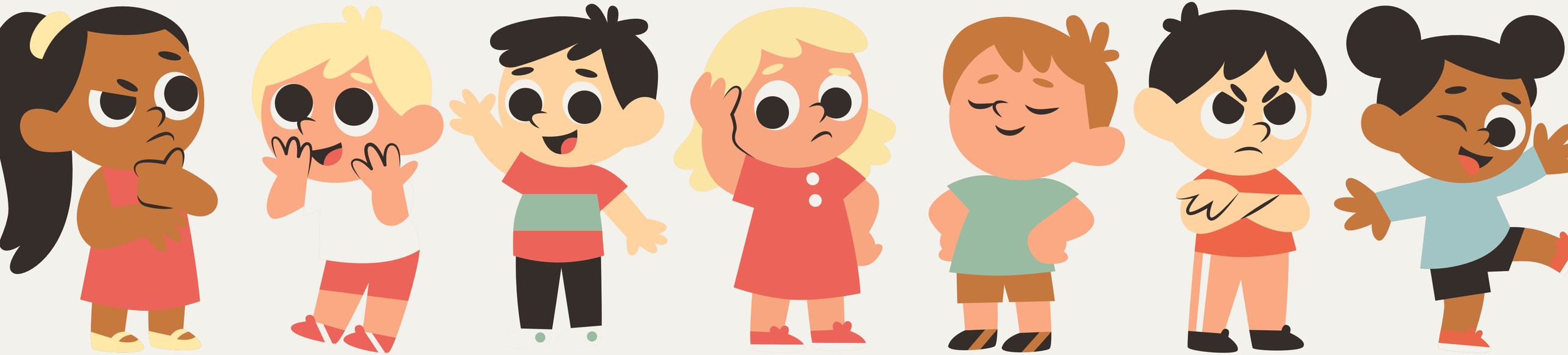
Cẩm nang

Hành trình cảm xúc



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 đầu.....1

Hướng dẫn sử dụng.....2

Trạm 1 - Nhà thám hiểm cảm xúc.....5

Làm quen với những người bạn cảm xúc.....6

Những người bạn cảm xúc bạn thường gặp.....7

Cảm xúc không làm bạn xấu đi.....8

Giới thiệu cảm xúc.....9

Màu sắc cảm xúc của bạn.....16

Bản đồ cảm xúc trong bạn.....17

Trạm 2 - Trung tâm bình tĩnh.....19

Mỗi bạn cảm xúc là một tính cách.....20

Những điều nhỏ giúp con dịu lại.....21

Hộp bí kíp của chúng ta.....22

Bạn không cần làm một mình.....24

Hơi thở của chú ốc sên.....26

Mục lục

Trạm 3 - Kính vạn hoa của người khác.....28
"Không chỉ mình tớ".....29
Thế giới qua đôi mắt của bạn và người khác.....30
Nhẹ nhàng thương.....33
Khu vườn của những người bạn.....34
Trạm 4 - Cây cầu kết nối.....35
Sợi dây tình bạn.....36
Trạm 5 - La bàn an toàn.....37
"Mình quan trọng".....38
Người gác vườn thông thái.....39
Phần lời kết.....41
Phụ lục.....42
Tài liệu tham khảo

Lời mở đầu

Cuốn cẩm nang này được xây dựng nhằm hỗ trợ học sinh tiểu học từng bước nhận biết, hiểu và điều tiết cảm xúc của bản thân trong quá trình học tập và sinh hoạt hằng ngày.

Thông qua các nội dung và hoạt động đơn giản, phù hợp với lứa tuổi, tài liệu hướng đến việc giúp trẻ:

- Nhận diện cảm xúc một cách lành mạnh.
- Học cách phản ứng an toàn trước những cảm xúc khó chịu.
- Biết tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

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 ngay từ những năm đầu đời.

Hướng dẫn sử dụng

1. Đối tượng sử dụng

Cuốn cẩm nang này dành cho học sinh tiểu học, đặc biệt là các bạn trong độ tuổi từ 6 đến 11 tuổi, đang trong quá trình học cách nhận biết và làm quen với cảm xúc của bản thân.

Tài liệu phù hợp với những bạn:

- Đôi khi cảm thấy buồn, lo lắng, tức giận hoặc bối rối mà chưa biết diễn đạt như thế nào
- Cần thêm gợi ý để bình tĩnh lại khi cảm xúc trở nên khó chịu
- Muốn hiểu mình hơn và học cách kết nối tích cực với thầy cô, bạn bè

Cuốn sách có thể được sử dụng cho từng cá nhân hoặc trong các hoạt động nhóm nhỏ tại lớp, dưới sự hướng dẫn và đồng hành của giáo viên.

