



## Các Tài liệu cho Nhà giáo dục về Sức khỏe Tâm

Các tài liệu về sức khỏe tâm thần này đã được biên soạn đặc biệt dành cho các nhà giáo dục để tăng nguồn tài liệu sức khỏe tâm thần sẵn có cho các trường học.

### Các Tài liệu cho Nhà giáo dục về sức khỏe tâm thần:

#### Giảm Sự Kỳ thị về Sức khỏe Tâm thần

- *Sáng kiến Giáo dục Colorado (Colorado Education Initiative)*

Mô hình của Colorado về Các Dịch vụ Sức khỏe Hành vi Trường học Giảm Sự Kỳ thị về Sức khỏe Tâm thần

<http://www.coloradoedinitiative.org/wp-content/uploads/2014/03/28.-CEI-Created-Mental-Health-Stigma-Reduction.pdf>

- *Liên minh Quốc gia về Bệnh Tâm thần (National Alliance of Mental Illness) (NAMI)*

Chiến dịch StigmaFree là nỗ lực của NAMI nhằm chấm dứt sự kỳ thị

<https://www.nami.org/Get-Involved/Take-the-stigmafree-Pledge>

<https://www.nami.org/StigmaFree-Me>

#### Khả năng Thích ứng và Chánh niệm

- *Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ (American Psychological Association) (APA)*

Hướng dẫn Thích ứng cho Phụ huynh & Giáo viên

<https://www.apa.org/helpcenter/resilience>

- *Viện Tâm lý Trẻ em (Child Mind Institute)*

Sức mạnh của Chánh niệm

<https://childmind.org/article/the-power-of-mindfulness/>

Chánh niệm trong Lớp học

<https://childmind.org/article/mindfulness-in-the-classroom/>

Nuôi dạy Con cái với Sự quan tâm

<https://childmind.org/article/mindful-parenting-2/>

- *Tâm lý học Tích cực (Positive Psychology)*

25 Hoạt động Chánh niệm Thú vị dành cho Trẻ em và Thanh thiếu niên (+Mẹo!)

<https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>

- *Đại học Washington (University of Washington)*

Tài liệu Thư giãn cho Trẻ Nhỏ

[https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-](https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/4%20Emotion%20Regulation%20Skills/Client%20Handouts/Relaxation/Relaxation%20Script%20for%20Younger%20Children.pdf)

[%20CBT/pages/4%20Emotion%20Regulation%20Skills/Client%20Handouts/Relaxation/Relaxation%20Script%20for%20Younger%20Children.pdf](https://depts.washington.edu/hcsats/PDF/TF-%20CBT/pages/4%20Emotion%20Regulation%20Skills/Client%20Handouts/Relaxation/Relaxation%20Script%20for%20Younger%20Children.pdf)

- *Đại học Vanderbilt (Vanderbilt University)*

Thư giãn Cơ bắp Tăng dần cho Trẻ em

<https://www.mc.vanderbilt.edu/coe/tfcbt/workbook/Relaxation%20&%20Affective%20Expression/PMR%20Script.pdf>