

Seasons for Growth (Thời Điểm Để Phát Triển)

Hướng dẫn cách chăm sóc bản thân và giữ gìn sức khỏe trong thời điểm không chắc chắn.



Trong những thời điểm không chắc chắn, việc cảm thấy choáng ngợp trước những thay đổi trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta là điều tự nhiên. Trong những lúc như thế này, chúng ta có thể tập trung vào các khía cạnh của cuộc sống mà chúng ta ít có khả năng kiểm soát và thay vào đó, việc tập trung vào những điều chúng ta 'có thể' kiểm soát được sẽ rất hữu ích.

Trong thời gian này, điều quan trọng là phải ưu tiên sức khỏe thể chất và sự an toàn, cũng như thực hiện các bước để chăm sóc sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Các bước tự chăm sóc

Có những điều bạn có thể làm để hỗ trợ bản thân, bạn bè và gia đình của mình:

- ✳ **Lắng nghe** - theo nhu cầu của bạn và lời khuyên của riêng bạn
- ✳ **Làm việc tốt** - cho bản thân bạn và những người khác
- ✳ **Luôn giữ liên lạc** - với những người khác qua điện thoại và trực tuyến
- ✳ **Cập nhật thông tin** - có đủ thông tin từ các nguồn đáng tin cậy
- ✳ **Duy trì thói quen lành mạnh** – chế độ ăn uống, hoạt động và chế độ ngủ
- ✳ **Kiểm soát những điều bạn có thể** - tập trung vào những thứ bạn có thể kiểm soát thay vì những thứ bạn không thể
- ✳ **Suy ngẫm về thành công trong quá khứ** - nhớ lại khoảng thời gian căng thẳng và suy ngẫm về những điều có ích
- ✳ **Học một kỹ năng mới** và lập kế hoạch cho tương lai
- ✳ **Giúp những người khác** - nếu và khi bạn có thể
- ✳ **Tìm kiếm hỗ trợ** - Bạn có thể yêu cầu sự giúp đỡ và lời khuyên
- ✳ **Tạo dựng hy vọng** - tập trung vào 3 điều bạn biết ơn.

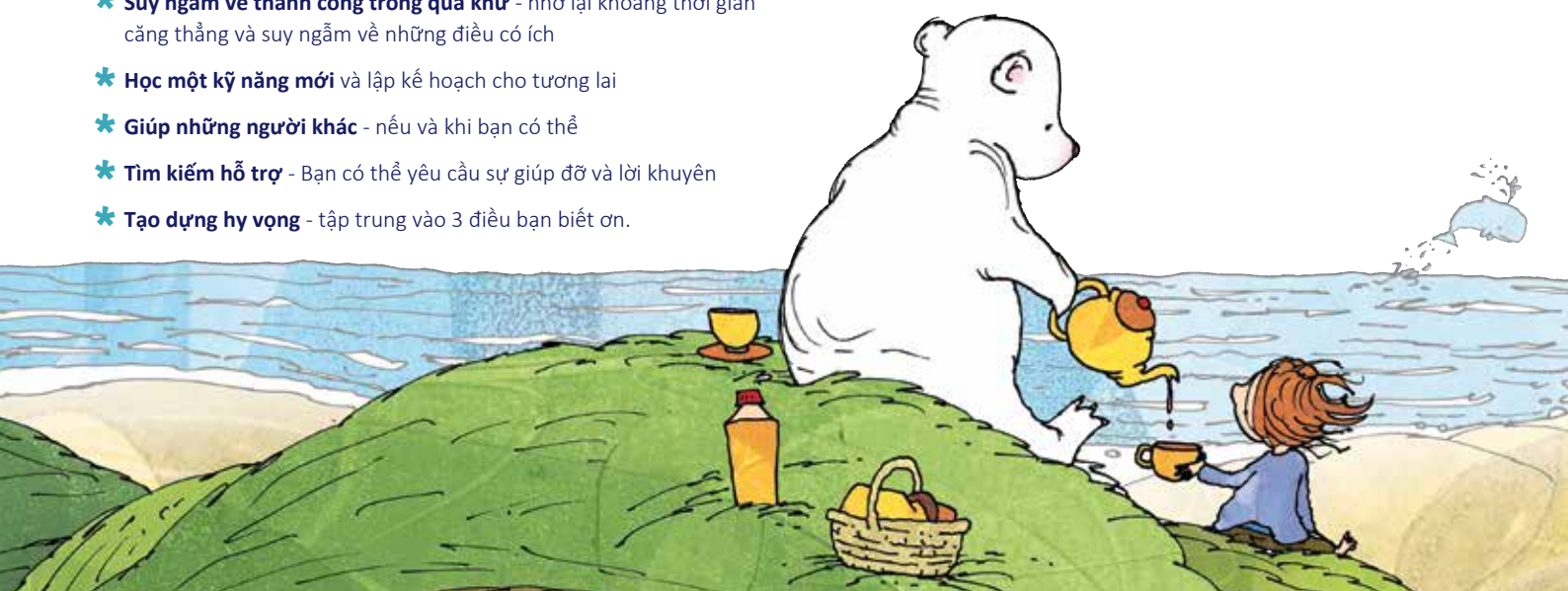
“Điều vĩnh viễn duy nhất trong cuộc sống là sự thay đổi. Thay đổi là điều bất biến trong cuộc sống”

