SỔ TAY NGÀY VUI

Một góc nhỏ cho những điều đáng quý

Mỗi ngày có thể có chuyện vui, chuyện buồn và cả những điều rất bình thường. Sổ tay này gợi ý cách dành vài phút nhìn lại những điều đáng trân trọng, nhưng không bắt em phải luôn vui vẻ.

GỢI Ý: Em được phép chọn cách viết phù hợp với mình.

Nhật ký biết ơn là gì?

Nhìn lại điều tốt mà không phủ nhận khó khăn

Đó có thể là một lời hỏi thăm, một việc em đã cố gắng hoàn thành hoặc sự giúp đỡ từ người khác. Điều em viết không cần đặc biệt hay lớn lao. Một ngày chưa có điều gì đáng nhớ cũng hoàn toàn bình thường.

GỢI Ý: Đây là hoạt động giáo dục, không thay thế tư vấn tâm lý.

Ba điều đáng quý

Ba gợi ý đơn giản trong 3–5 phút

Một: Điều gì tốt hoặc dễ chịu đã xảy đến với em hôm nay? Hai: Ai hoặc điều gì đã giúp em? Ba: Em đã cố gắng ở việc nhỏ nào? Em có thể chỉ trả lời một câu hoặc không viết khi chưa sẵn sàng.

GỢI Ý: Không có đáp án đúng hoặc sai.

Một ví dụ gần gũi

Những điều nhỏ cũng đáng ghi nhận

Hôm nay em được một người bạn nhắc mang đủ đồ dùng. Em thấy vui vì đã hoàn thành phần bài tập khó. Sau giờ học, em nghỉ vài phút và cảm thấy dễ chịu hơn. Đây chỉ là ví dụ minh họa, không phải nhật ký của một học sinh tham gia nghiên cứu.

GỢI Ý: Viết theo đúng trải nghiệm của chính em.

Khi em chưa muốn viết

Dừng lại cũng là một lựa chọn

Có ngày em không nghĩ ra điều tích cực nào, hoặc đang lo lắng và mệt mỏi. Em có thể ghi “chưa nghĩ ra”, đổi chủ đề, nghỉ một lát, vận động nhẹ hoặc trò chuyện cùng người mình tin tưởng.

GỢI Ý: Không ép bản thân phải vui để hoàn thành bài viết.

Giữ riêng tư

Nhật ký thuộc về em

Không cần đưa nội dung nhật ký cho người khác xem. Đừng đăng lên mạng những thông tin khiến em hoặc bạn khác bị nhận diện. Trong nghiên cứu, người phụ trách chỉ ghi nhận số lần thực hành hoặc phản hồi mà em tự nguyện chia sẻ.

GỢI Ý: Em có quyền giữ kín nội dung cá nhân.

Thử viết một trang

Ba câu hỏi cho một ngày học

Điều tốt hôm nay là... / Một sự giúp đỡ em nhớ đến là... / Cố gắng nhỏ của em là... Hãy chuẩn bị giấy hoặc sổ riêng nếu muốn viết. Trang web này không có ô thu nhật ký và không lưu nội dung riêng tư.

GỢI Ý: Có thể tải mẫu PDF ở mục Học liệu.

Khi em cần hỗ trợ

Đừng tự chịu đựng một mình

Nếu căng thẳng làm em rất khó chịu, mất an toàn hoặc không biết phải làm gì, em nên tìm thầy cô phụ trách tư vấn, cha mẹ/người giám hộ hoặc người lớn đáng tin cậy. Không cần chờ đến khi mọi chuyện trở nên quá sức.

GỢI Ý: Cô giáo hỏi đáp trên trang này không đưa ra chẩn đoán.