Hướng dẫn sử dụng

2. Hướng dẫn sử dụng

Các nội dung trong sách có thể được đọc và thực hiện theo thứ tự, hoặc lựa chọn linh hoạt tùy theo nhu cầu của từng bạn. Mỗi hoạt động được thiết kế ngắn gọn; không cần hoàn thành toàn bộ trong một lần.

Khi thực hiện, các bạn có thể viết, vẽ, suy nghĩ hoặc trao đổi với người lớn mà mình tin tưởng.

Không có câu trả lời đúng hay sai. Điều quan trọng là mỗi bạn nhận diện được cảm xúc của mình và lựa chọn cách phản ứng an toàn.

Hướng dẫn sử dụng

3. Khuyến nghị

Trong trường hợp cảm xúc trở nên quá khó chịu hoặc kéo dài, các bạn nên tìm đến sự hỗ trợ của giáo viên, nhân viên tư vấn học đường hoặc người chăm sóc.

Cuốn cẩm nang mang tính hỗ trợ và phòng ngừa, không thay thế vai trò của người lớn trong việc đồng hành cùng học sinh.

Trạm 1
Nhà thám hiểm cảm xúc



Làm quen với những người bạn cảm xúc

Cảm xúc giống như những người bạn đặc biệt bên trong bạn

Có lúc nắng, có lúc mưa, có lúc nhiều mây.

Cảm xúc đến rồi đi, không ở mãi một chỗ.

Bạn không phải là cảm xúc của mình.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Những người bạn cảm xúc bạn thường gặp



Trong ta luôn có những người bạn cảm xúc cùng đồng hành.

Mỗi người bạn cảm xúc sẽ xuất hiện trong những tình huống khác nhau của cuộc sống.

Niềm vui đến khi bạn được chơi, được kết nối và cảm thấy an toàn.

Tức giận có thể đến khi mọi việc không diễn ra như mong muốn.

Dù xuất hiện theo cách nào, các cảm xúc này đều là những người bạn quen thuộc của mỗi người.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Cảm xúc không làm bạn xấu đi



Mỗi bạn đều có những người bạn cảm xúc đồng hành.

Cảm xúc là tín hiệu giúp bạn hiểu điều gì đang xảy ra bên trong mình.

Ngoài trí thông minh để học tập (IQ), chúng ta còn có trí thông minh cảm xúc (EQ) — khả năng nhận biết, hiểu và chăm sóc cảm xúc của bản thân. Khi hiểu về những người bạn cảm xúc, bạn sẽ biết cách chăm sóc mình tốt hơn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Các bạn cảm xúc:



vui



buồn



giận



sợ hãi



lo lắng



xấu hổ

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn niềm vui



Niềm vui xuất hiện khi bạn được chơi,
được khen hoặc làm điều mình thích.
Khi niềm vui đến, cơ thể có thể thấy nhẹ nhàng,
thoải mái, muốn cười hoặc vận động nhiều hơn.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn nỗi buồn



Nỗi buồn uất hiện khi con chia tay, mất đi điều quan trọng hoặc cảm thấy thất vọng.

Khi buồn, cơ thể có thể thấy nặng ở ngực, cổ họng nghẹn lại, trầm lắng và muốn giữ yên lặng.



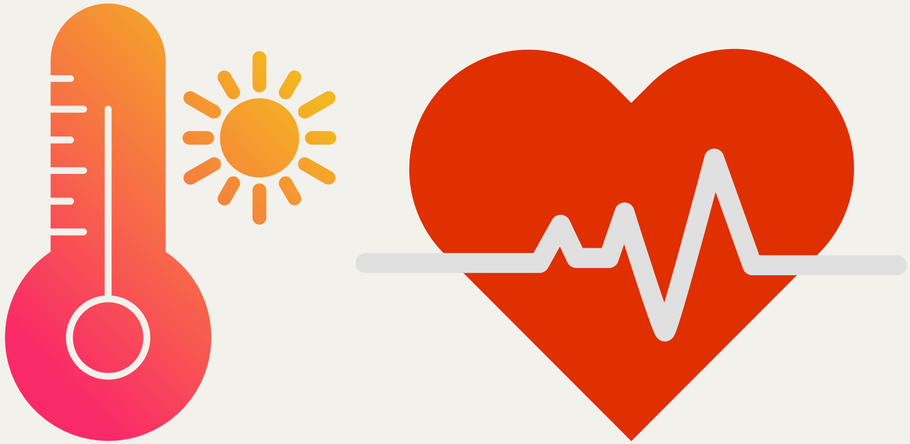
Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn tức giận



Đến khi mọi việc không diễn ra như mong muốn hoặc con cảm thấy không công bằng.

