Chương Trình Nâng Cao Năng Lực Cộng Đồng (CEP) 2021

Dự án đặc biệt JICA

SÁCH HƯỚNG DẪN HAPI-IE

VỀ THÚC ĐẨY HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT CHO NGƯỜI TỰ KỶ, KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ, VÀ KHUYẾT TẬT TÂM LÝ XÃ HỘI Ở CÁC NƯỚC ASEAN TRONG THỜI KỲ COVID-19

JICA

APCD

University of Tsukuba

Sách Hướng Dẫn HAPI-IE về Thúc Đẩy Hoạt Động Thể Chất cho Người Tự Kỷ, Khuyết Tật Trí Tuệ, và Khuyết Tật Tâm Lý Xã Hội ở Các Nước Asean để Ứng Phó trong Đại Dịch COVID-19

Trung tâm Phát triển Châu Á - Thái Bình Dương về Người khuyết tật (APCD)
Bangkok, Thái Lan
Số điện thoại: +66 (0)23547506 • +66 (0)23547507
www.apcdfoundation.org

Mục Lục

Lời Nói Đầu 4

Chương 1: Giới thiệu 7

Chương 2: Cách Dùng Sách Hướng Dẫn

- Nguyên tắc của Sách Hướng Dẫn 9
- Cách thực hiện các hoạt động thể chất trên nền tảng Zoom 10
- Chuẩn bị vật liệu cho việc dạy học 14
- Cách tiến hành sự kiện ảo 14

Chương 3: Các Hoạt Động Thể Chất Được Đề Xuất 17

Chương 4: Các Câu Hỏi Thường Gặp, Bài Học Kinh Nghiệm, và Sự Hợp Tác Trong Tương Lai 29

Chương 5: Quan Điểm của Các Đối Tác từ Các Nước ASEAN 33

Phụ Lục: 1

- Ví dụ: Cách tiến hành các hoạt động tại một hội thảo ảo 35

Phụ Lục: 2

- Báo Cáo Khái Niệm về Dự án “Nâng Cao Năng Lực cho Các Nhóm Cha Mẹ của Trẻ có Nhu Cầu Đặc Biệt để ứng phó trong đại dịch COVID-19” 38

Lời Nói Đầu

Tôi rất vui được chúc mừng bạn về sự thành công của ba hội thảo và việc tạo ra cuốn sách hướng dẫn này.

Dự án này được thực hiện theo Chương Trình Nâng Cao Năng Lực Cộng Đồng của JICA (CEP), dự định hỗ trợ các hoạt động cơ sở ở cấp cộng đồng phù hợp với hoàn cảnh COVID-19. Tôi vô cùng ấn tượng khi thấy những em nhỏ có nhu cầu đặc biệt tập luyện và vui vẻ chơi nhiều loại trò chơi trong các buổi hội thảo và các video clip. Tôi tin rằng cuốn sách hướng dẫn này sẽ có giá trị đối với tất cả các em nhỏ có nhu cầu đặc biệt và các bậc phụ huynh của các em ở các nước ASEAN vì nó là tập hợp các kiến thức, kinh nghiệm và đặc biệt là tình cảm của những người tham gia dự án đối với các em.

Kết quả nổi bật nhất của dự án này là mạng lưới và liên kết giữa các nước ASEAN được tăng cường. Chúng tôi nhận thấy rằng chúng ta có thể giao tiếp cùng nhau, tập thể dục cùng nhau và cùng nhau cười ngay cả trong đại dịch COVID-19 này.

Tôi muốn cảm ơn APCD, Tiến sĩ Sawae và nhóm chuyên gia Nhật từ trường Đại học Tsukuba, cũng như tất cả các tổ chức khác có liên quan, vì những nỗ lực và đóng góp của các bạn cho dự án.

Tôi hy vọng bạn sẽ thích các bài tập với cuốn sách hướng dẫn này tại nhà!

Ông Morita Takahiro
Trưởng Đại Diện của JICA Văn Phòng Thái Lan.

Tôi nghiên cứu và thực nghiệm các hoạt động hỗ trợ phát triển vận động cho trẻ khuyết tật tại Trường Đại Học Tsukuba, Nhật Bản.

Vào cuối tháng tư năm 2020, các trường học và nhiều cơ sở giáo dục khác ở Nhật Bản được yêu cầu hạn chế ra ngoài, và các hoạt động được tổ chức cho trẻ chậm phát triển đã phải đóng cửa.

Ngay sau khi đóng cửa các hoạt động này, các bậc phụ huynh có trẻ chậm phát triển, những người tham gia hoạt động của chúng tôi, phàn nàn rằng các con ăn uống quá độ khi ở nhà, các con không muốn vận động, các con cảm thấy lo lắng vì không còn thực hiện các hoạt động sinh hoạt thường ngày, và tình trạng của các con trở nên đặc thù hơn. Bản thân các bậc phụ huynh cũng cảm thấy căng thẳng và lo lắng không biết phải giải quyết tình huống này như thế nào, họ chưa từng trải qua điều này trước kia. Vì vậy, tôi đã tập hợp các đồng nghiệp của mình và lập ra một kế hoạch để giúp trẻ chậm phát triển được hoạt động thể chất và sống một lối sống lành mạnh trong hoàn cảnh hiện nay. Kế hoạch này tập trung vào việc thực hiện các hoạt động trực tuyến. Mặc dù tôi không quá hiểu biết về công nghệ, nhưng tôi đã tự mày mò tìm hiểu về công nghệ thông tin và truyền thông; thử nghiệm và điều chỉnh sai sót, đồng thời để tâm đến các em và các bậc phụ huynh. Sự cần thiết là nguồn gốc của việc học.

Nội dung của cuốn sách hướng dẫn này dựa trên kinh nghiệm của bản thân tôi và các đồng nghiệp của tôi. Tất nhiên, quý vị không nhất thiết phải làm đúng như những gì đã viết ở đây trong sách hướng dẫn, quý vị có thể sửa đổi nội dung để tạo không khí vui vẻ cho trẻ khi tham gia. Tôi và các đồng nghiệp của tôi cũng thử nghiệm và thất bại không ít lần, vì vậy chúng tôi mong quý vị hãy thử nhiều lần và nâng cấp nội dung tập luyện tốt hơn cho các em. Những thử nghiệm và cải tiến của quý vị sẽ là nguồn tham khảo để nâng cao chất lượng nghiên cứu của chúng tôi.

Tiến sĩ SAWAE Yukinori

Phó Giáo sư
Nhà Tâm Lý Học Phát Triển Lâm Sàng, Khoa Y Tế & Khoa Học Thể Thao
Trường Đại Học Tsukuba

APCD đánh giá cao Cơ quan Hợp tác Quốc tế Nhật Bản (JICA) và Đại học Tsukuba vì những đóng góp to lớn của họ cho dự án “Thúc đẩy các hoạt động thể chất của trẻ tự kỷ, khuyết tật trí tuệ và khuyết tật tâm lý xã hội ở các nước ASEAN để đối phó trong COVID-19”. Kết quả quan trọng của dự án là Sách hướng dẫn trao quyền cho cha mẹ của trẻ em khuyết tật để thúc đẩy các hoạt động thể chất của con cái họ. Sách hướng dẫn có sẵn bằng tiếng Anh cũng như bằng ngôn ngữ của các nước thành viên ASEAN. Chúng tôi tin rằng Sách hướng dẫn sẽ linh hoạt để giúp nhóm mục tiêu trong khu vực ASEAN của chúng tôi có cuộc sống lành mạnh trong và sau đại dịch COVID-19.

Chúng tôi cảm ơn tất cả các đối tác ASEAN, bao gồm các thành viên của Mạng lưới Tự kỷ ASEAN, Mạng lưới Khuyết tật Trí tuệ Thống nhất ở Tiểu vùng Mekong, Hiệp hội Bệnh tâm thần Thái Lan, Hiệp hội Người khuyết tật Trí tuệ Thái Lan và Hiệp hội Thống nhất Tự kỷ Thái Lan. Họ tích cực tham gia vào từng hội thảo và đề xuất những cải tiến cho Sách hướng dẫn. Thật không may, các đồng nghiệp từ Brunei và Singapore đã không thể tham gia vào dự án này. Chúng tôi tin rằng dự án sẽ hoàn hảo hơn nếu cả hai quốc gia có thể tham gia.

