

# Trợ giúp cho con em thanh thiếu niên của quý vị trong dịp bãi trường



## Những ngày nghỉ học ở nhà có thể khiến học sinh xa bạn bè và các trợ giúp thường lệ của nhà trường

Những thay đổi đối với các sinh hoạt thường lệ có thể làm cho một số thanh thiếu niên cảm thấy căng thẳng, cách ly và cô độc. Những trợ giúp của cha mẹ là rất quan trọng trong thời điểm này.

Dưới đây là một số các thông tin giúp quý vị trợ giúp cho thanh thiếu niên giữ được tính tình lành mạnh trong dịp bãi trường. Ngoài ra cũng có một vài thông tin có thể giúp quý vị xác định được khi nào thì con em thanh thiếu niên của mình cần được giúp đỡ thêm và đến đâu để được giúp đỡ.

**Có một số cách quý vị có thể trợ giúp sức khỏe tâm thần và phúc lợi cho con em thanh thiếu niên của mình trong những ngày nghỉ học:**

### 1. Khuyến khích các em giữ liên lạc với bạn bè

Các mối quan hệ xã hội cũng quan trọng đối với phúc lợi tổng quát của con em thanh thiếu niên của quý vị.

Việc các em thỉnh thoảng dành thời giờ riêng cho chính mình là cũng điều bình thường, thế nhưng hãy khuyến khích các em giữ liên lạc với bạn bè trong dịp nghỉ học. Bạn bè có thể vừa chơi đùa vừa trợ giúp cho các em và dành thời giờ chơi với bạn bè cũng quan trọng để duy trì và xây dựng tình bạn hiện có.

Nếu con em thanh thiếu niên của quý vị không cảm thấy muốn đi ra ngoài chơi, thì ngay cả gọi điện thoại, viết email, gửi tin nhắn qua điện thoại hay các câu nhắn trên Facebook cũng có thể giúp các em cảm thấy được nối kết với bạn bè và gia đình.

### 2. Khuyến khích các em tham gia

Khuyến khích các em tham gia vào các công việc thiện nguyện, sở thích, câu lạc bộ hay các ủy ban, hoặc thể thao - những việc này có thể giúp các thanh thiếu niên cảm thấy được nối kết với cộng đồng rộng lớn hơn của các em. Hãy tham gia cùng các em khi quý vị có thể.

Bảo các em tham gia vào việc đưa ra các quyết định và cho các em có trách nhiệm ở nhà (thí

dụ như quyết định nên ăn gì vào bữa tối và giúp chuẩn bị bữa ăn).

Giúp các em xác định và đưa ra những mục tiêu thực tế. Đưa ra và đạt được các mục tiêu thực tiễn có thể là động lực to lớn và có thể giúp xây dựng lòng tự tin cho các em.

### 3. Khuyến khích các sinh hoạt thể chất

Các sinh hoạt thân thể rất quan trọng đối với sức khỏe và phúc lợi của người ta. Nếu con em thanh thiếu niên của quý vị cảm thấy xuống tinh thần hay thấy mọi việc đều khó khăn, các em thường rất ít khi muốn hoạt động thân thể. Thế nhưng ngay cả những việc nhỏ nhặt như đi bộ quanh khu nhà ở có thể giúp giảm căng thẳng và bực bội, giúp quên đi những ý nghĩ lo lắng, gia tăng sức tập trung và cải thiện tính khí.

Nếu đưa con thanh thiếu niên của quý vị đang phải phấn đấu để trở nên năng động, hãy tìm một hoạt động thể chất nào mà cả quý vị và em cùng thấy thích thú để làm cùng nhau (thí dụ như bơi lội, chơi thể thao với bạn bè hay đạp xe đạp) và lập kế hoạch để làm thường xuyên.

### 4. Khuyến khích thói quen thường lệ

Có được giấc ngủ ngon vào ban đêm giúp thanh thiếu niên cảm thấy đầy sinh lực, tập trung và có động lực.

Tuổi vị thành niên là giai đoạn khi mà một số các thay đổi đối với chiếc "đồng hồ cơ thể" tác động đến thói quen ngủ nghỉ và các thanh thiếu niên thường dễ có vấn đề với chuyện ngủ nghỉ hơn. Tạo ra một thói quen đi ngủ có thể

có ích. Hãy khuyến khích con em thanh thiếu niên của quý vị thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày, ra khỏi giường ngay khi các em thức dậy và đi ngủ vào khoảng cùng một giờ mỗi đêm.

Tránh thức uống có caffeine sau buổi ăn trưa, có phòng ngủ yên tĩnh, tối và gọn gàng và tắt hết các thiết bị điện tử trước khi đi ngủ cũng có thể giúp các em có được giấc ngủ ngon trong đêm.

