

TRƯỞNG ƠI! EM NÊN LÀM SAO ?

Lưu hành nội bộ
2026

MỤC LỤC

GIAO TIẾP XÃ HỘI

- Trưởng ơi, làm thế nào để giới thiệu bản thân?.....08
- Trưởng ơi, làm thế nào để vượt qua được nỗi sợ đứng trước đông người?.....08
- Trưởng ơi, có xấu hổ khi nhờ người khác giúp đỡ không?.....09
- Trưởng ơi, em nên giúp đỡ người khác như thế nào?.....09
- Trưởng ơi, em nên làm gì khi bị bạn bè hiểu lầm?..... 10
- Trưởng ơi, làm thế nào để hòa nhập tham gia vào cuộc trò chuyện của người khác?.....10
- Trưởng ơi, chia sẻ là gì?.....11
- Trưởng ơi, làm thế nào em có thể từ chối yêu cầu của một người bạn?..... 11
- Trưởng ơi, làm sao để xin lỗi người khác?.....11
- Trưởng ơi, làm sao để an ủi một người bạn đang buồn?.....12
- Trưởng ơi, tại sao chúng ta phải tuân thủ nội quy nhóm?...12
- Trưởng ơi, làm thế nào để làm bạn với bố mẹ?.....13
- Trưởng ơi, làm thế nào để hoà hợp với giáo viên?.....13
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu có khách ở nhà?..... 14
- Trưởng ơi, làm thế nào để bày tỏ ý kiến?.....14

TÂM TRẠNG – CẢM XÚC

- Trưởng ơi, tại sao chúng ta luôn sợ thi cử?.....15
- Trưởng ơi, làm thế nào để đối mặt với sự cạnh tranh?.....15
- Trưởng ơi, làm thế nào để đối mặt với kỳ vọng của cha mẹ?..... 16
- Trưởng ơi, làm thế nào để thoát khỏi tâm trạng tồi tệ?.....16

- Trưởng ơi, ngủ cũng có thể làm giảm căng thẳng ạ?.....16
- Trưởng ơi, tức giận có phải là một điều xấu?.....17
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu bạn em lừa dối em?.....17
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu các bạn luôn nhờ em?.....18
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu các bạn cùng lớp mượn thứ gì đó và không trả?.....18
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu thấy các bạn nói xấu mình?.....18
- Trưởng ơi, em phải làm thế nào nếu bị hiểu lầm?.....19
- Trưởng ơi, làm sao để bản thân không tức giận?.....19
- Trưởng ơi, làm sao để tránh tranh cãi với bạn bè?.....20
- Trưởng ơi, chúng ta có nên tha thứ với người có lỗi với chúng ta không?.....20

SỰ TỰ TIN

- Trưởng ơi, làm thế nào để khám phá điểm mạnh của bản thân?.....21
- Trưởng ơi, tại sao em sợ nói chuyện trong môi trường xa lạ?.....21
- Trưởng ơi, tại sao em luôn sợ người khác nhìn mình?.....22
- Trưởng ơi, tại sao em luôn quan tâm tới việc người ta nghĩ gì về mình?.....22
- Trưởng ơi, tại sao em luôn sợ thử những điều mới?.....23
- Trưởng ơi, tại sao em luôn phàn nàn?.....23
- Trưởng ơi, tại sao em luôn mắc sai lầm vào những thời điểm quan trọng?.....23
- Trưởng ơi, tại sao em luôn lo lắng trong môi trường mới?.....24

- Trưởng ơi, làm sao để đối phó với những thất bại?.....24
- Trưởng ơi, em nên làm sao nếu luôn ghen tỵ với người khác?.....25
- Trưởng ơi, làm sao để trở thành người tốt?.....25
- Trưởng ơi, làm thế nào để phát triển sở thích của bản thân?.....26

AN NINH MẠNG

- Trưởng ơi, em có thể kết bạn trực tuyến không?.....27
- Trưởng ơi, một người bạn trên mạng mời em gặp ngoài đời, chúng ta có nên đi hay không?.....27
- Trưởng ơi, em có thể chia sẻ thông tin nào của mình lên mạng thế?.....28
- Trưởng ơi, em có thể gửi ảnh cho người bạn trên mạng không?.....28
- Trưởng ơi, ai đó đã gửi tin nhắn em trúng giải thưởng, có nên tin không?.....29
- Trưởng ơi, chúng ta có nên mở những tin nhắn từ người lạ trên mạng xã hội không?.....29
- Trưởng ơi, đối với ngữ tục, lóng trên mạng xã hội thì ta nên tiếp nhận thế nào?.....29
- Trưởng ơi, làm thế nào để đặt mật khẩu an toàn hơn?.....30
- Trưởng ơi, rủi ro khi nhấp vào các trang web ngẫu nhiên là gì?.....30
- Trưởng ơi, một người thân đột nhiên hỏi vay tiền, chúng ta có tin không?.....31
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu gặp phải bạo lực mạng?.....31
- Trưởng ơi, đăng ảnh và video của bản thân lên mạng xã hội cần cần thận điều gì?.....32
- Trưởng ơi, tại sao một số thông tin không thể chuyển tiếp ngẫu nhiên?.....32

SỰ TỰ LẬP

- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn trì hoãn việc gì đó?.....33
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn thích vứt đồ đạc đi?.....33
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn muốn ăn vặt?.....34
- Trưởng ơi, tại sao em luôn muốn đi ngược lại bố mẹ?.....34
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu thích ngủ nướng?.....35
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em phạm lỗi?.....35
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em thích chơi điện thoại di động không kiểm soát?.....36
- Trưởng ơi, làm thế nào để khắc phục tình trạng nói tục, nói đế?.....37
- Trưởng ơi, khóc nhiều thì nên làm sao?.....37
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn bị cho là hay chỉ trích người khác?.....38
- Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người kiên nhẫn?.....38
- Trưởng ơi, làm thế nào để phát triển một thói quen tốt?.....39
- Trưởng ơi, làm thế nào để là người có ý thức về thời gian?.....39
- Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành người có trách nhiệm?.....40

AN TOÀN

- Trưởng ơi, em nên làm gì khi bị ghen thứ gì đó?.....41
- Trưởng ơi, khi tắm trong phòng tắm cần chú ý điều gì?.....41
- Trưởng ơi, khi người lạ gõ cửa nhà trong lúc ta ở nhà một mình, em nên làm gì?.....42
- Trưởng ơi, chúng ta nên làm gì nếu thang máy đột nhiên bị kẹt?.....42

- Trưởng ơi, làm thế nào để
sơ cứu khi chảy máu tại trường?.....43
- Trưởng ơi, khi đi ô tô có thể
nhào người ra ngoài cửa sổ không?.....43
- Trưởng ơi, khi đi bộ trên đường cần chú ý điều gì?.....44
- Trưởng ơi, trên đường về có thể
cho người lạ đi nhờ được không?.....44
- Trưởng ơi, tại sao ta phải tránh xa
các phương tiện di chuyển lớn?.....45
- Trưởng ơi, làm thế nào để
thoát hiểm khi có xảy ra hỏa hoạn?.....45
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu chẳng may bị lạc?.....46
- Trưởng ơi, em nên làm gì khi thấy kẻ trộm trên đường?.....46
- Trưởng ơi, em nên làm gì
khi bị kẹt trong chỗ đông người?.....47
- Trưởng ơi, nếu gặp phải tai nạn hoặc ẩu đả
trên đường em nên làm gì?.....47
- Trưởng ơi, em cần chú ý điều gì khi đi thang cuốn?.....48
- Trưởng ơi, em nên chú ý điều gì
khi chờ phương tiện công cộng?.....48
- Trưởng ơi, khi chơi trong nhà,
em có được trốn vào tủ không?.....49
- Trưởng ơi, em nên làm sao
để phòng tránh bệnh truyền nhiễm?.....49
- Trưởng ơi, em chơi ở công trường
đang thi công có được không?.....49
- Trưởng ơi, làm thế nào để
tránh chấn thương thể thao trong giờ học thể dục?.....50

THẨM MỸ

- Trường ơi, phẫu thuật thẩm mỹ có nên không?.....51
- Trường ơi, tại sao những thứ em cho là đẹp thì bây giờ không còn đẹp nữa?.....51
- Trường ơi, tiêu chuẩn về đẹp có phải khác nhau giữa những người khác nhau không?.....52
- Trường ơi, tại sao chúng ta cần tham gia các lớp học nghệ thuật?.....52
- Trường ơi, có phải chúng ta chỉ có thể học “về đẹp” trong lớp học?.....53
- Trường ơi, làm thế nào để nâng cao khả năng thẩm mỹ của chúng ta?.....53
- Trường ơi, đọc sách có cải thiện khả năng thẩm mỹ của chúng ta không?.....54
- Trường ơi, các lớp học văn hoá có thể trau dồi khả năng thẩm mỹ của chúng ta không?.....54
- Trường ơi, có phải có nhiều cái đẹp trong cuộc sống?.....55
- Trường ơi, tại sao chúng ta không thể phán xét con người qua vẻ bề ngoài?.....56
- Trường ơi, có phải người có năng khiếu nghệ thuật nhất thiết phải có gu thẩm mỹ cao?.....56
- Trường ơi, em nên trang trí phòng riêng như thế nào?.....57
- Trường ơi làm thế nào để chụp những bức ảnh đẹp?.....57

TÍCH CỰC

- Trưởng ơi, làm thế nào để em trở thành một người lạc quan?.....58
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em bị cười nhạo?.....58
- Trưởng ơi, em nên làm gì nếu bị điểm kém?.....59
- Trưởng ơi, thầy cô giáo có chê chúng ta vì không thích chúng ta không?.....59
- Trưởng ơi, liệu chúng ta có thể thật sự tiến bộ dù nỗ lực không?.....60
- Trưởng ơi, làm thế nào để xin lời khuyên của người khác?.....60
- Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người siêng năng?.....61
- Trưởng ơi, làm thế nào để trau dồi khả năng học hỏi?.....61
- Trưởng ơi, làm thế nào để đưa ra lựa chọn?.....62
- Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người lý tưởng?.....62
- Trưởng ơi, nếu như không ai hiểu em thì em nên làm gì?.....62
- Trưởng ơi, làm thế nào để em cao lớn?.....63
- Trưởng ơi, em nên làm gì để trở thành người "quyết đoán"?.....63
- Trưởng ơi, làm sao để em chủ động học tập hơn?.....64
- Trưởng ơi, làm thế nào để các bạn mè nheo thích em?.....64

GIAO TIẾP XÃ HỘI

Trưởng ơi, làm thế nào để giới thiệu bản thân?

Giới thiệu bản thân rất quan trọng để có một cuộc giao tiếp với người mới một cách suôn sẻ.

Em cần giới thiệu đầy đủ họ tên, bao nhiêu tuổi, học tập ở đâu, sở thích sở đoàn của bản thân, luôn chú ý đến đối tượng nghe, thực hành giới thiệu bản thân cùng bố mẹ hoặc trước gương trôi chảy hơn.

Lời khuyên: Không cần quá chi tiết nhưng phải đảm bảo lời giới thiệu ngắn gọn, đầy đủ và hấp dẫn.

Trưởng ơi, làm thế nào để vượt qua được nỗi sợ đứng trước đông người?

Tâm lý sợ đám đông là tâm lý phổ biến hiện nay không chỉ của trẻ nhỏ mà người lớn cũng chiếm số đông, nó làm ảnh hưởng không tốt cho các mối giao tiếp xã hội.

Để tránh mất tự tin trước đám đông, bắt đầu em nên chuẩn bị trước bài nói một cách thật hay và chính xác trước khi nói, tập làm quen bằng cách phát biểu ở trong lớp, nhà trường, thường xuyên luyện tập sẽ giúp em tự tin và lưu loát hơn.

Lời khuyên: Đứng trước đám đông giao tiếp và phát biểu được giúp em gây được sự thiện cảm và dễ giao tiếp với mọi người hơn.

Trưởng ơi, có xấu hổ khi nhờ người khác giúp đỡ không?

Sự giúp đỡ và hỗ trợ là một phần quan trọng của cuộc sống hàng ngày, và không có gì là xấu hổ khi bạn cần sự giúp đỡ.

Nhưng em lưu ý khi nhận được sự giúp đỡ, em phải biết đón nhận và gửi lời cảm ơn người đã giúp đỡ em một cách chân thành nhất, và đương nhiên khi gặp người cần giúp đỡ em hãy là người trao đi sự giúp đỡ em nhé.

