – và lắng nghe bạn với tư cách là phụ huynh hoặc người chăm sóc – thì họ càng có thể hỗ trợ con của bạn hòa nhập và thành công tốt hơn.

Có một số cách bạn có thể xây dựng mối quan hệ với trường học, ngay cả trước khi học kỳ đầu tiên của con ở trường trung học bắt đầu. Hãy bắt đầu bằng cách sắp xếp các cuộc họp với các nhân viên chủ chốt, bao gồm điều phối viên khối lớp, giáo viên và trợ giáo. Những cuộc thảo luận ban đầu này sẽ là cơ hội để bạn chia sẻ những gì bạn biết về điểm mạnh, nhu cầu của con và những điều đã giúp hỗ trợ việc học tập của con trước đây. Đó cũng là cơ hội để bạn bắt đầu tạo ra một **kế hoạch chuyển tiếp** cho con.



Để biết thêm thông tin về cách nói chuyện với giáo viên và nhân viên nhà trường, hãy xem phần "Nói Về Khuyết Tật" trong sổ tay này.



Lập kế hoạch chuyển tiếp

Một kế hoạch chuyển tiếp là một tài liệu giúp bạn và nhân viên nhà trường chuẩn bị cho con của bạn chuyển lên trung học. Mục đích của kế hoạch là để giúp mọi người có cùng một cách hiểu như nhau.

Một kế hoạch có thể bao gồm:

- hồ sơ của con (bao gồm khuyết tật, điểm mạnh và những thách thức mà con của bạn có thể gặp phải)
- tổng quan về các hỗ trợ tại trường và các chiến thuật điều chỉnh cần thiết
- các chiến thuật để giúp con của bạn thích nghi với quá trình chuyển tiếp
- mốc thời gian bao gồm các ngày quan trọng, chẳng hạn như ngày định hướng hoặc các cuộc họp Kế hoạch Giáo dục Cá nhân
- quy trình chia sẻ thông tin giữa bạn và nhân viên nhà trường.

Bạn có thể muốn yêu cầu trường hiện tại giúp bạn chuẩn bị kế hoạch chuyển tiếp dựa trên những gì đã hiệu quả cho đến nay hoặc bắt đầu cuộc trò chuyện với trường mới. Dù thế nào đi nữa, việc cùng nhau hoàn thiện tài liệu này sẽ đảm bảo mọi người đều hiểu rõ những điều cần thiết để hỗ trợ con của bạn phát triển mạnh mẽ trong giai đoạn chuyển đổi này ngay từ đầu.



Những cân nhắc thiết thực khác

Việc chuyển lên trung học cũng mang đến nhiều thay đổi thiết thực. Bằng cách xem xét chúng sớm, bạn có thể giúp con cảm thấy tự tin và độc lập hơn trong học kỳ đầu tiên. Một số điều cần suy nghĩ và nêu ra với nhà trường trong quá trình lập kế hoạch chuyển tiếp bao gồm:

- Con sẽ đi đến trường, về nhà và di chuyển xung quanh trường bằng cách nào?
- Những quy tắc và thói quen mới nào con có thể phải đối mặt (chẳng hạn như giờ chuông hoặc yêu cầu về đồng phục)?
- Con sẽ sắp xếp và hoàn thành bài tập về nhà như thế nào?
- Con sẽ xử lý các mối quan hệ bạn bè mới và áp lực từ bạn bè như thế nào?

Những hỗ trợ nào có sẵn?

Theo Tiêu chuẩn Giáo dục dành cho Người Khuyết tật (2005), tất cả các trường đều có nghĩa vụ pháp lý phải thực hiện những điều chỉnh hợp lý để hỗ trợ học sinh khuyết tật.

Trường học có thể cung cấp những điều sau đây cho con của bạn:

- Kế hoạch Giáo dục Cá nhân (IEP)
- bao gồm đội ngũ hỗ trợ, chẳng hạn như trợ giáo
- thời khóa biểu linh hoạt
- hỗ trợ về giác quan và tự điều chỉnh, như khu vực yên tĩnh
- kỹ năng xã hội hoặc các chương trình hỗ trợ từ bạn bè.

