

Cẩm nang

CHĂM SÓC CẢM XÚC VÀ KẾT NỐI SỰ TRỢ GIÚP

Dành cho học sinh Trung học cơ sở



Giới thiệu về HOPE

Dưới đây là đoạn giới thiệu về HOPE dựa trên thông tin từ trang chính thức của tổ chức Hy vọng Sống (HOPE) — một tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ sức khỏe tinh thần và phòng ngừa tự tử.

HOPE là một tổ chức phi lợi nhuận vì cộng đồng được thành lập để đáp ứng nhu cầu cấp thiết về hỗ trợ sức khỏe tâm thần và phòng ngừa tự tử một cách nhân văn và dễ tiếp cận.

Tại HOPE, mọi người được đồng hành trong không gian an toàn và không phán xét, nơi họ có thể tìm thấy sự lắng nghe, thấu cảm và hỗ trợ chuyên nghiệp, đặc biệt trong những thời điểm khó khăn nhất. Tổ chức tin rằng dù trải qua điều gì, luôn luôn có hy vọng, và mỗi người đều quan trọng.

HOPE cung cấp đường dây hỗ trợ khủng hoảng tinh thần hoạt động hàng ngày, với đội ngũ hơn 15 chuyên viên được đào tạo bài bản, sẵn sàng mang đến sự hỗ trợ ngay lập tức, bảo mật và phù hợp với hoàn cảnh riêng của từng người. Ngoài can thiệp khủng hoảng, HOPE còn cung cấp các nguồn lực học tập, hỗ trợ sau khủng hoảng và nhiều chương trình cộng đồng nhằm nâng cao nhận thức về sức khỏe tâm thần và xây dựng một văn hóa chăm sóc, kết nối và vượt qua stigma (định kiến).

Sứ mệnh của HOPE là tạo ra một thế giới nơi mỗi cá nhân đều có quyền tiếp cận hỗ trợ tinh thần và được cảm thấy được trân trọng và kết nối, góp phần xây dựng cộng đồng biết lắng nghe, đồng cảm và kiên cường.

MỤC LỤC

Lời mở đầu4

Hướng dẫn sử dụng.....5

Mục 1 - Khi người xung quanh cần sự đồng hành7

 Những dấu hiệu bạn cần chú ý8

 Bạn có thể làm gì?9

Mục 2 - Khi bản thân bạn có “cảm xúc khó”10

 Nhận diện cảm xúc11

 Kỹ thuật tự ổn định (Grounding)12

 Chia sẻ là hành động dũng cảm13

 Khi nào cần tìm hỗ trợ chuyên sâu?14

Lời kết15

Tài liệu tham khảo16

Lời mở đầu

Cuốn cẩm nang này được xây dựng nhằm hỗ trợ học sinh Trung học cơ sở từng bước nhận biết, hiểu những dấu hiệu khi người xung quanh hoặc chính bản thân mình có “cảm xúc khó”.

Cẩm nang được thiết kế theo định hướng giáo dục cảm xúc – xã hội (SEL) và mang tính phòng ngừa, không thay thế vai trò của tư vấn tâm lý hay can thiệp chuyên môn. Nội dung được điều chỉnh để phù hợp với môi trường học đường, có thể sử dụng linh hoạt trong các hoạt động giáo dục, sinh hoạt lớp hoặc hỗ trợ cá nhân.

Mục tiêu của tài liệu là góp phần tạo nên một môi trường học tập an toàn, nơi cảm xúc của trẻ được tôn trọng và hướng dẫn đúng cách.

Hướng dẫn sử dụng

Cẩm nang này được thiết kế để đọc – hiểu – áp dụng. Bạn có thể sử dụng theo các cách sau:

1. Đọc khi cần, không cần đọc từ đầu đến cuối

- *Khi bạn lo lắng cho một người bạn → đọc Mục 1: Khi người xung quanh cần sự đồng hành.*
- *Khi chính bạn đang buồn, lo, giận hoặc rối → đọc Mục 2: Khi bản thân bạn có “cảm xúc khó”.*

2. Dùng cẩm nang như một “người nhắc nhở”

- *Cẩm nang giúp bạn nhận ra: cảm xúc khó là bình thường.*
- *Nhắc bạn nhớ rằng: bạn không cần tự chịu đựng một mình.*

3. Thực hành ngay những gợi ý đơn giản

- *Thử các kỹ thuật được hướng dẫn (như hít thở, grounding 5-4-3-2-1).*
- *Áp dụng cách lắng nghe và đồng hành khi một người bạn đang gặp khó khăn.*

