



BỘ CÔNG CỤ TỰU TRƯỜNG NĂM 2024

Với mùa tựu trường đang diễn ra sôi nổi, chiến dịch Promise to Talk khuyến khích các gia đình cởi mở về cảm giác căng thẳng và lo lắng có thể phát sinh trong thời gian bận rộn này. Việc trở lại khuôn viên trường có thể mang lại những suy nghĩ và cảm xúc phức tạp cho cả phụ huynh và trẻ em. Việc nói về những cảm giác này và chia sẻ với nhau giúp hỗ trợ sức khỏe tinh thần của mọi người. Chúng tôi rất tin tưởng rằng các đối tác cộng đồng như quý vị có thể giúp chúng tôi truyền bá thông điệp này trong mùa tựu trường. **Chúng tôi hoan nghênh quý vị sử dụng nội dung và đường link trong bộ công cụ này khi quý vị kết nối với người nghe của mình.**

[Promise To Talk](#) là một chương trình nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần có trụ sở tại Quận Cam, tập trung vào tầm quan trọng của việc nói về sức khỏe tinh thần và giảm thành kiến. Nghiên cứu cho thấy khi người ta hứa hẹn công khai sẽ làm điều gì đó, thì họ có nhiều khả năng thực hiện hơn, đó là lý do tại sao chúng tôi muốn mọi người hứa sẽ nói chuyện cởi mở về sức khỏe tinh thần.

[Green Bench OC](#) là một sáng kiến sơn băng ghế màu xanh trái chanh ở Quận Cam, như một phần của chiến dịch lớn hơn là Promise to Talk. Những băng ghế màu xanh trái chanh này cung cấp cho cư dân một nơi hoàn hảo để nghỉ ngơi và nói chuyện cởi mở và trung thực về sức khỏe tinh thần. Chúng tôi mời quý vị khuyến khích người nghe của mình tìm kiếm những băng ghế màu xanh lá cây trong cộng đồng của họ và sử dụng chúng như một công cụ để nói về sức khỏe tinh thần. **Nếu tổ chức của quý vị quan tâm đến việc sơn băng ghế màu xanh lá cây, chúng tôi có đính kèm thông tin và nguồn hỗ trợ bổ sung.**

[Video](#)

[Tài Liệu Tại Đây](#)

Chủ Đề Tựu Trường

- Giảm thành kiến
- Cuộc trò chuyện cởi mở
- Căng thẳng và lo lắng khi đi học trở lại - cha mẹ VÀ trẻ em đều không đơn độc trong những cảm giác này
- Chăm sóc lẫn nhau
- Xây dựng hệ thống hỗ trợ của quý vị

Truyền Thông Xã Hội



Phương tiện truyền thông xã hội là một trong những cách tốt nhất để kết nối với mọi người và truyền

bá một thông điệp tích cực. Hãy thoải mái sử dụng bất kỳ hình ảnh, chú thích và hashtag nào trong số này

trên các kênh xã hội của riêng quý vị. Hãy tag @promisetotalk trong bài viết của quý vị để chúng tôi có thể chia sẻ lại và lan tỏa tình yêu thương!

Ảnh, Chú Thích và Hashtag:

Tất cả ảnh có thể được [tải xuống tại đây](#)

Ảnh	Chú Thích	Hashtag
	<p>Trở lại trường học là thời điểm hoàn hảo để bắt đầu những cuộc trò chuyện mới với con quý vị. Hứa sẽ lắng nghe, chia sẻ và hỗ trợ con từng bước trong năm nay để làm cho mọi cuộc trò chuyện đều có giá trị.</p> <p>Để biết cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con quý vị về sức khỏe tinh thần, hãy truy cập: www.promiseotalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
	<p>Khi chúng ta bắt đầu một năm học mới, hãy nhớ rằng sức khỏe tinh thần của trẻ cũng quan trọng như thành công trong học tập của trẻ. Từ việc tạo ra một thói quen nhất quán đến các cuộc trò chuyện cởi mở về cảm xúc của trẻ, các bước nhỏ có thể tạo ra sự khác biệt lớn.</p> <p>Để tìm hiểu cách bắt đầu cuộc trò chuyện với con quý vị về sức khỏe tinh thần trong năm học này, hãy truy cập www.promiseotalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>