Lời khuyên: Giúp đỡ hay nhận sự giúp đỡ đều là việc tốt chúng ta cần đón nhận trong cuộc sống.

Trưởng ơi, em nên giúp đỡ người khác như thế nào?

Rất tốt khi giúp đỡ người khác nhưng để thực sự là giúp đỡ em hãy chú ý rằng: hãy lắng nghe và hiểu rõ điều đối phương cần giúp đỡ là gì?

Hiểu rõ được vấn đề cần giúp đỡ em có thể chia sẻ kiến thức và kỹ năng, dành thời gian hỗ trợ về tinh thần hay hành động mà đối phương cần giúp đỡ. Hãy giúp đỡ bằng khả năng mình có và không yêu cầu đối phương phải trả mình bất cứ thứ gì.

Lời khuyên: Mỗi người có những cách giúp đỡ khác nhau. Quan trọng nhất là thể hiện lòng tốt và sẵn lòng chia sẻ yêu thương và hỗ trợ.

Trưởng ơi, em nên làm gì khi bị bạn bè hiểu lầm?

Khi bị hiểu lầm chắc hẳn em sẽ cảm thấy khó chịu và bức tức, nhưng nếu nóng giận các bạn sẽ không thể nào hết hiểu lầm em được.

Trước tiên em hãy nói chuyện một cách nhẹ nhàng và rõ ràng để biết được các bạn đang hiểu lầm em về việc gì. Tiếp theo đó em hãy trao đổi, chia sẻ thẳng thắn về việc mà em đang bị hiểu lầm, các bạn sẽ hiểu và kết thúc hiểu lầm với em.

Lời khuyên: Hãy chia sẻ một cách đầy đủ rõ ràng và nhẹ nhàng để bạn bè hiểu nhau hơn.

Trưởng ơi, làm thế nào để hòa nhập tham gia vào cuộc trò chuyện của người khác?

Cùng trò chuyện và chia sẻ chính là cách để em có những mối quan hệ bạn bè.

Trước tiên cần lắng nghe câu chuyện mọi người đang bàn luận để biết về chủ đề. Chia sẻ ý kiến cá nhân một cách cởi mở nhất với tâm lý thảo luận tiếp nhận kiến thức. Cùng nhau thảo luận về chủ đề một cách vui vẻ khách quan để tìm điểm chung của nhau, thể hiện sự nhất quán về ý kiến của bản thân nhưng đi kèm với đó là sự tôn trọng ý kiến của người khác.

Lời khuyên: Sự tự tin và thái độ tích cực có thể làm cho bạn trở thành một phần tích cực và giúp hòa nhập vào cuộc trò chuyện của người khác.

Trưởng ơi, chia sẻ là gì?

Chia sẻ là em cho đi, nó có thể là câu chuyện, là kinh nghiệm hay là cái kẹo cái bánh,...

Khi em chia sẻ, sẽ giúp em có được bạn bè, em cũng có thể giúp đỡ được người khác để mọi người có cuộc sống vui vẻ hơn.

Lời khuyên: Hãy chia sẻ thật nhiều vì đó cũng là lúc mình được học hỏi thật nhiều

Trưởng ơi, làm thế nào em có thể từ chối yêu cầu của một người bạn?

Giải thích rõ ràng rằng em không thể giúp đỡ hoặc tham gia vào yêu cầu của họ. Khi từ chối một yêu cầu, hãy cố gắng cung cấp một lý do rõ ràng để giúp bạn của em hiểu tại sao em không thể giúp họ. Điều này sẽ tránh gây hiểu lầm và giúp họ tôn trọng quyết định của em. Hãy cho bạn của em biết rằng em hiểu và thông cảm với tình huống của họ.

Lời khuyên: Sau khi em đã từ chối, hãy giữ vững lập trường của mình em nhé.

Trưởng ơi, làm sao để xin lỗi người khác?

Em phải biết nhận ra lỗi sai của mình và hãy tìm một thời điểm thích hợp để nói lời xin lỗi. Em hãy thể hiện lời xin lỗi một cách chân thành để họ có thể cảm nhận được mình thực sự hối lỗi. Hãy lắng nghe lời phản hồi của họ và hãy

cảm ơn khi họ đã tha lỗi cho mình.

Lời khuyên: Sử dụng sai lầm của mình như một cơ hội để học hỏi và phát triển. Hãy suy nghĩ về những gì em có thể làm khác trong tương lai để tránh mắc phải sai lầm tương tự.

Trưởng ơi, làm sao để an ủi một người bạn đang buồn?

Khi người bạn của em gặp chuyện buồn, em có thể tới thể hiện sự quan tâm như vỗ vai hay ôm người đó. Hãy nói với bạn rằng "Mọi chuyện sẽ ổn thôi với giọng điệu nhẹ nhàng.

Nếu bạn ấy muốn được chia sẻ, hãy kiên nhẫn lắng nghe và đợi cho đến khi tâm trạng của bạn ổn định hơn. Việc ở cạnh, lắng nghe, chia sẻ cảm xúc với một ai đó đang buồn sẽ là điều mà họ cần nhất.

Lời khuyên: Có một cách nho nhỏ để làm người khác hết buồn đó là chuyển hướng sự chú ý của người đó sang một câu chuyện khác để họ không chìm đắm trong nỗi buồn quá nhiều.

Trưởng ơi, tại sao chúng ta phải tuân thủ nội quy nhóm?

Nội quy nhóm giúp tạo ra một môi trường có trật tự và an toàn cho tất cả các thành viên. Việc tuân thủ nội quy nhóm giúp mọi người thể hiện sự tôn trọng đối với nhau. Khi mọi người tuân thủ các quy tắc, sẽ tạo ra một môi trường hợp tác và hiệu quả, giúp nhóm có thể hoàn thành nhiệm vụ

của mình một cách thành công.

Lời khuyên: Tuân thủ các quy tắc sẽ góp phần vào việc tạo ra một môi trường tích cực và nuôi dưỡng, nơi mà mọi người có thể cùng nhau phát triển.

Trưởng ơi, làm thế nào để làm bạn với bố mẹ?

Em hãy ngồi lại chia sẻ, tâm sự cùng bố mẹ để hiểu nhau hơn. Hãy lắng nghe những ý kiến của nhau để thể hiện sự tôn trọng của em dành cho bố mẹ và ngược lại.

Em hãy thể hiện tình cảm của mình đối với bố mẹ bằng hành động hoặc có thể bằng những lời nói yêu thương. Hãy tôn trọng ý kiến của bố mẹ và bố mẹ cũng nên tôn trọng ý kiến của em.

Lời khuyên: Em và bố mẹ nên dành nhiều thời gian để ở cạnh nhau nhiều hơn, để có thể hiểu nhau hơn và cũng thêm gắn kết tình cảm gia đình.

Trưởng ơi, làm thế nào để hoà hợp với giáo viên?

Đầu tiên em phải biết tôn trọng giáo viên của mình bằng cách đi học và làm bài tập đầy đủ, luôn lễ phép với giáo viên. Hãy tích cực thảo luận và đặt câu hỏi về vấn đề học tập với giáo viên để họ có ấn tượng rằng em là một đứa trẻ ham học hỏi. Khi gặp khó khăn trong học tập em hãy cứ chia sẻ với giáo viên để tìm kiếm sự giúp đỡ nhé.

Lời khuyên: Để hoà hợp với ai đó thì em cần tôn trọng họ và hãy tạo cho họ một ấn tượng tốt về mình nhé.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu có khách ở nhà?

Em hãy chào hỏi một cách lịch sự và lễ phép. Hãy mời họ vào phòng khách ngồi và rót nước mời khách. Nếu lúc đó, bố mẹ vắng nhà thì em hãy cố gắng nói chuyện cùng họ. Khi khách ra về em hãy mỉm cười và chào thật lễ phép nhé.

Lời khuyên: Em hãy luôn giữ phép lịch sự và lễ phép với người khác em nhé.

Trưởng ơi, làm thế nào để bày tỏ ý kiến?

Trước khi bày tỏ ý kiến của mình em hãy tìm hiểu thật kĩ rồi sau đó mới đưa ra ý kiến. Khi bày tỏ ý kiến, hãy thể hiện sự tự tin và rõ ràng trong giọng nói, ngôn ngữ cơ thể và biểu cảm khuôn mặt.

Hãy tôn trọng ý kiến của người khác ngay cả khi em không đồng ý với ý kiến của họ, như thế mới nhận được sự tôn trọng của người khác dành cho mình. Em hãy lắng nghe ý kiến từ người khác nữa nhé.

Lời khuyên: Sau khi bày tỏ ý kiến, hãy cởi mở với phản hồi và sẵn sàng thảo luận thêm về chủ đề đó. Phản hồi có thể giúp em hiểu rõ hơn về quan điểm của người khác và cải thiện ý kiến của mình.



TÂM TRẠNG CẢM XÚC

Trưởng ơi, tại sao chúng ta luôn sợ thi cử

Vì em luôn cảm thấy rằng thi cử là 1 cách để đánh giá khả năng học tập của mình trong 1 quá trình dài và em đặt quá nhiều kỳ vọng vào bản thân. Mặt khác cũng một phần do em không chuẩn bị kiến thức chu đáo dẫn đến lo lắng khi làm bài.

Em hãy hiểu rằng thi cử chỉ là cách để chúng ta kiểm tra tình hình học tập của mình hàng ngày, từ đó biết mình đang chưa tốt phần nào để ngày càng hoàn thiện và tiến bộ hơn.

Lời khuyên: Hãy nhớ rằng em luôn phải chăm chỉ học tập và thật thoải mái khi đi thi.

Trưởng ơi, làm thế nào để đối mặt với sự cạnh tranh?

Cạnh tranh là khi em muốn tốt hơn một thứ gì đó của người khác, đôi lúc đó không phải là một điều gì đó xấu, đó là cách để em ngày càng phát triển.

Sau mỗi cuộc cạnh tranh em có thể thắng, có thể thua. Nhưng khi nhìn lại em sẽ luôn tốt hơn em ở trong quá khứ, vậy là em đã chiến thắng chính bản thân mình rồi

Lời khuyên: Cạnh tranh sẽ giúp em ngày càng hoàn thiện bản thân và trưởng thành hơn.

Trưởng ơi, làm thế nào để đối mặt với kỳ vọng của cha mẹ?

Kỳ vọng của cha mẹ là niềm tin và sự mong đợi em sẽ phát huy tiềm năng và thành công. Đó là cách để truyền động lực và tiếp thêm niềm tin cho em, nhưng đôi khi kỳ vọng vượt xa khả năng của em sẽ làm em áp lực.

Những lúc em cảm thấy sự kỳ vọng của ba mẹ vượt xa khả năng của mình, em hãy chia sẻ cho cha mẹ mình biết để hai bên cùng thấu hiểu cho nhau em nhé.

Lời khuyên: Em hãy học cách chia sẻ thẳng thắn những khó khăn của mình đang đối mặt để cha mẹ hiểu và hỗ trợ em.

Trưởng ơi, làm thế nào để thoát khỏi tâm trạng tồi tệ?

Tâm trạng tồi tệ sẽ khiến em nóng giận mất kiểm soát và lo âu. Có nhiều thứ có thể khiến tâm trạng của em tồi tệ, nhưng em hãy nhớ rằng những thứ mất đi rồi thì chúng ta không thể lấy lại được, chúng ta cần phải tiếp tục sống tốt hơn cho hiện tại và tương lai.

Mỗi khi cảm thấy tồi tệ em có thể chia sẻ với người em cảm thấy tin tưởng, nghe 1 bài nhạc em yêu thích, ngắm thiên nhiên hoặc tập thể dục.

Lời khuyên: Em biết không: làm việc tốt, giúp đỡ người khác cũng là cách để em thoát khỏi tâm trạng tồi tệ đấy.

Trưởng ơi, ngủ cũng có thể làm giảm căng thẳng ạ?

Một giấc ngủ ngon, đúng giờ và trọn vẹn 8 tiếng sẽ giúp chúng ta giảm stress, minh mẫn và có 1 sức khỏe tốt. Đó là 1

cách để chúng ta bắt đầu 1 ngày mới hiệu quả và tràn đầy sức sống.