Nếu con của bạn có kế hoạch NDIS hoặc kế hoạch hỗ trợ tài chính khác, bạn có thể tìm hiểu cách sử dụng nguồn tài trợ đó để giúp con thành công ở trường. Ví dụ, kế hoạch của con có thể chi trả cho công nghệ hoặc thiết bị hỗ trợ, đào tạo cho giáo viên của con, các buổi học với chuyên gia, hỗ trợ trong lớp học như ghi chép hoặc thông dịch, hoặc các hỗ trợ khác.



IEP là gì? Kế hoạch Giáo dục Cá nhân, hay IEP, là một kế hoạch phù hợp với cá nhân dành cho trẻ, trong đó nêu rõ các mục tiêu giáo dục và những hỗ trợ mà trẻ cần để đạt được những mục tiêu đó.





Hiểu về Khuyết tật

Khuyết tật là một phần bình thường của cuộc sống. Người khuyết tật có thể suy nghĩ, di chuyển, giao tiếp, nhìn, nghe hoặc hiểu mọi thứ theo một cách khác. Một số khuyết tật có thể nhìn thấy được, một số thì không. Mỗi đứa trẻ mỗi khác, và mỗi đứa trẻ đều có điểm mạnh, sở thích và những điều khiến các em trở nên đặc biệt.

Có khuyết tật không có nghĩa là có điều gì đó không ổn với con của bạn. Đó chỉ là một phần con người của các em. Với sự hỗ trợ và môi trường phù hợp, trẻ em khuyết tật có thể phát triển mạnh mẽ, cảm thấy tự tin và tham gia học tập và cuộc sống cùng với các bạn đồng trang lứa.

Khi con của bạn chuyển từ tiểu học lên trung học, việc hiểu rõ khuyết tật là gì – và không phải là gì – có thể giúp bạn:

- Trao đổi về nhu cầu của con với giáo viên, bác sĩ và các chuyên gia khác.
- Hỗ trợ để con của bạn cảm thấy tự hào và tự tin.
- Tìm kiếm những hỗ trợ phù hợp để giúp con của bạn cảm thấy an toàn, được hòa nhập và sẵn sàng đến trường.

Các cách suy nghĩ khác nhau về khuyết tật

Có nhiều cách mọi người suy nghĩ về khuyết tật. Một số cách có thể hữu ích, một số khác thì không. Điều quan trọng là phải hiểu sự khác biệt.

Mô hình y tế

Mô hình y tế xem khuyết tật là một vấn đề cần được 'sửa chữa' hoặc 'chữa khỏi'. Mô hình y tế tập trung vào những gì một người không thể làm và thường đặt trách nhiệm lên người đó phải thay đổi hoặc 'hòa nhập'.

Mô hình xã hội

Mặt khác, mô hình xã hội cho rằng khuyết tật không phải là vấn đề - mà là những rào cản trong xã hội. Những rào cản này có thể là về vật lý (như cầu thang thay vì đường dốc), về thái độ (như kỳ vọng thấp), hoặc về hệ thống (như các chính sách loại trừ người khuyết tật). Theo mô hình này, với tư cách là một cộng đồng, tất cả chúng ta đều có trách nhiệm loại bỏ những rào cản này để mọi người có thể tham gia bình đẳng.

Khuyết tật là một phần tự nhiên trong sự đa dạng của con người, và điều cần được chú trọng chính là sự hòa nhập, khả năng tiếp cận cùng sự tôn trọng.

Niềm Tự hào về Khuyết tật là gì?

Niềm tự hào về khuyết tật có nghĩa là cảm thấy hài lòng về bản thân, bao gồm cả khuyết tật của mình, và đây là một phần quan trọng trong quá trình chuẩn bị bước vào trường trung học. Bởi vì khi con của bạn tự hào về bản thân, điều đó sẽ giúp con:

- xây dựng sự tự tin
- dám yêu cầu những gì mình cần
- kết bạn
- và chống lại sự phân biệt đối xử.

Bạn có thể giúp con mình xây dựng lòng tự hào về khuyết tật bằng cách nói chuyện tích cực về khuyết tật, giúp con nhận biết điểm mạnh của bản thân và kết nối với những người khuyết tật khác cũng như những hình mẫu tiêu biểu. Bạn có thể tham gia các nhóm và cộng đồng người khuyết tật như CYDA hoặc các tổ chức cấp tiểu bang, tham dự các sự kiện cùng những người khuyết tật khác, hoặc xem phim và chương trình truyền hình có các nhân vật khuyết tật do diễn viên khuyết tật thủ vai.