### 5. Khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh

Ăn uống lành mạnh không những chỉ giảm bớt các nguy cơ về vấn đề sức khỏe thể chất mà nó còn giúp cho thói quen ngủ nghỉ, mức độ năng lượng, tính khí, sức khỏe và phúc lợi tổng quát.

Một chế độ ăn uống quân bình với ít các thức ăn vặt kém bổ dưỡng/nhiều đường và ăn nhiều rau, trái cây, hạt ngũ cốc nguyên hạt và uống nhiều nước sẽ bảo đảm con em thanh thiếu niên của quý vị có được tất cả các chất bổ dưỡng và khoáng chất để giúp cơ thể và bộ não của các em hoạt động hữu hiệu.

### 6. Khuyến khích chơi đùa!

Dành thời gian để vui chơi cũng có thể giúp tái nạp năng lượng cho con em thanh thiếu niên của quý vị, tái tạo sức sống mới cho hệ thống xã hội của các em và giảm bớt căng thẳng và lo âu.

# Trợ giúp cho con em thanh thiếu niên của quý vị trong dịp bãi trường



## Các gợi ý giúp quý vị trợ giúp con em thanh thiếu niên của mình

- Nhận biết** sự buồn phiền hay những hành vi đáng quan ngại của các em
- Hỏi** các em về chuyện này (thí dụ như bố/mẹ thấy con hiện có vẻ buồn quá)
- Nhìn nhận** các cảm xúc của các em (thí dụ như "Điều đó có vẻ thực sự khó khăn khi phải chịu đựng/Bố có thể hiểu tại sao con bực mình vì chuyện đó")
- Nhờ được giúp đỡ thích hợp** và khuyến khích các phương sách đối phó hiệu quả (thí dụ như "Con có cần được giúp đỡ để đối phó với chuyện này hay không?")
- Kiểm tra** một thời gian ngắn sau đó xem các em như thế nào



## Những dấu hiệu cho thấy con em thanh thiếu niên của quý vị đang phải vật lộn

Việc các thanh thiếu niên có lúc vui lúc buồn hoàn toàn là chuyện bình thường. Tuy nhiên những thay đổi về tính khí, mức độ tham gia và kiểu cách suy nghĩ kéo dài trong hơn một vài tuần lễ có thể cho thấy con cái thanh thiếu niên của quý vị cần được trợ giúp thêm.

Những thay đổi về tính khí gồm:

- Cảm thấy khó chịu hay tức giận với bạn bè hay gia đình không vì lý do gì rõ rệt
- Cảm thấy xúc động, bất an, căng thẳng hay lo lắng
- Khó không vì lý do gì rõ rệt, cảm thấy buồn hay suy sụp trong những khoảng thời gian dài

Những thay đổi về sinh hoạt gồm:

- Không còn thấy thích thú hay không muốn tham gia vào những việc mà bình thường các em ưa thích
- Dính líu vào những hành vi nguy hiểm mà bình thường các em tránh làm
- Có những thói quen ngủ nghỉ ăn uống khác thường

Thay đổi trong suy nghĩ gồm:

- Có nhiều ý nghĩ tiêu cực
- Biểu lộ những suy nghĩ méo mó về chính các em và thế giới chung quanh (thí dụ như thấy mọi việc có vẻ xấu xa hay vô nghĩa).

Nếu quý vị tin rằng con em thanh thiếu niên của mình có nguy cơ bị tổn hại quý vị phải nhờ giúp đỡ chuyên môn từ Bác sĩ Gia đình, dịch vụ y tế tâm thần hay khoa cấp cứu

## Các chọn lựa dịch vụ trợ giúp

- Các trung tâm **headspace** cung cấp trợ giúp, thông tin và cố vấn cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 25 – **headspace.org.au**
- Eheadspace** cung cấp cố vấn trực tuyến và trợ giúp qua điện thoại cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 12 đến 25 – **eheadspace.org.au** 1800 650 890
- Kids Helpline** là dịch vụ cố vấn qua điện thoại và trực tuyến 24 giờ cho thanh thiếu niên trong độ tuổi từ 5 đến 25 – **kidshelpline.com.au** 1800 55 1800
- Lifeline** là dịch vụ cố vấn qua điện thoại 24 giờ - **lifeline.org.au** 13 11 14
- Parentline** 1300 301 300
- ReachOut.com** để biết thông tin về phúc lợi.

Muốn biết thêm thông tin về tư tử hay trợ giúp vào trang mạng [headspace.org.au/schoolsupport](http://headspace.org.au/schoolsupport) hay [headspace.org.au](http://headspace.org.au)

Xin xem Bộ Trợ giúp Nhà trường của **headspace Ngăn ngừa Sau khi Xảy ra Tự tử - Hướng dẫn cho các trường Trung học** để được hướng dẫn thêm.