(Fallin, 2013)



Bạn không thể chăm sóc người khác khi không thể chăm sóc bản thân.

Hãy chăm sóc bản thân để bạn có thể chăm sóc tốt hơn cho trẻ em và thanh thiếu niên.



Ý tưởng để giúp đỡ trẻ em và thanh thiếu niên trong những thời điểm không chắc chắn ...

Trong thời điểm không chắc chắn và thay đổi, trẻ em và thanh thiếu niên phản ứng theo những cách khác nhau là điều bình thường và tự nhiên. Người lớn có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ trẻ em và thanh thiếu niên vượt qua trải nghiệm này.

Trẻ em và thanh thiếu niên có thể phản ứng như thế nào?



- * Lo lắng, đeo bám và bất hợp tác
- * Buồn và nóng giận, sau đó lại ổn ngay
- * Những suy nghĩ đáng sợ và những cơn ác mộng
- * Trở lại với các hành vi trước đó
- * Đau dạ dày và đau đầu

Thanh thiếu niên có thể phản ứng theo những cách tương tự, nhưng khác nhau:

- * Thay đổi tâm trạng
- * Mệt mỏi và mất tập trung
- * Rút lui khỏi mạng xã hội
- * Khó ngủ và đau đầu

Gợi ý hữu ích – trẻ em và thanh thiếu niên phản ứng theo những cách độc nhất và sẽ rất hữu ích nếu bạn nhận ra người con là trẻ em hoặc ở độ tuổi thanh thiếu niên của bạn có hành vi khác biệt hay không.



Giúp con là trẻ em hoặc ở độ tuổi thanh thiếu niên của bạn

- * **Dành cho con** sự chú ý, kiên nhẫn và tình yêu của bạn
- * **Bình tĩnh lắng nghe** câu chuyện của con bạn và khuyến khích con bạn đặt câu hỏi
- * **Thừa nhận và khẳng định** cảm xúc của con bạn và giúp con bạn xác định những cách hữu ích để quản lý cảm xúc
- * **Khuyến khích** con bạn yêu cầu sự giúp đỡ từ những người lớn đáng tin cậy
- * **Cho con bạn tham gia** vào các quyết định có ảnh hưởng đến con
- * **Trả lời** các câu hỏi của con bạn với thông tin rõ ràng và thực tế phù hợp với lứa tuổi
- * **Làm gương các cách tích cực** để đối phó và ưu tiên dành thời gian chất lượng cùng nhau

Những cách khác để giúp con

- * **Duy trì thói quen hàng ngày** càng nhiều càng tốt
- * **Giữ kết nối** - tạo ra nhiều cách để kết nối với những người đặc biệt và những người thân yêu
- * **Vận động** - đi dạo, nghe nhạc, hát, chơi với thú cưng
- * **Hãy tò mò** - học một kỹ năng mới hoặc nghiên cứu một chủ đề thú vị cùng nhau
- * **Giúp đỡ người khác** - khuyến khích kết nối xã hội và thái độ "Tôi Có Thể"
- * **Lên kế hoạch** cho các hoạt động thú vị để mong đợi.

Giữ liên lạc

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au