Trong quá trình ngủ, cơ thể chúng ta sẽ được tái tạo và não bộ sẽ sắp xếp lại những ký ức ngăn nắp và gọn gàng. Từ đó giúp em dễ dàng giải quyết vấn đề và giảm căng thẳng.

Lời khuyên: Em hãy nhớ ngủ trước 10h và đủ 8 tiếng một ngày để có 1 cơ thể khỏe mạnh và phát triển tốt.

Trưởng ơi, tức giận có phải là một điều xấu?

Tức giận là một cảm xúc bình thường và lành mạnh của bất kỳ đứa trẻ nào. Tức giận sẽ trở nên xấu khi em có những hành vi không đúng đắn như thiếu tôn trọng, bạo lực hoặc la hét,...

Em cần kiểm soát tức giận bằng cách hít thở thật sâu, học cách nói ra hoặc học cách tha thứ.

Lời khuyên: Việc quản lý tức giận sẽ giúp em tránh được hậu quả tiêu cực và có những cách giải quyết vấn đề hợp lý.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu bạn em lừa dối em?

Khi bạn của em lừa dối em, em nên trò chuyện thẳng thắn với bạn để biết được nguyên nhân, và hiểu rõ vấn đề.

Nếu em cảm thấy người bạn của mình đáng được tha thứ và thông cảm thì em có thể xem xét đến việc tha thứ cho bạn, hoặc em có thể tham khảo ý kiến của người thân để được lắng nghe và hỗ trợ trong việc xử lý tình huống.

Lời khuyên: Không phải sự lừa dối nào cũng là xấu, cho nên em cần hiểu rõ vấn đề trước khi đưa ra quyết định nhé.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu các bạn luôn nhờ em?

Giúp bạn là một điều tốt, nhưng nếu các bạn nhờ em quá nhiều thì em có thể nói với họ rằng em cũng cần thời gian và tập trung vào việc của mình. Em hãy đề nghị các bạn tự làm và tìm cách giải quyết vấn đề của các bạn.

Em hãy học cách nói "không" nếu như em không thể và không muốn giúp đỡ. Em cần phải tập trung vào việc của mình và không nên làm quá nhiều cho người khác.

Lời khuyên: Giúp đỡ bạn bè là tốt, nhưng đừng để điều đó trở thành sự lợi dụng.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu các bạn cùng lớp mượn thứ gì đó và không trả?

Nếu bạn cùng lớp mượn thứ gì đó của em và không trả, em hãy gặp trực tiếp bạn và nhắc nhở bạn trả lại một cách nhẹ nhàng và lịch sự, hỏi xem có lý do gì khiến bạn không trả và tìm cách giải quyết vấn đề.

Nếu không được em có thể nhờ đến sự can thiệp của giáo viên và người trưởng thành để nhờ sự giúp đỡ nhé.

Lời khuyên: Khi mượn đồ của người khác, hãy luôn đảm bảo trả đúng hẹn và giữ gìn cẩn thận đồ được mượn để thể hiện sự tôn trọng và trách nhiệm.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu thấy các bạn nói xấu mình?

Khi thấy các bạn nói xấu mình hãy bình tĩnh, đừng cáu giận, hãy hỏi rõ ràng với người bạn đó. Hãy xem xét liệu có hiểu

nhầm nào không, nếu có hãy giải thích rõ ràng, còn nếu chúng ta mắc lỗi hãy tích cực và sửa chữa nhé.

Lời khuyên: Nói xấu người khác là một hành động sai trái, nếu có điều gì không ưng cần trao đổi thẳng thắn để hiểu nhau hơn và tránh hiểu lầm nhé.

Trưởng ơi, em phải làm thế nào nếu bị hiểu lầm?

Khi bị hiểu lầm chúng ta cần bình tĩnh, xác minh thông tin và hỏi nguyên nhân dẫn đến sự hiểu lầm. Sau đó chúng ta hãy giải thích rõ ràng vấn đề đó theo cách mọi người dễ hiểu.

Hiểu lầm có thể dẫn đến những hậu quả tiêu cực trong tương lai, làm ảnh hưởng xấu đến mối quan hệ, làm suy giảm sự tin tưởng,... Chính vì vậy mà chúng ta cần làm sáng tỏ những sự hiểu lầm nhé.

Lời khuyên: Khi bị hiểu lầm hãy giữ bình tĩnh, lắng nghe và giải thích rõ ràng về ý định của chúng ta.

Trưởng ơi, làm sao để bản thân không tức giận?

Tức giận là một phản ứng tự nhiên của con người khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa hay gặp trở ngại trong việc đạt được mục tiêu của mình. Tức giận có thể khiến chúng ta có những hành vi mất kiểm soát và không đúng cách.

Để kiểm soát cảm xúc tức giận của bản thân chúng hãy thử hít thở thật sâu, tạo một khoảng trống trước khi phản ứng nhé.

Lời khuyên: Ghi chép cảm xúc vào nhật ký mỗi ngày cũng là

cách giúp chúng ta duy trì sự bình tĩnh đấy. Hãy thử xem nhé.

Trường ơi, làm sao để tránh tranh cãi với bạn bè?

Khi có những bất đồng về quan điểm, không được tôn trọng hay không được đối xử công bằng,... cũng có thể dẫn đến việc tranh cãi.

Đề tránh việc tranh cãi hãy sử dụng ngôn ngữ tôn trọng, tìm kiếm sự đồng thuận, chấp nhận sự khác biệt và lắng nghe chân thành.

Lời khuyên: Tranh cãi không phải lúc nào cũng xấu, nó cũng sẽ giúp chúng ta trưởng thành hơn đó.

Trường ơi, chúng ta có nên tha thứ với người có lỗi với chúng ta không?

Quyết định có tha thứ hay không còn dựa vào nhiều yếu tố. Chúng ta cần xem xét tình hình cụ thể, thái độ của người đó có thật sự hối lỗi không, lỗi đó có đáng để chúng ta tha thứ hay không.

Nếu chúng ta cảm thấy quá khó để xác định được việc có nên tha thứ hay không, hãy tham khảo ý kiến của cha mẹ và người thân để dễ dàng ra quyết định hơn nhé.

Lời khuyên: Tha thứ cũng là cách đề cho người khác cơ hội, cho chính bản thân mình cơ hội và mối quan hệ trong tương lai 1 cơ hội.

SỰ TỰ TIN

Trưởng ơi, làm thế nào để khám phá điểm mạnh của bản thân?

Hãy dành thời gian để khám phá những hoạt động mà em thực sự yêu thích và đam mê. Nhìn lại những thành công của mình trong quá khứ có thể giúp em xác định được điểm mạnh của bản thân.

Đặt ra những thử thách cho bản thân có thể giúp em khám phá những điểm mạnh mới. Khi em thử thách bản thân, em có cơ hội để học hỏi và phát triển các kỹ năng mới.

Lời khuyên: Điều quan trọng là em hãy tin vào bản thân và tin rằng em có nhiều điểm mạnh. Khi em tự tin, em sẽ có nhiều khả năng để khám phá và phát huy điểm mạnh của mình.

Trưởng ơi, tại sao em sợ nói chuyện trong môi trường xa lạ?

Em cảm thấy sợ hãi khi nói chuyện trong môi trường xa lạ là một phản ứng hoàn toàn bình thường đối với những người không quen giao tiếp trong các tình huống mới. Có nhiều lý do tại sao em cảm thấy như vậy (sợ bị đánh giá, sợ nói điều gì sai...).

Tuy nhiên, em có thể vượt qua những nỗi sợ hãi này bằng cách tìm một người bạn đồng hành với mình, hít thở sâu và giữ bình tĩnh, tránh căng thẳng. Và mỉm cười sẽ giúp em trông thân thiện hơn và dễ gần hơn đấy.

Lời khuyên: Những nỗi sợ như thế này là hết sức bình thường nên hãy luôn tự tin em nhé.

Trưởng ơi, tại sao em luôn sợ người khác nhìn mình?

Cũng có rất nhiều người cảm thấy sợ khi luôn bị quan sát và sẫm soi. Thực tế, việc ta sợ ánh mắt người khác là một biểu hiện của việc thiếu tự tin, luôn nghĩ người khác đang nhìn thấy khuyết điểm của mình.

Tuy thế, đừng sợ hãi những khuyết điểm nhé vì đó cũng là một phần thú vị mà ta có phát triển bản thân. Nếu vẫn chưa thể tự tin ngay, em có thể tập đối diện với chính mình trong gương, tập mỉm cười khi có người nhìn mình.

Lời khuyên: Hãy nhớ rằng em luôn là phiên bản duy nhất trên thế gian này.

Trưởng ơi, tại sao em luôn quan tâm tới việc người ta nghĩ gì về mình?

Ai cũng muốn được yêu quý và chấp nhận, vì vậy thật tự nhiên khi em quan tâm đến suy nghĩ của người khác về mình. Nhưng điều quan trọng cần nhớ là em không thể kiểm soát suy nghĩ của người khác.

Vì vậy em hãy tập trung vào việc sống đúng với bản thân và đối xử tử tế với mọi người, em sẽ thấy mình ít quan tâm đến việc người khác nghĩ gì về mình.

Lời khuyên: Em đừng quá quan tâm vào việc người khác nghĩ gì về mình thay vào đó em hãy sống đúng với bản thân

mình và luôn làm những điều tốt em nhé.

Trưởng ơi, tại sao em luôn sợ thử những điều mới?

Em luôn sợ thử những điều mới là do em đang thiếu tự tin đấy. Có thể em đã có những trải nghiệm tiêu cực trong quá khứ khi thử những điều mới, khiến em ngại thử lại.

Nhưng đừng lo lắng em nhé, hãy thử vượt ra khỏi vòng an toàn của bản thân để khám phá những điều mới mẻ, thú vị trong cuộc sống nhé.

Lời khuyên: Em hãy cứ tự tin vào bản thân mình và thử thách bản thân mình em nhé. Rồi em sẽ làm được thôi.

Trưởng ơi, tại sao em luôn phàn nàn?

Vì em đang muốn mọi người hiểu em hơn nhưng em lại không biết bày tỏ cảm xúc, tâm trạng của mình. Em ngại nói ra những điều mà mình mong muốn, những điều mà mình lo lắng, những điều khiến em buồn.

Em đừng lo lắng và hãy cứ tâm sự, bày tỏ hết nỗi lòng của mình với bố mẹ, với mọi người xung quanh để họ có thể thông cảm cho em và hiểu em hơn.

Lời khuyên: Em đừng ngại nói ra vấn đề mà mình đang gặp phải nhé. Hãy nói ra để được chia sẻ và giúp đỡ em

Trưởng ơi, tại sao em luôn mắc sai lầm vào những thời điểm quan trọng?

Em luôn mắc sai lầm vào những thời điểm quan trọng có

thể là vì em không tự tin vào bản thân mình dẫn đến việc em cảm thấy lo lắng, căng thẳng, mất tập trung vào công việc.

Cũng có thể em đang thiếu kinh nghiệm làm việc. Vì thế hãy tự tin vào bản thân mình sẽ làm được và không ngừng học hỏi để trau dồi kinh nghiệm làm việc của mình nhé.

Lời khuyên: Hãy luôn nhớ rằng em là một đứa trẻ giỏi nên em hãy cứ tự tin và tin tưởng bản thân mình nhé.

Trưởng ơi, tại sao em luôn lo lắng trong môi trường mới?

Khi bước vào một môi trường mới, em cảm thấy lo lắng là chuyện hết sức bình thường. Có thể là em chưa làm quen được ngay với môi trường mới, mọi thứ đối với em đều lạ lẫm.

Nhưng em cũng đừng quá lo lắng. Thay vào đó em hãy học cách làm quen và thích nghi dần với mọi thứ thay đổi xung quanh. Em cũng có thể nhờ người khác giúp đỡ để nhanh chóng hoà nhập vào môi trường mới.

Lời khuyên: Khi bước vào một môi trường mới thì hầu như ai cũng sẽ cảm thấy lo lắng nhưng điều quan trọng là em phải học cách đối mặt với nỗi lo lắng của mình và vượt qua chúng.

Trưởng ơi, làm sao để đối phó với những thất bại?

Thất bại là một phần của cuộc sống và không ai có thể tránh khỏi. Hãy chấp nhận rằng em đã thất bại và đừng tự

trách mình quá nhiều. Nhưng nếu em biết cách học hỏi từ những thất bại và đừng để thất bại làm em nản lòng thì sau những thất bại em sẽ rút ra được những bài học rất quý giá đấy.

