

# HỖ TRỢ SỨC KHỎE TÂM THẦN CỦA CON BẠN TRONG THỜI GIAN HỒN LOẠN.

Do sự cung cấp của các Nhân viên xã hội của Trường GCPS



## CÁCH NÓI CHUYỆN TRONG THỜI GIAN KHỦNG HOẢNG

- Đảm bảo rằng chúng được an toàn và nhắc lại rằng vai trò của bạn là bảo vệ chúng.
- Nghe-Bình thường hóa và xác nhận cảm xúc. Đừng bỏ qua những người muốn nói chuyện.
- Bảo vệ-Đừng để trẻ em xem những thước phim về khủng hoảng liên tục. Theo dõi và giảm tiếp xúc với tin tức.
- Hành vi tự chăm sóc mô hình và kỹ năng giao tiếp thích hợp.
- Đảm bảo bạn đang ở trạng thái bình tĩnh khi trò chuyện.

## ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG

- Nghỉ ngơi đi.
- Ăn thông minh hơn, uống nước. Hãy năng động.
- Thừa nhận và bày tỏ cảm xúc.
- Hãy chậm lại và hít thở. Hãy lưu tâm và có mặt.
- Đặt ranh giới.
- Thực hành lòng biết ơn.
- Hãy đến với các chiến lược đối phó an toàn của riêng bạn và cho phép bạn tái tập trung.

Nguồn: Strong4Life và National Geographic

## HỘP DỤNG CỤ

### GCAL

Vui lòng nhấp vào đây để biết thông tin liên quan đến Đường dây Truy cập và Khủng hoảng Georgia.



### Viewpoint Health

Nhấp vào đây để tìm hiểu thêm thông tin về các dịch vụ sức khỏe hành vi của Viewpoint.



### Dịch Vụ Hỗ Trợ

Vui lòng bấm vào đây.



## TIẾP TỤC CHUYỂN ĐỔI

- Hỏi trẻ những gì chúng biết và những gì chúng đã nghe.
- Đưa ra chủ đề một cách bình tĩnh và thẳng thắn.
- Hãy trung thực nhưng đừng đi vào tình trạng quá tải thông tin. Chia sẻ thông tin phù hợp với lứa tuổi.
- Chỉ chia sẻ những gì họ cần biết và đưa ra những câu trả lời ngắn gọn và súc tích.
- Đây là những cơ hội tốt để học hỏi và hiểu về thế giới.
- Cùng trẻ suy nghĩ về những cách tích cực khác để trẻ được lắng nghe.

## GIẢI THÍCH HÀNH VI XẤU

- Trẻ có thể thắc mắc tại sao mọi người lại hành động theo cách này.
- Khuyến khích tất cả trẻ em đối xử với người khác bằng sự tôn trọng và phẩm giá bất kể sự khác biệt về văn hóa và tín ngưỡng.
- Tránh đưa ra những lời hứa mơ hồ mà gạt bỏ mối quan tâm của họ.
- Đừng nói với họ rằng mọi thứ sẽ ổn. Tuy nhiên, bạn có thể giúp họ tìm ra những cách tích cực để giải quyết nỗi sợ hãi của họ.