Chúng tôi tin tưởng rằng dự án sẽ đóng vai trò là mô hình làm thế nào để làm việc với các đối tác và mạng lưới khác nhau tại Nhật Bản và các nước ASEAN để tạo ra những thay đổi tích cực cho người khuyết tật và người cao tuổi trong cuộc khủng hoảng COVID-19 đang diễn ra trong khu vực của chúng tôi.

Ông Piroon Laismit
Giám Đốc Điều Hành APCD

Chương 1

Giới thiệu

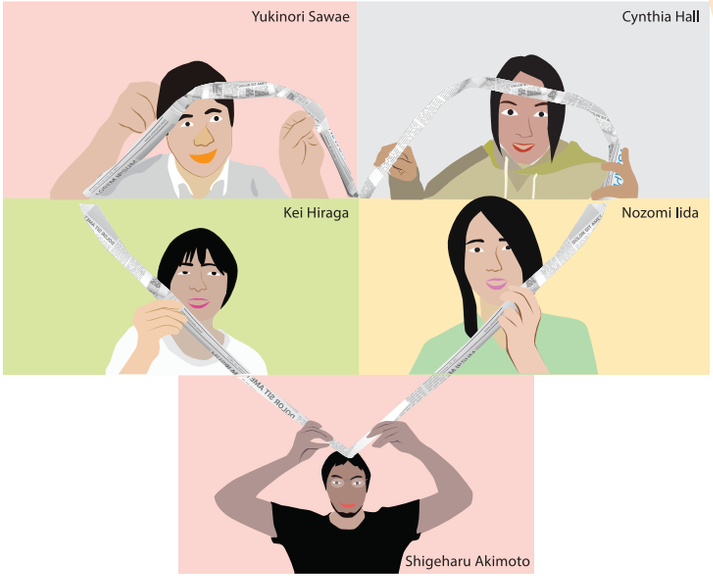
CEP là gì?

Chương Trình Nâng Cao Năng Lực Cộng Đồng (CEP) đã khởi động một chương trình hợp tác kỹ thuật để hỗ trợ và nâng cao năng lực cho các nhóm dễ bị tổn thương bao gồm người khuyết tật (PWDs) bị ảnh hưởng bởi đại dịch COVID-19 ở cấp độ cơ sở.

Các nguồn lực đã được huy động như thế nào?

Nguồn Tài trợ cho CEP do Văn phòng Cơ quan Hợp tác Quốc tế Nhật Bản (JICA) tại Thái Lan cấp. APCD đã tạo điều kiện và thực hiện dự án, và trường Đại học Tsukuba đã hỗ trợ kỹ thuật để chuyển giao kiến thức. Ba bên phối hợp chặt chẽ với nhau trong việc lập kế hoạch, thực hiện và giám sát.

Tại sao chúng tôi thực hiện CEP này cho trẻ khuyết tật và gia đình của trẻ ở các nước ASEAN để ứng phó trong đại dịch COVID-19?



Đội nhân sự Nhật Bản

Trong đại dịch COVID-19, nhiều trẻ em trong tình trạng không khỏe mạnh cả về thể chất và tinh thần, đây là nỗi lo của gia đình các em.
Các em ăn thực phẩm không tốt cho sức khỏe, ngồi hoặc nằm, chơi các thiết bị di động, và ngủ. Các em có khả năng tăng cân và cảm thấy buồn bực. Hơn nữa, các em không có tương tác với gia đình của mình và có thể thể hiện sự buồn bực của các em lên các thành viên trong gia đình.

“Công ước của Liên Hợp Quốc về quyền của người khuyết tật” Điều 30: Tham gia vào đời sống văn hóa, vui chơi, giải trí và thể thao

Người khuyết tật có quyền như những người khác được tham gia và thưởng thức nghệ thuật, thể thao, trò chơi, phim ảnh và các hoạt động giải trí khác. Vì vậy, tất cả mọi người, bao gồm trẻ em khuyết tật đều có thể tiếp cận các hoạt động thể chất bất kể thời gian hay địa điểm.

CRPD
CONVENTION ON THE RIGHTS OF PERSONS WITH DISABILITIES

Sách hướng dẫn này là một công cụ để khuyến khích trẻ Tự kỷ, Khuyết tật Trí tuệ, và Khuyết tật Tâm lý Xã hội tham gia cùng với các thành viên trong gia đình bằng cách sử dụng một nền tảng ảo trong đại dịch COVID-19. Hãy cùng thực hiện các bài tập và làm cho những đứa trẻ của chúng ta vui. Chúng ta cùng bắt đầu nào!

Chương 2

Cách dùng Sách Hướng Dẫn

Nguyên tắc của Sách Hướng Dẫn

1) Trong thời gian phong tỏa do đại dịch COVID-19, Sách Hướng Dẫn nhằm mục đích cải thiện chất lượng cuộc sống và thúc đẩy phong cách sống lành mạnh thông qua các hoạt động thể chất.

2) Sách Hướng dẫn dự định khuyến khích cha mẹ, các thành viên trong gia đình, giáo viên / người giám hộ hỗ trợ và chơi với con trẻ của họ ở nhà.

3) Sách Hướng dẫn sử dụng tương tác ảo để cung cấp kiến thức và bài tập thực tế trong thời gian phong tỏa do COVID-19 gây ra, khi không có huấn luyện trực tiếp, và hạn chế xuất cảnh.

4) Mặc dù tiêu đề dự án là “Thúc Đẩy Hoạt Động Thể Chất cho Trẻ Tự kỷ, Khuyết tật Trí tuệ, và Khuyết tật Tâm lý Xã hội”, khi chúng tôi đề cập đến các em trong Sách Hướng Dẫn này, chúng tôi dùng các từ “Các con của Bạn” / “Con của Bạn”.

Hãy cùng tạo ra các hoạt động thể chất trực tuyến bằng
các vật liệu mà mọi người đều có sẵn ở nhà!

Cách thực hiện các hoạt động thể chất trên nền tảng Zoom

Zoom là một phần mềm liên lạc từ xa:

- Miễn phí sử dụng trong vòng 45 phút
- Dễ dàng và thú vị khi dùng
- Phổ biến
- Phổ thông

• Đăng ký tài khoản với Zoom như thế nào ?

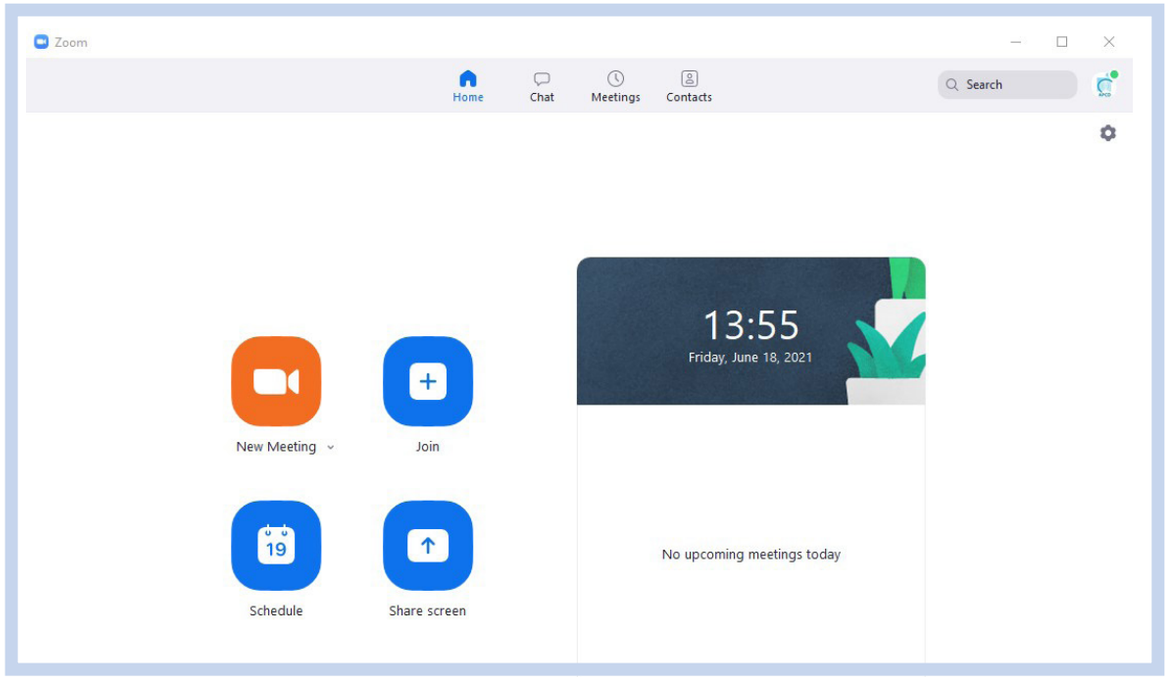
1. Tải ứng dụng trên Máy tính hoặc Thiết bị di động
   Bạn có thể đăng ký bằng một trong các cách:
   - Tạo một tài khoản với địa chỉ email của bạn và đặt mật khẩu.
   - Đăng nhập bằng chức năng SSO (đăng nhập một lần) hoặc tài khoản Google hoặc Facebook của bạn.
2. Đăng nhập.

