

Bốn nền tảng khởi của HOPE

Sự nghiên cứu có chỗ xem là dương tính thời thơ ấu kinh nghiệm (PCE) có thể giúp bảo vệ chống lại các kết quả sức khỏe kém liên quan đến trải nghiệm thời thơ ấu bất lợi (ACEs) Các PCE này có thể được phân loại theo bốn khối xây dựng..



Tình bà con ở trong gia đình làm giữa các cá nhân các hoạt động cùng với nhau..

Hiện tại trong một ủng hộ và nuôi dưỡng mối quan hệ với bọn trẻ là quan trọng vì con cái đến phát triển o trong khỏe mạnh khi nao lon len. Những đứa trẻ có những kiểu quan hệ này sẽ ít bị trầm cảm và mắc bệnh tâm thần khi lớn lên. Chúng ta đang nói về những loại mối quan hệ nào?

- Cha mẹ cần nhẹ nhàng nói chuyện với con mình.
- Người lớn không phải là thành viên gia đình hỗ trợ sự tăng trưởng và phát triển của trẻ.
- Mối quan hệ tích cực và gần gũi với những người khác.

Bạn có thể làm gì để thúc đẩy quyền truy cập vào bốn nền tảng khởi?

- Dành thời gian cho con bạn
- Cho phép con bạn làm việc sau giờ học và kết nối với huấn luyện viên, giáo viên và những người khác.

- Cha mẹ chia sẻ những trải nghiệm thời thơ ấu tích cực và sức khỏe tinh thần kém của họ khi họ lớn lên. Kỷ niệm những trải nghiệm đó và khuyến khích cha mẹ suy nghĩ về những trải nghiệm đó.
- Khuyến khích cha mẹ tương tác với con họ, tạo cho trẻ phản ứng nồng nhiệt.
- Nói về những trải nghiệm tích cực với những người lớn khác trong cuộc sống của trẻ em. Kỷ niệm những mối quan hệ.
- Cha mẹ nên dành thời gian trong mùa hè và ngày lễ để dành thời gian cho con cái của họ và tham dự bất kỳ sự kiện nào mà con họ tham gia.

Cần có một cộng đồng và cộng đồng lớn hơn thì trẻ em càng có nhiều cơ hội để kết nối và hỗ trợ



Môi trường an toàn và ổn định để sống, vui chơi và học tập ở nhà và trường học.

Trẻ em được sống, học tập, vui chơi trong môi trường bình đẳng an toàn và ổn định ít có nguy cơ bị suy giảm sức khỏe tinh thần và thể chất khi trưởng thành. Ý nghĩa của chúng tôi là môi trường an toàn và ổn định?

- Một môi trường an toàn, ổn định và đảm bảo cần phải có thức ăn, nơi ở và chăm sóc sức khỏe cho đứa trẻ.
- Một ngôi nhà tử tế và được nuôi dưỡng để đứa trẻ cảm thấy an tâm về mặt tình cảm.
- Một môi trường trường học an toàn và ổn định, nơi trẻ em cảm thấy được trân trọng và nhận được sự giáo dục tốt nhất.
- Nơi vui chơi và giao lưu với những đứa trẻ khác trong một môi trường an toàn.

Làm cách nào bạn có thể thúc đẩy quyền tiếp cận các cộng đồng an toàn và ổn định?

- Đảm bảo trường học là một không gian an toàn cho học sinh! Nói về việc bắt nạt và trêu chọc. Cho phép học sinh thực hiện hành động và nói với người lớn về điều đó.