Lời khuyên: Đạt được thành công cần có thời gian và sự kiên nhẫn. Đừng vội vàng bỏ cuộc chỉ vì em chưa đạt được mục tiêu của mình ngay lập tức. Hãy tiếp tục nỗ lực và em sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Trưởng ơi, em nên làm sao nếu luôn ghen tỵ với người khác?

Khi ghen tỵ với người khác, chúng ta cảm thấy mình yếu kém hơn, và mong muốn cũng được như người đó. Khi ấy ta quên mất rằng ta cũng có nhiều ưu điểm tốt đẹp khác, và để có được thành công, họ cũng phải cố gắng nhiều hơn ta biết.

Ghen tỵ là cảm xúc rất bình thường, tuy nhiên sẽ khiến ta bực dọc và mệt mỏi. Hãy cố gắng điều hướng cảm xúc đó bằng cách yêu thương bản thân mình hơn nhé.

Lời khuyên: Đừng bỏ bê và coi thường bản thân nhé. Chúng ta có thể giỏi hơn những gì chúng ta biết đó.

Trưởng ơi, làm sao để trở thành người tốt?

Đề trở thành một người tốt em hãy đối xử với mọi người bằng sự tôn trọng và lòng tốt, bất kể họ là ai hay họ đã làm gì. Hãy luôn thật thà và trung thực, luôn đúng giờ và làm

những gì em đã nói rằng em sẽ làm.

Mọi người có thể đều mắc sai lầm, vì vậy hãy học cách tha thứ cho những lỗi sai của họ. Luôn luôn cố gắng học hỏi những điều mới và mở rộng kiến thức của em.

Lời khuyên: Đừng cố gắng trở thành người mà em không phải. Hãy sống cuộc sống của chính em và làm những gì khiến em hạnh phúc.

Trưởng ơi, làm thế nào để phát triển sở thích của bản thân?

Hãy tự nghĩ xem mình về những gì em thích và không thích. Dành thời gian để tự khám phá và hiểu rõ hơn về những lĩnh vực, hoạt động nào khiến em hứng thú và cảm thấy phấn khích.

Hãy dám thử những hoạt động mới và khám phá các lĩnh vực mà em chưa từng trải nghiệm trước đây. Điều này sẽ giúp em mở rộng tầm nhìn và có cơ hội tìm ra những sở thích mới.

Lời khuyên: Em hãy tìm kiếm và học hỏi từ những người có sở thích tương tự hoặc thành công trong lĩnh vực đó.

AN NINH MẠNG

Trưởng ơi, em có thể kết bạn trực tuyến không?

Mạng trực tuyến là một nơi rộng lớn, có rất nhiều người tốt nhưng cũng có nhiều người xấu. Ở độ tuổi của chúng ta thì chỉ nên kết bạn và tương tác trong môi trường thực tế, hạn chế kết bạn trực tuyến.

Nếu chúng ta muốn kết bạn với một người nào đó trực tuyến, thì nên tham khảo ý kiến của cha, mẹ trước nhé.

Lời khuyên: Hãy thảo luận với ba mẹ về những người bạn chúng ta định kết bạn trực tuyến nhé.

Trưởng ơi, một người bạn trên mạng mời em gặp ngoài đời, chúng ta có nên đi hay không?

Trước khi quyết định gặp một người bạn trên mạng, chúng ta hãy thông báo cho cha mẹ, để cha mẹ tìm hiểu kỹ về người bạn đó nhé.

Khi đi chúng ta cần đi cùng người thân của mình, xác định địa điểm gặp an toàn và công cộng như cửa hàng, thư viện hay công viên để đảm bảo an toàn.

Lời khuyên: An toàn luôn là ưu tiên hàng đầu, nên chúng ta cần cân nhắc cẩn thận và thông báo cho người thân nhé.

Trưởng ơi, em có thể chia sẻ thông tin nào của mình lên mạng thế?

Em có thể chia sẻ tên của mình, nhưng không phải đầy đủ họ và tên nhé, sở thích cá nhân, những thành tích em đạt được hoặc thảo luận về vấn đề học tập, nghệ thuật.

Em tuyệt đối không được chia sẻ đầy đủ họ tên của mình, trường học, địa chỉ nơi ở số điện thoại, tài khoản mạng em sử dụng, thông tin gia đình,...

Lời khuyên: Chúng ta cần biết rằng, việc chia sẻ thông tin lên mạng là rất nguy hiểm, chính vì vậy chúng ta cần cẩn thận và đảm bảo an toàn cho bản thân nhé.

Trưởng ơi, em có thể gửi ảnh cho người bạn trên mạng không?

Việc gửi ảnh cho người bạn trên mạng, có thể gây ra rủi ro về quyền riêng tư và an toàn của chính bản thân chúng ta. Chính vì vậy dù người bạn ấy có thân đến đâu cũng đừng tự tiện gửi ảnh nhé.

Chúng ta có thể nhờ cha mẹ, anh chị kiểm tra trước những hình ảnh muốn gửi trước khi gửi nhé.

Lời khuyên: Chúng ta không nên gửi ảnh nếu chưa có sự xem xét và đồng ý từ người thân.

Trưởng ơi, ai đó đã gửi tin nhắn em trúng giải thưởng, có nên tin không?

Chúng ta đừng nên tin tưởng ngay vào bất kỳ tin nhắn nào về việc trúng thưởng mà chúng ta nhận được trên mạng, đây có thể là một hình thức lừa đảo trực tuyến trên mạng.

Hãy báo ngay cho bố mẹ thông tin để nhận được những hướng dẫn tốt nhất.

Lời khuyên: Tuyệt đối không được kick vào link lạ và chuyển khoản tiền cho người khác khi chưa có sự đồng ý của của bố mẹ.

Trưởng ơi, chúng ta có nên mở những tin nhắn từ người lạ trên mạng xã hội không?

Hiện nay tình trạng lừa đảo qua tin nhắn trên mạng xã hội đang có xu hướng gia tăng, đặc biệt là các tin nhắn từ những người lạ tiềm ẩn rất nhiều nguy hiểm.

Đầu tiên mình sẽ bỏ qua ngay tin nhắn ấy và báo với bố mẹ sớm nhất có thể.

Lời khuyên: Không xem bất cứ tin nhắn nào từ người lạ trước khi tham khảo ý kiến bố mẹ.

Trưởng ơi, đối với ngữ tục, lóng trên mạng xã hội thì ta nên tiếp nhận thế nào?

Ngữ tục và lóng trên mạng xã hội có thể mang lại cảm giác tương tác và gần gũi, nhưng cũng có thể có những ảnh hưởng tốt hoặc xấu tùy thuộc vào cách sử dụng.

Bản thân phải hiểu được bản chất của từ ngữ ấy là gì để biết cách sử dụng một cách phù hợp nhất.

Lời khuyên: Giao tiếp cần tôn trọng với đối phương cho nên mình phải thật hiểu rõ từ ngữ để sử dụng sao cho hợp lý nhất.

Trường ơi, làm thế nào để đặt mật khẩu an toàn hơn?

Mật khẩu giúp em có thể bảo vệ tài sản mạng của mình một cách cá nhân và an toàn nhất, bản thân cần có một mật khẩu an toàn để tài sản mạng bảo vệ một cách tốt hơn.

Em nên kết hợp chữ cái kèm theo số có liên quan đến em, sắp xếp một cách không quá đơn giản cộng thêm ký tự đặc biệt để người khác không thể đoán ra.

Lời khuyên: An toàn luôn là ưu tiên hàng đầu, nên chúng ta cần cân nhắc cẩn thận và thông báo cho người thân nhé.

Trường ơi, rủi ro khi nhấp vào các trang web ngẫu nhiên là gì?

Ngoài các trang web mang tính học và giải trí tốt ra thì có rất nhiều trang web lừa đảo, gây mất an toàn cho thiết bị máy tính và điện thoại của mình, tăng cao nguy cơ thiết bị mất kiểm soát mất dữ liệu.

Mình chỉ nên vào chính xác những trang web mà bố mẹ, người thân hay thầy cô giáo chỉ định để học tập hay giải trí một cách hiệu quả và an toàn.

Lời khuyên: Tuyệt đối không nhấp vào các trang web lạ, tặng quà, tặng thưởng,... và kiểm tra thật kỹ và chính xác trang

web mình truy cập có chính xác không.

Trưởng ơi, một người thân đột nhiên hỏi - vay tiền, chúng ta có tin không?

Dùng tài khoản mạng xã hội người thân để vay tiền đang là hành vi lừa đảo nhiều nhất hiện nay, tài khoản của người thân có thể là bị đánh cắp bị giả mạo. Việc gọi video bây giờ cũng đã bị các đối tượng mạo danh rồi nên không thể tin tưởng được nữa.

Khi có người thân đột nhiên vay tiền hay liên lạc với người thân qua một kênh liên lạc khác, hãy báo ngay với bố mẹ để có cách xử lý chính xác.

Lời khuyên: Vay tiền đang là hành vi lừa đảo tinh vi nhất hiện nay, tuyệt đối không chuyển tiền khi chỉ nhận được tin nhắn đặc biệt chuyển khoản vào tài khoản không đứng tên người thân.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu gặp phải bạo lực mạng?

Trước tiên em hãy ngừng tương tác với đối tượng đang gây bạo lực với em, kiểm tra thông tin của mình được bảo vệ một cách đảm bảo. Tiếp theo đó là lưu giữ lại bằng chứng hành vi của đối tượng để có thể báo lại cho gia đình và cơ quan chức năng.

Thay vì thấy sợ hãi và làm theo các đối tượng xấu hãy thoát ra ngay để bảo vệ chính bản thân mình.

Lời khuyên: Nên tránh khỏi các cuộc tranh luận không liên quan đến bản thân để sử dụng mạng một cách hiệu quả và

văn minh nhất.

Trưởng ơi, đăng ảnh và video của bản thân lên mạng xã hội cần cẩn thận điều gì?

Đăng ảnh và video lên mạng xã hội để lưu giữ kỷ niệm hay chia sẻ cuộc sống của mình với mọi người đang được rất nhiều người thực hiện, cần chú ý bảo vệ quyền riêng tư, an toàn cá nhân cũng như sự tôn trọng lễ phép đúng thuần phong mỹ tục.

Em nên chọn lựa thật kỹ càng hoặc tham khảo thêm người lớn trước khi đăng lên mạng để bài đăng được tuyệt vời và an toàn nhất.

Lời khuyên: Bảo mật thông tin và sự tôn trọng đối với mọi người là hai điều quan trọng nhất khi đăng bài trên mạng xã hội.

Trưởng ơi, tại sao một số thông tin không thể chuyên tiếp ngẫu nhiên?

Để bảo vệ lợi ích của người sử dụng và để đảm bảo an toàn, hơn nữa nó sẽ mang tính riêng tư và bảo mật dữ liệu. Sử dụng từ ngữ đúng chuẩn với đối tượng mình gửi thông tin.

Thay vì gửi ngẫu nhiên em hãy kiểm tra thật cẩn thận người gửi, thông tin em truyền đạt và dành nhiều sự yêu thương cho người nhận.

Lời khuyên: Mạng xã hội rất đông người và lan tỏa rất nhanh, cần nên cẩn trọng với mọi thông tin được gửi đi.

SỰ TỰ LẬP

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn trì hoãn việc gì đó?

Từ xưa đến nay, con người chúng ta luôn phải chiến đấu để chống lại căn bệnh trì hoãn.

Trì hoãn công việc gây lãng phí thời gian, đánh mất nhiều cơ hội và làm mất niềm tin và sự tôn trọng từ người khác. Để bỏ thói quen trì hoãn, thì đầu tiên em cần nhận ra bản thân đang có thói quen trì hoãn công việc. Sau đó, em hãy lập kế hoạch, đặt ra mục tiêu, ngăn chặn các yếu tố ảnh hưởng đến công việc và thưởng cho bản thân khi hoàn thành công việc.

Lời khuyên: Đừng để thói quen trì hoãn trở thành vật cản đường trong hành trình đến với thành công của chính mình.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn thích vứt đồ đạc đi?

Các em thích khám phá những điều mới mẻ và học hỏi thông qua việc thử nghiệm, em tìm hiểu thông qua việc cầm, nắm, cũng như quăng đồ đạc. Khi ném đồ vật, em quan sát cách chúng di chuyển, từ đó hiểu về nguyên nhân và kết quả, và nhanh chóng nắm bắt thông tin về môi trường xung quanh. Cũng có thể các em đang thể hiện cảm xúc của mình hay em ném đồ đạc là để vui chơi giải trí.

