



## Trẻ em và tâm trạng căng thẳng



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng giúp bạn chăm sóc sức khỏe của mình. Cha mẹ và người chăm sóc có thể chú ý các dấu hiệu căng thẳng ở trẻ và tìm hiểu cách nhận trợ giúp theo hướng dẫn này.

**Con em chúng ta sống trong một thế giới mà đôi khi có thể khiến trẻ cảm thấy căng thẳng và bối rối.** Mặc dù trẻ cảm thấy căng thẳng khi cơ thể và tâm trí phát triển là điều bình thường nhưng áp lực từ bạn bè, trường học và gia đình có thể tăng thêm căng thẳng cho trẻ. Điều đáng mừng là những người lớn như chúng ta có thể làm rất nhiều điều để giúp đỡ trẻ đối phó với sự căng thẳng theo cách lành mạnh.

Điều đáng mừng là những người lớn như chúng ta có thể làm rất nhiều điều để giúp đỡ trẻ em đối phó với sự căng thẳng theo cách lành mạnh.



## CHÚ Ý CÁC DẤU HIỆU CĂNG THẲNG:

- Thay đổi thói quen ăn uống, khó ngủ
- Bám người, không muốn bạn ra khỏi tầm mắt của trẻ
- Không muốn đi học hoặc đi tới những nơi khác mà trẻ thường đến
- Lo lắng và sợ hãi, bồn chồn không yên
- Giận dữ, khóc lóc, rên rỉ
- Than phiền về các cơn đau và đau nhức

## BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỠ KHI TRẺ CĂNG THẲNG?

**Mang lại một mái ấm an toàn, ổn định.**

- Hình thành các thói quen trong gia đình. Cả gia đình cùng ăn tối hoặc xem phim.
- Làm gương cho con. Cố gắng hết sức để kiểm soát căng thẳng của bản thân theo cách lành mạnh.
- Dành thời gian thư giãn, bình yên bên con.
- Giúp con nhận ra được giá trị của bản thân. Khen thưởng thay vì trừng phạt.
- Để ý các chương trình truyền hình, sách báo và trò chơi mà trẻ nhỏ xem, đọc và chơi. Một số nội dung có thể gây ra cảm giác sợ hãi và lo lắng.



### **Lắng nghe con.**

- Lắng nghe con mà không phán xét hay cố gắng giải quyết vấn đề ngay. Thay vào đó, hãy hợp tác cùng trẻ để giúp trẻ hiểu và xử lý những vấn đề làm trẻ lo lắng.
- Cho phép con đưa ra lựa chọn. Trẻ càng cảm thấy có khả năng kiểm soát thì càng ứng phó với căng thẳng tốt hơn.

### **Trò chuyện với con.**

- Trấn an trẻ rằng bạn luôn yêu trẻ. Cho trẻ biết rằng những điều tồi tệ đôi khi có thể xảy ra và đó không phải là lỗi của trẻ.
- Hỏi cảm giác của con. Cho trẻ biết rằng trẻ có thể khóc.
- Thông báo cho con về những thay đổi như thay đổi công việc hay chuyển nhà.

### **Rèn luyện các thói quen lành mạnh.**

- Đảm bảo trẻ vận động thật nhiều và hít thở nhiều không khí trong lành.
- Cho con ăn thực phẩm lành mạnh như trái cây, rau củ và sữa ít béo.
- Dạy con cách thư giãn. Thử hít thở sâu hoặc tập yoga.



## Tìm người giúp đỡ con.

- Tìm kiếm sự trợ giúp hoặc tư vấn từ bác sĩ hoặc cố vấn khi các dấu hiệu căng thẳng không trở nên khá hơn hoặc nếu bạn nhận thấy con bạn:
  - Gặp vấn đề ở trường học hoặc vấn đề với bạn bè hoặc gia đình
  - Không thể kiểm soát hành vi hoặc cơn giận của trẻ
  - Dường như thu mình hoặc trầm cảm
- Nếu trẻ bị căng thẳng do vấn đề về trường học, bạn cần nói chuyện với giáo viên và hiệu trưởng.
- Để tìm một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hành vi, vui lòng gọi:

### **Ban Dịch vụ Hội viên Alliance**

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4567**

Số điện thoại miễn cước: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

- Để được hỗ trợ về vấn đề nuôi dạy con cái, bạn cũng có thể gọi **Family Paths** theo số điện thoại miễn cước **1.800.829.3777**.

## CÁC TRANG WEB HỮU ÍCH

Đối với trẻ nhỏ: KidsHealth Relax & Unwind Center (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha)

[www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html](http://www.kidshealth.org/en/kids/center/relax-center.html)

Đối với thanh thiếu niên: TeensHealth Stress & Coping Center (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha)

[www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html](http://www.kidshealth.org/en/teens/center/stress-center.html)

## Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_BH\_CH & STRESS 11/2020  
HED M-1 REVIEW 10/2020