

CHĂM SÓC TÂM LÝ CHO TRẺ EM KHI CÓ THIÊN TAI

(dành cho trẻ em)

CÁC BẠN CẦN BIẾT ĐỂ BÌNH TĨNH KHI CÓ THIÊN TAI

KHI CÓ THIÊN TAI, BẠN CÓ THỂ CÓ NHỮNG CẢM XÚC SAU:

- Lo lắng bị gián đoạn học hành.
- Sợ hãi, lo lắng cho sự bình an và sức khỏe của mình, người thân và bạn bè.
- Cảm thấy mình có lỗi vì không bảo vệ được người thân, bạn bè.
- Buồn chán, dễ khóc, thất vọng, dễ bị kích động, cơ thể đau nhức.
- Bực tức, cáu kỉnh vì không được làm những việc mình muốn như trước (đi học, đi chơi, gặp bạn bè...), muốn la hét hoặc muốn đổ lỗi cho ai đó.

BẠN HÃY YÊN TÂM NHÉ VÌ:

- Đây là những cảm xúc và phản ứng bình thường, có thể xảy ra với bất kỳ ai.
- Khi cảm thấy đau đớn, buồn bã, mệt mỏi, chán nản, đờn độc, hãy nhớ rằng cha mẹ, người thân và nhiều người khác luôn rất quan tâm đến bạn và đang làm tất cả để cuộc sống trở lại bình thường.
- Những cảm xúc khó chịu này chỉ là tạm thời.
- Hãy chăm sóc bản thân, nhờ mọi người giúp đỡ khi cần để sớm vượt qua.

HÃY LÀM 10 ĐIỀU SAU ĐỂ CÓ SỨC KHỎE TÂM THẦN VÀ TÂM LÝ THẬT TỐT

1. Hãy hít thở sâu và suy nghĩ tích cực khi cảm thấy cảm xúc tiêu cực.

2. Không bỏ ăn

3. Đi ngủ sớm

4. Duy trì tập thể dục và tập thư giãn trước khi đi ngủ.

5. Cố gắng giữ gìn vệ sinh thân thể sạch sẽ.

6. Tập trung và suy nghĩ một cách rõ ràng về một việc nào đó.

7. Tìm đọc thứ gì đó thú vị.

8. Giữ liên lạc thường xuyên với bạn bè, người thân.

9. Nói chuyện, chia sẻ, gọi điện cho bố mẹ, ông bà hay người lớn khác mà bạn tin cậy, đặc biệt khi cảm thấy lo lắng và căng thẳng.

10. Quan tâm, động viên bạn bè cũng đang cảm thấy căng thẳng, mệt mỏi; giúp đỡ cha mẹ, gia đình một số việc trong khả năng của mình.

AI CÓ THỂ GIÚP NẾU BẠN CẦN?



Nếu bạn cảm thấy lo lắng, sợ hãi, căng thẳng hay mệt mỏi, hãy gọi tới số điện thoại miễn phí sau để tìm kiếm sự trợ giúp cần thiết:

Tổng đài Quốc gia Bảo vệ Trẻ em, Đường dây nóng tư vấn và hỗ trợ nạn nhân mua bán người 111 (hoạt động 24/7)