Lúc này, cơ thể có thể nóng lên, tim đập nhanh, đầu hoặc ngực căng hơn bình thường.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn sợ hãi



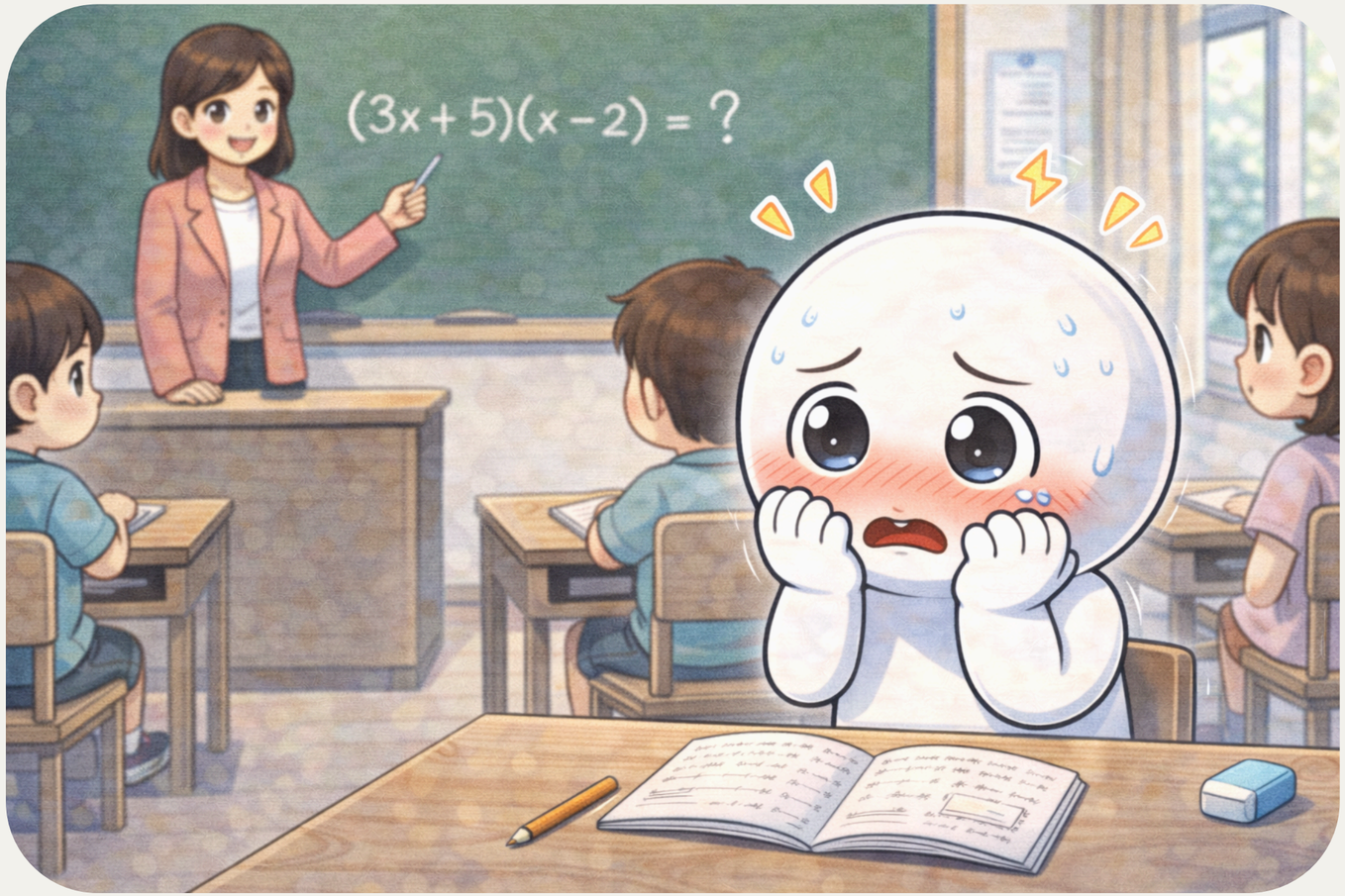
Cảm xúc sợ hãi đến khi bạn cảm thấy không an toàn hoặc gặp điều khiến bạn hoảng hốt.