Ngôn ngữ rất quan trọng

Những từ ngữ chúng ta sử dụng để nói về khuyết tật định hình cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta. Nó ảnh hưởng đến cách con của bạn nhìn nhận khuyết tật của chính mình và bản thân. Chúng ta nên luôn cố gắng sử dụng ngôn ngữ thể hiện sự tôn trọng, hòa nhập và chấp nhận. Ví dụ, thay vì nói:

“Cô ấy bị bó buộc vào chiếc xe lăn”

Bạn có thể nói:

“Cô ấy dùng xe lăn”

Sự thay đổi ngôn từ đơn giản này giúp xóa bỏ quan niệm cho rằng khuyết tật là một điều gì đó giới hạn hay tiêu cực, mà thay vào đó, chỉ đơn thuần mô tả cách một người di chuyển trong cuộc sống. Nó cũng mở ra cánh cửa cho ngôn ngữ dựa trên điểm mạnh, tức là ngôn ngữ tập trung vào những gì một người có thể làm hoặc những gì họ thích.

Con của bạn có thể có những ý thích riêng về cách nói chuyện về khuyết tật, và những ý thích đó có thể thay đổi theo thời gian. Ví dụ, họ có thể thích ngôn ngữ ưu tiên danh tính (ví dụ: “Tôi là người khuyết tật”) thay vì ngôn ngữ ưu tiên con người (“Tôi là người mắc chứng tự kỷ”) – hoặc họ có thể thích cả hai!

Bạn không cần phải làm cho mọi thứ hoàn hảo. Điều quan trọng là cởi mở, tôn trọng và sẵn sàng lắng nghe và cùng nhau học hỏi.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ



Nói về khuyết tật

Bạn có thể đang tự hỏi làm thế nào, hoặc liệu có nên, nói về khuyết tật của con mình với người khác hay không. Những cuộc trò chuyện này có thể mang tính cá nhân, xúc động, hoặc thậm chí đáng sợ, nhưng bạn không cần phải biết tất cả mọi thứ.

Nói chuyện cởi mở về khuyết tật của con có thể giúp người khác hiểu rõ hơn nhu cầu của con, và giúp con của bạn cảm thấy tự hào và được hỗ trợ.

Nói chuyện với giáo viên và nhân viên nhà trường

Trường học đóng vai trò rất lớn trong cuộc sống hàng ngày của con, vì vậy việc xây dựng mối quan hệ tốt với giáo viên và nhân viên là rất quan trọng. Họ càng hiểu con của bạn, họ càng có thể hỗ trợ con của bạn phát triển tốt hơn cả trong và ngoài lớp học.

Dưới đây là một số điều bạn có thể làm:

- **Chia sẻ báo cáo và đánh giá**
Cung cấp cho nhân viên bất kỳ báo cáo hoặc tài liệu nào giải thích về khuyết tật của con của bạn. Điều này có thể giúp nhà trường hiểu rõ hơn về điểm mạnh và nhu cầu hỗ trợ của con của bạn.
- **Hãy nói cụ thể về những gì đã hiệu quả trước đây**
Chia sẻ các ví dụ ở nhà hoặc các trường học hoặc dịch vụ trước đây. Điều này có thể bao gồm việc nói về sở thích giao tiếp của con, bất kỳ nhu cầu về giác quan nào của con, hoặc những dấu hiệu cho thấy con của bạn đang cảm thấy choáng ngợp hoặc không thoải mái.
- **Hãy đặt câu hỏi**
Đừng ngại hỏi thẳng thắn về cách nhà trường sẽ hỗ trợ con của bạn, đặc biệt là trong những tháng đầu tiên ở môi trường mới. Bạn có thể hỏi về những điều chỉnh trong học tập và các lựa chọn hỗ trợ chuyên biệt, hoặc về đào tạo cụ thể về khuyết tật mà giáo viên đã tham gia.
- **Lưu giữ hồ sơ**
Ghi chép lại những gì đã được thảo luận trong các cuộc họp và giữ lại bản sao các email hoặc kế hoạch. Điều này có thể hữu ích nếu bạn cần theo dõi một số việc nhất định sau này.



Bạn có biết rằng mỗi trường học đều có trách nhiệm pháp lý phải thực hiện những điều chỉnh hợp lý cho con của bạn không? [Tiêu chuẩn Giáo dục dành cho Người Khuyết tật 2005](#) nêu rõ quyền được giáo dục của bạn và của con của bạn tại Úc.

