

TÂM TRÍ LÀNH MẠNH

Trẻ em và Tâm trạng Căng thẳng

Con trẻ của chúng ta sống trong một thế giới mà đôi khi trong tâm trạng căng thẳng và bối rối cho chúng. Mặc dù đó là bình thường đối với trẻ em cảm thấy căng thẳng như cơ thể và tâm trí phát triển, áp lực từ bạn bè, trường học và gia đình có thể tăng thêm sự căng thẳng. Những sự kiện trong cuộc sống như việc ly dị, tử vong và bạo lực trong cộng đồng cũng ảnh hưởng đến trẻ em.

May mắn thay, những người lớn như chúng ta có thể làm rất nhiều để giúp đỡ trẻ em đối phó với sự căng thẳng.

Làm thế nào để nhận ra sự căng thẳng ở trẻ em

- Than phiền về chứng đau nhức, đau đầu và đau dạ dày
- Ăn quá nhiều hoặc thiếu ăn
- Đổ mồ hôi tay
- Không muốn đi học hoặc đi tới những nơi khác mà là một phần của thói quen sinh hoạt hằng ngày
- Tình trạng khó tập trung, lơ đãng



Quý vị có thể làm gì để giúp đỡ trẻ em bị tâm trạng căng thẳng?

Hãy lắng nghe con của quý vị.

- Hãy hỏi con trẻ cảm thấy như thế nào. Chấp nhận cách con trẻ cảm nhận mà không cần cung cấp giải pháp. Đừng bảo con trẻ phải cảm nhận như thế nào.
- Hãy nhận biết rằng khi quý vị đang cảm thấy căng thẳng, con trẻ cũng cảm thấy như vậy. Cảm giác cô đơn có thể làm khó quản lý tâm trạng căng thẳng. Hãy để con trẻ biết rằng tâm trạng căng thẳng là có thật, và tất cả các quý vị đang cảm thấy căng thẳng.

Trẻ em và Tâm trạng Căng thẳng, Những gì quý vị có thể làm. . .

Hãy trò chuyện với con của quý vị.

- Hãy trấn an con trẻ rằng quý vị luôn luôn yêu thương chúng, ngay cả khi mọi thứ không như mong muốn.
- Cho con trẻ biết rằng, chúng có thể khóc. Khóc là một cách tốt để giảm sự căng thẳng.
- Cho con trẻ biết rằng những điều xấu có thể xảy ra và không phải là lỗi của chúng. Cuộc sống mang lại những khó khăn mà chúng ta không thể biết trước.

Hãy lựa chọn một cuộc sống lành mạnh

- Hãy dạy cho con trẻ cách thư giãn. Hãy tập hít thở sâu hoặc yoga.
- Cung cấp thực phẩm lành mạnh. Tránh những thực phẩm có nhiều đường, caffeine hoặc hóa chất. Cung cấp thực phẩm ăn nhẹ lành mạnh như trái cây, rau và sữa ít chất béo. Tránh xa chip, nước ngọt và thức ăn nhanh.
- Hãy chắc chắn rằng con của quý vị có nhiều thời gian tập thể dục. Đăng ký cho con của quý vị vào một chương trình thể thao tại trung tâm giải trí địa phương hoặc đi bộ trong thiên nhiên. Hãy đón nhận nhiều không khí trong lành.

Hãy tìm sự giúp đỡ cho con quý vị.

- Nếu có sự căng thẳng từ trường học, hãy chắc chắn cần nói chuyện với các giáo viên và hiệu trưởng.
- Hãy nói chuyện với bác sĩ của con quý vị về những thay đổi mà quý vị đã thấy.
- Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên tại số điện thoại **510-747-4567** để tìm hiểu thêm về những lợi ích sức khỏe tâm thần cho các Hội viên của Chương trình Liên minh (Alliance).

Quý vị không phải làm điều này một mình! Để tìm hiểu thêm về chương trình tâm trí lành mạnh và nuôi dạy con trẻ, xin gọi cho Chương trình Sức khỏe Liên minh (Alliance Health Programs) tại số điện thoại **510-747-4577**.

Số điện thoại miễn phí: 1-877-932-2738 (TTY: 711)
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

Health care you can count on.
Service you can trust.

Có quyền sử dụng và sao chép các tài liệu này để dùng vào việc giáo dục phi lợi nhuận miễn là không được sửa đổi nào nếu không được sự đồng ý của Chương trình Liên Minh Sức khỏe Alameda. HED.M-6 10/2015