Cơ thể có thể run nhẹ, tim đập mạnh, muốn trốn đi hoặc tìm người ở bên.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn lo lắng



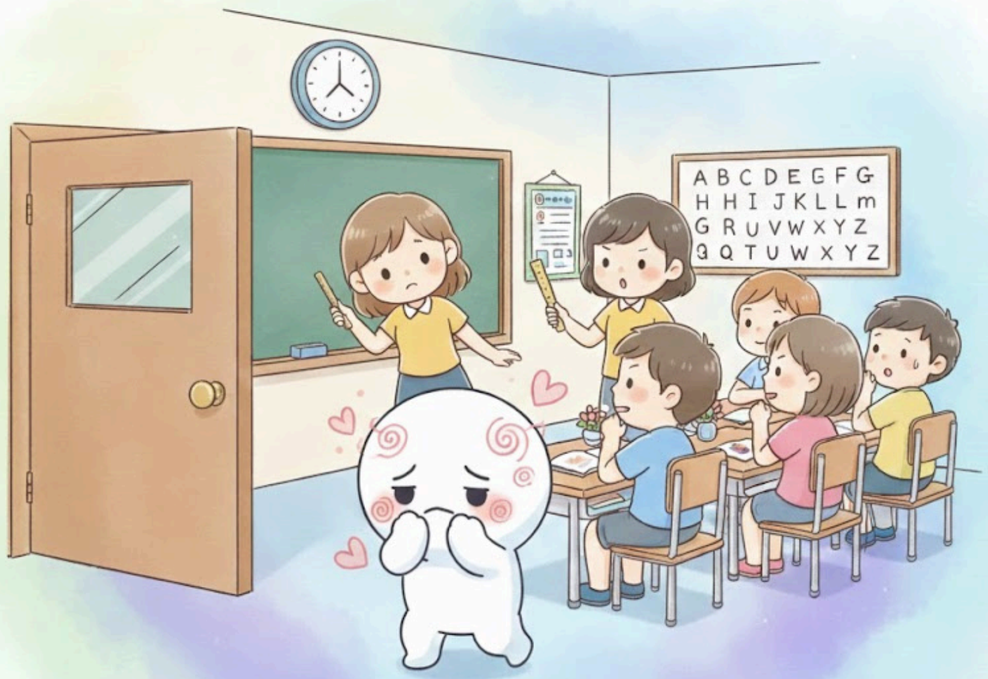
Lo lắng hiện diện khi bạn sợ sai, sợ bị đánh giá hoặc chưa biết điều gì sắp xảy ra.

Cơ thể có thể thấy bồn chồn, bụng hơi khó chịu, tay chân muốn cử động liên tục.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chào bạn xấu hổ



Đây là cảm xúc xuất hiện khi con nhận ra mình làm điều gì đó mà có thể người khác thấy không ổn, hoặc khi con cảm thấy e dè vì được người khác để ý.

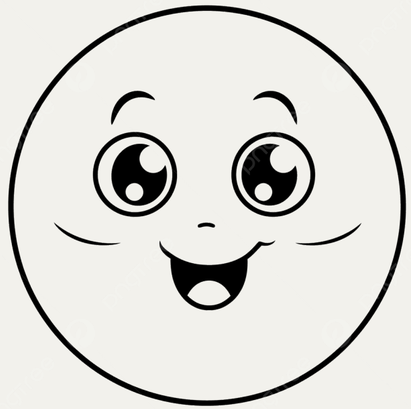
Cơ thể có thể nóng lên, mặt đỏ, con muốn cúi đầu, quay đi hoặc rút lại một chút.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

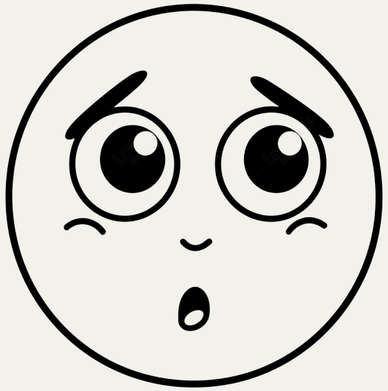
Màu sắc cảm xúc của bạn

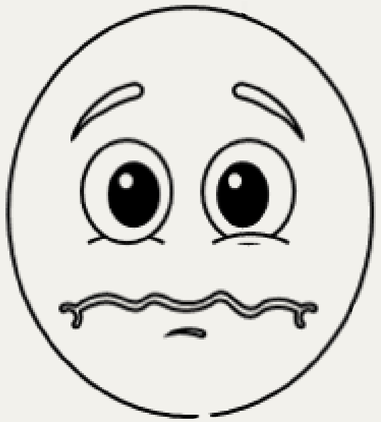
Hãy lựa chọn màu sắc mà bạn thấy phù hợp và tô màu cho các bạn cảm xúc!