Nói chuyện với bác sĩ và các chuyên gia y tế

Các chuyên gia y tế đóng vai trò quan trọng trong việc đánh giá và chẩn đoán, cũng như hỗ trợ trẻ em và gia đình tìm hiểu về khuyết tật của con em mình khi lớn lên. Khi nói chuyện với họ, bạn hoàn toàn có thể lên tiếng nếu cảm thấy có điều gì đó không ổn hoặc cần được giải thích rõ hơn.

Bạn có thể giúp cuộc trò chuyện diễn ra suôn sẻ bằng cách:

- **Chuẩn bị câu hỏi trước**
Trước khi gặp bác sĩ hoặc chuyên gia y tế, hãy chuẩn bị sẵn một danh sách những điều bạn muốn hỏi hoặc những mối quan ngại bạn muốn được giải đáp. Hãy thành thật và nhớ rằng bạn hiểu con mình rõ nhất.
- **Ghi chép**
Hãy mang theo bút và giấy, hoặc một thiết bị có thể viết lên để ghi lại những gì bạn nói. Đừng ngại yêu cầu bác sĩ nhắc lại hoặc nói chậm lại.
- **Hãy đưa theo một người hỗ trợ**
Các cuộc gặp với bác sĩ có thể khiến bạn cảm thấy choáng ngợp, đặc biệt là khi bạn đang phải đối mặt với một chẩn đoán mới mà bạn chưa quen thuộc. Việc có một thành viên trong gia đình hoặc bạn bè đi cùng có thể giúp bạn có thêm sự hỗ trợ về mặt tinh thần. Họ cũng có thể ghi chép để không bỏ sót bất cứ điều gì.

Đôi khi bác sĩ có thể không có kinh nghiệm để chẩn đoán một dạng khuyết tật cụ thể, chẳng hạn như tự kỷ, trong trường hợp đó bạn có thể tìm đến một chuyên gia khác, như nhà trị liệu ngôn ngữ hoặc chuyên gia tâm lý.



Nói chuyện với bạn bè, gia đình và cộng đồng rộng lớn hơn

Bạn cũng có thể chọn cách nói về khuyết tật của con với bạn bè, người thân, hoặc những người khác trong cuộc sống của bạn. Một số người có thể không biết nhiều về khuyết tật, hoặc có thể nói những điều không hữu ích, ngay cả khi họ có ý tốt.

Bạn không cần phải giải thích mọi thứ, nhưng việc chia sẻ những gì con của bạn cần, những gì hỗ trợ con và những gì bạn mong đợi từ người khác có thể giúp xây dựng sự hiểu biết và hòa nhập.

Bạn có thể nói:

- “Con sẽ cảm thấy dễ chịu hơn khi chúng ta giữ mọi thứ bình tĩnh và cho con thời gian để ổn định.”
- “Con bé sử dụng thiết bị giao tiếp – nó thực sự giúp con tham gia vào các hoạt động!”
- “Sử dụng đồ chơi giảm căng thẳng giúp con bé tập trung tốt hơn.”
- “Con đeo tai nghe để giúp con cảm thấy bình tĩnh hơn khi mọi thứ trở nên ồn ào.”
- “Nghỉ giải lao rải rác trong ngày giúp con bé giữ được sự cân bằng.”



Nói chuyện với con của bạn

Mỗi đứa trẻ mỗi khác, và cách bạn nói về khuyết tật sẽ phụ thuộc vào độ tuổi, tính cách và sở thích giao tiếp của con của bạn. Điều quan trọng nhất là phải trung thực, hỗ trợ và tích cực.

Khi nói về khuyết tật, hãy cho con biết:

- Khuyết tật không phải là một "tờ xấu" hay điều gì đó đáng xấu hổ
- Ai cũng có những việc mình làm dễ dàng và những việc mình cần giúp đỡ
- Việc nhờ người khác hỗ trợ là điều bình thường
- Con nên tự hào về điều này.

Những cuộc trò chuyện này có thể giúp xây dựng lòng tự trọng, niềm tự hào và sự tin tưởng của con vào bạn. Chúng cũng tạo tiền đề cho một điều thực sự quan trọng – tự bênh vực bản thân.

Chuẩn bị cho việc tự bênh vực bản thân

Tự bênh vực bản thân có nghĩa là lên tiếng cho những gì chúng ta cần.