Cha mẹ nên hướng dẫn trẻ thu dọn những thứ trẻ vứt đi, để trẻ học cách cất chúng. Ngoài ra, cha mẹ nên chú ý nâng cao khả năng phán đoán của trẻ về tính chất của đồ vật, chẳng hạn như rác nên vứt vào thùng rác, đồ chơi được

ném vào hộp đồ chơi nhưng điện thoại di động thì không được ném xuống đất.

Lời khuyên: Khuyến khích trẻ thực hiện đúng những hành vi "vứt rác" (như cất, vứt rác...) để trẻ có cảm xúc tích cực, có lợi cho việc sửa chữa những thói quen xấu của trẻ nhanh chóng.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn muốn ăn vặt?

Trước hết, hãy ăn một bữa đầy đủ và đừng lúc nào cũng nghĩ đến việc lấp đầy dạ dày bằng đồ ăn nhẹ. Thứ hai, chúng ta có thể cùng bố mẹ lập kế hoạch ăn nhẹ để xác định thời điểm ăn vặt phù hợp.

Cuối cùng, chúng ta có thể đề nghị bố mẹ giảm tần suất mua đồ ăn vặt và không nên chuẩn bị nhiều đồ ăn nhẹ ở nhà để tránh cám dỗ.

Lời khuyên: Chúng ta có thể thử chọn một số thực phẩm lành mạnh thay vì đồ ăn nhẹ như trái cây, nước,...

Trưởng ơi, Tại sao em luôn muốn đi ngược lại bố mẹ?

Vì em đang lớn dần nên ý thức tự lập của em ngày càng mạnh mẽ, em sẽ ngày càng có nhiều ý tưởng và suy nghĩ của riêng mình. Tuy nhiên, nếu cứ mãi tranh cãi với ba mẹ thì em sẽ cảm thấy không được thấu hiểu.

Thay vì tức giận, chống đối mọi điều ba mẹ nói, em có thể tìm cách để hoà hiệp, trao đổi chân thành điều mình muốn nói với ba mẹ. Chắc chắn sẽ có cách giải quyết phù

hợp cho cả bố mẹ và em.

Đặc biệt: Chúng ta cần học cách đặt mình vào vị trí của người khác để hiểu được hành động suy nghĩ của người đó.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu thích ngủ nướng?

Vì các em đang trong độ tuổi trưởng thành nên nhu cầu giấc ngủ của các em rất cao. Các em thường có thói quen ngủ nướng và cảm thấy lúc nào cũng buồn ngủ dù đã ngủ đủ giấc.

Ngủ nướng là một thói quen xấu và nói ảnh hưởng đến sức khoẻ. Vì thế em nên từ bỏ thói quen xấu ấy bằng cách ngủ đủ giấc, đi ngủ đúng giờ dậy đúng giờ. Em nên đặt báo thức để có thể thức dậy đúng giờ. Bố mẹ cũng nên tạo thêm niềm vui và nhiều điều thú vị để bé yêu mỗi buổi sáng thức dậy. Ví dụ cả nhà chuẩn bị đi du lịch thì bé sẽ ít khi ngủ nướng, thậm chí còn dậy sớm nhất nhà nữa.

Lời khuyên: Bố mẹ có thể cùng con xây dựng thói quen ngủ dậy đúng giờ và cho bé thấy dậy sớm là một niềm vui và nếu buổi sáng có nhiều chuyện thú vị để làm thì bé sẽ tình nguyện dậy sớm.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em phạm lỗi?

Em phải biết rằng hành vi của mình đã ảnh hưởng người khác như thế nào. Em nên cảm thấy tội lỗi cho hành động của mình đã gây ra. Em cần biết nói lời xin lỗi tới người bị hành động của mình làm ảnh hưởng.

Sau mỗi lần phạm lỗi nhưng em nhận ra và cảm thấy ân hận cho lỗi lầm của mình thì em sẽ rút ra được một bài học cho bản thân để giúp em trưởng thành hơn. Sẽ không ai trách phạt một đứa trẻ biết sửa chữa sai lầm của mình đâu em nhé!

Đặc biệt: Ai cũng sẽ phạm phải một sai lầm nào đó nhưng em biết nhận ra lỗi của mình và sửa chữa thì em là một đứa trẻ ngoan.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em thích chơi điện thoại di động không kiểm soát?

Điện thoại di động là thiết bị điện tử giúp em giải trí sau những giờ học căng thẳng nhưng nếu em chơi điện thoại một cách không kiểm soát thì nó có ảnh hưởng xấu tới cả sức khỏe lẫn tinh thần của em (chậm phát triển tư duy, ảnh hưởng tới mắt, hạn chế phát triển kỹ năng mềm, dễ rơi vào trầm cảm,...).

Vì thế em nên hạn chế việc sử dụng điện thoại. Thay vì sử dụng điện thoại em có thể giải trí bằng những hoạt động khác (vẽ tranh, đọc truyện, chơi cùng bạn bè,...).

Đặc biệt: Bố mẹ nên dành thời gian để chơi cùng con và khen ngợi khi con giảm thời gian chơi điện thoại, điều ấy cũng là một cách để khuyến khích em.

Trưởng ơi, làm thế nào để khắc phục tình trạng nói tục, nói đẽ

Nói tục, nói đẽ là hành vi sử dụng những từ ngữ mang tính phi báng, xúc phạm, thô lỗ hoặc lăng mạ đối với người khác.

Những câu nói tục, nói đẽ có ý nghĩa rất xấu và nếu em nói những câu nói đó thì người khác sẽ nhận xét em là một đứa trẻ không ngoan. Nói những câu nói đó là không tôn trọng người khác. Vì thế em không được bắt chước hay học theo những câu nói tục, nói đẽ

Lời khuyên: Nói tục, nói đẽ là nói những lời nói xấu, không hay nên em không được học theo và bố mẹ là tấm gương cho con cái nên hãy tạo cho con một môi trường sống thật lành mạnh.

Trưởng ơi, khóc nhiều thì nên làm sao?

Khóc nhiều không phải là một tính xấu. Tuy nhiên đôi khi sự nhạy cảm này khiến chúng ta gặp phải nhiều tình huống khó xử. Để giải quyết, em có thể thử các phương pháp sau. Nghĩ đến một số điều vui vẻ và "đánh lạc hướng những cảm xúc tiêu cực.

Nếu vẫn không thể ngừng khóc, em hãy tránh xa điều em cảm thấy buồn, hoặc thử chia sẻ cảm xúc của mình với một ai đó. Đừng để bản thân bị áp lực tâm lý quá lớn nhé.

Đặc biệt: Nước mắt có thể làm giảm các chất độc hại trong thời gian buồn bã.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu luôn bị cho là hay chỉ trích người khác?

Đầu tiên, em thử xem xét xem tại sao người khác có thể cảm thấy em hay chỉ trích họ. Có thể có sự hiểu lầm hoặc sự thiếu hiểu biết về cách giao tiếp của em.

Tiếp theo em nên thay đổi góc nhìn: Cố gắng hiểu quan điểm của người khác và xem xét xem có cách nào để giao tiếp một cách tích cực hơn. Nếu vấn đề không được giải quyết, em có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ bố mẹ hoặc bạn bè xung quanh.

Lời khuyên: Việc thay đổi cách tiếp cận và giao tiếp một cách tích cực có thể tạo ra sự thay đổi tích cực trong môi trường xung quanh em.

Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người kiên nhẫn?

Sự kiên nhẫn đóng vai trò quan trọng cho sức khỏe tinh thần và sức khỏe thể chất.

Em nên luyện tập và rèn luyện cho mình tính kiên nhẫn.

Để trở thành người kiên nhẫn, em phải biết cách quản lý cảm xúc và tập trung vào điều kiện em có thể kiểm soát. Thay đổi cách nhìn nhận vấn đề bằng cách tập trung vào những điều tích cực và thay đổi. Luyện tập kỹ năng thư giãn và hít thở sâu để tạo cảm giác thoải mái. Bắt đầu từ những tình huống ít quan trọng để luyện tập kiên nhẫn.

Lời khuyên: Em hãy nhớ rằng trở thành người kiên nhẫn là

quá trình, và quan trọng nhất là cố gắng và không từ bỏ. Tính kiên nhẫn có vai trò quan trọng trên con đường đi tới thành công của em.

Trưởng ơi, làm thế nào để phát triển một thói quen tốt?

Để duy trì một thói quen tốt đầu tiên em cần xác định thói quen mà em muốn phát triển, điều này sẽ giúp em tập trung và biết chính xác em đang hướng đến điều gì. Bắt đầu từ một cải thiện nhỏ và tạo ra thói quen dần dần. Sau đó, em nên lập kế hoạch và kiên nhẫn thực hiện theo.

Hãy tự thưởng cho bản thân khi đạt được một mục tiêu nhỏ, bố mẹ cũng nên khuyến khích và thưởng cho con khi con hoàn thành được mục tiêu của mình đặt ra.

Lời khuyên: Để phát triển một thói quen tốt cần một quá trình, nên tính kiên nhẫn và kiên trì là rất quan trọng. Bố mẹ nên đồng hành cùng con để giúp con có thể phát triển một thói quen tốt.

Trưởng ơi, làm thế nào để là người có ý thức về thời gian?

Để trở thành người có ý thức về thời gian em hãy tạo ra một lịch trình hàng ngày và tuân thủ nó. Xác định những nhiệm vụ cần hoàn thành trong ngày và ước lượng thời gian cần thiết cho mỗi nhiệm vụ.

Em cần xác định những công việc quan trọng và ưu tiên hoàn thành chúng trước. Điều này giúp em tập trung vào

những việc thực sự cần làm và tránh lãng phí thời gian vào những công việc không quan trọng.

Đặc biệt: Để tránh lãng phí thời gian, em nên đặt giới hạn cho mỗi hoạt động.

Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành người có trách nhiệm?

Là một người có trách nhiệm em cần hiểu rõ rằng trách nhiệm là một trọng trách của mình và nhận thức được tầm quan trọng của việc đồng ý và hoàn thành nhiệm vụ. Em nên xác định những mục tiêu cụ thể mà em muốn đạt được và quyết tâm làm việc hết sức để đạt được chúng.

Khi làm một việc nào đó em cần có trách nhiệm với việc đó, em cần hoàn thành nó một cách tận tâm và nên sắp xếp thời gian để hoàn thành nó đúng hạn.

Lời khuyên: Để phát triển một thói quen tốt cần một quá trình, nên tính kiên nhẫn và kiên trì là rất quan trọng. Bố mẹ nên đồng hành cùng em để giúp em có thể phát triển một thói quen tốt.



AN TOÀN

Trưởng ơi, em nên làm gì khi bị nghẹn thứ gì đó?

Em hãy bình tĩnh ra hiệu cho người lớn biết là mình đang bị nghẹn. Em hãy ho thật mạnh để đẩy thức ăn ra ngoài hoặc em cũng có thể uống một ngụm nước lớn để đẩy thức ăn trôi vào trong.

Đặc biệt: Nếu em không thể làm sạch cổ họng và thở bình thường sau khi thử các bước trên, hãy cố gắng báo cho người lớn để gọi cấp cứu nhé.

Trưởng ơi, khi tắm trong phòng tắm cần chú ý điều gì?

Trước khi vào phòng tắm, hãy tắt bình nóng lạnh để tránh bị điện giật nhé. Hãy đảm bảo kiểm tra nhiệt độ nước để tránh bị bỏng. Không sử dụng điện thoại di động hoặc các thiết bị điện khác khi đang tắm vì có thể gây nguy cơ điện giật. Không để các vật dụng dễ cháy như nến hoặc máy sưởi gần bồn tắm hoặc vòi hoa sen.

Không nên tắm quá lâu và tránh tắm khuya để bảo đảm sức khoẻ. Sau khi tắm, hãy rửa sạch xà phòng hoặc dầu gội đầu còn sót lại trên cơ thể để tránh gây kích ứng da. Sử dụng khăn sạch và khô để lau khô cơ thể sau khi tắm để tránh nhiễm khuẩn.

Lời khuyên: Em hãy chú ý các điều trên để đảm bảo an toàn và sức khoẻ cho bản thân mình nhé.