• Tham gia một chương trình từ xa với Zoom như thế nào?

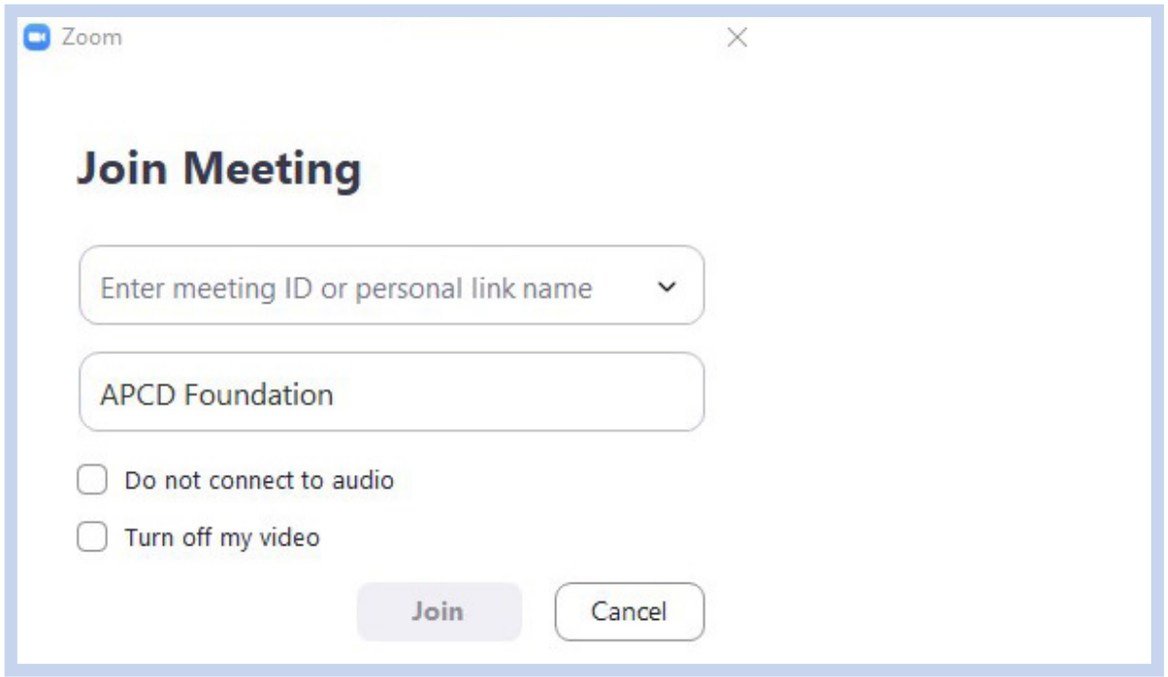
Tham gia với URL do người tổ chức cung cấp.

Chỉ cần nhấp vào Liên kết để tham gia thông qua ID cuộc họp do người tổ chức cung cấp

Bước 1. Mở ứng dụng Zoom và nhấp vào biểu tượng “Join”

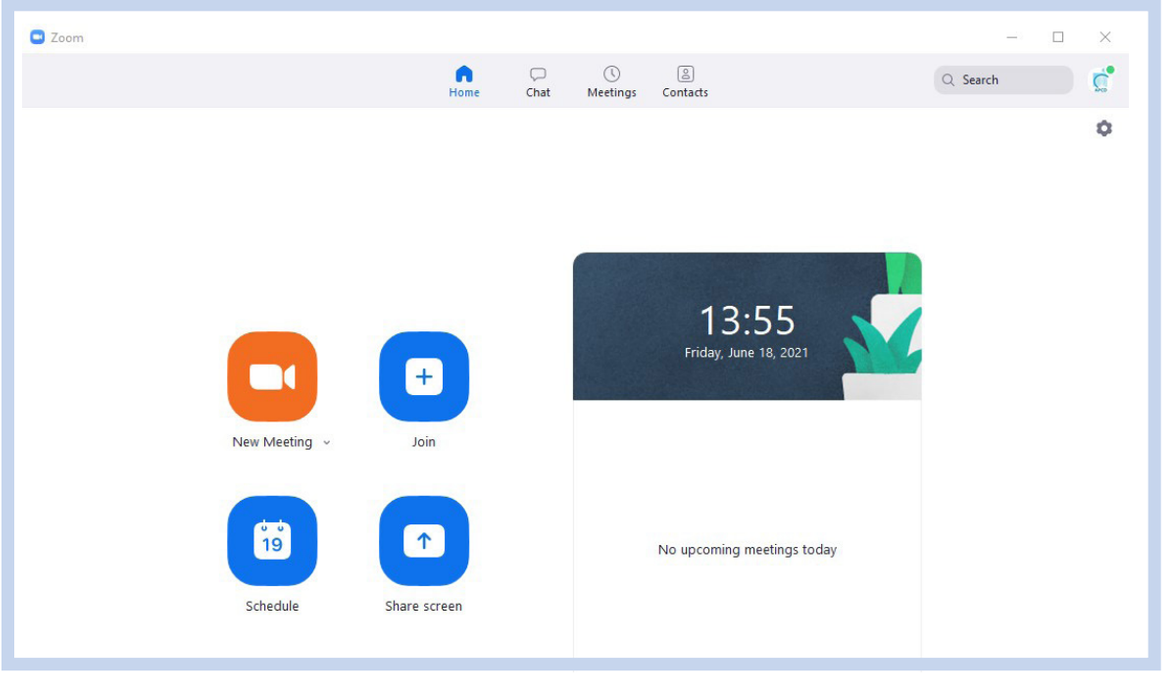


Bước 2: Dán ID cuộc họp vào hộp, thêm tên hiển thị của bạn và nhấp vào nút “Join”.