Đối với con của bạn, điều này có thể thể hiện qua việc con yêu cầu xin giúp đỡ trong lớp, lên tiếng khi có gì đó quá ồn ào hoặc quá sức chịu đựng, hoặc nói với giáo viên về những điều khiến con cảm thấy được hòa nhập.

Bằng cách nói chuyện cởi mở với con về khuyết tật, nhu cầu và quyền của con ngay từ sớm, bạn có thể giúp con xây dựng sự tự tin để tự lên tiếng khi con lớn lên ở trường, trong tình bạn và trong cuộc sống nói chung.





Sống trong cộng đồng

Xây dựng các mối quan hệ trong cộng đồng có thể đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ con của bạn khi con chuyển từ tiểu học lên trung học và trong tuổi thiếu niên. Một số sự phát triển ý nghĩa nhất diễn ra thông qua vui chơi, tình bạn, sở thích và các mối quan hệ bên ngoài lớp học, và cảm giác được thuộc về một cộng đồng có thể thúc đẩy sự tự tin và niềm tự hào của con.

Các mối quan hệ bền chặt cũng có thể giúp bạn, với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc, cảm thấy được hỗ trợ trong thời gian thay đổi này.

Kết bạn

Trẻ em học hỏi và trưởng thành thông qua các mối quan hệ mà chúng tạo lập với người khác. Bạn có thể giúp con mình kết bạn bằng cách:

- Trò chuyện với con về những điều con thích hoặc đam mê
- Tìm các chương trình giải trí hoặc sự kiện cộng đồng phù hợp với sở thích của con
- Tổ chức các sự kiện và mời bạn bè cùng lớp của con tham gia
- Hỏi con của bạn điều gì giúp con cảm thấy thoải mái trong các hoạt động nhóm.

Nếu con cần hỗ trợ thêm về kỹ năng giao tiếp hoặc xã hội, bạn có thể nhờ chuyên gia trị liệu hoặc nhà giáo dục giúp xây dựng những kỹ năng này trong các hoạt động hàng ngày.



Tìm kiếm không gian và hoạt động mang tính hòa nhập/dành cho cả người khuyết tật

Việc tham gia các hoạt động xã hội không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhất là khi các sự kiện hoặc thái độ của mọi người chưa được chuẩn bị sẵn sàng để bao gồm cả trẻ khuyết tật. Đó là lý do tại sao việc tìm hiểu một chút về các chương trình và không gian mang tính hòa nhập/dành cho cả người khuyết tật hiện có trong khu vực địa phương của bạn là rất có lợi.

Dưới đây là một số công cụ để bạn bắt đầu tìm kiếm.

Chương trình thể thao

Bạn có thể tìm thấy các chương trình thể thao mang tính hòa nhập/dành cho cả người khuyết tật bằng cách truy cập trang mạng của các hiệp hội thể thao gần bạn. Các hiệp hội thể thao Quốc gia Mang tính Hòa nhập bao gồm:

- Disability Sports Australia (Hiệp hội Thể thao Người khuyết tật Úc)
- Reclink Australia (Tổ chức Reclink Úc)
- Disabled Surfers Association (Hiệp hội Lướt sóng cho Người Khuyết tật)

Một số hiệp hội thể thao mang tính hòa nhập cấp tiểu bang bao gồm:

- WA Disabled Sports Association Inc (Hiệp hội Thể thao Người khuyết tật Tây Úc) (WA)
- Physical DisABILITY Sports Tasmania (Hiệp hội Thể thao Người khuyết tật Tasmania) (TAS)
- Access for All Abilities (Cơ hội Tiếp cận cho Mọi Năng lực) (VIC)
- Disability Sports Northern Territory (Hiệp hội Thể thao Người khuyết tật Lãnh thổ Bắc Úc) (NT)
- Sporting Wheelies (Hiệp hội Thể thao Xe lăn Queensland) (QLD)

Chương trình nghệ thuật và sáng tạo

Bạn có thể tìm các chương trình nghệ thuật mang tính hòa nhập/dành cho cả người khuyết tật bằng cách tìm hiểu về các hiệp hội nghệ thuật ở gần mình. Các Hiệp hội nghệ thuật Quốc gia mang tính hòa nhập bao gồm:

- Arts Access Australia (Tổ chức Tiếp cận Nghệ thuật Úc)
- Sensorium Theatre (Nhà hát Sensorium)

