

Kính gửi các phụ huynh học sinh

— Tin nhắn từ chuyên gia cố vấn của trường học—

Xin chào anh chị.

Vì sự lây lan của virus mới corona, học sinh và các bé đã không thể đến trường trong nhiều ngày qua.

Anh chị có đang gặp khó khăn hay không biết phải làm thế nào là tốt trong thời điểm này không?

Được gọi là chuyên gia tâm lý, chúng tôi muốn truyền tải một vài thông điệp.

Chúng tôi hy vọng sẽ giúp ích được cho anh chị !

Có thể cuộc sống hiện tại khiến chúng ta gặp nhiều căng thẳng.

Sự căng thẳng đó chủ yếu ảnh hưởng từ cơ thể, tinh thần và hành động.

Hành động

Không đi ra ngoài
Ăn nhiều hơn
Thời gian chơi game nhiều hơn
Dễ nổi nóng, nghịch ngợm...

Sự lây lan của virus Corona

Cơ thể

Không ngủ được, đau đầu,
đau bụng, mệt mỏi, chán ăn,
hồi hộp, dễ mệt, tè dầm, không thấy khỏe...

Tâm lý

Lo lắng, sợ hãi, chán nản, mất động lực, đau khổ,
cảm thấy cô đơn, bức bối, hung phấn, nói đi nói lại một việc...

Nhiều căng thẳng nhỏ gộp lại sẽ trở thành một căng thẳng lớn.



Vậy nên làm thế nào đây?

☆ Biện pháp đối phó dịch bệnh

① Rửa tay

② Ở nhà, hạn chế ra ngoài

☆ Biện pháp giải tỏa căng thẳng



Cân bằng cuộc sống

Vận động, ăn uống, nghỉ ngơi điều độ,
Thử thách những điều muốn làm. Tuy
nhiên không làm quá sức!

Thư giãn

Hô hấp sâu, làm những điều mình
thích như tập thể dục, uống trà
nóng, đọc truyện, vẽ tranh...

Giao tiếp

Nói chuyện với gia đình, bạn bè..
Nhờ giáo viên hay gia đình tư vấn
khi gặp khó khăn. Hay gọi điện
thoại cho trung tâm tư vấn dưới đây.

Gửi đến các phụ huynh

Khi gặp những việc chưa từng trải qua, phản ứng của cơ thể và tâm trạng trở nên khác lạ là điều tự nhiên. Có lúc trẻ sẽ có những hành động, lời nói ích kỷ, nghịch ngợm hơn bình thường. Những lúc thế này là thể hiện việc trẻ đang cảm thấy bất an điều gì đó. Không nên la mắng trẻ mà hãy nhẹ nhàng lắng nghe tâm sự của trẻ.

Chúng tôi hi vọng các bé có thể trở lại trường học vào ngày gần nhất.

Nếu có bất kỳ lo lắng hay khó khăn gì xin hãy liên hệ với trường học, mẫu giáo.

Ngoài ra, còn có các công cụ tư vấn sau đây, mong hãy sử dụng.

● Trung tâm tư vấn trẻ em thành phố Osaka – Tư vấn giáo dục qua điện thoại

Số điện thoại dành cho trẻ em: 06-4301-3140

Số điện thoại dành cho phụ huynh: 06-4301-3141

Thứ hai ~ thứ sáu 9:00 ~ 19:00 (Nghỉ ngày các ngày lễ tết)

● Tổng đài trợ giúp trẻ em 24h SOS (Miễn phí) Tư vấn miễn phí trên 24h qua điện thoại

0120-0-78310 (Một số loại IP điện thoại không kết nối được)

● Công tư vấn qua Line

Xin đăng ký thêm công tư vấn bằng mã code có ghi trên giấy mà trường học đã phát cho. Nếu có thắc mắc gì xin hãy hỏi giáo viên.