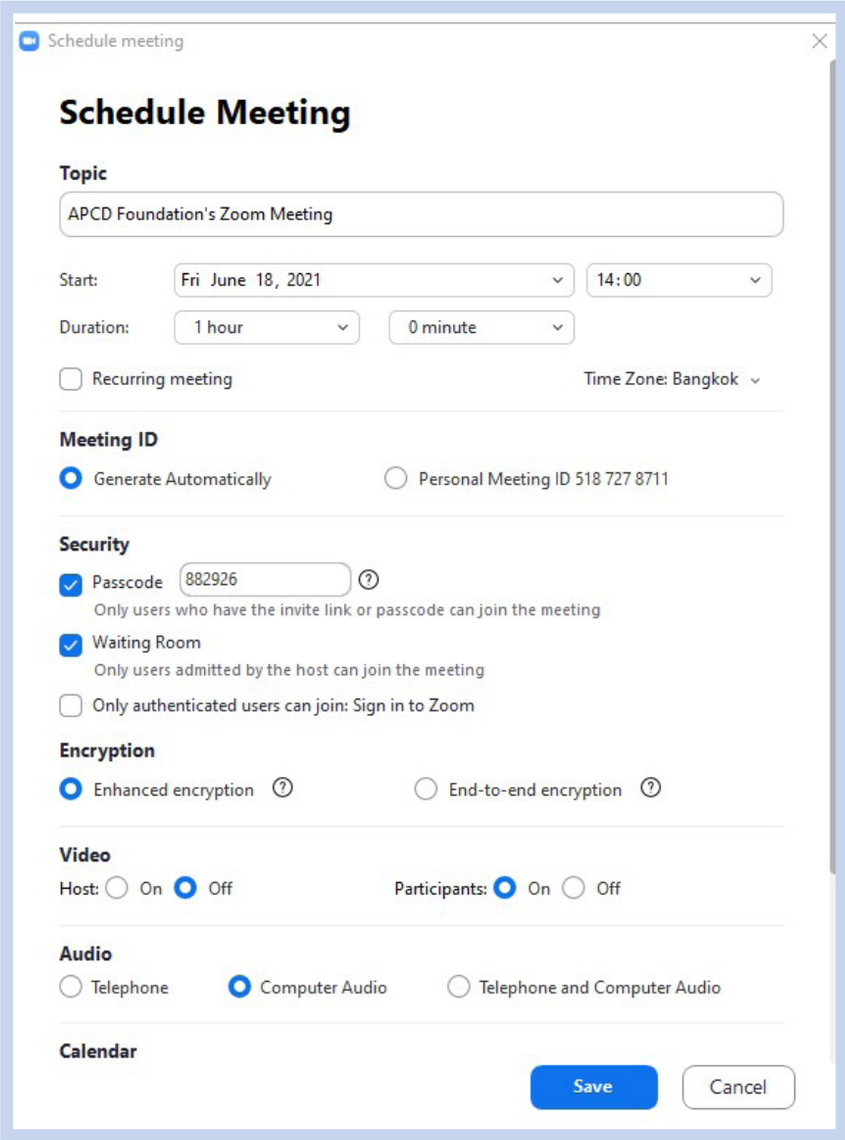


Cách hẹn lịch cho một Chương Trình với Zoom.

Bước 1: Để lên lịch cuộc họp, hãy nhấp vào biểu tượng lịch (có nhãn là “Schedule” trong chương trình).



Bước 2: Điền thông tin khi biểu mẫu “Schedule Meeting” hiện lên.



Bước 3: Khi bạn đã hoàn tất, hãy nhấp vào nút “Save” ở phía dưới bên phải của màn hình.

Chuẩn bị vật liệu cho việc Dạy học

Chúng tôi đề xuất sử dụng các vật liệu có sẵn trong nhà cho các hoạt động trong Sách Hướng dẫn. Nên chuẩn bị các vật liệu sau: giấy báo, khẩu trang, băng dính, túi ni lông, thảm tập yoga, ... Các hoạt động thể chất phải vui, tốt nhất là không tốn kém chi phí, và là hoạt động trẻ muốn tự làm. Trong khi đó, thiết bị điện tử cho giao tiếp ảo, máy tính cá nhân / máy tính xách tay, địa chỉ email, kết nối internet và nền tảng Zoom là tất cả những gì cần thiết ở đây.

Cách tiến hành Sự kiện ảo

- Tạo sự kiện
- Gửi liên kết mời đến những người tham gia và / hoặc những ai quan tâm
- Tổ chức hội thảo; lập kế hoạch các hoạt động cho hội thảo.
- Giới thiệu chương trình; giải thích cho những người tham gia những gì họ sẽ làm.
- Cung cấp thông dịch hoặc giải thích nếu cần thiết.
- Truyền tải nội dung
- Tổng kết các nội dung và cung cấp thông tin về các hoạt động sắp tới

Thông tin thêm về phương pháp, quy trình, và ví dụ về chương trình có sẵn trong phần “Phụ lục” của Sách Hướng Dẫn.

Chương 3

HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT ĐƯỢC ĐỀ XUẤT

Chúng tôi đánh giá cao sự hợp tác với các chuyên gia Nhật và các đối tác ASEAN của chúng tôi để cung cấp thông tin đầu vào và chia sẻ phản hồi của họ nhằm phát triển các hoạt động đơn giản, thân thiện, và tuyệt vời cho Sách Hướng Dẫn này.

1) Khởi Động/ Thực hiện động tác Điều hòa

Giãn cơ số.1

Khái niệm: Hãy duỗi tay chân của bạn để ngăn ngừa chấn thương!

POINT!

- **Đảm bảo rằng màn hình hiển thị được Toàn Bộ thân thể của bạn!**
- **Gấp các ngón tay trên một bàn tay của bạn để đếm.**

Nếu động tác quá khó,

Chia động tác thành các bước nhỏ hơn.

1. Duỗi thẳng cánh tay trái của bạn qua ngực.
2. Duỗi thẳng cánh tay phải của bạn bên dưới cánh tay trái với mu bàn tay hướng về phía máy quay.
3. Gập cánh tay phải của bạn và giữ nguyên cánh tay trái của bạn.
4. Lặp lại tư thế tương tự nhưng chuyển đổi giữa cánh tay trái và cánh tay phải.

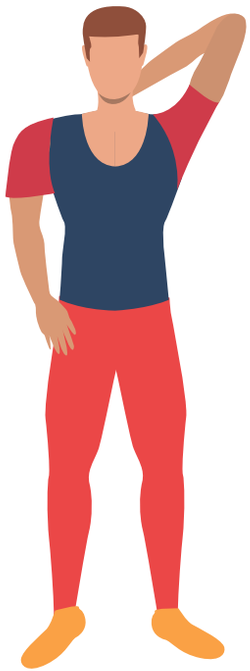
Dán URL của video tại đây

CLICK! **https://www.youtube.com/watch?v=zCs25aAWuNY**

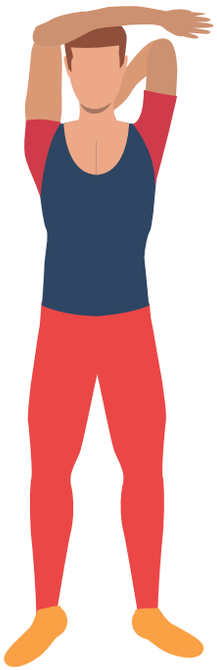
2) Khởi Động/ Thực hiện động tác Điều hòa

Giãn cơ số.2

Khái niệm: Hãy kéo căng cơ thể của bạn để ngăn ngừa bất cứ chấn thương nào!



Uốn cong khủy tay của bạn!



và nắm lấy nó!

Cong người sang một bên!

POINT!

Khen con bạn bằng cách nói với chúng:
Làm tốt lắm ngay cả khi chúng chỉ thực hiện một động tác.

Nếu động tác quá khó,

Chia nó thành nhiều bước, tương tự như hướng dẫn ở trên.

CLICK! Dán URL của video tại đây
https://www.youtube.com/watch?v=BAeT6TGpSVA

3) Khởi Động/ Thực hiện động tác Điều hòa

Khái niệm: Hãy cố gắng thực hiện nhiều tư thế yoga khác nhau để ngăn ngừa chấn thương và để thư giãn!

Tư thế cây đứng

Tư thế chiến binh

Tư thế chống đẩy

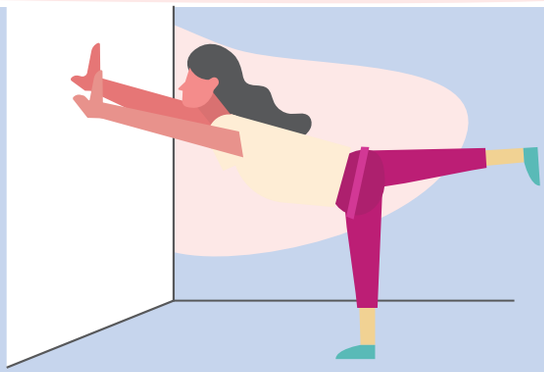
Sắp xếp thời gian cho phù hợp với điều kiện thể chất của trẻ để trẻ có thể tập luyện thoải mái.

POINT

Trong khi kéo căng, bạn nên để toàn bộ cơ thể có thể nhìn thấy được. Tùy thuộc vào tư thế, bạn cũng có thể điều chỉnh góc của máy quay để có thể nhìn thấy rõ nhất.