Một số hiệp hội nghệ thuật cấp tiểu bang mang tính hòa nhập bao gồm:

- Arts Access Victoria (Tổ chức Tiếp cận Nghệ thuật Victoria) (VIC)
- Access Arts (Tổ chức Tiếp cận Nghệ thuật) (QLD)
- Accessible Arts (Tổ chức Nghệ thuật Hòa nhập) (NSW)
- Disability in the Arts, Disadvantage in the Arts (Người Khuyết tật trong Nghệ thuật, Người Thiệt thòi trong Nghệ thuật) (WA)

Thư viện và hội đồng địa phương

Nhiều thư viện và hội đồng địa phương tổ chức các chương trình hoặc câu lạc bộ trong kỳ nghỉ học dành cho cả trẻ em khuyết tật. Bạn nên liên hệ để tìm hiểu xem họ có những chương trình nào trong cộng đồng địa phương của mình.

Xây dựng mạng lưới hỗ trợ của riêng bạn

Cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ em khuyết tật đôi khi cảm thấy cô lập, đặc biệt nếu bạn bè hoặc gia đình của họ không hoàn toàn hiểu những gì họ đang trải qua. Việc tạo dựng các mối quan hệ của riêng bạn có thể mang lại lợi ích cho sức khỏe tinh thần của bạn về lâu dài.

Một số cách để xây dựng mạng lưới của riêng bạn bao gồm:

- tham gia nhóm hỗ trợ để chia sẻ câu chuyện, lời khuyên, và động viên nhau
- tham dự các sự kiện cộng đồng hòa nhập cùng con của bạn
- kết nối với các phụ huynh khác trực tuyến qua các nhóm Facebook mang tính hỗ trợ, các diễn đàn và mạng lưới dành cho người khuyết tật
- liên hệ với các bậc phụ huynh khác ở trường, các hoạt động hoặc trong khu phố của bạn.

“Thật hữu ích khi được nghe từ những người đã trải qua điều tương tự... Đó là một lời nhắc tốt rằng bạn không đơn độc.”

– Phụ huynh của một trẻ khuyết tật.





Chăm sóc bản thân

Khi con của bạn đang trải qua thay đổi lớn, việc tập trung toàn bộ năng lượng vào việc giúp con chuẩn bị là điều tự nhiên. Tuy nhiên, khi làm như vậy, bạn có thể dễ dàng quên đi nhu cầu của chính mình với tư cách là cha mẹ hoặc người chăm sóc.

Dành thời gian chăm sóc bản thân không chỉ giúp bạn giữ được sự bình tĩnh, gìn giữ sức khỏe tinh thần và đồng hành cùng con một cách điềm tĩnh, bền bỉ, mà còn có thể dạy cho con biết cách tự chăm sóc bản thân là một phần của cuộc sống lành mạnh.

Điều quan trọng là phải đề phòng tình trạng kiệt sức, biểu hiện qua sự thất vọng, mệt mỏi hoặc cảm giác xa cách với những điều và những người quan trọng đối với bạn.

Tự chăm sóc bản thân trông như thế nào?

Chăm sóc bản thân không nhất thiết phải làm điều gì to lớn hay tốn kém – không phải là những bồn tắm bong bóng hay những thường lệ hoàn hảo (trừ khi điều đó phù hợp với bạn!). Đó là làm những việc nhỏ giúp bạn cảm thấy cân bằng hơn, ngay cả trong những ngày khó khăn.

Một số ví dụ bao gồm:

- ngồi xuống với một tách trà yên tĩnh
- đi dạo hoặc chạy bộ, hoặc tập các bài thể dục khác
- nói chuyện với người hiểu bạn, như cha mẹ, bạn bè hoặc chuyên gia tư vấn
- làm những việc bạn thích, như xem phim hoặc nghe nhạc
- tạm rời xa mạng xã hội khi cảm thấy mệt mỏi.

Cuối cùng, việc chăm sóc bản thân sẽ khác nhau đối với mỗi người và những gì hiệu quả với người này có thể không hiệu quả với người khác. Điều quan trọng là tìm ra những gì giúp bạn cảm thấy ổn định, thư thái và được nạp lại năng lượng.

Thiết lập ranh giới

Biết giới hạn của mình và cho phép bản thân nói “không” khi cảm thấy không thể kiểm soát được là một hình thức chăm sóc bản thân khác.

