

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT ĐỂ TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN TẠI CƠ SỞ CHĂM SÓC TẬP TRUNG TRONG DỊCH COVID-19

DÀNH CHO TRẺ EM VÀ NGƯỜI SẮP THÀNH NIÊN TẠI CÁC CƠ SỞ CHĂM SÓC TẬP TRUNG.

Trong thời gian dịch bệnh COVID-19 đang bùng phát, nhiều hoạt động ngày thường bị thay đổi,

VÀ EM CÓ THỂ CẢM THẤY

Mệt mỏi, bực tức;

Khó chịu, gò bó, không thoải mái;

Cô đơn, buồn chán;

Hồi hộp hoặc kích động;

Giận dữ hoặc dễ khóc;

Cơ thể mỏi mệt.

VÀ EM CẢM THẤY KHÓ

Mỉm cười;

Tập trung và suy nghĩ một cách rõ ràng;

Hoàn thành bài tập về nhà;

Tìm việc gì đó thú vị để làm;

Giải bày, chia sẻ với người mình tin cậy;

Ngủ ngon giấc, ăn đúng bữa.

HÃY YÊN TÂM VÌ

Đây là những phản ứng bình thường và có thể xảy ra với bất kỳ ai. Có nhiều bạn khác ở cơ sở chăm sóc tập trung cũng có thể đang cảm thấy như bạn.

Việc không thể ra khỏi trung tâm, phải tạm dừng các hoạt động bình thường và không được gặp bạn bè ở trường thật không vui chút nào.

Nhưng hãy nhớ, tình hình này chỉ là tạm thời! Và em hoàn toàn có khả năng tự chăm sóc bản thân và cùng bạn bè mình vượt qua thời điểm khó khăn này!

MỘT SỐ LỜI KHUYÊN GIÚP EM TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN TỐT HƠN

Điều quan trọng là em cần làm theo những yêu cầu hoặc hướng dẫn của nhân viên chăm sóc tại cơ sở. Và lưu ý những việc sau:

Hãy luôn mỉm cười;

Dậy sớm, ăn sáng đầy đủ và không bỏ bữa

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

Tập các bài thể dục vui nhộn thường xuyên;

Tìm đọc thứ gì đó thú vị, hài hước;

Giữ liên lạc với bạn bè qua các ứng dụng nhắn tin hoặc các trang mạng xã hội thường dùng;

Giải bày, chia sẻ với người mình tin cậy;

Quan tâm và động viên những người bạn khác đang cảm thấy cô đơn;

Tham gia các lớp học trực tuyến và hoàn thành bài tập;

Bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của mình dưới nhiều hình thức (viết nhật kí, vẽ tranh, sáng tác nhạc, làm phim ngắn...);

Giữ gìn cơ thể sạch sẽ và khỏe mạnh;

Thực hành các bài tập giãn trước khi đi ngủ;

Đi ngủ sớm hơn thường lệ.

Và không chia sẻ ở chế độ công khai các cảm xúc tiêu cực nhất thời của mình hoặc tiết lộ các thông tin đời sống riêng tư của mình trên mạng xã hội.

NẾU EM VẪN CẢM THẤY CĂNG THẲNG VÀ CHƯA THỂ NGỦ NGON HOẶC SUY NGHĨ TÍCH CỰC, HÃY NHỚ RẰNG EM LUÔN CÓ THỂ TÌM KIẾM TRỢ GIÚP BẰNG CÁCH:

- Tìm đến người lớn, thầy cô mà em có thể tin tưởng;
- Gọi tới **Tổng đài điện thoại quốc gia Bảo vệ Trẻ em 111** (hoạt động liên tục 24/7).