- Đảm bảo rằng tất cả trẻ em và gia đình cảm thấy được thể hiện giống như trong sách. Tất cả các gia đình, giới tính, nền văn hóa và người khuyết tật có được đại diện không? Giúp đỡ và tình nguyện trong trường để phát những vật dụng cần thiết cho các gia đình.
- Biết những nguồn thông tin mà trường cung cấp cho các gia đình và giúp phổ biến những thông tin đó cho những gia đình có thể không biết về nó.
- Make sure the place is safe. Have a plan incase of an emergency.
- Lắng nghe những đứa trẻ khi chúng nói về trường học của chúng. Đảm bảo rằng chúng cảm thấy an toàn khi ở trường và không bị bắt nạt. Đưa ra bất kỳ mối quan tâm nào cho nhân viên nhà trường và đưa ra giải pháp.
- Giúp các em tìm một nơi vui chơi an toàn ngoài giờ học.
- Nếu các gia đình không cảm thấy an toàn trong khu phố mà họ đang sống, vui lòng liên hệ để được giúp đỡ để mang lại một hộ gia đình và cộng đồng an toàn.
- Tiếp cận các chương trình và tài nguyên trong cộng đồng



môi trường an toàn và ổn định để phát triển ý thức kết nối với cộng đồng

Trẻ em phải cảm thấy được kết nối và thoải mái với cộng đồng của chúng. Họ nên tham gia vào các hoạt động xã hội, tìm hiểu về văn hóa và truyền thống. Họ cần cảm thấy rằng họ quan trọng và thuộc về cộng đồng. Một số ví dụ về sự tham gia và hoạt động xã hội là gì?.

- Tham gia vào các dự án và dịch vụ cộng đồng trong trường học hoặc tổ chức tôn giáo
- Tham gia với gia đình của bạn bằng cách tìm hiểu truyền thống văn hóa của bạn
- Tham gia một nhóm âm nhạc hoặc thể thao

Làm thế nào bạn có thể thúc đẩy khả năng tiếp cận với sự tham gia của cộng đồng và xã hội??

- Nói chuyện với con của bạn về những gì chúng làm khi chúng không đi học
- Làm việc trên các dự án từ cộng đồng với bạn bè của họ

- Giúp đỡ các trung tâm cộng đồng bằng cách quảng bá các hoạt động sau giờ học và các chương trình khác trong cộng đồng
- Các gia đình nên tình nguyện với con cái của họ
- Tạo mới các hoạt động sau giờ học
- Tham gia và tình nguyện tại một nhóm thanh niên tôn giáo hoặc lớp học dành cho trẻ em



Cơ hội để phát triển xã hội và tình cảm

Trẻ em cần có nhiều cơ hội để phát triển bản thân như nhận thức về bản thân, học cách đối phó với cảm xúc và hành vi của mình và phát triển các kỹ năng cần thiết để phản ứng với những thách thức mà chúng sẽ phải đối mặt. Nhiều kỹ năng trong số này được phát triển khi một đứa trẻ chơi. Một số trẻ em có thể thích ứng với những kỹ năng này một cách tự nhiên.

Trong khi những người khác có thể cần sự giúp đỡ của người lớn. Nhìn chung, những kỹ năng này rất quan trọng để trẻ em trở thành những người trưởng thành khỏe mạnh về mặt cảm xúc. Ý nghĩa của chúng ta là gì đối với các cơ hội phát triển về mặt cảm xúc và xã hội?

- Phát triển ý thức về cảm xúc và hành vi tự nhận thức
- Có thể đối phó với những thách thức một cách tích cực và hiệu quả
- Phát triển các kỹ năng giao tiếp và hiểu biết phù hợp với văn hóa và xã hội quan trọng

Làm thế nào bạn có thể hỗ trợ sự phát triển xã hội và cảm xúc?

- Giúp trẻ nói về cảm xúc của chúng và xác định những gì chúng đang cảm thấy.
- Hãy nhớ rằng sự bất đồng trong bạn bè và các nhóm khác là bình thường và trẻ em nên học cách không đồng ý một cách tôn trọng.
- Trường học có thể có chương trình giảng dạy về xã hội và cảm xúc (SEL)
- Có thời gian để chơi với bạn bè và anh chị em với những đứa trẻ dẫn đầu
- Cho phép kết nối xã hội như cách người lớn khuyến khích ăn uống lành mạnh và tập thể dục