Khi bạn cảm thấy quá tải hoặc lịch trình đã dày đặc, bạn có thể quyết định không nhận thêm những việc/cam kết mới hoặc tạm lùi lại, tránh xa những người hoặc những cuộc trò chuyện khiến bạn cảm thấy kiệt sức.

Việc thiết lập ranh giới là cách chúng ta bảo vệ năng lượng của mình để có thể duy trì kết nối với những điều quan trọng nhất.

Tìm giúp đỡ

Khi mọi việc trở nên khó khăn nên tìm giúp đỡ – dù là về mặt cảm xúc, thiết thực, hay chuyên môn – là dấu hiệu của sức mạnh, chứ không phải sự yếu đuối. Sự hỗ trợ có thể là trò chuyện với một người bạn, thành viên trong gia đình, bác sĩ gia đình (GP) hoặc chuyên viên tư vấn; tham gia một nhóm phụ huynh, hoặc kết nối với một tổ chức hỗ trợ người chăm sóc tại địa phương.

Bạn cũng có thể liên hệ với các dịch vụ dưới đây.

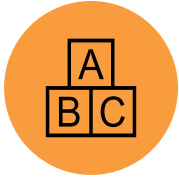
Hỗ trợ về mặt cảm xúc và sức khỏe tinh thần

- **Lifeline** (hỗ trợ khủng hoảng 24/7)
www.lifeline.org.au | 13 11 14
- **Beyond Blue** (Hỗ trợ và tài liệu về sức khỏe tâm thần)
www.beyondblue.org.au | 1300 22 4636
- **Carer Gateway** (Hỗ trợ cho người chăm sóc, bao gồm tư vấn)
www.carergateway.gov.au | 1800 422 737

Thông tin về nuôi dạy con cái và gia đình

- **Raising Children Network (Mạng lưới Nuôi dạy Trẻ em)**
(Tài liệu về nuôi dạy con cái, bao gồm lời khuyên dành riêng cho người khuyết tật)
www.raisingchildren.net.au
- **Association for Children with Disability (Hiệp hội Trẻ em Khuyết tật)**
(Hỗ trợ và thông tin dành cho phụ huynh tại Victoria)
www.acd.org.au | 03 9880 7000 hoặc 1800 654 013 dành cho người gọi ở vùng nông thôn
- **Kiind** (Hỗ trợ các gia đình nuôi dạy trẻ em khuyết tật với các tài liệu và hướng dẫn)
www.kiind.com.au | 08 6164 9806
- **Youth Disability Advocacy Service (Dịch vụ Bệnh vực Thanh thiếu niên Khuyết tật)**
(Tổ chức có trụ sở tại Victoria với các tài liệu thân thiện với thanh thiếu niên)
www.yacvic.org.au/ydas | 0455 621 849





Chú giải Thuật ngữ

Dưới đây là một số giải thích đơn giản về các từ và ý tưởng được sử dụng trong sổ tay này.

Bệnh vực

Lên tiếng cho những gì ai đó cần, muốn hoặc có quyền được hưởng. Cha mẹ thường vận động/bệnh vực cho con mình ở trường, với bác sĩ, hoặc tại các dịch vụ.

- **Tự bệnh vực bản thân** có nghĩa là lên tiếng cho chính mình. Trẻ khuyết tật có thể học cách tự bệnh vực bản thân theo thời gian với sự hỗ trợ từ người lớn.

Đồng thiết kế

Khi những người có kinh nghiệm thực tế tham gia vào việc thiết kế các chương trình hoặc tài liệu ngay từ đầu, đó được gọi là đồng thiết kế. Sổ tay này được đồng thiết kế với cha mẹ và người chăm sóc.

Công lý cho Người Khuyết tật

Một phong trào do người khuyết tật dẫn dắt nhằm khẳng định rằng mọi người đều xứng đáng được nhận sự chăm sóc, khả năng tiếp cận, sự tôn nghiêm và sự tôn trọng. Phong trào này xem xét sự chồng chéo giữa khuyết tật, phân biệt chủng tộc, nghèo đói và các hệ thống bất bình đẳng khác.

Niềm Tự hào về Khuyết tật

Niềm tự hào về khuyết tật là cảm giác tích cực về việc là một người khuyết tật và không xem khuyết tật là điều gì đó đáng xấu hổ. Điều đó có nghĩa là công nhận những thế mạnh, văn hóa và tính cộng đồng bên trong trải nghiệm khuyết tật.

