



Các Thông tin và Nguồn lực để Hướng dẫn Thảo luận với Học Sinh về Xung đột Ukraine

Các gia đình PPS thân mến,

Thông báo này là phần tiếp theo thông điệp của Tổng Giám đốc Guerrero [message](#) gửi đến các gia đình PPS liên quan đến các sự kiện đang xảy ra hiện nay ở Ukraine. Để điều hướng tình huống không may này, chúng tôi muốn cung cấp thêm các thông tin và nguồn lực để giúp quý vị hướng dẫn thảo luận với các em và tìm kiếm sự hỗ trợ bổ sung cho gia đình của quý vị nếu cần.

Tiếp cận hỗ trợ tại trường học

Mỗi trường học tại PPS đều có nhân viên cố vấn học đường chuyên nghiệp, người được đào tạo để hỗ trợ học tập và phúc lợi cá nhân / xã hội cho tất cả học sinh. Nếu quý vị muốn nói chuyện với ai đó về cách tốt nhất để hỗ trợ con em của mình, vui lòng liên hệ với chuyên viên tư vấn học đường tại trường học của học sinh bằng cách gọi điện đến văn phòng. Họ có thể cung cấp hỗ trợ cũng như giúp kết nối gia đình với các hỗ trợ sức khỏe tâm thần.

Thảo luận về Xung đột Nga / Ukraine với con em của quý vị

[Tips from Dr. Harold S. Koplewicz of the Child Mind Institute](#) (Lời khuyên từ Tiến sĩ Harold S. Koplewicz thuộc Viện Tâm trí Trẻ em)

Nên làm:

- Hỏi những gì các em đã nghe, những gì chúng đang cảm thấy và những gì chúng nghĩ.
- Giúp các em bày tỏ cảm xúc của chính các em và đưa ra lời an ủi để giúp các em cảm thấy an toàn.
- Xử lý cảm xúc của riêng quý vị để có thể sẵn sàng khi các em cần.

Đừng làm:

- Không đưa ra những đảm bảo mà quý vị không chắc chắn. Nếu các em sợ hãi, đừng nói với chúng rằng "Mọi thứ sẽ ổn thôi." Đối với một số học sinh, những nguy hiểm mà họ sợ hãi là rất thực tế. Tuy nhiên, quý vị có thể giúp các em tìm ra những cách tích cực để giải quyết nỗi sợ hãi.
- Đừng chia sẻ quá nhiều. Đối với trẻ nhỏ, hạn chế tiếp xúc với tin tức những lúc cùng ở bên nhau. Giúp trẻ hiểu những gì chúng nghe được theo cách phù hợp với lứa tuổi.

Các nguồn lực cộng đồng trong khu vực Portland:

- [IRCO Slavic and Eastern European Center](#) (Trung tâm IRCO Slavic và Đông Âu): Trung tâm Slavic và Đông Âu (SEEC) của IRCO kỷ niệm, đoàn kết và gắn kết cộng đồng đa dạng Slavic và Đông Âu của Oregon để đạt được tiềm năng cao nhất. Phản ánh chân thực những người được phục vụ, SEEC được dẫn dắt bởi một hội đồng cố vấn gồm các nhà lãnh đạo cộng đồng và được nhân viên bởi một nhóm IRCO đa văn hóa đa ngôn ngữ. Liên hệ: Andrii Nagorny, Điều phối viên SEEC và Điều phối viên Cộng đồng người Slav của IRCO RESJ, seec@irco.org hoặc 971-386-3990. Để biết danh sách các sự kiện cộng đồng, xem trang Instagram của SEEC, [@SEEC_IRCO](#)

- [Ukrainian-American Cultural Association of OR & SW WA - Home | Facebook](#) (Hiệp hội văn hóa người Mỹ gốc Ukraina của OR & SW WA - Trang chủ | Facebook)
- [Community Mental Health Resource Chart](#): Biểu đồ Nguồn lực Sức khỏe Tâm thần Cộng đồng: Một biểu đồ tham khảo về các nguồn lực có sẵn. Bao gồm các liên kết đến các trang web, thông tin liên hệ và giờ làm việc.

Các bài báo hữu ích

- [How to talk with Students About the Russia-Ukraine War 5 Tips](#) Cách trò chuyện với học sinh về Chiến tranh Nga-Ukraine 5 Lời khuyên
- [How to Talk to Kids About Violence, Crime, and War](#) Cách nói chuyện với trẻ em về bạo lực, tội phạm và chiến tranh
- [Talking to Your Kids About War](#) Nói chuyện với con về War VeryWell Family
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of elementary school children](#) Khả năng phục hồi trong thời kỳ chiến tranh: Lời khuyên cho cha mẹ và giáo viên của trẻ em tiểu học Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ
- [Resilience in a time of war: Tips for parents and teachers of middle school children](#) Khả năng phục hồi trong thời kỳ chiến tranh: Lời khuyên dành cho cha mẹ và giáo viên của trẻ em trung học Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