Nếu động tác quá khó,

Cố dựa vào tường hoặc người khác.



Dán URL của video tại đây.

CLICK! **https://www.youtube.com/watch?v=_UnwuiFBNgk**

4) Trò chơi tung hứng

Khái niệm: Bơm đầy không khí vào 1 cái túi (tốt nhất là túi ni lông) mà bạn có thể tìm thấy ở nhà để tạo thành quả bóng bay, buộc chặt và tung nó vào không trung trong tầm với của bạn.

Làm phồng cái túi bằng không khí

Tung túi bằng hai tay của bạn

Tung nó bằng khuỷu tay của bạn

Hãy thực hiện một thử thách và xem bạn có thể tung nó bao nhiêu lần trong 20 giây!

POINT

Khen trẻ bằng cách nói "Làm tốt lắm", ngay cả khi trẻ chỉ làm được một lần.

Nếu động tác quá khó,

• Hãy dùng thứ khác, chẳng hạn một quả bóng thật.

Nếu động tác quá dễ,

• Bên cạnh việc tung cái túi bằng lòng bàn tay, hãy thử tung túi bằng các bộ phận cơ thể khác, chẳng hạn như khuỷu tay, vai, bàn chân, và đầu.

CLICK!

Dán URL của video tại đây.

https://www.youtube.com/watch?v=zh4ndJu19Yg&t=3s

5) Trò chơi cân bằng

Khái niệm: Đây là một trò chơi cân bằng sử dụng những đồ vật bạn có ở nhà (ví dụ: báo). Hãy thử thách bản thân xem chúng ta có thể cân bằng nhiều đồ vật khác nhau trong bao lâu!

Thanh làm bằng giấy cuộn

Chai nhựa

Những quyển sách

Nếu động tác quá khó,

• Tìm thứ gì đó dễ dàng hơn để giữ thăng bằng (chẳng hạn như cốc nhựa)

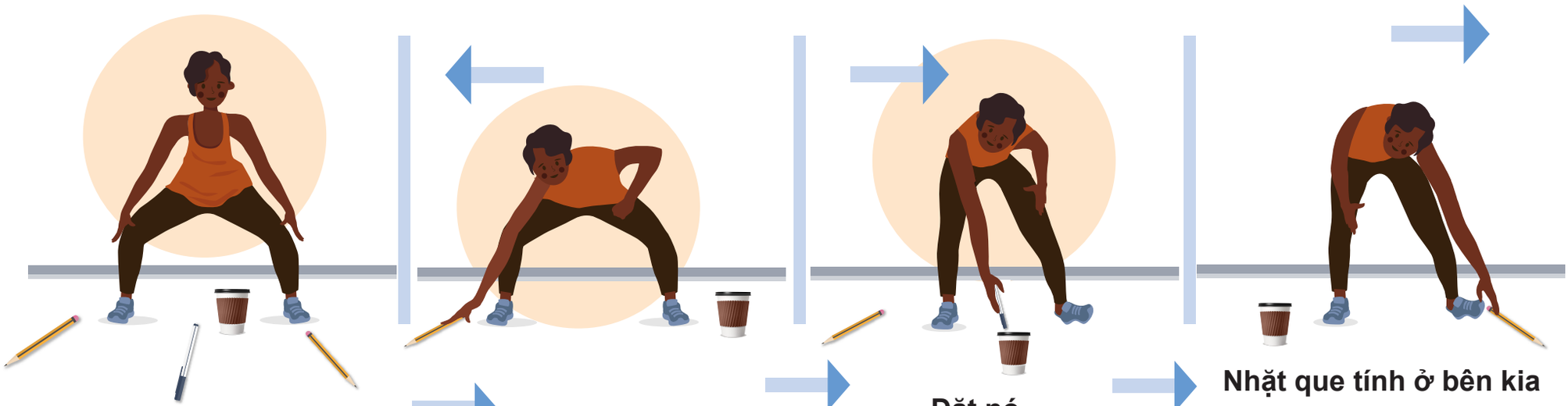
Nếu động tác quá dễ,

• Cố gắng giữ thăng bằng các vật trên các vùng khác của cơ thể (chẳng hạn như đầu, lưng, bàn chân, v.v.)

CLICK! Dán URL của video tại đây.
https://www.youtube.com/watch?v=uWvkMkaJ7-g&t=3s

6) Bước Một Bên

Khái niệm: Đây là một trò chơi trong đó sáu que tính (bút chì và / hoặc bút mực) được đặt cách nhau vài mét so với một cái cốc ở trung tâm. Sau khi có hiệu lệnh, lần lượt đặt các que vào cốc, đồng thời thực hiện các bước sang một bên.



Nếu động tác quá khó,

• Làm cho khoảng cách giữa cốc và các que ngắn hơn.

Nếu động tác quá dễ,

• Đưa ra các loại bước khác nhau, chẳng hạn như nhảy lò cò hoặc xoay người thay vì bước sang một bên, sau đó quan sát chuyển động của con bạn.

CLICK! Dán URL của video tại đây.
https://www.youtube.com/watch?v=ggSWLe_M1ks&t=4s

7) Trò chơi Quăng Vòng

Khái niệm: Đây là một trò chơi trong đó một vòng giấy được quăng vào tay, chân hoặc vào đầu của một người đứng cách xa vài mét.

Quăng bốn chiếc vòng lên bốn bộ phận của cơ thể (hai tay, một đầu, và một chân), sau đó xem có thể đeo vòng vào bao nhiêu vùng (cả tay, đầu, và chân). Một phần bằng một điểm. Ngay cả khi con bạn quăng hai chiếc vòng trở lên trên cùng một khu vực, chúng sẽ chỉ đạt được một điểm.

Nếu động tác quá khó,

- Rút ngắn khoảng cách giữa người ném và người bắt.
- Làm một cái vòng lớn hơn.

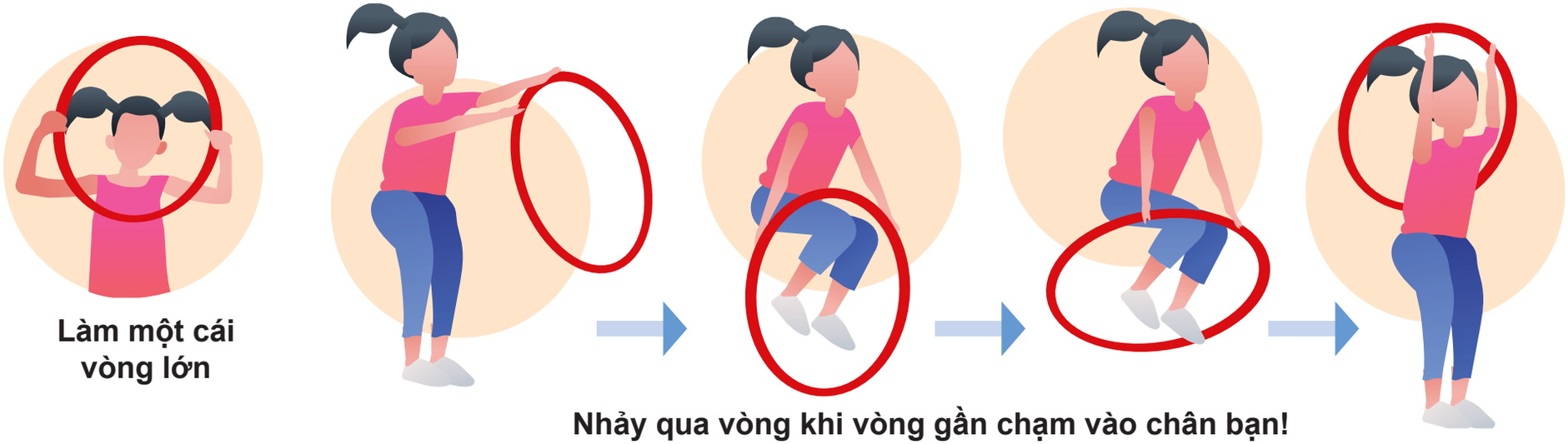
Nếu động tác quá dễ,

- Tăng khoảng cách giữa người ném và người bắt.
- Yêu cầu người bắt di chuyển xung quanh.

