

Nói chuyện với Con của Quý vị về Sức khỏe Tâm thần

Chia sẻ những cảm xúc là một phần quan trọng trong sức khỏe tâm thần của chúng ta. Điều này cũng đúng cho trẻ em! Hãy để các em chia sẻ và giúp các em hiểu được những cảm xúc của mình để các em có thể cảm thấy an toàn, được ủng hộ và được chăm sóc.



Mẹo cho Cha Mẹ

- Hỏi thăm khi quý vị thấy sự thay đổi trong tính tình hoặc hành vi của các em. Đôi khi, trẻ em sẽ biểu lộ qua hành động khi các em gặp khó khăn để hiểu được sự suy nghĩ và cảm xúc của mình.
- Trẻ em học cách chia sẻ từ chúng ta! Hãy để sự chia sẻ cảm xúc trở thành một phần hoạt động trong ngày của quý vị để các em biết là các cảm xúc tích cực và tiêu cực là hoàn toàn bình thường.
- Hãy khen các em đã chia sẻ những cảm xúc và quan tâm với quý vị. Hãy nói với các em những câu như **“Cám ơn con thật nhiều đã chia sẻ với cha/mẹ”** hoặc **“Cha/mẹ rất thích khi chúng ta có thể có những cuộc trò chuyện như vậy. Cha/mẹ rất tự hào về con.”** Điều này sẽ cho các em biết là chia sẻ là một điều tốt.
- Mở lòng lắng nghe và cho các em nói xong suy nghĩ của mình. Xác nhận những cảm xúc và giải nghĩa cho các em là các em có thể có những cảm xúc như vậy. Hãy nhẹ nhàng chỉ cho các em những biện pháp về cách đối phó với những tình huống căng thẳng hoặc lo sợ.

Những Câu mở đầu Cuộc Trò chuyện

- **“Hình như con đang có nhiều chuyện trong đầu của con. Cha/Mẹ hiểu cảm giác này. Hãy cùng nói chuyện với nhau.”**
- **“Gần đây, cha/mẹ đang suy nghĩ nhiều về các cảm xúc của mình và nghĩ là nếu mình có thể chia sẻ với nhau về cảm giác của mình lẫn nhau thì thật là tốt.”**
- **“Đôi khi, nói ra những gì mình cảm nhận giúp ích cho con. Cha/mẹ luôn ở bên cạnh lắng nghe.”**
- **“Hãy cùng chia sẻ những bông hồng và những gai nhọn. Bông hồng là điều tốt đã xảy ra hôm nay và gai nhọn là điều gì đó không tốt đã xảy ra hôm nay.”**
- **“Cha/mẹ chắc chắn là luôn thích nghe về đời sống của con. Nó thật là thích thú. Con có điều gì mới không?”**

**promise
to talk**
Providence

Chúng tôi tin là khi nói đến sức khỏe, tâm trí của chúng ta xứng đáng nhận được sự chú ý như thể chất của chúng ta.

Để có những bí quyết hàng tuần, hãy theo [@PromiseToTalk](#)



Để biết thêm thông tin về sức khỏe tâm thần và tìm các dịch vụ với lệ phí thấp trong Quận Cam: [PromiseToTalk.org](#)

Hứa Sẽ Trò Chuyện (Promise to Talk) là hoạt động địa phương của Quận Cam đối với chiến dịch Mỗi Tâm Trí Đều Quan Trọng (Each Mind Matters).