Hướng dẫn sử dụng

4. Chia sẻ cảm nang với người khác

- *Bạn có thể đọc cùng bạn bè, thảo luận trong lớp, hoặc chia sẻ với người bạn đang cần được hỗ trợ.*
- *Nếu thấy nội dung liên quan đến tình huống nghiêm trọng, hãy chủ động tìm người lớn đáng tin cậy để cùng xem và hỗ trợ.*

5. Ghi nhớ điều quan trọng nhất

- *Cảm nang không thay thế thầy cô tư vấn hay chuyên gia tâm lý.*
- *Khi cảm xúc khó kéo dài, trở nên quá sức chịu đựng hoặc liên quan đến an toàn, hãy tìm sự trợ giúp từ người lớn ngay lập tức.*

KHI NGƯỜI XUNG QUANH CẦN SỰ ĐỒNG HÀNH

Trong cuộc sống học đường, có lúc bạn sẽ thấy một người bạn "khác đi": ít nói hơn, hay buồn, tránh mặt mọi người, hoặc thường xuyên bày tỏ sự chán nản.

Những thay đổi này là tín hiệu cho thấy bạn ấy đang cần sự hỗ trợ.

Bạn không cần phải là một chuyên gia để "sửa chữa" cảm xúc của người khác. Việc quan trọng nhất là **nhận ra tín hiệu** và **giúp bạn mình kết nối với sự trợ giúp chuyên môn**.



NHỮNG DẤU HIỆU BẠN CẦN CHÚ Ý

01

Thay đổi sinh hoạt

- Ăn không ngon
- Ngủ kém
- Bỏ bê các sở thích cũ
- ...

02

Thay đổi học tập

- Kết quả giảm sút rõ rệt
- Mất tập trung
- ...

03

Thay đổi mối quan hệ

- Thu mình
- Tránh né bạn bè
- Dễ cáu gắt hơn bình thường
- ...

04

Thông điệp tiêu cực

- Hay nói về sự tuyệt vọng
- Mất hy vọng
- ...



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

Lắng nghe không phán xét

Hãy để bạn mình nói hết mà không cần đưa ra lời khuyên ngay.

*Chỉ cần cho bạn ấy biết **“Mình đang ở đây với bạn”**.*

Bình thường hóa việc nhờ trợ giúp

Nhắc bạn rằng việc gặp khó khăn tâm lý cũng giống như bị cảm cúm hay đau bụng, cần được chăm sóc để mau khỏe lại

Không giữ bí mật nguy hiểm

Nếu bạn cảm thấy bạn mình đang gặp nguy hiểm, hãy báo ngay cho người lớn đáng tin cậy (cha mẹ, thầy cô, chuyên viên tâm lý).

Đây không phải là “mách lẻo”, mà là hành động bảo vệ bạn bè.

KHI BẢN THÂN BẠN CÓ “CẢM XÚC KHÓ”

Ở lứa tuổi cấp 2, những biến đổi về cơ thể và áp lực xung quanh có thể khiến cảm xúc thay đổi rất nhanh. **Cảm xúc khó (buồn, giận, lo âu...) là một phần tự nhiên của quá trình lớn lên, nó không có nghĩa là bạn yếu đuối.**



NHẬN DIỆN CẢM XÚC

Đừng né tránh, hãy gọi tên chúng



“Mình đang thấy lo lắng”



“Mình đang thấy bị bỏ rơi”

Việc gọi tên giúp bộ não chúng ta bình tĩnh lại và không bị cuốn đi theo cảm xúc đó

KỸ THUẬT TỰ ỔN ĐỊNH

Khi cảm xúc quá mạnh, hãy giúp não bộ quay lại với hiện tại bằng **Kỹ thuật 5-4-3-2-1**:



Tiếp đất bằng cơ thể: Đặt hai bàn chân chạm sàn, cảm nhận sức nặng của cơ thể để thấy mình đang **vững vàng**

CHIA SẺ LÀ HÀNH ĐỘNG DŨNG CẢM

Nhiều bạn lo rằng nói ra sẽ làm phiền người khác hoặc sợ bị đánh giá là “có vấn đề”.

