



Trường TH - THCS - THPT Nam Sài Gòn

Viện Tâm Lý SUNNYCARE

LIVESTREAM CHỦ ĐỀ GIẢI TỎA ÁP LỰC TRONG HỌC TẬP

Các em học sinh trường Tiểu học – THCS – THPT Nam Sài Gòn thân mến,

Áp lực học tập là điều mà chắc hẳn các em đã ít nhiều lần trải qua trong quá trình học tập của mình. Đặc biệt, trong thời điểm các em đang theo học trực tuyến mà chưa thể đến trường như hiện nay, việc tiếp xúc quá nhiều với thiết bị điện tử và thiếu tương tác thực tế với bạn bè, thầy cô cũng gây ra cho các em không ít áp lực trong việc học. Vậy liệu rằng các em đã biết cách giải tỏa áp lực và xây dựng kỹ năng học tập cho bản thân mình hay chưa?

Nếu không có kỹ năng giải tỏa áp lực trong học tập, các em học sinh sẽ rơi vào tình trạng căng thẳng, mệt mỏi, chán nản và không tìm thấy động lực, niềm cảm hứng cho việc học, đồng thời ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bản thân. Trong chương trình SUNNYCARE – Lắng Nghe Tâm Sự Học Đường tuần này, các chuyên gia tâm lý SUNNYCARE sẽ giúp các em có những kiến thức và kỹ năng để giải tỏa áp lực trong việc học và xây dựng kỹ năng học tập hiệu quả.

Thân mời các em học sinh, quý phụ huynh cùng đón xem:

Chủ đề Livestream: **GIẢI TỎA ÁP LỰC TRONG HỌC TẬP**

- Thời gian phát sóng: **Thứ 7 lúc 15:00 – 16:00 ngày 04/12/2021**
- Tại Fanpage: **Đoàn Trường THPT Nam Sài Gòn**
(<https://www.facebook.com/doantruongthptnamsaigon.edu>)
- Chuyên gia tư vấn: **Thạc sỹ Phạm Thị Thúy Hằng – Chuyên viên tâm lý học đường SUNNYCARE**
- MC: **Cô Nguyễn Ý Văn (Giáo viên kỹ năng sống SUNNYCARE)**

Thông qua chủ đề này, các em có thể:

1. Hiểu được tầm quan trọng của việc giải tỏa áp lực trong học tập đối với học sinh;
2. Kỹ năng giải tỏa áp lực trong học tập, xây dựng kỹ năng học tập hiệu quả;
3. Chia sẻ hỏi - đáp tâm lý trực tiếp cùng chuyên gia.

Ngay bây giờ, các em học sinh, quý phụ huynh có thể đặt câu hỏi qua 2 hình thức:

- **Cách 1:** Gửi thông điệp muốn chia sẻ cho chương trình qua đường link tâm sự bí mật sau đây:

<https://forms.gle/ujho4MFhiUXTq1px6>

- **Cách 2:** Gọi trực tiếp đến BTC chương trình qua số 028 7300 6848

Các câu hỏi và thắc mắc của các em và quý khán giả sẽ được giải đáp trực tiếp khi chương trình LIVESTREAM được phát sóng.

Thân mời các em học sinh/phụ huynh và quý khán giả lắng nghe và chia sẻ cùng chương trình.