CLICK! Dán URL của video tại đây.
https://www.youtube.com/watch?v=j2dEs29Vy0U&t=11s

8) Trò chơi Nhảy dây

Khái niệm: Hãy nhảy qua một vòng lớn làm bằng giấy, giống như nhảy dây.



Làm một cái vòng lớn

Nhảy qua vòng khi vòng gần chạm vào chân bạn!

Hãy thử thách bản thân xem, chúng ta có thể nhảy qua vòng bao nhiêu lần trong 20 giây.

Nếu động tác quá khó,

- Mỗi lần bước một chân vào vòng.
- Dùng một cái vòng lớn hơn.

Nếu động tác quá dễ,

- Thử nhảy ngược qua vòng.
- Đặt thời lượng dài hơn.

CLICK! Dán URL của video tại đây.
https://www.youtube.com/watch?v=iWh2MvkEH_Q&t=5s

9) Đánh bại quái vật

Khái niệm: Đây là một trò chơi mà các em nhỏ đánh bại một "con quái vật" bằng cách đấm và đá chúng. Chúng sẽ xuất hiện ở nhiều góc khác nhau của màn hình, và trẻ phải đấm và đá chúng cho đến khi chúng biến mất.

Tạo ra một cái mặt nạ.

Các em phải đấm và đá vào những con quái vật trên màn hình.

Các em nhỏ cần biết cách đấm và đá trước khi chơi trò chơi.

Tốt hơn là nên tiến hành trò chơi theo cách sau:

- Người tham gia phải đá con quái vật đỏ và đấm con quái vật xanh.

Nếu động tác quá dễ,

- Làm cho quái vật cười bằng cách làm mặt hài hước hoặc cố gắng làm dấu hiệu "Tình yêu": (xem hình bên phải) để quái vật trở nên thân thiện với các em.

Dán URL của video tại đây.

CLICK! **https://www.youtube.com/watch?v=GAHkxGWGm-I&t=2s**

10) Múa truyền thống Thái Lan (Ramwong)

Khái niệm: “Ngam Sang Duan” (Ánh trăng đẹp) là một bài dân ca múa nổi tiếng của Thái Lan. Các vũ công bước theo nhịp điệu của bài hát và nhảy theo vòng tròn. Có thể ghép thành đôi và các đôi sẽ xoay vòng quanh nhau.

Hoạt động này giúp trẻ thư giãn và hiểu về cơ thể của chính mình

Nếu động tác quá khó,

- Chuyển động tay theo cách tự do
- Chỉ cần di chuyển tay của bạn lên và xuống khi đi trong vòng tròn.

Điệu nhảy giúp

- phát triển cơ thể, kích thích não bộ, và khuyến khích sự hoạt động của các cơ vận động,
- thực hành xác định bên trái và bên phải,
- giúp trẻ thư giãn, và tương tác tốt với cha mẹ.

CLICK!

Dán URL của video tại đây.

https://www.youtube.com/watch?v=WtPrzQTt1KI&t=1s

Chương 4

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP, BÀI HỌC KINH NGHIỆM, VÀ SỰ HỢP TÁC TRONG TƯƠNG LAI

CÁC CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

Ai là người hưởng lợi chính của Sách hướng dẫn?

Trong thời gian diễn ra đại dịch COVID-19, chúng tôi đã sản xuất Sách Hướng Dẫn để thúc đẩy tập thể dục cho trẻ em khuyết tật trí tuệ, khuyết tật tâm lý xã hội và những trẻ khác muốn tập thể dục nhưng không thể đi ra ngoài. Sách Hướng Dẫn này cũng sẽ thúc đẩy các bậc cha mẹ khuyến khích con cái họ tập thể dục ở nhà.

Mối quan hệ giữa Zoom và Sách Hướng Dẫn là gì?

Zoom là một nền tảng trực tuyến được sử dụng để nâng cao nhận thức, kiến thức và kỹ năng từ các chuyên gia đến những người tham gia trong các hội thảo do dự án tổ chức.

Sách Hướng Dẫn là tài liệu tham khảo biên soạn các nội dung chính về tăng cường vận động thể chất. Chúng tôi đã phát triển Sách Hướng Dẫn dưới dạng bản cứng và các tệp kỹ thuật số. Nó sẽ truyền bá thông tin và tư vấn cho phụ huynh về cách tham gia vào các hoạt động thể chất ở nhà.

Chúng ta nên thường xuyên tổ chức các hoạt động thể chất cho trẻ khuyết tật như thế nào?

Nói chung, trẻ em cần 60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày

Tuy nhiên, nên hoạt động mạnh ít nhất ba lần mỗi tuần. Ngoài ra, trong ít nhất 30 phút, làm theo tất cả các hoạt động thể chất được khuyến nghị trong Sách hướng dẫn là tốt nhất. Cha mẹ nên quan sát giới hạn về mức độ trẻ có thể tập trung vào việc tập thể dục.

Mục đích chính của các hoạt động thể chất và việc nâng cao sức khỏe của trẻ khuyết tật trong việc ứng phó với COVID-19 là gì?

Mục đích chính là khuyến khích trẻ vận động, tìm ra điều gì là thú vị đối với trẻ, tăng cường sức khỏe của trẻ và sự tham gia của trẻ vào các hoạt động xã hội. Và làm cho trẻ cười bất cứ lúc nào trong cuộc sống hàng ngày của trẻ!

BÀI HỌC KINH NGHIỆM

1. Cần phân tích tình huống chính xác để thực hiện đúng hướng, giải quyết vấn đề hoặc tạo ra những thay đổi tích cực. Điều này đòi hỏi phải thu thập thông tin chính xác về các vấn đề để chúng tôi có thể giải quyết chúng một cách hiệu quả.

2. Việc sử dụng các nền tảng họp trực tuyến (chẳng hạn như Zoom) đã trở thành phương thức giao tiếp và chuyển giao kiến thức bình thường mới. Với tư cách là cơ quan thực hiện phát triển xã hội và / hoặc hỗ trợ các nhóm người dễ bị tổn thương, chúng tôi phải tìm hiểu và sử dụng các nền tảng ảo một cách chuyên nghiệp.

3. Đối với Dự án CEP, APCD đóng vai trò hỗ trợ và điều phối giữa các đối tác (JICA, trường Đại Học Tsukuba, Mạng lưới Tự kỷ ASEAN, Mạng lưới Mekong ID). APCD kết hợp sức mạnh và tiềm năng của từng tổ chức đối tác để tạo nên thành công cho dự án.

4. Sách Hướng dẫn sẽ là tài liệu hướng dẫn cho các bậc cha mẹ và các thành viên gia đình phối hợp với con cái của họ trong đại dịch COVID-19. Cách tiếp cận này cũng thúc đẩy các mối quan hệ gia đình và tận dụng vật liệu sẵn có.

5. Dự án có thể là một mô hình về cách làm việc với các đối tác và mạng lưới khác nhau ở Nhật Bản và các nước ASEAN. Nó có thể cho thấy những cách làm hay để tạo ra những thay đổi tích cực cho người khuyết tật và các nhóm dễ bị tổn thương khác trong cuộc khủng hoảng do đại dịch COVID-19 ở khu vực của chúng ta.

HỢP TÁC TRONG TƯƠNG LAI

1. Mở rộng và phổ biến khái niệm và sách hướng dẫn của dự án này đến quy mô làm việc lớn hơn (các khu vực khác và các quốc gia Châu Á - Thái Bình Dương khác) và nhỏ hơn (Cộng đồng).

2. Bằng việc sử dụng cùng một cách tiếp cận và khuôn khổ cho dự án này, chúng ta có thể mở rộng hơn nữa về các vấn đề khác (chẳng hạn như an ninh lương thực trực tuyến / nghỉ ngơi, giải trí và thể thao / sức khỏe tinh thần) cũng như đối với những đối tượng mục tiêu khác (các nhóm dễ bị tổn thương có liên quan).