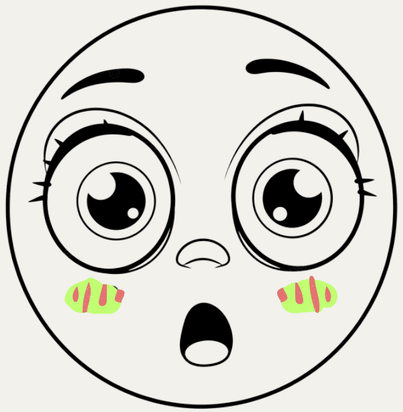












Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Bản đồ cảm xúc trong bạn



Các bạn cảm xúc khi hiện diện thường mang đến những cảm nhận trên cơ thể.

Với những màu đã chọn trong hoạt động trước, bạn hãy tô màu vào hình người ở những vị trí cơ thể nơi bạn cảm nhận cảm xúc đó rõ nhất.

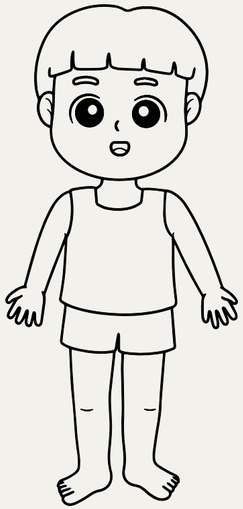
Bạn có thể tô một phần hoặc nhiều phần theo hướng dẫn đến từ cảm nhận của bạn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

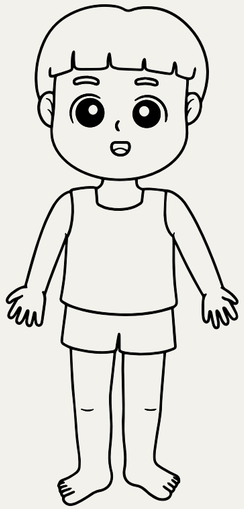
Bản đồ cảm xúc trong bạn

Mỗi cảm xúc đều để lại dấu ấn trên cơ thể.

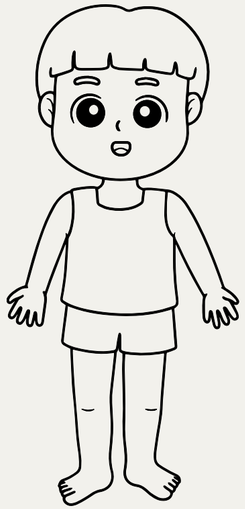
Hãy tô màu những vùng cơ thể bạn cảm nhận có sự khác biệt khi các cảm xúc bên dưới hiện diện nhé!



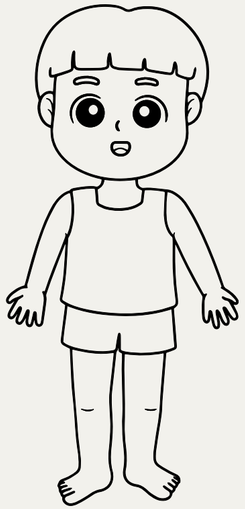
vui



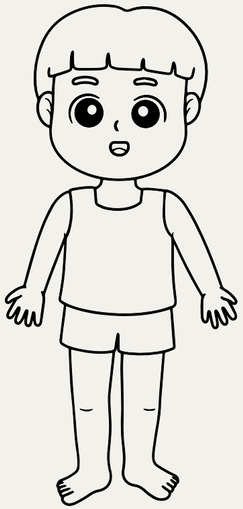
buồn



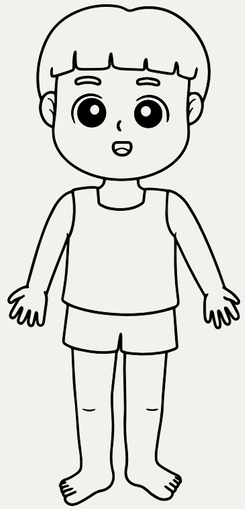
tức giận



sợ hãi



lo lắng



xấu hổ

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Trạm 2
Trung tâm bình tĩnh



Mỗi bạn cảm xúc một tính cách



Có những lúc các bạn cảm xúc đến rất nhanh.
Có bạn chạy tới làm tim mình đập mạnh hơn,
có bạn khiến người mình căng lên hoặc muốn chậm lại.
Khi đó, bạn có thể thấy bối rối, mệt hơn, hoặc khó chịu một chút.
Đó là dấu hiệu cho thấy cảm xúc đang đến rất gần.
Mỗi bạn cảm xúc đều đang cố bảo vệ chúng ta theo cách riêng của mình.
Và cũng giống như những người bạn khác, đôi khi bạn cần học cách lắng nghe, điều chỉnh và làm việc cùng các bạn ấy để cơ thể và tâm trí của bạn cảm thấy an toàn hơn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Những điều nhỏ giúp con dịu lại







