

Gây Dựng Khả Năng Phục Hồi

Khả năng phục hồi có nghĩa là các bạn có thể vượt qua được những tình huống căng thẳng và khó khăn. Các bạn không phải sinh ra đã có khả năng phục hồi. Khả năng này là do các bạn gây dựng dần dần bằng cách đương đầu với các khó khăn và học hỏi từ kinh nghiệm của mình. Các yếu tố bảo vệ, chẳng hạn như các mối liên hệ tích cực, sẽ tăng cường khả năng phục hồi của các bạn. Các yếu tố rủi ro, chẳng hạn như căng thẳng dài hạn, sẽ giảm bớt khả năng đó. Các bạn càng có thêm yếu tố bảo vệ thì các bạn càng có nhiều khả năng phục hồi hơn.

NHỮNG CÁCH GÂY DỰNG KHẢ NĂNG PHỤC HỒI		HƯỚNG DẪN	KẾ HOẠCH CỦA CÁC BẠN
KẾT NỐI		Hệ thống yểm trợ địa phương của các bạn có gồm từ hai người lớn trở lên hay không? Nếu không, hãy nghĩ về một giáo viên hoặc người lớn khác các bạn có thể kết nối với họ.	Những người tôi có thể trông cậy
	Thực hiện và duy trì những mối kết nối vững chắc với bạn bè, gia đình, và những người lớn khác sẽ tăng cường khả năng phục hồi của các bạn. Có những mối kết nối vững chắc giúp các bạn nhờ được người khác khi cần được giúp, khuyến khích, hoặc yểm trợ.		
TỰ CHĂM SÓC BẢN THÂN			Những cách tôi tự chăm sóc bản thân
	Tự chăm sóc bản thân giúp các bạn giữ mức quân bình và đối phó với những lúc căng thẳng — và do đó mới được vui thú. Dành thì giờ để vận động thân thể, ngủ nhiều, ăn uống ngon lành và có bạn tốt, và các sinh hoạt các bạn ưa thích.		
TIẾN ĐẾN CÁC MỤC TIÊU CỦA CÁC BẠN			Những bước tiến đến các mục tiêu của tôi
	Ấn định các mục tiêu và tiến đến các mục tiêu đó sẽ giúp các bạn gây dựng khả năng phục hồi trước các khó khăn. Chia các mục tiêu lớn thành nhiều phần nhỏ hơn, có thể đạt được và nhìn nhận thành quả của mình trên đường tiến đến các mục tiêu lớn hơn.	Mục tiêu không phải chỉ dành cho công việc học hành hoặc những việc các bạn nghĩ mình “nên” làm. Hãy nghĩ về những gì các bạn thực sự muốn cho mình và cũng ấn định các mục tiêu quanh các ý muốn đó.	
GIỮ QUAN ĐIỂM KHÁCH QUAN		Hãy tự hỏi mình: Có phải lỗi của tôi hay không, hoặc có các yếu tố nào khác hay không? Khó khăn này có kéo dài mãi mãi, hay chỉ tạm thời? Tình trạng này có ảnh hưởng đến cả cuộc sống của tôi hay chỉ một phần?	Các lý do hy vọng
	Khi các bạn cảm thấy choáng ngợp, hãy nhớ là những lúc khó khăn rồi sẽ chấm dứt, và sự việc sẽ thay đổi. Hãy tự nhắc nhở mình là các bạn đã qua được những lúc khó khăn trước đây, và các bạn có thể vượt qua được những gì đang phải đối phó. Biết rằng tương lai có thể tươi sáng hơn.		
THẤT BẠI LỚN = KINH NGHIỆM HỌC HỎI LỚN			Tôi có thể làm gì khác
	Các bạn thường học hỏi nhiều về chính mình khi gặp thất bại. Hãy thách thức bản thân. Đặt chướng ngại cho chính mình vượt qua để các bạn chuẩn bị chu đáo hơn để đối phó với các khó khăn gặp phải trong đời. Sau khi đương đầu với một tình huống khó khăn, hãy nghĩ về những gì các bạn đã học được.		