# Sức Khỏe Tinh Thần và Sự Hỗ Trợ

# về Mặt Xã Hội

**5 cách chính hỗ trợ sức khỏe tinh thần**

**Sở Giáo Dục Oregon cam kết hỗ trợ học sinh, giáo viên, nhân viên, gia đình và cộng đồng**. Mặc dù không có gì là lạ khi có cảm giác sợ hãi và lo lắng, nhưng trẻ em cũng như người lớn có thể đặc biệt thấy lo lắng về bản thân, bạn bè và gia đình. Chúng ta cần hỗ trợ lẫn nhau để quản lý cảm xúc và sự lo lắng theo những cách lành mạnh nhằm giảm thiểu tác động của cảm giác căng thẳng đến sức khỏe của chúng ta.

Dưới đây là **5 cách** người lớn có thể hỗ trợ trẻ em và hỗ trợ lẫn nhau:

1. **Giữ bình tĩnh nhất có thể**. Chúng ta cần giữ bình tĩnh nhất có thể. Hãy xem xét những điều nhỏ nhặt mà bạn có thể làm mỗi ngày để xoa dịu tâm trí và cơ thể. Ngay cả 1 hoặc 2 khoảnh khắc yên tĩnh cũng có thể hữu ích. Bạn có thể làm mẫu hành động này cho con mình hoặc để con thực hiện các chiến lược xoa dịu cùng bạn.
2. **Trẻ em tìm đến chúng ta để được hướng dẫn**. Trẻ em thường sẽ thể hiện theo cảm xúc, lời nói và ngôn ngữ cơ thể của chúng ta. Bạn không cần hoàn hảo, nhưng hãy chú ý đến những gì mình nói và làm, loại phương tiện truyền thông bạn tương tác, cũng như tác động của phương tiện đó đến tâm trạng cũng như hành vi của mình. Bạn phải luôn cập nhật nhưng cũng nên tạm dừng xem tin tức khi thấy choáng ngợp.
3. **Cung cấp nơi an toàn về mặt cảm xúc**. Khi có thể mang đến một nơi an toàn về mặt cảm xúc cho bản thân và con cái, chúng ta sẽ bớt thấy sợ hãi cũng như căng thẳng. Trẻ em thường sợ những gì mình không hiểu. Hãy dành thời gian lắng nghe, bình tĩnh và trực tiếp cung cấp cho trẻ những thông tin rõ ràng, chính xác, phù hợp với lứa tuổi. Trẻ sẽ hỏi cùng một câu hỏi nhiều lần.
4. **Hành động**. Có rất nhiều điều mà chúng ta không thể kiểm soát ngay lúc này, và cảm giác bất lực có thể làm tăng thêm sự lo lắng và đau khổ của chúng ta. Chúng ta nên trao càng nhiều quyền càng tốt cho bản thân và con cái để kiểm soát những gì chúng ta có khả năng làm. Lưu ý rằng trẻ sẽ cảm thấy lo lắng hơn nếu bạn kiểm soát quá nhiều cuộc sống của trẻ. Hãy tạo điều kiện cho phép trẻ đưa ra quyết định phù hợp với lứa tuổi về cách sử dụng thời gian.
5. **Tìm cách duy trì kết nối với người khác**. Ở một mình hoặc bị cô lập khỏi bạn bè, gia đình, bạn cùng lớp và những sự hỗ trợ khác có thể khiến cuộc sống trở nên vô cùng khó khăn. Hãy đảm bảo kết nối với người khác càng nhiều càng tốt. Sử dụng điện thoại, cuộc hội họp qua video, cũng như các hình thức nhắn tin, liên lạc khác để giữ liên lạc và sắp xếp thời gian với những người khác. Giúp trẻ kết nối với bạn bè và gia đình, đồng thời sắp xếp thời gian chất lượng cho trẻ nhiều nhất có thể. Ngoài ra, hãy đảm bảo dành thời gian và không gian cho người khác nếu cần.

1