Khi bạn đã dừng lại một chút, bạn có thể làm một điều nhỏ để thấy dễ chịu hơn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Hộp bí kíp của chúng ta



Bạn có thể chọn thở chậm lại

Bạn có thể chọn nghỉ ngơi ở một góc yên tĩnh

Có thể nói ra với một người bạn tin tưởng

Bạn không cần dùng hết

Chỉ cần chọn một điều giúp bạn dễ chịu hơn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Hộp bí kíp của chúng ta

Hoạt động nào giúp bạn dễ chịu hơn lúc này?



Hít thở sâu 5 lần



Đếm số từ 1 - 10



Ôm đồ vật an toàn

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Con không cần làm một mình



Có những lúc bạn không biết phải làm sao

Có những lúc bạn thấy mọi thứ khó hơn

Có những lúc bạn không muốn ở một mình

Khi đó, bạn có thể ở bên cạnh ở gần một người bạn tin

Có người ở bên, bạn sẽ thấy an toàn hơn.

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Con không cần làm một mình

Ai làm bạn cảm thấy an tâm khi ở gần?



Ba



Mẹ



Cô giáo



Thầy giáo



Anh, chị, em



Bạn bè

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Hơi thở của chú ốc sên

Khi bạn thấy buồn, giận, lo, sợ
Bạn có thể đặt ngón tay trỏ vào giữa hình xoắn ốc
Vừa di chuyển ngón tay thật chậm ra ngoài,
vừa hít vào nhẹ nhàng
Khi ngón tay chạm đến mép giấy,
bạn thở ra thật chậm và mỉm cười.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Hơi thở của chú ốc sên

Hãy đặt ngón tay vào giữa hình xoắn ốc, di chuyển thật chậm ra ngoài và hít vào.

Khi chạm mép giấy, bạn hãy thở ra nhẹ nhàng và mỉm cười.



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Trạm 3
Kính vạn hoa của người khác



“Không chỉ mình tớ”

“Bên trong mỗi người đều có những người bạn cảm xúc.
Buồn, vui, lo, sợ... không chỉ có ở riêng mình.
Mỗi người có thể cảm nhận các bạn cảm xúc theo cách khác nhau.
Điều đó là bình thường, và không có gì sai cả.”





Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Thế giới qua đôi mắt của bạn và người khác



“Mỗi người nhìn thế giới qua chiếc kính cảm xúc của riêng mình.
Có việc làm con vui rất nhiều, nhưng với bạn thì chỉ vui một chút.
Khi cùng tức giận, có bạn nói ra, có bạn im lặng, có bạn muốn đi chỗ khác.
Cùng một điều, mỗi người có thể cảm nhận và thể hiện khác nhau – và điều đó cũng không sao.”



“Nếu đeo chiếc kính của bạn, con nghĩ thế giới sẽ trông như thế nào?”

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Từ phía của bạn



“Cùng một việc, mình và bạn có thể thấy khác nhau
Có lúc mình thấy ổn nhưng bạn có thể thấy khó
Khi mình thử nghĩ xem bạn đang cảm thấy thế nào,
mình có thể hiểu bạn hơn một chút.”



Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Chúng ta đang ở trong cùng một bức tranh



“Mỗi người là một mảnh màu khác nhau.

Khi ở cùng nhau,

bức tranh có thêm nhiều mảnh màu hơn

Chúng ta cũng là một phần trong đó.”

Con thấy mình đang ở đâu trong bức tranh này?

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Nhẹ nhàng thương



"Khi con hiểu bạn hơn một chút,
con có thể nói một câu nhẹ nhàng,
hay chỉ ở bên cạnh bạn.
Như vậy cũng là đủ."

Lời nhắn: Màu trong tranh chỉ là màu minh họa, màu cảm xúc của bạn là màu đúng nhất với bạn.

Khu vườn của những người bạn

Mỗi khi con nhìn thấy một người bạn làm điều gì đó tốt (như giúp bạn khác, nhặt rác, hay cười tươi chào bác bảo vệ), hãy vẽ thêm một cánh hoa hoặc dán một chiếc lá thật vào đây nhé.



Khu vườn sẽ lớn lên nhờ đôi mắt thấu cảm của chúng ta đấy!

