

Bắt Đầu Cuộc Trò Chuyện 

“Bạn biết là chúng ta có thể  
trò chuyện về  
bất kỳ điều gì”



Tự tử có thể là một chủ đề đáng sợ khi thảo luận với trẻ ở độ tuổi vị thành niên, nhưng đối thoại trung thực chính là cách giúp ngăn ngừa tự tử. Điều khó khăn là phải biết bắt đầu từ đâu. Nếu quý vị cần trợ giúp để trò chuyện với trẻ, hãy tìm các công cụ, lời khuyên và tài nguyên miễn phí để bắt đầu cuộc trò chuyện tại **Up2SD.org**.

## Những cách giúp đỡ quý vị có thể thực hiện:

- Trực tiếp hỏi về tự tử. Việc này sẽ không làm mọi chuyện tệ hơn, thậm chí còn có thể cứu mạng người bằng cách cho trẻ thấy sự quan tâm của quý vị.
- Thường xuyên trò chuyện cởi mở về cảm xúc và sức khỏe tinh thần để xây dựng lòng tin.
- Quý vị không cần phải có tất cả câu trả lời. Trò chuyện về vấn đề này sẽ có ích - hãy cho trẻ biết đây là không gian an toàn và lắng nghe.
- Khuyến khích sự cởi mở bằng cách lắng nghe mà không phán xét, coi thường hoặc hạ thấp cảm xúc của trẻ.
- Khám phá và thảo luận về những nguồn lực phù hợp với trẻ.