Trưởng ơi, khi người lạ gõ cửa nhà trong lúc ta ở nhà một mình, em nên làm gì?

Trước hết, em không nên mở cửa cho bất kỳ ai nếu không chắc chắn họ là ai, ngay cả khi họ nói rằng họ là bạn của bố mẹ hoặc có việc cần gặp. Nếu có thể, em hãy kiểm tra qua cửa sổ để xem người lạ đó là ai và có hành động gì đáng ngờ

Nếu em vẫn cảm thấy không an toàn, hãy gọi điện cho bố mẹ hoặc người lớn tin cậy để thông báo cho họ về tình hình.

Đặc biệt: Em hãy gọi cảnh sát nếu cần thiết khi người lạ cố gắng xông vào nhà hoặc có hành động đe dọa.

Trưởng ơi, chúng ta nên làm gì nếu thang máy đột nhiên bị kẹt?

Đừng hoảng sợ, em hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Thang máy thường có nút báo động để liên lạc với nhân viên bảo trì. Nhấn nút này và chờ nhân viên đến giải cứu. Nếu thang máy có điện thoại, hãy gọi cho nhân viên bảo trì hoặc số khẩn cấp.

Em đừng cố gắng mở cửa nhé, vì sẽ làm em bị thương đấy. Hãy ngồi xuống và chờ nhân viên bảo trì đến giải cứu. Nếu thang máy bắt đầu di chuyển trở lại, hãy đứng vững và tránh xa cửa. Khi nhân viên bảo trì đến, hãy làm theo hướng dẫn của họ để thoát khỏi thang máy một cách an toàn.

Lời khuyên: Em hãy cố gắng giữ bình tĩnh và làm theo những bước trên nhé để đảm bảo an toàn cho bản thân nhé.

Trưởng ơi, làm thế nào để sơ cứu khi chảy máu tại trường?

Sử dụng khăn sạch hoặc vải băng để ấn trực tiếp lên vết thương để cầm máu. Nếu máu thấm qua lớp vải băng, hãy thêm nhiều lớp khác lên. Hãy nâng cao vết thương lên cao hơn tim để giúp giảm lưu lượng máu đến khu vực bị thương. Sau khi máu đã ngừng chảy, hãy rửa sạch vết thương bằng nước sạch. Sử dụng băng hoặc gạc vô trùng để che phủ vết thương. Không sử dụng bông gòn vì chúng có thể để lại xơ vải trong vết thương.

Lời khuyên: Nếu vết thương sâu, chảy nhiều máu hoặc không ngừng chảy máu, hãy đưa bạn đến bệnh viện hoặc phòng khám ngay lập tức.

Trưởng ơi, khi đi ô tô có thể nhòai người ra ngoài cửa sổ không?

Không, em không được nhòai người ra ngoài cửa sổ khi đi ô tô. Điều này rất nguy hiểm vì có thể khiến em bị va đập vào các chướng ngại vật trên đường hoặc bị gió mạnh thổi ngã. Ngoài ra, nhòai người ra ngoài cửa sổ khi đi ô tô còn có thể khiến bụi bẩn, côn trùng hoặc các vật thể lạ bay vào mắt hoặc miệng em, gây nguy hiểm cho sức khỏe.

Lời khuyên: Em hãy lưu ý những điều trên để tránh gặp nguy hiểm em nhé.

Trưởng ơi, khi đi bộ trên đường cần chú ý điều gì?

Em nên đi trên vỉa hè và đi bên phải, không đi bộ trên lòng đường. Khi băng qua đường thì hãy dừng lại, nhìn sang trái, nhìn sang phải, sau đó nhìn lại bên trái một lần nữa để đảm bảo rằng không có phương tiện nào đang đến gần.

Đi bộ cẩn thận khi trời mưa hoặc trời tối, em phải chú ý cẩn thận nhé. Em không nên vừa đi bộ vừa nghe điện thoại hoặc sử dụng các thiết bị điện tử. Em hãy chú ý các tín hiệu đèn đường, không chen lấn xô đẩy để tránh gây mất trật tự.

Đặc biệt: Em hãy chú ý đến những người xung quanh, đặc biệt là trẻ nhỏ, người già và người khuyết tật, để tránh va chạm hoặc gây nguy hiểm cho họ em nhé.

Trưởng ơi, trên đường về có thể cho người lạ đi nhờ được không?

Quan tâm, giúp đỡ người khác là rất tốt. Tuy nhiên, việc cho người lạ đi nhờ là rất nguy hiểm.

Thứ nhất, em không biết họ là ai hay họ có ý định gì. Họ có thể là tội phạm hoặc có thể có ý định làm hại em. Thứ hai, nếu em bị lạc hoặc gặp nạn, việc có một người lạ trong xe sẽ khiến em khó tìm được sự giúp đỡ. Thứ ba, nếu người lạ có hành vi kỳ lạ hoặc làm em cảm thấy không thoải mái, em sẽ khó yêu cầu họ rời khỏi xe.

Lời khuyên: Nếu em muốn giúp người khác thì còn có nhiều cách khác nhau nữa em nhé và hãy từ chối họ một cách khéo léo nhé.

Trưởng ơi, tại sao ta phải tránh xa các phương tiện di chuyển lớn?

Bởi vì các phương tiện di chuyển lớn thường có điểm mù lớn, khó quan sát hết được toàn bộ không gian xung quanh. Điều này làm tăng khả năng gây tai nạn. Khi đi gần xe lớn, em cần chú ý giữ khoảng cách an toàn để tránh trường hợp phương tiện bất ngờ dừng hoặc chuyển hướng, gây nguy hiểm.

Đặc biệt: Xe lớn thường có trọng lượng lớn và khó cơ động hơn nên khi xảy ra va chạm, hậu quả thường nghiêm trọng hơn vì thế em hãy chú ý an toàn nhé.

Trưởng ơi làm thế nào để thoát hiểm khi có xảy ra hỏa hoạn?

Trước hết, em hãy giữ bình tĩnh và không hoảng loạn. Báo động cho mọi người trong nhà bằng cách hét lớn "cháy". Kiểm tra tất cả các cửa để xem có đường thoát hiểm nào không. Nếu cửa không mở được, hãy sử dụng một vật nặng để đập vỡ cửa sổ và thoát ra ngoài.

Đi đến nơi an toàn cách xa ngôi nhà đang cháy. Gọi số điện thoại cứu hoả. Không quay lại ngôi nhà đang cháy để lấy bất kỳ đồ vật nào. Nếu quần áo của em bị cháy, hãy dừng lại, nằm xuống và lăn trên sàn để dập tắt ngọn lửa.

Lời khuyên: Em hãy giữ bình tĩnh và làm theo các bước trên để đảm bảo an toàn thoát khỏi hỏa hoạn nhé.

Trưởng ơi , em nên làm gì nếu chẳng may bị lạc?

Khi bị lạc, em hãy giữ bình tĩnh. Sau đó, tìm một nơi đông người như trung tâm mua sắm, bệnh viện hoặc đồn cảnh sát để được giúp đỡ. Nếu em có điện thoại thông minh, hãy gọi điện để thông báo cho người thân hoặc bố mẹ đến đón em về hoặc em có thể mượn điện thoại của những người xung quanh. Em không được đi theo hoặc nói chuyện với người lạ vì không biết họ là người tốt hay xấu.

Lời khuyên: Hãy luôn mang theo thông tin liên lạc của bố mẹ hoặc người thân để người khác có thể liên lạc được với họ nếu cần thiết.

Trưởng ơi , em nên làm gì khi thấy kẻ trộm trên đường?

Em hãy cố gắng giữ bình tĩnh. Sau đó em hãy gọi cảnh sát ngay lập tức. Mô tả chi tiết cho cảnh sát về kẻ trộm, bao gồm ngoại hình, trang phục và hướng di chuyển. Nếu có thể, em hãy cố gắng ghi nhớ càng nhiều đặc điểm nhận dạng của kẻ trộm càng tốt để giúp cảnh sát truy tìm kẻ trộm dễ dàng hơn.

Nếu em thấy kẻ trộm đang cố gắng ăn cắp tài sản của mình, hãy cố gắng ngăn chặn chúng mà không gây nguy hiểm cho chính mình. Em có thể hét lên, ném đồ vật vào chúng và chạy đến nơi đông người.

Đặc biệt: Khi cảnh sát đến, em hãy tuân theo hướng dẫn của họ. Đừng cố gắng can thiệp vào quá trình bắt giữ đối tượng trộm cướp.

Trưởng ơi , em nên làm gì khi bị kẹt trong chỗ đông người?

Hít thở sâu và cố gắng giữ bình tĩnh nhất có thể. Đừng cố đi ngược lại đám đông vì điều này có thể khiến tình hình trở nên tệ hơn. Thay vào đó, em hãy cố gắng di chuyển theo dòng người.

Luôn chú ý đến các lối thoát hiểm và cố gắng di chuyển về phía đó. Nếu không thể tìm thấy lối thoát, hãy cố gắng tìm một nơi trú ẩn an toàn, có thể sử dụng điện thoại gọi cho cảnh sát để nhận sự giúp đỡ. Nếu em cảm thấy bị nghẹt thở hoặc gặp bất kỳ tình trạng khẩn cấp nào, hãy cố gắng gọi to để được trợ giúp.

Đặc biệt: Tránh xa các chướng ngại vật như hàng rào, xe cộ, tường hoặc các vật sắc nhọn để tránh bị thương. Đồng thời, hãy cẩn thận với các bề mặt trơn trượt em nhé.

Trưởng ơi , nếu gặp phải tai nạn hoặc ẩu đả trên đường em nên làm gì?

Em hãy bình tĩnh và quan sát xung quanh để xác định mức độ nghiêm trọng của tình huống và xem có ai bị thương hay không. Nếu có người bị thương, hãy la lớn để những người gần đó đến giúp đỡ và hãy gọi 113 hoặc số điện thoại khẩn cấp ngay lập tức. Nếu em không biết số điện thoại khẩn cấp, hãy tìm một người ở gần để hỏi.

Nếu tình hình trở nên nguy hiểm, hãy tránh xa khỏi hiện trường càng nhanh càng tốt. Nếu có thể, hãy ở lại hiện trường và cung cấp thông tin cho cảnh sát.

Lời khuyên: Trong những tình huống xấu như thế này em hãy cứ giữ bình tĩnh và tìm kiếm sự giúp đỡ từ mọi người xung quanh em nhé.

Trưởng ơi , em cần chú ý điều gì khi đi thang cuốn?

Các khoảng trống trên thang cuốn rất nguy hiểm nên hãy hết sức cẩn thận, nếu không chúng ta rất dễ bị "cắn". Trước hết, em nên bước vào thang cuốn một cách trật tự và đứng vững trong ô cảnh báo an toàn màu vàng. Tránh leo trèo, đi giật lùi hoặc ngồi xuống. Khi đến lối ra hãy rời đi nhanh chóng.

Lời khuyên: Thang cuốn có thiết lập nút phanh khẩn cấp màu đỏ, khi xảy ra tai nạn có thể nhấn nút ngay lập tức để dừng thang máy.

Trưởng ơi , Em nên chú ý điều gì khi chờ phương tiện công cộng?

Khi chờ xe, hãy đứng trong khu vực chờ đợi xe dừng rồi mới xếp hàng lên xe một cách trật tự tránh chen chúc, ẩu đả. Khi đi tàu điện ngầm, em phải xếp hàng ở khu vực an toàn theo biển báo trên sân ga. Khi lên xe, hãy đề cập trước ngực để tránh bị đẩy ra ngoài hoặc vướng vào cửa.

Lời khuyên: Nút khẩn cấp màu đỏ tại các nhà ga và tàu hỏa chỉ được sử dụng trong trường hợp khẩn cấp, không được tùy ý chạm vào.

Trưởng ơi , khi chơi trong nhà, em có được trốn vào tủ không?

Khi chơi trốn tìm ở nhà, đừng bao giờ trốn vào tủ. Vì tủ là không gian kín, khả năng thông khí kém nên nếu bị mắc kẹt sẽ dễ gây khó thở, thậm chí ngạt thở. Hơn nữa, tủ di động dễ bị lật, dễ gây thương tích và rất nguy hiểm.

Lời khuyên: Khi chơi trốn tìm trong nhà, hãy tránh những khu vực nguy hiểm như nhà bếp, ban công, cửa sổ, tủ, máy giặt,...

