

[4P-2] Mô tả giải pháp cá nhân

Lớp: SKI1108.B30

Nhóm: 03

Tên thành viên: Huỳnh Phương Duy

Từ việc phân tích, chứng minh sự tồn tại và nhu cầu cần giải quyết vấn đề đã lựa chọn, mỗi cá nhân chuẩn bị 1 ý tưởng, 1 khái niệm, 1 dự án hoặc 1 chương trình để giải quyết vấn đề đó.

Ý tưởng phải thể hiện được tính mới, sáng tạo và tạo giá trị lớn cho xã hội, cộng đồng.

1. Tên dự án là gì? 5-10 từ

Trung tâm *Parental Therapy* (P.T)

2. Dự án thuộc SDG nào?

Dự án tạo ra nhằm cải thiện sức khỏe tâm lý cho đối tượng học sinh, sinh viên

==> Thuộc SDG 3 – Good Health and Well Being

3. Vấn đề cần giải quyết là gì & nguyên nhân của vấn đề là gì?

Thông qua khảo sát đối tượng phụ huynh và tìm hiểu về vấn đề sức khỏe tâm lý ở HS-SV, các kết luận sau đã được đưa ra:

- Thực trạng trầm cảm ở học sinh, sinh viên hiện **CÓ TỒN TẠI**, và ở mức độ phổ biến
 - Trong bài báo khoa học của đại học y dược Thái Nguyên, **có hơn 40% sinh viên** mắc chứng trầm cảm
- Phụ huynh cũng có nhận thức được vấn đề, và mong muốn giải quyết vấn đề
 - 100% Phụ huynh trả lời khảo sát đồng ý bệnh trầm cảm hiện đang ở mức nghiêm trọng và rất nghiêm trọng
- Những nguyên nhân **phổ biến nhất** gây ra vấn đề bao gồm:
 - Áp lực từ việc học
 - **Áp lực từ phụ huynh**

4. Nêu vấn đề cần hình thành dự án sáng tạo:

Dự án được phát triển từ mong muốn đem lại sức khỏe tâm lý vững chắc cho thế hệ học sinh, sinh viên. Trong quá trình khảo sát, ta thấy được mức độ nghiêm trọng cũng như tính phổ biến của căn bệnh trầm cảm hiện nay; và một trong những yếu tố ảnh hưởng quan trọng đó chính là **mối quan hệ giữa phụ huynh và các em học sinh, sinh viên**.

Trung tâm đào tạo *Parental Therapy* được hình thành như một **cầu nối**, giúp cha mẹ hiểu hơn về mong muốn, nguyện vọng của con mình, cũng như **xây dựng mối quan hệ (cha mẹ - con cái) dựa trên tinh thần tin tưởng, hỗ trợ, yêu thương, và đồng cảm**.

Khách hàng chính của dự án là những CHA MẸ muốn học cách thật sự thấu hiểu con cái, nhận thức cách tiếp cận với cuộc sống của con một cách hợp lý (vẫn giúp đỡ, hỗ trợ nhưng

cũng đồng thời cho con có tự do để tự cải thiện bản thân)

Giá trị tạo ra:

Parental Therapy tin rằng, khi cha mẹ hiểu và giúp giới trẻ tiếp cận được sức khỏe tâm lý vững vàng, thì xã hội cũng sẽ phát triển đi theo.

MISSION STATEMENT của dự án:

Help build a healthy parental relationship through support, trust, love and empathy.

(Giúp cha mẹ và học sinh xây dựng mối quan hệ dựa trên tình thân hỗ trợ, tin tưởng, yêu thương, và đồng cảm.)

5. Mô tả giải pháp sơ bộ của dự án:

- Cơ chế hoạt động:

Trung tâm P.T cung cấp gói coaching 12 tuần cho CHA MẸ, có thể online và offline. Gói coaching hướng dẫn kỹ năng cần thiết để cha mẹ có thể duy trì mối quan hệ vững chắc với con cái. Những nội dung bao gồm:

- Cách giao tiếp với con trẻ
- Ổn định cảm xúc (emotional stability)
 - Cách thức thể hiện tâm trạng positive and negative một cách hợp lý
- Motivation
 - Cách động viên con một cách tích cực khi con mắc sai lầm
- Hỗ trợ sức khỏe vật lý
 - (Nutrition, Meditation...)

(Có thể thuê chuyên gia tâm lý để chỉnh sửa, bổ sung lộ trình coaching)

- Hình ảnh minh họa



Figure 1: Parents coaching session

(Nguồn: <https://hildelcs.wordpress.com/2019/04/20/role-duties-of-a-family-coach/>)

6. Ý tưởng/ dự án này có giá trị gì độc đáo, khác biệt với các dự án khác đã có trên thị trường?

Khi nói về tâm lý học sinh, sinh viên, ta thường chỉ nhắm tới chính đối tượng học sinh, sinh viên, nhưng phụ huynh cũng là một yếu tố tối quan trọng trong việc xây dựng sức khỏe tâm lý của các em.

Hiện trên thị trường có rất *nhiều sách, tài liệu* về cách dạy trẻ. Nhưng lớp học thực tế thì lại hoàn toàn chưa có. Có thể những cha mẹ hiểu biết sẽ tự tìm đến chuyên gia tâm lý, nhưng đối với phần lớn phụ huynh ở Việt Nam, việc tìm đến chuyên gia là rất hiếm.

Parental Therapy được hình thành để **bình thường hóa** việc xây dựng sức khỏe tâm lý giữa cha mẹ và con cái. Nếu cha mẹ **gặp khó khăn, hoặc lo lắng về tình trạng sức khỏe tâm lý của con mình**, Parental Therapy tồn tại như một **giải pháp trực tiếp và cụ thể**, giúp cha mẹ giảm gánh nặng cho bản thân, cũng như đảm bảo sự phát triển toàn diện cho con mình.

Hiện tại ở Việt Nam, sức khỏe tâm lý vẫn là một khái niệm xa với đối với phụ huynh, nhưng Parental Therapy hi vọng có thể sử dụng dịch vụ của mình để giúp điều trị tâm lý trở nên dễ tiếp cận hơn, nhất là cho phụ huynh và các em học sinh, sinh viên.