

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.