

CÁCH

hỗ trợ sức khỏe tình cảm - xã hội của con bạn

Bạn có thể hỗ trợ con mình như thế nào trong quá trình chuyển tiếp trở lại trường học và trong năm học? Đây là một số ý tưởng.

Kiểm tra với con của bạn. Bạn có thể hỏi:

- Con cảm thấy thế nào khi trở lại trường học?
- Có điều gì làm con lo lắng không?
- Có gì vui hay khó khăn trong ngày hôm nay không?
- Có ai đang trêu chọc hoặc bắt nạt con không?
- Con có câu hỏi nào cho mẹ không?

Cùng nhau tạo ra một thói quen mới.

- Nói về cách giữ gìn sức khỏe thông qua:
- Tập thể dục và đi ngủ.
- Dinh dưỡng tốt và uống nhiều nước.
- Quản lý thời gian sử dụng thiết bị.

Nếu con bạn lo lắng về sự an toàn hoặc trở lại học tập từ xa:

- Lắng nghe mối quan tâm của con.
- Chia sẻ các bước an toàn mà con có thể thực hiện.
- Trả lời câu hỏi của con một cách trung thực.
- Xác nhận rằng vẫn có sự không chắc chắn.
- Chia sẻ thông tin bạn có.

Nếu bạn cần thêm hỗ trợ, hãy tìm hiểu cách:

- Liên hệ với tư vấn viên của trường học hoặc nhà tâm lý học.
- Tìm các nguồn lực để giải quyết căng thẳng, lo lắng, chấn thương hoặc lạm dụng.
- Kết nối với các gia đình khác.

Chú ý đến con bạn:

- Tâm trạng và cảm xúc.
- Hành vi cư xử.
- Thái độ về trường học.

Nếu bạn thấy những thay đổi hoặc có thắc mắc, hãy nói chuyện với giáo viên hoặc bác sĩ của con bạn.

Khuyến khích con bạn bằng cách:

- Giữ bình tĩnh và hỗ trợ.
- Giúp con bạn nói lên cảm xúc của con.
- Tập trung vào những điều tích cực.
- Chia sẻ lý do tại sao con bạn là đặc biệt và tại sao bạn tự hào về con mình.
- Vẽ và viết cùng nhau.

Nếu con bạn lo lắng về việc phải chia tay:

- Lắng nghe mối quan tâm của con.
- Luyện tập chia tay trong khoảng thời gian ngắn.
- Tạo thói quen nói lời tạm biệt.
- Để một ghi chú hoặc bức ảnh đặc biệt trong ba lô của con.
- Đảm bảo với con rằng bạn cũng sẽ nhớ con.

Khi bạn nói chuyện với giáo viên của con bạn, hãy chia sẻ với con bạn:

- Những điểm mạnh và thách thức.
- Cách đối phó với căng thẳng.
- Các câu hỏi và thắc mắc.
- Sở thích và tài năng.

Bạn có quyền theo pháp luật nhận thông tin bằng ngôn ngữ mẹ đẻ của bạn từ trường học của bạn. Cho nhà trường biết cách tốt nhất để liên hệ với bạn và nếu thông tin liên lạc của bạn thay đổi. Xem thêm tài nguyên đa ngôn ngữ: ColorinColorado.org/family-support



iColorín
colorado!