Trưởng ơi, em nên làm sao để phòng tránh bệnh truyền nhiễm?

Ở trường học đông người, chúng ta phải chú ý giữ vệ sinh cá nhân và rửa tay thường xuyên. Đặc biệt là khi tiếp xúc với dịch tiết đường hô hấp (chẳng hạn như sau khi hắt hơi). Không dùng chung ly uống nước, dụng cụ ăn uống,...

Lời khuyên: Nếu mắc bệnh truyền nhiễm hãy báo ngay cho thầy cô để tránh lây nhiễm tập thể.

Trưởng ơi , em chơi ở công trường đang thi công có được không?

Môi trường xây dựng tại công trường rất phức tạp và em không được tùy ý vào đó. Trên công trường không chỉ có nhiều vật dụng nguy hiểm như gạch, thanh thép, dây sắt mà còn nhiều máy móc xây dựng cỡ lớn, một khi xảy ra tai nạn do điểm mù hoặc vận hành sai rất có thể sẽ gây

thương tích chí mạng. Ngoài ra việc lắp đặt mạch điện trong công trường còn đơn giản, trên mặt đất có nhiều ổ gà nên dễ gặp những nguy hiểm như điện giật, hỏa hoạn, đuối nước.

Lời khuyên: Tránh xa các công trường đang xây dựng để hạn chế tai nạn cao nhất.

Trưởng ơi, làm thế để tránh chấn thương thể thao trong giờ học thể dục?

Để tránh chấn thương thể thao trong giờ học thể dục em có thể chú ý những điều sau đây: Khởi động kỹ trước khi tập luyện, mặc quần áo và giày dép phù hợp để em có thể thoải mái khi vận động, tập luyện đúng kỹ thuật, uống đủ nước. Tránh luyện tập quá mức em nhé.

Lời khuyên: Em hãy lắng nghe cơ thể của em. Nếu em cảm thấy đau hoặc khó chịu, hãy dừng lại và nghỉ ngơi. Đừng cố gắng tập luyện quá sức nhé.



THẨM MỸ

Trưởng ơi, phẫu thuật thẩm mỹ có nên không?

Quyết định về phẫu thuật thẩm mỹ là một quyết định cá nhân và tùy thuộc vào mục đích và mong muốn của bản thân em.

Em cần phải hiểu rõ về quy trình, rủi ro và kỳ vọng sau phẫu thuật. Đảm bảo rằng bác sĩ và cơ sở y tế có đủ kinh nghiệm và uy tín để thực hiện phẫu thuật.

Lời khuyên: Phẫu thuật thẩm mỹ là một quyết định do bản thân em đưa ra nên em cần cân nhắc thật kỹ những điều trên để đưa ra lựa chọn của bản thân mình nhé.

Trưởng ơi, tại sao những thứ em cho là đẹp thì bây giờ không còn đẹp nữa?

Có nhiều nguyên nhân khiến những thứ em cho là đẹp thì bây giờ không còn như vậy nữa. Có thể là một trong những nguyên nhân sau:

Các vật liệu và màu sắc có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường và thời gian. Chúng có thể phai màu, xuống cấp hoặc bị hư hỏng theo thời gian. Công nghệ và phong cách thẩm mỹ thay đổi theo thời gian. Những thứ đó có thể trở nên lỗi thời hoặc không phù hợp với xu hướng hiện tại.

Đặc biệt: Nếu em không bảo quản và sử dụng đúng cách, những thứ đó có thể bị trầy xước, vỡ hoặc mất đi vẻ đẹp ban đầu.

Trưởng ơi, tiêu chuẩn về đẹp có phải khác nhau giữa những người khác nhau không?

Đúng vậy, tiêu chuẩn về đẹp thực sự khác nhau giữa những người khác nhau. Điều này phụ thuộc vào quan điểm cá nhân, văn hoá và xã hội mà mỗi người sống trong đó.

Những yếu tố như tuổi tác, giới tính, nền văn hoá, xu hướng thời trang và cá nhân hóa cũng có thể ảnh hưởng đến tiêu chuẩn đẹp của mỗi người. Quan trọng nhất là chúng ta cần tự tin và yêu thích bản thân mình, bởi vì sự đẹp không chỉ nằm trong vẻ bề ngoài mà còn trong tâm hồn và cái nhìn tổng thể về cuộc sống.

Lời khuyên: Mỗi người có một cái nhìn khác nhau về tiêu chuẩn cái đẹp nên em hãy tự tin và yêu bản thân mình em nhé.

Trưởng ơi , tại sao chúng ta cần tham gia các lớp học nghệ thuật?

Tham gia các lớp học nghệ thuật có nhiều lợi ích đáng giá. Đầu tiên, nó giúp phát triển khả năng sáng tạo và tư duy nghệ thuật của em. Bằng cách học vẽ, hội hoạ, điêu khắc, nhiếp ảnh,... em có thể trau dồi kỹ năng và hiểu biết trong lĩnh vực này.

Thứ hai, tham gia các lớp học nghệ thuật giúp mở rộng tầm nhìn và khám phá thế giới xung quanh. Em có thể học về nghệ thuật và văn hóa của các nền văn minh khác nhau, từ cổ điển đến hiện đại, và từ các quốc gia khác nhau trên thế giới. Thứ ba, học nghệ thuật có thể giúp em thể hiện cảm

xúc và ý tưởng của mình một cách sáng tạo.

Lời khuyên: Tham gia các lớp học nghệ thuật rất tốt cho sự phát triển của em đấy.

Có phải chúng ta chỉ có thể học “vẽ đẹp” trong lớp học?

Không phải chỉ có thể học về vẽ đẹp trong lớp học. Vẽ đẹp là một khái niệm rộng và có thể được khám phá và học hỏi trong nhiều lĩnh vực khác nhau.

Có thể là vẽ đẹp về ngoại hình, cũng có thể là vẽ đẹp tâm hồn, cũng có thể là vẽ đẹp về nghệ thuật hoặc trong nhiều lĩnh vực khác. Ngoài lớp học, em có thể tìm hiểu về nghệ thuật, văn hóa, thiên nhiên, khoa học, và nhiều lĩnh vực khác để hiểu thêm về vẽ đẹp từ nhiều góc độ khác nhau.

Lời khuyên: Em có thể khám phá thế giới xung quanh em để học về nhiều vẽ đẹp khác nhau.

Trưởng ơi, làm thế nào để nâng cao khả năng thẩm mỹ của chúng ta?

Để nâng cao khả năng thẩm mỹ của chúng ta, em có thể tìm hiểu về nghệ thuật, thiết kế, màu sắc, hình học và các yếu tố khác trong thẩm mỹ. Điều này có thể được thực hiện qua việc đọc sách, tham gia khóa học hoặc tìm kiếm thông tin trực tuyến.

Em có thể trải nghiệm bằng cách khám phá các bức tranh, triển lãm nghệ thuật, phim, nhạc, văn hóa địa phương và các trải nghiệm thẩm mỹ khác. Tham gia vào các hoạt động

và sự kiện nghệ thuật để mở rộng kiến thức và cảm nhận thẩm mỹ.

Đặc biệt: Em hãy phát triển khả năng quan sát của mình: Hãy chú ý đến chi tiết, màu sắc, hình dạng,... của sự vật xung quanh.

Trưởng ơi, đọc sách có cải thiện khả năng thẩm mỹ của chúng ta không?

Sách cung cấp cho chúng ta thông tin, tri thức mọi mặt, bồi dưỡng giáo dục,.. và đọc sách cũng giúp chúng ta "nâng cao khả năng thẩm mỹ" của mình.

Đọc sách em có thể thấy được vẻ đẹp của thế giới xung quanh mình. Vẻ đẹp của thiên nhiên, vẻ đẹp của nghệ thuật vẻ đẹp của tâm hồn, vẻ đẹp của khoa học. Khi đọc sách em khám phá được những thứ mà em chưa được thấy, chưa được học. Vì thế qua việc đọc sách em có thể nâng cao khả năng thẩm mỹ của mình đấy.

Đặc biệt: Đọc sách rất bổ ích cho em. Nó không chỉ nâng cao khả năng thẩm mỹ mà còn giúp em nâng cao trí tuệ và tích lũy được nhiều kiến thức.

Trưởng ơi, các lớp học văn hoá có thể trau dồi khả năng thẩm mỹ của chúng ta không?

Các lớp học văn hoá cũng có thể giúp em trau dồi khả năng thẩm mỹ của chúng ta.

Qua hoạt động của các lớp học văn hoá, có thể giúp em

khám phá, thưởng thức cái đẹp, nói và viết để sản sinh cái đẹp; tạo cảm xúc thẩm mỹ, hình thành lí tưởng thẩm mỹ ở người học.

Các lớp học văn hoá sẽ giúp em cảm nhận cái đẹp theo nhiều cách khác nhau. Có thể bằng cảm xúc, cũng có thể bằng hành động hay có thể cảm nhận theo những cách khác nữa.

Lời khuyên: Em nên tham gia các lớp học văn hoá để có thể giúp em cảm nhận sâu sắc về cái đẹp, giúp em trau dồi khả năng thẩm mỹ hơn nữa nhé.

Trưởng ơi, có phải có nhiều cái đẹp trong cuộc sống?

Đúng vậy, trong cuộc sống có rất nhiều cái đẹp. Có nhiều loại đẹp khác nhau, từ cái đẹp trong thiên nhiên, cái đẹp trong tác phẩm nghệ thuật, đến cái đẹp trong những hành động của con người.

Thiên nhiên vô cùng phong phú với những cảnh quan tuyệt đẹp. Còn nhiều cái đẹp trong những hành động tốt của con người. Đó có thể là sự tử tế, lòng nhân ái, sự chia sẻ, tình yêu thương và sự đoàn kết trong cộng đồng... và còn vô vàn cái đẹp khác nữa.

Lời khuyên: Điều quan trọng là chúng ta hãy để ý và tận hưởng những cái đẹp trong cuộc sống hàng ngày, và có lòng biết ơn với những điều đẹp này.

Trưởng ơi, tại sao chúng ta không thể phán xét con người qua vẻ bề ngoài?

Chúng ta không thể phán xét con người qua vẻ bề ngoài vì vẻ ngoài không thể nói lên được tất cả về một người. Một người có thể có ngoại hình bình thường nhưng lại có trái tim và tâm hồn tuyệt vời, trong khi người khác có vẻ ngoài hấp dẫn nhưng lại có thái độ và hành vi không đáng ngưỡng mộ.

Nhìn một cách hẹp hòi vào vẻ bề ngoài có thể dẫn đến sự đánh giá và phán xét sai lầm. Ngoại hình chỉ là một yếu tố nhỏ trong việc đánh giá một người, và chúng ta cần nhìn xuyên thấu hơn vào con người đó.

Lời khuyên: Chúng ta nên tìm hiểu và đánh giá một người dựa trên nhân cách, phẩm chất và hành động của họ.

Trưởng ơi, có phải người có năng khiếu nghệ nhất thiết phải có gu thẩm mỹ cao?

Không, người có năng khiếu nghệ thuật không nhất thiết phải có gu thẩm mỹ cao. Một người có năng khiếu nghệ thuật xuất sắc có thể dùng khả năng đó để thể hiện sự sáng tạo và cảm xúc của mình thông qua tác phẩm nghệ thuật.

Việc có gu thẩm mỹ cao có thể giúp một người cảm nhận và đánh giá tác phẩm nghệ thuật một cách sâu sắc hơn. Tuy nhiên, thiếu gu thẩm mỹ không đồng nghĩa với việc người đó không thể tạo ra những tác phẩm nghệ thuật độc đáo và đáng chú ý.

Lời khuyên: Năng khiếu nghệ thuật đòi hỏi sự sáng tạo, đam

mê, khả năng tự biểu đạt và học hỏi. Nếu một người có đam mê, họ có thể phát triển năng khiếu nghệ thuật của mình và trở thành một nghệ sĩ tài năng dù có gu thẩm mỹ cao hay không.

Trưởng ơi, em nên trang trí phòng riêng như thế nào?

Trang trí phòng riêng là một cách để thể hiện cá nhân hóa và tạo không gian thoải mái cho bản thân. Em có thể trang trí phòng riêng theo sở thích của em.