Thực tế:



Người lớn (ba mẹ, thầy cô...) luôn cần biết để hỗ trợ bạn đúng cách



Nếu khó nói với người lớn, hãy bắt đầu bằng việc chia sẻ với một người bạn thân mà bạn tin tưởng

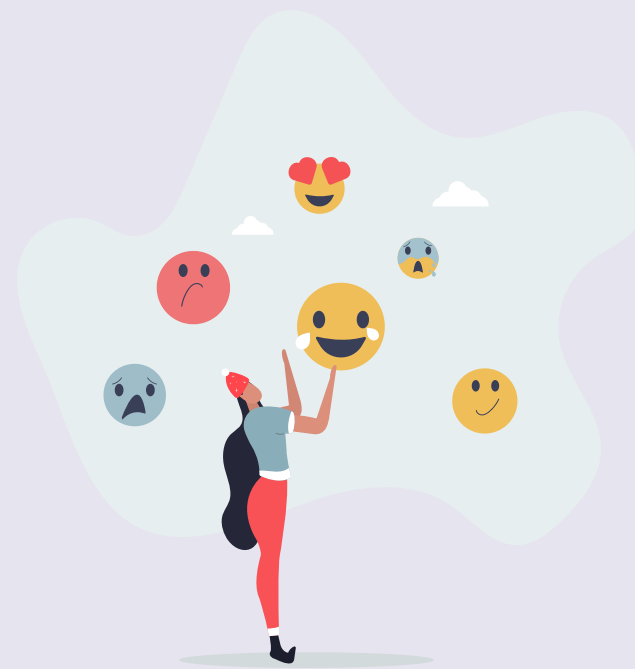
KHI NÀO CẦN TÌM HỖ TRỢ CHUYÊN SÂU

Hãy tìm đến thầy cô tư vấn hoặc chuyên gia khi:

*Cảm xúc khó kéo dài
nhiều ngày liên tiếp*



*Bạn cảm thấy mất kiểm soát
cảm xúc của chính mình*



*Sức khỏe (ăn, ngủ) và việc học
bị ảnh hưởng rõ rệt*



THÔNG ĐIỆP DÀNH CHO BẠN

Cảm xúc khó là một phần của việc lớn lên, không phải là bệnh lý hay sự yếu đuối.

Nói ra là hành động dũng cảm. Tìm kiếm sự giúp đỡ cũng giống như sử dụng “sức đề kháng” cho tâm hồn.

Bạn không đơn độc. Luôn có người sẵn sàng lắng nghe và đồng hành cùng bạn.

**Việc quan tâm đến chính mình và người khác là một kỹ năng sống quan trọng.
Khi bạn biết chia sẻ đúng lúc, bạn đang bảo vệ sự an toàn cho chính mình và cộng đồng.**

Tài liệu tham khảo

- [1] The Kids Mental Health Foundation. (n.d.). Emotional & behavior wellness resources. <https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/mental-health-resources/behaviors-and-emotions>
- [2] O'Neal, C., Meyering, K., Tan, S. C., Wong, E. L., Lee, V., Babaturk, L., & Estevez, G. (2019). Emotion and stress regulation magic tool box. School Psychology, College of Education, University of Maryland, College Park.
- [3] American Psychological Association. (n.d.). Emotion regulation: Helping children manage emotions. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/parenting/emotion-regulation>
- [4] UNICEF. (2022). Sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của trẻ em và thanh thiếu niên tại Việt Nam. Quỹ Nhi đồng Liên Hợp Quốc (UNICEF).
- [5] Đài Tiếng nói Việt Nam. (2022). Sức khỏe tâm thần trẻ em: Những áp lực vô hình. <https://vov.gov.vn/suc-khoe-tam-than-tre-em-nhung-ap-luc-vo-hinh-dtnew-562408>
- [6] Zhou, Y., & cộng sự. (2024). How do children learn to manage their emotions? Frontiers for Young Minds. <https://kids.frontiersin.org>
- [7] Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2017). The role of the family context in the development of emotion regulation. Child Development Perspectives, 11(4), 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- [8] Mental Healthy School. (n.d.). Feeling activities. Mental Healthy School. <https://example.org/feeling-activities.pdf>

Tài liệu tham khảo

- [9] Schutz, P. A., & Muis, K. R. (Eds.). (2024). *Handbook of educational psychology* (4th ed.). Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780429433726>
- [10] Woolfolk, A., & Usher, E. L. (2023). *Educational psychology* (15th ed.). Pearson Education.
- [11] Ormrod, J. E. (2020). *Educational psychology: Developing learners* (10th ed.). Pearson.