

An sinh bắt nguồn từ sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc

Đối với trẻ em và thanh thiếu niên, có nhiều điều góp phần tạo nên an sinh tích cực. An sinh có thể bắt nguồn từ:

- Hiểu và đối phó với cảm xúc của các em
- Có các mối quan hệ tốt đẹp
- Trải nghiệm cảm giác hoàn thành
- Sử dụng các điểm mạnh của chúng ta
- Tham gia các sinh hoạt lành mạnh, ngủ nhiều và ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng.

Quý vị có thể thực hiện những điều khác nhau ở nhà để giúp xây dựng và duy trì an sinh của con.

Khen ngợi, khuyến khích và chú ý một cách có lợi

Khen ngợi sẽ giúp con quý vị cảm thấy vui về bản thân, giúp tăng lòng tự trọng và lòng tự tin. Khen ngợi cũng có thể khích lệ con quý vị cư xử tốt.

Quý vị có thể:

- Hãy khen ngợi con khi con cư xử theo cách quý vị muốn khuyến khích
- Chú ý đến con. Cùng con chơi trò chơi, cùng nhau thực hiện một sinh hoạt nào đó, gửi tin nhắn thân thiện cho con, hỏi về các sở thích của con
- Khen ngợi đưa con tuổi thiếu niên về những điểm mạnh của con
- Hãy cho con biết quý vị tự hào về con.

Tự nhủ tích cực

Tự nhủ là cách chúng ta nói chuyện với chính mình trong đầu. Tự nhủ tích cực là khi chúng ta nói những điều tích cực với chính mình. Tự nhủ có tác động lớn đến cách chúng ta cảm nhận và những gì chúng ta làm.

Khuyến khích con nói chuyện với bản thân một cách tử tế và tích cực có thể giúp cải thiện sức khỏe của cháu và giúp cháu đối phó với căng thẳng. Khi nghe nói không tốt về bản thân, quý vị có thể:

- Chỉ ra cho con thấy điều đó
- Hỏi xem những gì con nói có đúng không
- Bảo con hãy nghĩ về những suy nghĩ hữu ích hơn
- Khuyến khích con 'nói' với chính bản thân mình theo cách con sẽ nói với người bạn thân nhất
- Thường xuyên nhắc con về những điểm mạnh và thành tựu của con.

Duy trì các mối quan hệ tốt

Mối quan hệ tích cực với con là yếu tố rất quan trọng để nâng đỡ an sinh.

- Chia sẻ những kỷ niệm và câu chuyện gia đình với nhau
- Hãy cố gắng ăn chung với nhau mỗi tối
- Thiết lập và duy trì các tập tục và thói quen sinh hoạt của gia đình
- Kết nối xã hội là yếu tố rất quan trọng cho sức khỏe của con quý vị. Giúp con giữ liên lạc với bạn bè là điều quan trọng.



Hãy để ý hoặc chú ý

Chánh niệm là để ý đến cảm giác của quý vị và những gì quý vị thấy, nghe, nếm và ngửi. Điều này trái ngược với vội vã và ôm đồm. Chánh niệm là ở hiện tại thay vì suy nghĩ về tương lai hay quá khứ.

Chánh niệm có thể giúp chúng ta biết rõ hơn về suy nghĩ và cảm xúc của mình và có thể giúp giảm căng thẳng và lo lắng. Chánh niệm có thể giúp chúng ta sinh hoạt chậm lại và tạo điều kiện thuận lợi để nghỉ ngơi và chữa lành.

Muốn biết thêm thông tin về chánh niệm với trẻ em và thanh thiếu niên, hãy đọc: [Smiling Minds](#).

Thực hành cách cư xử tử tế và biết ơn

Biết ơn là dành một chút thời gian để công nhận và ca ngợi những người và những điều chúng ta yêu thương và biết ơn. Biết ơn có thể có tác động lớn đến an sinh vì biết ơn cũng có mối quan hệ và làm cho chúng ta lạc quan hơn.

Quý vị có thể giúp con thực hành cách cư xử biết ơn bằng cách nói chuyện với con về:

- Những điều làm cho con vui
- Những điều làm cho con cảm thấy phấn chấn
- Những người và vật nâng đỡ con
- Những trải nghiệm và suy nghĩ con muốn có nhiều hơn
- Giúp con để ý đến những thú vui nhỏ như làn gió mát hay nụ cười ấm áp.

Đối xử tốt với người khác cũng có lợi cho an sinh. Nó thúc đẩy cảm giác biết ơn cũng như lòng trắc ẩn và cảm thông. Cư xử tử tế giúp xây dựng ý thức cộng đồng và giảm căng thẳng.

Cùng con, hãy lập danh sách tất cả những cách con có thể cư xử tử tế với thân nhân, bạn bè và cộng đồng. Cùng nhau, chọn một vài điều để thực hành cư xử tử tế.

Thúc đẩy nhờ giúp đỡ

Nhờ giúp đỡ nhiều khi khó khăn nhưng điều quan trọng là con quý vị biết nhờ giúp đỡ là chuyện bình thường. Khuyến khích con nhờ giúp đỡ bằng cách:

- Hỏi con mọi chuyện thế nào
- Cho con biết rằng con cảm thấy buồn hay bực mình là chuyện bình thường
- Lắng nghe mà không phê phán khi con nhờ quý vị giúp đỡ
- Cho con tuổi thiếu niên biết nhiều thông tin khác nhau về nơi để nhờ giúp đỡ nếu cần.

Muốn biết thêm thông tin, hãy đọc: [Chăm sóc sức khỏe tâm thần của con quý vị](#)

Đặt ra nội quy và ranh giới

Nội quy và ranh giới rõ ràng sẽ giúp trẻ em và thanh thiếu niên cảm thấy an toàn.

Cho con tham gia đặt ra nội quy và nhiều phần con quý vị sẽ tuân theo. Thương lượng nội quy là cách chứng tỏ quý vị tôn trọng con ngày càng khôn lớn.

Muốn biết thêm thông tin, hãy xem tại [Raising Children Network](#)

Nhờ giúp đỡ liên quan đến con quý vị

Nếu lo lắng về sức khỏe của con, quý vị hãy liên lạc với trường học con quý vị. Hãy bắt đầu với giáo viên phụ trách lớp, điều phối viên cấp lớp hoặc người lãnh đạo về an sinh.

Quý vị cũng có thể liên lạc với [Parentline](#) 13 22 89 – dịch vụ qua điện thoại dành cho cha mẹ và người nuôi dưỡng trẻ em từ lúc sơ sinh đến 18 tuổi. Tư vấn và giúp đỡ bảo mật và giấu tên về các vấn đề nuôi dạy con cái.

