

TRƯỜNG THCS NGỌC LÂM

BAN THIẾU NHI

PHÁT THANH MĂNG NON GIẢM ÁP LỰC TRONG HỌC TẬP

Kính mời quý thầy cô giáo và các bạn đón nghe chương trình phát thanh măng non của Liên đội Trường THCS Ngọc Lâm.

Các bạn thân mến!

Trong Chương trình phát thanh măng non hôm nay mình xin gửi tới các bạn về 5 cách làm giảm áp lực tâm lý.

Chào các bạn có hay gặp cảm giác lo lắng, căng thẳng, bất an hay không ? Chắc chắn là có rồi. Vậy làm thế nào để chúng ta chia tay với những "nỗi lo không tên" này để có một tinh thần thoải mái, nhẹ nhõm nhất thì sẽ học hành có hiệu quả hơn rất nhiều.

1. Hãy cười lên: đừng bao giờ tiết kiệm nụ cười hãy cởi mở thân thiện với tất cả mọi người. Khi bạn trao đi nụ cười thì bạn sẽ nhận lại được nụ cười không kém. Lúc này bạn sẽ có cảm giác đang sống trong thế giới hoà bình và dĩ nhiên là bạn sẽ thấy thoải mái hơn. Bên cạnh đó bạn cũng có thể tạo tiếng cười sáng khoái bằng những câu chuyện cười, bộ phim ngộ nghĩnh.

2. Biện pháp thay thế: Khi bạn đang căng thẳng vì một bài toán tìm mãi chưa ra lời giải. Tại sao bạn lại không tìm đến một cuốn sách hay một tờ báo nào đó phù hợp với lứa tuổi nhỉ ?. Xin bật mí là bạn hãy mở tờ báo Nhi đồng hay Thiếu niên tiền phong ra mà xem, bạn sẽ đọc được nhiều bài thú vị. Làm như vậy chẳng những bạn được giảm áp lực tâm lý mà lại còn tiếp tục thu được nhiều kiến thức hứng thú

3. Không có người luôn luôn đúng: Nếu chẳng may bạn làm hỏng một việc gì đó thì cũng đừng tự giày vò mình quá bởi lẽ ai cũng có lúc phạm sai lầm. Điều cơ bản bạn nhận ra cái sai đó và quyết tâm sửa chữa là được rồi. Hơn thế nữa hỏng hóc, thất bại sẽ giúp bạn có thêm kinh nghiệm ở các lần sau.

4. Giúp đỡ mọi người: Đừng từ chối giúp đỡ một ai đó nếu việc đó nhằm làm cho người đó bớt khó khăn hơn. Khi bạn làm một việc làm tốt trong lòng bạn sẽ thấy vui hơn, thanh thản và lúc đó bạn sẽ nghĩ rằng: "Mình là người có ích". Ít nghĩa ấy lạc quan giúp bạn trút bỏ mọi suy nghĩ

5. Biết cách tự xả những rắc rối: Dù cuộc sống tươi đẹp nhưng ai cũng có thể gặp chuyện buồn và thật kinh khủng nếu bạn có ý định gặm nhấm nỗi buồn đó một mình. Hãy xả nó cho người bạn thân nhất, hoặc bạn có thể kể lể với con với con vật yêu của bạn.... theo cách nào là tùy bạn nhưng điều quan trọng nhất là cần phải ném nỗi buồn ra ngoài, đừng để nó đeo đẳng bạn.

Các bạn thân mến ! mình vừa trao đổi với các bạn về 5 cách làm giảm áp lực tâm lí. Hy vọng sẽ giúp các bạn có nhiều thời gian học tập tốt hơn, có hiệu quả hơn. Chúc các bạn luôn luôn vui vẻ.

Chương trình phát thanh măng non đến đây là hết rồi hẹn gặp lại các bạn vào chương trình sau.