Chương 5

Ý KIẾN CỦA CÁC ĐỐI TÁC TỪ CÁC NƯỚC ASEAN

Dưới đây là một số trải nghiệm và chia sẻ của một số người hưởng lợi trực tiếp từ dự án ở các nước ASEAN.

Con rất vui khi tập thể dục! (Bé trai, 6 tuổi)

Chúng tôi có thể làm quen với những phụ huynh khác có cùng mối quan tâm. Tôi hy vọng những hội thảo kiểu này sẽ được tổ chức ngay cả sau đại dịch COVID. (Một người cha)

Campuchia

Sáng kiến này là một bước đột phá. Nó mang lại lợi ích cho các bậc cha mẹ của những em nhỏ mắc chứng tự kỷ ở Indonesia và khắp ASEAN. Ngay cả trong đợt dịch COVID-19 này, các hoạt động thể chất vẫn cần thiết cho sự phát triển toàn diện của trẻ. Cả ba hội thảo đều rất tuyệt vời!" (Một thành viên trong gia đình của một em nhỏ mắc chứng tự kỷ ở Indonesia)

Indonesia

Bài tập có hệ thống và dễ theo dõi. Tôi tập thể dục cùng với con trai tự kỷ của mình. Tôi thích Giãn cơ, Yoga và Tung hứng. Tôi dự định chuyển Sách Hướng dẫn này cho các tổ chức Tự kỷ khác và cha mẹ của những người mắc chứng tự kỷ. (Một người cha, Chủ tịch Hiệp hội Tự kỷ)

CHDCND Lào

Tôi thực sự rất thích cả ba buổi hội thảo. Điều quan trọng nhất là "chia sẻ giữa các nước ASEAN". Con gái tôi thích Yoga. Tôi sẽ đơn giản hóa các tư thế Yoga để con gái tôi có thể co duỗi dễ dàng. Và cháu cũng rất thích trò chơi với chiếc túi ni lông. Trò này rất dễ với cháu. (Một người mẹ)

Malaysia

Tôi cảm thấy rất vui khi lần đầu tiên nhận được lời mời từ APCD vì chúng tôi đã gặp khó khăn khi ở nhà và cách ly xã hội. Đây là cuộc hội ngộ của các thành viên trong những chuyến tập huấn ở nước thứ ba trước đây của chúng tôi. Trong các bài tập, tôi thích Yoga. Bạn có thể thư giãn và xả stress. Tôi muốn chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của mình về Yoga với tất cả cộng đồng người khuyết tật. (Một tình nguyện viên)

Myanmar

Là một người mẹ, nếu con trai tôi hạnh phúc, tôi hạnh phúc. Tôi thấy con trai tôi rất có động lực tập thể dục và cháu luôn cười, điều đó là đủ đối với tôi. (Một người mẹ)

Tôi học được rằng chúng ta có thể tập thể dục bằng cách sử dụng những vật dụng tại nhà. Tôi đang nghĩ cách chia sẻ bài tập này với những người khác giống như tôi. (Một người mẹ)

Philippine

Những người khuyết tật tâm lý và gia đình của họ có thể cùng nhau tập thể dục tại nhà thông qua một nền tảng trực tuyến. Các dụng cụ dùng cho việc huấn luyện không khó kiếm. Mỗi người có thể áp dụng thói quen tập luyện của riêng mình, vì vậy tôi có thể nhìn thấy nụ cười trên khuôn mặt của họ. Họ trông vui vẻ, thoải mái và không sợ COVID-19. Dự án này thật thú vị." (Chủ tịch Hiệp hội của Thái Lan về Bệnh Tâm Thần III)

Thailand

Con gái tôi và tôi thích Đánh quái vật, Tung bóng, Trò chơi thăng bằng, và Trò chơi bước một bên. Con bé hạnh phúc, nên tôi cũng cảm thấy rất hạnh phúc (Một người mẹ)

Tôi thích trò Đánh quái vật, và Tung bóng giấy. Tôi đã chơi với bố và mẹ của tôi. Trò chơi rất thú vị. (Vận động viên tự kỷ, 32 tuổi)

Bài tập rất đơn giản và dễ dàng. Chúng tôi dự định thực hiện bài tập này ít nhất một lần một tuần. (Một giáo viên dạy trẻ tự kỷ)

Hội thảo rất vui. Tôi sẽ dạy các con tôi. (Một người mẹ)

Việt Nam

Phụ Lục 1:

Ví dụ: Cách tiến hành các hoạt động tại hội thảo ảo

Khi hoạt động là 60 phút.
Đây là trình tự.

1.	Tập trung	
2.	Mở đầu	
	Thông báo lịch biểu	5 phút
3.	Khởi động	10 phút
4.	Hoạt động 1	15 phút
	<Giải lao>	5 phút
5.	Hoạt động 2	15 phút
6.	Động tác điều hòa	5 phút
7.	Cảm nhận	5 phút
8.	Kết thúc	

Tập trung

- Đảm bảo rằng những người tham gia được thông báo để tham gia nền tảng trực tuyến trước khi bắt đầu hoạt động.
- Những người tham dự tham gia nền tảng trực tuyến..
- Bên tổ chức hiển thị lịch biểu trên màn hình.

Mở đầu, thông báo lịch biểu

- Chủ động chào mọi người khi bắt đầu buổi hội thảo sẽ tạo bầu không ký tích cực để có một khởi đầu tốt.
- Những người tham gia sẽ cảm thấy an tâm, sẵn sàng, và tự điều chỉnh cho các hoạt động khi lịch biểu trong ngày được chia sẻ với mọi người ngay từ đầu.

Khởi động

- Nên thực hiện khởi động để tránh bị thương.
- Chúng ta đặc biệt nên tập trung vào những bộ phận của cơ thể sẽ được sử dụng trong hoạt động chính. Vui lòng tham khảo Sách Hướng Dẫn để biết thêm các ví dụ.

Hoạt Động

- Xác định số lượng hoạt động chính dựa trên lượng thời gian bạn có và số lượng người tham gia. Điều cần thiết là bạn phải diễn tập trước để có thể phân bổ thời gian cần thiết cho mỗi nhiệm vụ.
- Dựa trên những trở ngại và khiếm khuyết của con bạn, các hoạt động chính nên được chọn dựa theo Sách hướng dẫn.
- Nếu trẻ cần nghỉ ngơi, bạn nên để trẻ nghỉ.

Động tác điều hòa

- Điều này có thể giúp trẻ thư giãn và tránh co cứng cơ.
- Bạn nên chọn một hoạt động điều hòa tập trung vào cùng những bộ phận của cơ thể đã tập trong các hoạt động chính. Bạn có thể tìm thấy một số ví dụ trong Sách Hướng Dẫn ở trên.

Cảm nhận

- Hỏi người tham gia hoạt động nào họ thích nhất, hoạt động nào họ cảm thấy khó. Phản hồi là rất quan trọng để cải tiến chương trình.
- Nếu bạn có thể cải tiến chương trình cho các hoạt động tiếp theo, thì sẽ khuyến khích người tham gia nhiều hơn.

Kết thúc

- Bạn nên có một thói quen vào cuối chương trình. Cùng nhau hát những bài hát yêu thích của họ và / hoặc chụp ảnh selfie nhóm trên màn hình có thể rất thú vị. Những người tham gia sẽ biết rằng các hoạt động đã kết thúc.