 <p>P</p>	<p>Việc trở lại trường học có thể thay đổi rất nhiều từ đứa trẻ này sang đứa trẻ khác. Hãy trò chuyện với con quý vị về cảm xúc của con khi con quay trở lại lớp học ngày hôm nay.</p> <p>Nếu quý vị đang tìm kiếm hướng dẫn về cách bắt đầu cuộc thảo luận này, hãy xem www.PromiseToTalk.org/resources để được hỗ trợ.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>P</p>	<p>Quý vị không bao giờ phải cảm thấy tội lỗi vì đã chăm sóc bản thân. Sức khỏe tinh thần và nói về cảm xúc của quý vị là một cách hiệu quả để thực hành chăm sóc bản thân.</p> <p>Để biết thêm thông tin về sức khỏe tinh thần, hãy truy cập www.PromiseToTalk.org/resources.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
 <p>P</p> <p>Mùa tựu trường đã đến!</p>	<p>Việc trở lại trường học có thể mang lại nhiều cảm xúc mâu thuẫn và trẻ em không phải lúc nào cũng biết cách định nghĩa các cảm xúc này. Bắt đầu cuộc trò chuyện về sức khỏe tinh thần với con quý vị ngay hôm nay. Hãy truy cập www.PromiseToTalk.org/resources nếu quý vị cần lời khuyên về cách bắt đầu.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>

	<p>Việc trở lại trường học có nghĩa là trở lại thói quen, nhưng đó cũng là cơ hội để kết nối ở mức độ sâu hơn. Sử dụng thời gian này để thảo luận về sức khỏe tinh thần với con quý vị và cho con biết cảm xúc của con là quan trọng. Tìm hỗ trợ và lời khuyên để khởi đầu các cuộc trò chuyện có ý nghĩa tại www.PromiseToTalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
	<p>Khi quý vị trở lại trường học, hãy nhớ rằng quý vị có thể nói về cảm xúc của mình. Quý vị không đơn độc, và sự cởi mở có thể tạo ra sự khác biệt lớn. Kết nối với người mà quý vị tin tưởng và thảo luận về cảm giác của quý vị.</p> <p>Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập www.PromiseToTalk.org/get-help.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
	<p>Trở lại trường học là một thời điểm thú vị, nhưng nó cũng có thể khuấy động nhiều cảm xúc cho trẻ. Nếu quý vị không chắc chắn làm thế nào để giúp trẻ điều hướng những cảm xúc này, @PromiseToTalk có nhiều thông tin để hướng dẫn quý vị thông qua những cuộc trò chuyện quan trọng đó.</p> <p>Khám phá các cách để hỗ trợ và hiểu cảm xúc của con quý vị tại www.PromiseToTalk.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>

<p>“</p> <p>Quý vị xứng đáng được hỗ trợ.</p> <p>@PROMISETOTALK</p>	<p>Khi trẻ trở lại trường học, ngôi nhà của quý vị có thể cảm thấy yên tĩnh bất thường. PromiseToTalk và GreenBenchOC luôn sẵn sàng hỗ trợ.</p> <p>Cân nhắc bước ra ngoài và gặp gỡ một người bạn tại Green Bench ở Quận Orange để chia sẻ suy nghĩ của quý vị về sự thay đổi này.</p> <p>Để biết thêm chi tiết, hãy truy cập www.GreenBenchOC.org.</p>	<p>#PromiseToTalk #GreenBenchOC #MentalHealth #BackToSchool #ReduceTheStigma #TalkAndListen</p>
---	---	--

Tài Liệu:

Chúng tôi có hướng dẫn về nguồn hỗ trợ, các hoạt động của trẻ em và một tờ thông tin về cách nói về sức khỏe tinh thần.

- [Tải về tại đây](#)



Video

- [Tiếng Anh](#)
- [Tiếng Tây Ban Nha](#)
- [Tiếng Việt](#)

Đường link

- PromisetoTalk.org

- GreenBenchOC.org
- [Viên Sức Khỏe Tinh Thần Quốc Gia](#)

Truyền Thông Xã Hội của Promise to Talk

- Facebook: <https://www.facebook.com/PromiseToTalk>
- Instagram: <https://www.instagram.com/promisetotalk/>
- Twitter: <https://twitter.com/PromiseToTalk>
- YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCJuWIWSn-gkwfb0cc6tZSpA/videos>