Em có thể chọn màu sắc mà em yêu thích, có thể trang trí bằng những món đồ mà em thích sử dụng và sắp xếp bố cục của chúng một cách gọn gàng, hợp lí, Em cũng có thể trang trí thêm ảnh gia đình, tấm bưu thiếp, hay các vật kỷ niệm để mang đến một cảm giác ấm cúng và gắn kết...

Lời khuyên: Trang trí phòng riêng là quá trình tùy thuộc vào sở thích và cá nhân của em, nên hãy trang trí theo ý muốn và sở thích của e nhé

Trưởng ơi làm thế nào để chụp những bức ảnh đẹp?

Đề có một bức ảnh đẹp thì cần có nhiều yếu tố. Em phải chọn thời điểm chụp phù hợp để có ánh sáng tốt giúp cho màu sắc của bức ảnh đẹp hơn. Em phải biết tạo các dáng chụp phù hợp và đẹp. Em cũng nên chọn những địa điểm đẹp để chụp nhé, vì những địa điểm đẹp là một yếu tố quan trọng để có những bức hình đẹp đấy.

Lời khuyên: Em luôn là một đứa trẻ xinh đẹp nên em sẽ có những bức ảnh đẹp thôi em nhé!

TÍCH CỰC

Trưởng ơi, làm thế nào để em trở thành một người lạc quan?

Lạc quan là thái độ sống an nhiên, điềm tĩnh và tích cực trước mọi tình huống cho dù là bất lợi giúp con người ta luôn cảm thấy cuộc sống nhẹ nhàng và thanh thản. Để trở thành một người lạc quan đầu tiên em hãy luôn hướng đến những điều tốt đẹp.

Sau đó, em hãy đặt mục tiêu cho bản thân và tạo động lực để thực hiện mục tiêu đó. Hãy luôn hướng đến những điều tích cực. Em hãy chăm sóc bản thân thật tốt, hài lòng với những thứ đã có và cố gắng để đạt được những thứ chưa có và hãy biết cách chấp nhận thất bại em nhé.

Lời khuyên: Em hãy sống trong hiện tại, đừng quá lo lắng về quá khứ hoặc tương lai. Hãy tập trung vào hiện tại và tận hưởng từng khoảnh khắc mình đang có em nhé.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu em bị cười nhạo?

Em đừng để bị cảm xúc chi phối trong những tình huống như thế này em nhé. Em cũng đừng đáp trả lại bằng sự tức giận. Hãy xem có những nguyên nhân nào khiến em bị cười nhạo, để có thể điều chỉnh sao cho phù hợp.

Hãy tâm sự với những người mà em tin tưởng, họ sẽ giúp em cảm thấy được an ủi và động viên. Em hãy phớt lờ những lời chế giễu. Hãy học cách chấp nhận bản thân và

những điểm yếu của mình. Hãy tin tưởng vào giá trị của bản thân và không để những lời chế giễu hạ thấp em.

Lời khuyên: Em luôn là phiên bản duy nhất nên em hãy luôn tự tin với bản thân mình em nhé.

Trưởng ơi, em nên làm gì nếu bị điểm kém?

Ai cũng có thể bị điểm kém, điều quan trọng là bạn phải học hỏi từ sai lầm của mình và tiếp tục cố gắng. Em hãy xem lại bài kiểm tra của em để xem em đã mắc lỗi ở đâu và tại sao. Điều này sẽ giúp em tránh phạm lại những lỗi tương tự trong tương lai. Nếu em không hiểu một chủ đề nào đó, đừng ngại nhờ giáo viên hoặc bạn bè của em hướng dẫn. Và em hãy ôn tập kĩ càng hơn để nắm vững kiến thức hơn nhé.

Đặc biệt: Thất bại là một phần của quá trình học tập. Đừng để một lần điểm kém làm em nản lòng. Hãy tiếp tục cố gắng và em sẽ đạt được mục tiêu của mình.

Trưởng ơi, thầy cô giáo có chê chúng ta vì không thích chúng ta không?

Không đâu em à, em đừng lo lắng điều đó nhé. Các thầy cô giáo không được phép có thái độ phân biệt đối xử với học sinh dựa trên sở thích cá nhân của họ. Trách nhiệm của họ là giáo dục và hỗ trợ tất cả học sinh.

Nếu em cảm thấy không thoải mái với một giáo viên, hãy tâm sự với bố mẹ để họ có thể giúp em giải quyết vấn đề.

Đặc biệt: Hãy nhớ rằng, các giáo viên cũng là con người và họ có thể mắc sai lầm. Nếu em cảm thấy bị đối xử bất công, hãy nói ra và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Trưởng ơi, liệu chúng ta có thể thật sự tiến bộ dù nỗ lực không?

Nỗ lực là một yếu tố quan trọng trong quá trình tiến bộ, nhưng nó không phải là yếu tố duy nhất. Để thực sự tiến bộ, em cần phải có cả nỗ lực, đam mê và sự kiên trì. Nỗ lực giúp em vượt qua những khó khăn và thử thách để đạt được mục tiêu. Nhưng nếu em không có đam mê và sự kiên trì, em sẽ dễ dàng bỏ cuộc khi gặp phải khó khăn.

Đặc biệt: Khi em có cả nỗ lực, đam mê và sự kiên trì, em sẽ có thể đạt được bất cứ điều gì em đặt ra trong đầu. Em sẽ có thể trở thành người mà em muốn trở thành, và em sẽ có thể tạo nên sự khác biệt trên thế giới.

Trưởng ơi, làm thế nào để xin lời khuyên của người khác?

Trước tiên, em hãy tìm một người giàu kinh nghiệm để xin lời khuyên. Sau đó, em hãy chuẩn bị trước câu hỏi mà mình muốn hỏi và hãy đặt câu hỏi trực tiếp vấn đề của mình.

Khi nhận được lời khuyên từ họ em hãy lắng nghe cẩn thận và ghi chú lại những điều cần thiết nhé.

Đặc biệt: Em phải biết nói lời cảm ơn vì người kia đã đưa ra lời khuyên cho mình để thể hiện sự tôn trọng và sự biết ơn đối với họ nhé.

Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người siêng năng”

Để trở thành một người siêng năng em có thể làm theo những điều sau đây nhé. Em hãy tìm hiểu điều gì thúc đẩy bản thân và khiến mình hào hứng với việc học và công việc. Đặt mục tiêu và lập kế hoạch cho các việc đó

Đảm bảo dành thời gian nghỉ ngơi để tránh bị kiệt sức. Hãy động viên bản thân và tự thưởng cho bản thân mình sau khi hoàn thành một công việc nào đó.

Lời khuyên: Khi em có cả nỗ lực, đam mê và sự kiên trì, em sẽ có thể đạt được bất cứ điều gì em đặt ra trong đầu. Em sẽ có thể trở thành người mà em muốn trở thành, và em sẽ có thể tạo nên sự khác biệt trên thế giới.

Trưởng ơi, làm thế nào để trau dồi khả năng học hỏi?

Để trau dồi khả năng học hỏi trong một lĩnh vực nào đó thì đầu tiên em phải biết cái mà em muốn học hỏi là gì. Sau đó em có thể tìm sự hướng dẫn từ thầy cô hoặc bố mẹ. Hãy tạo một thời gian biểu cụ thể để giúp em duy trì sự học tập tốt nhất.

Em cần phải kiên trì và không ngừng tìm tòi để trau dồi kiến thức. Hãy học cách áp dụng những gì mình học được nhé.

Lời khuyên: Một cách tuyệt vời để củng cố kiến thức của em là chia sẻ nó với người khác. Hãy chia sẻ cho bạn bè, gia đình những gì em đã học.

Trưởng ơi, làm thế nào để đưa ra lựa chọn?

Đầu tiên, em phải biết là mình đang cố gắng đưa ra lựa chọn gì? Sau đó hãy tìm hiểu thông tin về những lựa chọn của mình và hãy tìm ưu nhược điểm khi mình đưa ra một lựa chọn.

Em cũng có thể trao đổi với người khác để tham khảo ý kiến và điều quan trọng là em hãy cân nhắc kĩ trước khi đưa ra quyết định của mình nhé.

Lời khuyên: Một khi em đã đưa ra quyết định, hãy hành động theo đó. Đừng nhìn lại hoặc hối tiếc về quyết định của mình. Hãy tiến về phía trước và thực hiện nó.

Trưởng ơi, làm thế nào để trở thành một người lý tưởng?

Đầu tiên em hãy xác định những giá trị và nguyên tắc sống quan trọng đối với bản thân mình. Điều này giúp em xây dựng một tầm nhìn và mục tiêu rõ ràng.

Tự cải thiện bản thân bằng cách phát triển đức hạnh như lòng từ bi, nhân ái, trung thực, kiên nhẫn, và sự tử tế. Hãy đặt mục tiêu và thực hành những hành động tích cực hàng ngày.

Đặc biệt: Em hãy không ngừng học tập và trau dồi kiến thức nhé.

Trưởng ơi, nếu như không ai hiểu em thì em nên làm gì?

Nếu không ai hiểu em đôi khi có thể cảm thấy cô đơn và bất

lực. Tuy nhiên, đừng buồn vì luôn có cách để em tìm sự hiểu thấu và giúp mọi người hiểu em hơn.

Em hãy thử diễn đạt những suy nghĩ và cảm xúc của em một cách rõ ràng và chân thành. Điều này có thể giúp mọi người hiểu được em hơn. Em cũng có thể tìm một người bạn, người thân hay người lớn mà em tin tưởng để chia sẻ những suy nghĩ và cảm xúc của mình.

Lời khuyên: Khi không ai hiểu em thì đừng buồn em nhé hãy tâm sự và bày tỏ cảm xúc của mình.

Trưởng ơi, làm thế nào để em cao lớn?

Để trở nên cao lớn em hãy đảm bảo rằng em có chế độ ăn uống đủ dinh dưỡng. Bữa ăn của em nên bao gồm đạm, canxi, vitamin D, các loại rau xanh và trái cây. Em nên tham gia các hoạt động thể dục thể thao để giúp em khỏe mạnh và có thể tăng chiều cao nữa đấy. Em phải ngủ đủ giấc để cơ thể có thời gian phục hồi và phát triển.

Đặc biệt: Để trở nên cao lớn em hãy có một kế hoạch ăn uống và luyện tập thật tốt nhé.

Trưởng ơi, em nên làm gì để trở thành người "quyết đoán"?

Học cách đưa ra sự lựa chọn có thể giúp em trở thành người quyết đoán. Em có thể bắt đầu từ một số điều nhỏ nhặt trong cuộc sống và cố gắng đưa ra những lựa chọn theo mong muốn của bản thân. Ví dụ, hôm nay em nên mặc quần áo gì đến trường? Đừng nói "gì cũng được" hay "cái gì

cũng được" một cách dễ dàng mà hãy học cách phân tích và so sánh mọi thứ.

Lời khuyên: Em có thể cố gắng bày tỏ ý kiến của mình bằng cách sử dụng các cụm từ bắt đầu bằng từ "Mình/Em" chẳng hạn như "Mình nghĩ là/Em nghĩ là".

Trưởng ơi, làm sao để em chủ động học tập hơn?

Trước tiên em có thể tìm ra các môn học mà em cảm thấy hứng thú, sau đó tập trung trau dồi chúng một cách có mục tiêu. Ví dụ, nếu em quan tâm đến tiếng Việt, em có thể đọc nhiều hơn, cố gắng tham gia một nhóm đọc và kể những câu chuyện em đã đọc cho bạn bè. Em cũng có thể chia sẻ những hiểu biết sâu sắc về học tập bằng cách tương tác với những người khác, từ đó tăng động lực học tập.

Lời khuyên: Học tập là việc cả đời. Hãy biến việc học trở thành sở thích của em nhé.

Trưởng ơi, làm thế nào để các bạn mèo thích em?

Mèo thường là những loài động vật nhút nhát và dễ sợ hãi, vì vậy hãy dành thời gian để chúng làm quen với em trước khi cố gắng tiếp cận. Hãy ngồi xuống gần nơi chúng đang ở và nói chuyện nhẹ nhàng với chúng. Để chúng ngửi tay em và khám phá em theo tốc độ của chúng. Hãy cho chúng ăn và chăm sóc chúng mỗi ngày nhé.

Lời khuyên: Hãy dành thời gian ra chơi đùa với những chú mèo nhé. Chơi đùa cùng nhau là một cách tuyệt vời để gắn kết với mèo và giúp chúng thích em hơn.



**Trưởng ơi!
em nên
làm sao ?**