Phụ Lục 2:

Báo Cáo Khái Niệm về Dự án “Nâng Cao Năng Lực cho Các Nhóm Cha Mẹ của Trẻ có Nhu Cầu Đặc Biệt để ứng phó trong đại dịch COVID-19” theo Chương Trình Nâng Cao Năng Lực Cộng Đồng JICA

kể từ ngày 21 tháng 1 năm 2021

Căn cứ pháp lý

Công Ước của Liên Hợp Quốc về Quyền của Người Khuyết Tật (CRPD), điều 30 quy định rằng người khuyết tật có quyền tham gia bình đẳng với những người khác vào các hoạt động giải trí, thư giãn và thể thao và Mục tiêu 3 của Mục Tiêu Phát Triển Bền Vững là thúc đẩy sức khỏe tốt và hạnh phúc cho tất cả mọi người ở mọi lứa tuổi. Một trong những nhóm dễ bị ảnh hưởng bởi đợt bùng phát COVID-19 là những em nhỏ có nhu cầu đặc biệt (bao gồm tự kỷ, khuyết tật trí tuệ, khuyết tật học tập và khuyết tật tâm lý xã hội). Trong thời kỳ phong tỏa, với chính sách cách ly xã hội, các em ở trong nhà riêng mà không có bất kỳ hoạt động thể chất và giao tiếp xã hội nào. Để thúc đẩy và khuyến khích việc giữ gìn sức khỏe tốt và phúc lợi của trẻ em có nhu cầu đặc biệt, APCD muốn hợp tác với các chuyên gia Nhật Bản về giải trí, thư giãn và thể thao toàn diện bằng cách phát triển sách hướng dẫn / tài liệu khác cho cha mẹ của trẻ em có nhu cầu đặc biệt và trình bày cách áp dụng nó ở các nước ASEAN, đặc biệt là; các nước tiểu vùng sông Mekong.

Tiêu đề Dự Án

“Nâng Cao Năng Lực cho Các Nhóm Cha Mẹ của Trẻ có Nhu Cầu Đặc Biệt để ứng phó trong đại dịch COVID-19”

Cơ quan thực hiện

Trung Tâm Phát Triển Châu Á – Thái Bình Dương về Khuyết Tật (APCD)

Mục đích

1. Thúc đẩy sự tham gia của xã hội vào phong trào thể dục thể chất và nâng cao sức khỏe của những người có nhu cầu đặc biệt trong thời gian bùng phát dịch COVID-19;
2. Trao đổi và chia sẻ những kinh nghiệm của các đối tác Nhật Bản, Thái Lan, các nước tiểu vùng sông Me kong và các nước ASEAN khác trong việc thúc đẩy vận động thể chất trong thời kỳ COVID-19;
3. Tăng cường sự hợp tác và mạng lưới giữa các bên liên quan để hợp tác và thực hiện hoạt động sâu hơn hướng tới sự phát triển của trẻ em có nhu cầu đặc biệt, thông qua đổi mới trực tuyến về chương trình nâng cao năng lực trong thời gian bùng phát COVID-19;
4. Tạo một ấn phẩm và trình bày về cách áp dụng các hình thức vận động thể chất thích ứng với một cách tiếp cận sáng tạo để cải thiện chất lượng cuộc sống của những người có nhu cầu đặc biệt trong thời gian bùng phát COVID-19.

Kết quả mong đợi

1. Sự tham gia của xã hội vào vận động thể chất và hoạt động nâng cao sức khỏe dành cho những người có nhu cầu đặc biệt đã được thúc đẩy trong thời gian bùng phát COVID-19;

2. Đặc biệt là các kinh nghiệm quý báu của các đối tác từ Nhật Bản đến các nước ASEAN; các nước tiểu vùng sông Mekong trong việc thúc đẩy vận động thể chất, đã được trao đổi và chia sẻ trong thời gian bùng phát COVID-19;

3. Sự hợp tác và mạng lưới giữa các bên liên quan để hợp tác và thực hiện sâu hơn các hoạt động hướng tới sự phát triển của trẻ em có nhu cầu đặc biệt thông qua đổi mới trực tuyến về các chương trình nâng cao năng lực đã được tăng cường trong thời gian bùng phát COVID-19;
4. Ấn phẩm phát hành và trình bày về cách áp dụng vận động thể chất thích ứng với cách tiếp cận sáng tạo để cải thiện chất lượng cuộc sống của những người có nhu cầu đặc biệt đã được dịch và xuất bản trong thời gian bùng phát COVID-19.

Mục tiêu

Hơn 2.000 người bao gồm những người có nhu cầu đặc biệt, các bậc cha mẹ / các thành viên gia đình và những người ủng hộ họ sẽ là những người được hưởng lợi thông qua hội thảo mô phỏng trực tuyến và việc phát hành ấn phẩm. Các bên liên quan của dự án là:

Phía Nhật Bản

- Hiệp Hội Tự Kỷ Nhật Bản (ASJ);
- Trường Đại Học Tsukuba
- Các tổ chức khác phía Nhật Bản làm việc trực tiếp/hỗ trợ cho các hoạt động thể chất thích hợp cho người tự kỷ và khuyết tật trí tuệ

Phía các nước ASEAN

- Mạng Lưới Tự Kỷ ASEAN (AAN)
  - Mạng Lưới Tự Kỷ ASEAN (AAN)
  - Tổ chức SMARTER Brunei
  - Mạng Lưới Tự Kỷ Campuchia (CAN)
  - Tổ Chức Tự Kỷ Yayasan Indonesia (YAI)
  - Hiệp Hội Tự kỷ ở CHDCND Lào (AfA ở Lào)
  - Hiệp Hội Tự kỷ Quốc gia Malaysia (NASOM)
  - Hiệp Hội Tự Kỷ Myanmar (MAA)
  - Hiệp Hội Tự Kỷ Philippines (ASP)

- Mạng Lưới Tự Kỷ Singapore (ANS)
- Hiệp Hội Cha Mẹ của Những Người Mắc Chứng Tự Kỷ ở Thái Lan (AU Thai)
- Mạng Lưới Người Tự Kỷ Việt Nam (VAN)

Phía các nước Tiểu vùng sông Mêkông

- Liên Hiệp Người khuyết tật trí tuệ (United Intellectual Disability – United ID) - Mạng lưới ở Tiểu vùng sông Mê Kông mở rộng Mạng lưới các nhóm tự lực của người khuyết tật trí tuệ đến từ:
  - Campuchia (Nhóm Bông Hồng - Rose Group)
  - Lào (Nhóm Nhân tài - Talent Group)
  - Myanmar (Nhóm Ngôi sao Tương lai & Nhóm Ngôi sao Sáng - Future Star Group & Morning Star Group)
  - Thái Lan, (Tập đoàn Dao Ruang); và
  - Việt Nam (Nhóm Tương Lai của Tôi – My Future Group)

- Các tổ chức khác
  - Hiệp hội cha mẹ của người khuyết tật trí tuệ ở Thái Lan (APID)
  - Hiệp hội người bệnh tâm thần III của Thái Lan và các tổ chức khác làm việc với / vì khuyết tật tâm lý xã hội ở các nước ASEAN.

Cách thức thực hiện

1. Bản dịch các bảng câu hỏi sang ngôn ngữ chính thức của các nước thành viên ASEAN
2. Thực hiện khảo sát bằng bảng hỏi trực tuyến
3. Bản dịch sách hướng dẫn các hoạt động vận động thể chất tại nhà cho trẻ em có nhu cầu đặc biệt. (Phiên bản tiếng Nhật dịch sang tiếng Anh)
4. Thực hiện phỏng vấn trực tuyến (nếu cần)
5. Trao đổi về các trường hợp điển hình và cách làm hiệu quả.
6. Tiến hành các hội thảo trực tuyến
7. Phân tích dữ liệu và thông tin
8. Dịch cuốn sách hướng dẫn cuối cùng sang ngôn ngữ quốc gia của các nước ASEAN
9. Chuẩn bị các báo cáo hoạt động
10. Phân phối sách hướng dẫn cho các nước ASEAN

CÁC LƯU Ý

Ban tổ chức

CƠ QUAN HỢP TÁC QUỐC TẾ NHẬT BẢN (JICA)
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TSUKUBA
TRUNG TÂM PHÁT TRIỂN CHÂU Á – THÁI BÌNH DƯƠNG VỀ KHUYẾT TẬT (APCD)

Hợp tác với

MẠNG LƯỚI TỰ KỶ ASEAN (AAN)
MẠNG LƯỚI LIÊN HIỆP NGƯỜI KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ TIỂU VÙNG SÔNG MEKONG
(United ID Mekong Network)
HIỆP HỘI CỦA THÁI LAN VỀ BỆNH TÂM THẦN (AMIT)
HIỆP HỘI VÌ NGƯỜI KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ CỦA THÁI LAN (APID)
LIÊN HIỆP HỘI TỰ KỶ THÁI LAN (AU)
Hội Tự Kỷ của Nhật Bản (ASJ)