Trạm 4
Cây cầu kết nối

Sợi dây tình bạn

Hãy dùng một sợi chỉ màu hoặc len dán nối hai bàn tay lại với nhau. Trên sợi dây đó, con hãy viết hoặc vẽ những 'món quà' con muốn tặng bạn (ví dụ: một lời khen, một cái ôm, hay một chiếc kẹo).





Trạm 5
La bàn an toàn



“Mình quan trọng”

“Dù hôm nay mình cảm thấy thế nào,
mình vẫn quan trọng.
An toàn của mình là điều đáng được bảo vệ.”



Người gác vườn thông thái

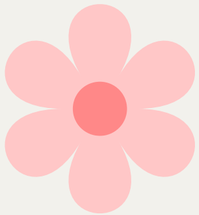


Trước khi làm một việc gì đó quan trọng, chúng ta hãy vẽ "hạt mầm" ý tưởng vào đây. Sau đó, hãy tự hỏi: "Việc này có làm ai buồn không?". Nếu câu trả lời là "Không"', hãy vẽ kết quả là một bông hoa thật đẹp. Nếu hành động đó làm hại đến cây cối hay bạn bè hay chính mình, hãy chọn một hạt mầm khác nhé!"



Người gác vườn thông thái





Phần lời kết

Cẩm nang này được xây dựng như một tài liệu nhỏ, gần gũi, nhằm hỗ trợ trẻ tiểu học làm quen với thế giới cảm xúc của mình và của người khác. Thông qua những hình ảnh, hoạt động và tình huống đơn giản, trẻ có cơ hội nhận biết cảm xúc, học cách bình tĩnh lại khi cần, và tập lựa chọn những hành vi an toàn trong sinh hoạt hằng ngày.

Cẩm nang hướng tới việc tạo ra những khoảnh khắc để trẻ quan sát, suy nghĩ và chia sẻ theo cách phù hợp với lứa tuổi. Mỗi hoạt động đều có thể được sử dụng linh hoạt trong lớp học, ở gia đình, hoặc trong các giờ sinh hoạt chung.

Đối với giáo viên và phụ huynh, cẩm nang có thể xem như một tài liệu tham khảo để cùng trẻ trò chuyện về cảm xúc và các mối quan hệ xung quanh. Việc sử dụng cẩm nang có thể điều chỉnh tùy theo độ tuổi, khả năng và nhu cầu của từng nhóm trẻ.

Hy vọng rằng tài liệu này sẽ góp phần hỗ trợ nhà trường và gia đình trong việc tạo nên một môi trường học tập an toàn, thân thiện, nơi trẻ cảm thấy thoải mái khi thể hiện cảm xúc và học cách kết nối tích cực với mọi người xung quanh.

Phần phụ lục

1. Mục tiêu của cẩm nang

Cẩm nang được xây dựng nhằm hỗ trợ trẻ tiểu học:

- Nhận biết và gọi tên cảm xúc của bản thân và người khác
- Biết cách làm dịu cảm xúc và lựa chọn hành vi an toàn
- Học cách kết nối tích cực: lắng nghe, quan tâm, chia sẻ
- Cảm thấy được thấu hiểu và an toàn trong môi trường học tập

Cẩm nang không nhằm thay thế tư vấn tâm lý hay can thiệp chuyên sâu. Vai trò chính của cẩm nang là phòng ngừa – nuôi dưỡng – hỗ trợ sớm, giúp trẻ hình thành nền tảng cảm xúc lành mạnh.

Phần phụ lục

2. Dấu hiệu trẻ có thể đang cần thêm sự hỗ trợ

Mỗi trẻ có cách thể hiện cảm xúc khác nhau. Tuy nhiên, giáo viên và phụ huynh nên lưu ý khi các biểu hiện sau xuất hiện thường xuyên hoặc kéo dài:

- Trẻ dễ cáu giận, bùng nổ cảm xúc, hoặc ngược lại, rút lui, ít nói hơn bình thường
- Trẻ khó tập trung, hay lo lắng, thường xuyên nói mình sợ hãi hoặc buồn bã
- Trẻ tránh né giao tiếp, ít chơi với bạn, hoặc thường xuyên xung đột
- Trẻ than mệt, đau bụng, đau đầu mà không có nguyên nhân rõ ràng
- Trẻ có những hành vi gây tổn thương cho bản thân hoặc người khác

Những dấu hiệu này cho thấy trẻ đang cần được lắng nghe và hỗ trợ nhiều hơn từ cha mẹ, thầy cô, bạn bè xung quanh.

