

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

Sức khỏe tâm thần là gì?

Sức khỏe tâm thần có nghĩa là trẻ nhỏ đang phát triển trong khả năng:

- Hiểu và chia sẻ cảm xúc
- Có mối quan hệ gắn gũi và tích cực
- Khám phá và học hỏi

Tại sao điều này lại quan trọng?

Có Sức Khỏe Tâm Thần Tích Cực Sẽ Giúp Trẻ Dễ dàng:

- Có mối quan hệ thân thiết với gia đình và bạn bè
- Học giỏi
- Học những thứ mới
- Giải quyết các vấn đề khó khăn
- Tập tính kiên nhẫn (hoặc không bỏ cuộc)

- Tập trung vào một việc
- Yêu cầu giúp đỡ

Khi trẻ nhỏ Lo lắng, Buồn, hoặc Tức giận, em có thể khó khăn để:

- Kết bạn
- Tuân theo hướng dẫn
- Bày tỏ cảm xúc hay mong muốn
- Làm theo các hướng dẫn đơn giản
- Tập trung khi ở trong lớp
- Giải quyết các vấn đề theo cách tích cực
- Học giỏi



Những điều quý vị có thể làm và nói để giúp con em

• Đối với bé sơ sinh của quý vị.

- Ôm em bé trong lúc cho ăn.
“Mẹ thích ôm ấp bé khi cho bé bú.”
- Nhìn vào em bé và mỉm cười, mỉm cười!
“Này, khi mẹ mỉm cười, em bé cũng mỉm cười lại.”
- Nói cho em bé nghe về những gì quý vị đang làm.
“Bây giờ mẹ sẽ thay tã cho em.”
- Hãy cố thư giãn và vui chơi.
“Khi mẹ vui vẻ, thì em bé ít quậy.”
- Đọc và hát cho em bé mỗi ngày.
“Đến giờ ngủ rồi. Đến giờ đọc truyện và hát bài hát yêu thích cho bé.”
- Chăm sóc bản thân.
“Khi mẹ được nghỉ ngơi, mẹ sẽ chăm sóc tốt hơn cho con.”

• Dành cho Trẻ Mới biết Đi/Sắp Học Mầm non

- Bảo đảm rằng em luôn cảm thấy an toàn.
“Mẹ biết tiếng ồn lớn có thể làm con sợ, nhưng không sao đâu.”
- Đưa ra các lựa chọn khác nhau.
“Con muốn mặc áo màu xanh hoặc áo đỏ?”

- Tập cho em tính kiên nhẫn.
“Hãy đợi cho đến khi hết bài hát rồi chúng ta sẽ đi ra ngoài.”
- Thể hiện sự thông cảm.
“Con RẤT muốn ăn thêm một cái bánh ngọt nữa! Thật là khó khi con chỉ có thể ăn một cái.”
- Để dư thời gian.
“Mẹ biết con không muốn rời khỏi sân chơi. Cho con trượt cầu tuột thêm một lần nữa, rồi chúng ta phải đi.”
- Chơi với nhau ít nhất 15 phút mỗi ngày.
“Có rất nhiều việc phải làm nhưng điều quan trọng là chúng ta phải chơi chung với nhau.”
- Nương theo sự hứng thú của em.
“Mẹ thấy con muốn chơi với các khối hình. Con muốn xếp cái gì?”
- Khen ngợi con quý vị khi em cố gắng làm một điều gì.
“Mẹ thích cách mà con tiếp tục cố gắng tìm cho đúng miếng ráp hình.”
- Tập cách tuân theo các hướng dẫn. “Đầu tiên cầm lên các khối hình, sau đó lấy các xe ra.”