Phân biệt Đối xử

Khi ai đó bị đối xử bất công vì một phần con người họ, chẳng hạn như khuyết tật, chủng tộc, giới tính hoặc hoàn cảnh. Khi người khuyết tật bị phân biệt đối xử, đó được gọi là **định kiến với người khuyết tật (ableism)**.

- **Phân biệt đối xử trực tiếp** xảy ra khi ai đó bị đối xử tệ hơn một cách rõ ràng vì khuyết tật của họ.
- **Phân biệt đối xử gián tiếp** là khi một quy tắc hoặc chính sách có vẻ công bằng, nhưng lại gây khó khăn hơn cho một nhóm người, chẳng hạn như người khuyết tật.

Hỗ trợ Toàn diện

Điều này đề cập đến hỗ trợ mà xem xét toàn diện con người, không chỉ riêng chẩn đoán của họ. Điều này bao gồm sức khỏe tinh thần, đời sống gia đình, tình bạn và các khía cạnh khác của cuộc sống, không chỉ riêng trị liệu hay học tập.

Kế hoạch Giáo dục Cá nhân (IEP)

Một tài liệu do nhà trường lập ra với ý kiến đóng góp từ gia đình và học sinh. Tài liệu này nêu rõ mục tiêu học tập, nhu cầu hỗ trợ và những điều chỉnh dành cho học sinh khuyết tật.

Kinh nghiệm Sống

Người có kinh nghiệm sống là người có trải nghiệm trực tiếp về việc sống chung với khuyết tật hoặc hỗ trợ người khuyết tật. Kiến thức này rất có giá trị và giúp định hình các dịch vụ và hỗ trợ tốt hơn.

NDIS

Chương trình Bảo hiểm Khuyết tật Quốc gia là một chương trình của chính phủ cung cấp kinh phí cho các hỗ trợ và dịch vụ dành cho người khuyết tật.

Điều chỉnh Hợp lý

Một thay đổi được thực hiện tại trường giúp học sinh khuyết tật tham gia vào việc học. Theo luật, các trường học phải thực hiện các điều chỉnh, có thể bao gồm việc cho học sinh thêm thời gian, hoặc cung cấp nhân viên hỗ trợ, không gian yên tĩnh, hoặc các phương pháp học tập khác.

Tự chăm sóc bản thân

Điều này có nghĩa là làm những việc để chăm sóc sức khỏe của chính mình. Điều này có thể bao gồm những hành động nhỏ hàng ngày, như tập thể dục hoặc nói chuyện với bạn bè, giúp chúng ta cảm thấy được nghỉ ngơi và nạp lại năng lượng.

Kỳ thị

Những niềm tin hoặc thái độ không công bằng về mọi người vì một đặc điểm mà họ có, chẳng hạn như khuyết tật. Kỳ thị có thể khiến mọi người cảm thấy bị loại trừ hoặc xấu hổ, ngay cả khi họ không làm gì sai.

Ngôn ngữ dựa trên Thế mạnh

Từ ngữ và cụm từ tập trung vào thế mạnh và sở thích của một người, không chỉ là "hạn chế" hay nhu cầu hỗ trợ. Ngôn ngữ dựa trên thế mạnh nhằm làm nổi bật toàn diện con người với các kỹ năng, sở thích và giá trị.

Kế hoạch Chuyển tiếp

Tài liệu này giúp bạn và nhà trường chuẩn bị cho thay đổi lớn trong cuộc đời con của bạn, chẳng hạn như chuyển từ tiểu học lên trung học. Tài liệu có thể bao gồm thông tin về con của bạn, điểm mạnh của con và những hỗ trợ mà con có thể cần để thành công.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Dự án Take Charge of Change (Chủ động Dẫn dắt sự Thay đổi) đã nhận được tài trợ từ Bộ Y tế, Khuyết tật và Cao niên của Chính phủ Úc nhằm hỗ trợ gia đình của trẻ và thanh thiếu niên khuyết tật trong việc quản lý các giai đoạn chuyển tiếp quan trọng trong suốt cuộc đời của họ. Thông tin được cung cấp chỉ mang tính chất hướng dẫn chung và có thể không phải là thông tin và cập nhật mới nhất. Các tờ thông tin này là hiện hành vào tháng 10 năm 2025. Xem toàn bộ tài liệu tại cyda.org.au