Phần phụ lục

3. Cách phản hồi an toàn với cảm xúc của trẻ

Khi trẻ thể hiện cảm xúc mạnh, người lớn có vai trò làm điểm tựa an toàn và không phán xét cảm xúc của trẻ.

Nên làm:

- Giữ bình tĩnh với giọng nói dịu nhẹ, chậm rãi
- Thừa nhận và gọi tên cảm xúc của trẻ
- Hướng trẻ đến hành vi an toàn và hỗ trợ bình tĩnh lại
- Cho trẻ thời gian và không gian để bình tĩnh

Phần phụ lục

3. Cách phản hồi an toàn với cảm xúc của trẻ

Nên tránh:

- **Phủ nhận cảm xúc: "Có gì đâu mà buồn."**
- **Tránh quy gán, dán nhãn trẻ bằng những từ mang tính phán xét; hãy nhìn vào hành vi và nhu cầu của trẻ.**
- **So sánh: "Bạn khác có sao đâu."**
- **Bắt buộc trẻ phải nói hoặc phải bình tĩnh ngay lập tức**

Thông điệp quan trọng cần gửi tới trẻ là:

"Cảm xúc của con được chấp nhận, và người lớn ở đây để giúp con."

Phần phụ lục

4. Khi nào cần tìm sự hỗ trợ từ chuyên gia

Giáo viên và phụ huynh nên cân nhắc tìm đến chuyên gia tâm lý, tư vấn học đường hoặc bác sĩ chuyên môn khi:

- Các biểu hiện khó khăn kéo dài nhiều tuần và không cải thiện dù đã được hỗ trợ
- Trẻ có hành vi tự gây tổn thương, nói về cái chết hoặc không muốn tồn tại
- Cảm xúc của trẻ ảnh hưởng rõ rệt đến việc học, sinh hoạt và các mối quan hệ
- Người lớn cảm thấy lo lắng, bất lực hoặc không biết cách hỗ trợ tiếp

Việc tìm chuyên gia là một hành động trách nhiệm và yêu thương, giúp trẻ nhận được sự hỗ trợ phù hợp nhất.

Phần phụ lục

5. Lời nhắn gửi

Mỗi đứa trẻ đều đang trong quá trình học cách nhận biết, gọi tên và điều chỉnh cảm xúc của mình. Điều này không chỉ là một kỹ năng xã hội — mà là nền tảng cho sức khỏe tâm thần và phát triển lành mạnh suốt cuộc đời.

Các nghiên cứu gần đây cho thấy rằng vấn đề tâm thần - cảm xúc ở trẻ và vị thành niên là một thực trạng đáng chú ý cả trong và ngoài nước. Theo khảo sát của UNICEF thực hiện tại một số tỉnh, có tới 21,7% trẻ vị thành niên ở Việt Nam đã trải qua vấn đề sức khỏe tâm thần trong 12 tháng gần nhất, trong đó có cả các rối loạn tâm thần cần can thiệp chuyên sâu._Tuy nhiên, chỉ khoảng 8,4% trẻ gặp khó khăn về cảm xúc và hành vi được tiếp cận với dịch vụ hỗ trợ tâm lý, và chỉ 5,1% phụ huynh nhận biết con mình cần được giúp đỡ về mặt tâm lý — điều này khiến nhiều trẻ không kịp nhận nguồn hỗ trợ cần thiết.

Phần phụ lục

5. Lời nhắn gửi

Trong bối cảnh ấy, sự hiện diện bình tĩnh, kiên nhẫn và thấu hiểu của người lớn không chỉ giúp trẻ an toàn — mà còn là một trong những yếu tố thiết yếu giúp trẻ học cách điều tiết cảm xúc hiệu quả và phòng ngừa căng thẳng kéo dài. Khi người lớn đồng hành một cách có nhận thức và nhạy cảm, trẻ cảm thấy được lắng nghe, tôn trọng và an toàn để bộc lộ thế giới cảm xúc của mình.

Tài liệu này của HOPE được xây dựng dựa trên bằng chứng khoa học rõ ràng từ các nghiên cứu trong nước và quốc tế, đồng thời kết nối với Phụ lục dành cho giáo viên và nhà trường - nơi bạn sẽ tìm thấy các dẫn chứng, số liệu nghiên cứu và nguồn tham khảo uy tín để hỗ trợ việc áp dụng trong thực tế. HOPE tin rằng khi người lớn được trang bị kiến thức có căn cứ khoa học, mỗi tương tác hằng ngày sẽ trở thành một cơ hội hỗ trợ mạnh mẽ giúp trẻ phát triển cảm xúc an toàn và lành mạnh.

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.