

SỨC KHỎE TÂM THẦN & SỰ AN TOÀN

Thực tập Tốt nhất dành cho Phụ huynh & Gia đình MCPS

TỔNG QUÁT

Sức khỏe tinh thần và sự an vui của em trẻ là yếu tố thiết yếu cho sự thành công của em trẻ ở trường cũng như trong cuộc sống. Gia đình đóng vai trò quan trọng trong việc tạo môi trường an toàn, hỗ trợ và nuôi dưỡng, nơi em trẻ cảm thấy được xem trọng, gắn kết và tự tin để xin được giúp đỡ.

Trẻ em và thanh thiếu niên kinh nghiệm sự căng thẳng theo những cách khác nhau. Qua việc xây dựng mối quan hệ bền chặt, duy trì sự cởi mở trong giao tiếp và hợp tác với nhà trường, các gia đình có thể góp phần thúc đẩy khả năng phục hồi, sức khỏe tinh thần và những kết quả tích cực cho mỗi em trẻ.

Làm

- **NÊN** tạo nếp sinh hoạt hàng ngày ổn định, bao gồm thời gian dành cho giấc ngủ, các bữa ăn lành mạnh, hoạt động thể chất, bài tập về nhà và sự gắn kết gia đình.
- **NÊN** nói với con hằng ngày về trường, tình bạn, tình cảm, và kinh nghiệm. Hãy lắng nghe mà không phán xét và khuyến khích sự cởi mở trong giao tiếp.
- **NÊN** chú ý đến những thay đổi về tâm trạng, hành vi, giấc ngủ, khẩu vị, tình trạng chuyên cần hoặc kết quả học tập của con, và tìm kiếm sự hỗ trợ sớm khi có vấn đề đáng lo ngại.
- **NÊN** hướng dẫn và làm gương về các kỹ năng ứng phó lành mạnh, như giải quyết vấn đề, hít thở sâu, vận động thể chất và tạm nghỉ ngơi khi gặp tình huống căng thẳng.
- **NÊN** phối hợp với giáo viên, chuyên viên tư vấn học đường, người phụ trách hồ sơ hoặc nhân viên quản lý của con để giải quyết các vấn đề lo ngại và cùng ghi nhận những thành quả đạt được.
- **NÊN** khuyến khích thói quen sử dụng công nghệ lành mạnh bằng cách cân bằng thời gian sử dụng thiết bị với các hoạt động gia đình, vui chơi ngoài trời, đọc sách và giao tiếp xã hội.
- **NÊN** giúp con xác định những người lớn đáng tin cậy mà em có thể tìm đến khi ở nhà, ở trường và cộng đồng.
- **NÊN** tìm sự hỗ trợ ngay lập tức nếu con có ý định tự hại bản thân, tự tử hoặc làm hại người khác bằng cách liên lạc với trường, chuyên gia y tế hoặc các dịch vụ khẩn cấp.

Không

- **KHÔNG** bỏ qua những thay đổi dai dẳng trong cảm xúc hoặc hành vi của con.
- **KHÔNG** gạt bỏ những nỗi lo lắng của con hay so sánh kinh nghiệm của con với người khác.
- **KHÔNG** đợi đến khi vấn đề trở thành khủng hoảng mới tìm sự hỗ trợ.
- **KHÔNG** chỉ dựa vào mạng xã hội hay internet để tìm lời khuyên về sức khỏe tâm thần mà không tham khảo ý kiến của các chuyên gia chuyên môn.
- **KHÔNG** ngần ngại liên lạc với trường nếu quý vị có lo ngại về sức khỏe tinh thần hoặc sự an toàn của em trẻ.

NGUỒN LỰC TRONG KHỦNG HOẢNG

Nếu quý vị đang gặp tình huống khẩn cấp

- GỌI 911
- GỌI, NHẮN TIN, HAY TRÒ CHUYỆN QUA SỐ 988 CHO 24/7
ĐỂ ĐƯỢC HỖ TRỢ TINH THẦN NGAY
- [MD đường giấy trường học An toàn](#) 833-MD-B-SAFE

THÔNG TIN MCPS

Nếu con cần được hỗ trợ tại trường, hãy bắt đầu bằng việc trao đổi với:

- THẦY GIÁO CỦA CON
- NGƯỜI QUẢN LÝ TRƯỜNG HỢP (NẾU CÓ)
- BAN GIÁM ĐỐC TRƯỜNG
- THẦY CỐ VẤN TRƯỜNG
- NHÀ TÂM LÝ HỌC TRƯỜNG



YÊU CẦU ĐƯỢC
MCPS GIÚP ĐỖ