

1 Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19

Dành thời gian với con trẻ

Không thể đi làm? Trường học của con bạn bị đóng cửa? Lo lắng về vấn đề tiền bạc. Tình cảnh này khiến bạn không thể không lo lắng và bị áp lực.

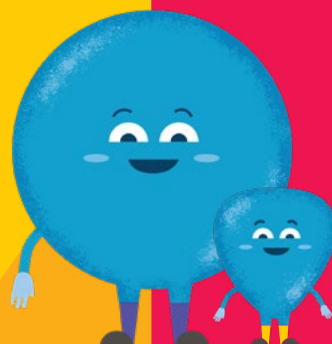
Tuy nhiên, việc con bạn phải ở nhà khi trường học của chúng đang đóng cửa là một cơ hội tốt để bạn xây dựng mối quan hệ một cách tốt đẹp hơn với các con của mình.

Khoảng thời gian với con bạn là một khoảng thời gian quý giá và tràn đầy niềm vui. Nó giúp con trẻ cảm thấy được yêu thương và có cảm giác an toàn, cũng như giúp cho con nhận thấy được rằng chúng thực sự rất quan trọng.

Dành riêng thời gian cho từng trẻ



Bạn có thể chỉ cần dành 20 phút hoặc nhiều hơn nữa, tùy thuộc vào bạn. Bạn cũng có thể sắp xếp khoảng thời gian đó vào một thời điểm cố định trong từng ngày để con trẻ có thể biết được và đón chờ.



Hỏi trẻ về những điều con muốn làm



Việc cho trẻ tự lựa chọn sẽ giúp con bạn thêm phần tự tin về bản thân mình. Nếu con muốn làm những điều không an toàn trong phạm vi khoảng cách của trẻ thì đây là cơ hội để nói với trẻ về điều này. (xem tờ rơi tiếp theo)"

Những gợi ý khi dành thời gian với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ



- > Bắt chước những biểu hiện trên khuôn mặt hay âm thanh của bé
- > Hát những bài hát hay gõ những điệu nhạc bằng dụng cụ như nồi và thìa
- > Chơi trò xếp cốc hoặc xếp khối
- > Kể chuyện, đọc sách cho con hay cùng con xem những bức ảnh tùy thích

Nên tắt các thiết bị điện tử như tivi và điện thoại

Những gợi ý khi dành thời gian với con ở lứa tuổi "teen"

- > Thảo luận về những nội dung con thích, ví dụ như thể thao, âm nhạc, chương trình TV, các thần tượng, ngôi sao hay về những người bạn của con.
- > Cùng nấu những món ăn yêu thích.
- > Tập thể dục cùng nhau trên điệu nhạc yêu thích

Những gợi ý khi dành thời gian với con tuổi thiếu nhi

- > Cùng đọc sách hoặc xem những bức ảnh.
- > Cùng vẽ tranh với chì màu
- > Cùng nhảy theo bản nhạc hoặc cùng nhau hát
- > Cùng nhau làm việc nhà thông qua các trò chơi dọn dẹp, nấu ăn.
- > Giúp con hoàn thành bài học được giao.

Hãy lắng nghe và quan sát con. Hãy dành cho con tất cả sự quan tâm của bạn. Hãy làm cho toàn bộ thời gian bên nhau thành những niềm vui!

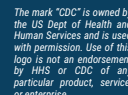
Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



2 Nuôi dạy trẻ trong mùa dịch COVID-19

Luôn tạo cảm xúc tích cực

Rất là khó để cảm thấy tích cực bởi đôi lúc trẻ khiến cho bạn không khỏi bực mình. Chúng ta thường mắng chúng rằng "Con không được làm như thế!" Mà trẻ con thường sẽ làm theo những điều chúng ta yêu cầu nếu ta đưa chúng những chỉ dẫn thích hợp và nhiều khen ngợi cho những điều con làm đúng.

Trao đổi với con về hành vi mà bố mẹ mong muốn ở con

Khi muốn con làm một điều gì đó, cần nói với trẻ bằng những từ ngữ khẳng định với giọng nói lịch sự. ví dụ: "Con hãy bỏ quần áo vào chậu" (thay vì nói "Đừng có mà làm bừa bộn lên!")

Mọi chuyện đều có thể bày tỏ bằng lời nói

Quát tháo với con trẻ chỉ tạo cho chúng và cả chính bạn thêm áp lực và sự bực tức. Lấy sự chú ý của con bạn bằng việc gọi tên con. Trao đổi với con bằng giọng nói ấm áp.

Khen ngợi khi con trẻ thể hiện hành vi đúng đắn

Hãy thử khen ngợi các con khi chúng làm điều tốt và đúng đắn. Có thể chúng không có phản hồi gì, nhưng bạn sẽ thấy chúng tiếp tục làm điều tốt về sau. Việc khen ngợi cũng cho trẻ thấy rằng cha mẹ đang quan tâm chúng một cách tốt nhất.

Thực tế

Con của bạn có thể thực sự làm những điều mà bạn nói hay không? Thật là rất khó để giữ chúng im lặng ở trong nhà suốt cả ngày, nhưng có lẽ chúng có thể giữ im lặng khoảng 15 phút trong khi bạn đang có một cuộc gọi.

Giúp con trẻ có cảm giác được kết nối với thế giới bên ngoài

Con trẻ, đặc biệt là trẻ vị thành niên, luôn có nhu cầu được trò chuyện và giao tiếp với những người bạn của chúng. Hãy giúp trẻ thực hiện điều đó thông qua mạng xã hội hoặc qua những phương tiện trò chuyện từ xa mà có tính an toàn và bảo đảm. Đây là điều mà bạn có thể thực hiện cùng với trẻ.

Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

3 Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19

Lên lịch trình nào!

Lịch trình công việc, học tập và sinh hoạt thường ngày của chúng ta đều bị tác động bởi đại dịch. Đây thực sự là một khó khăn đối với con trẻ và ngay cả với chính bạn. Thiết lập một lịch trình sinh hoạt mới có thể giải quyết được vấn đề này.

Thiết lập lịch trình sinh hoạt thường nhật linh hoạt nhưng nhất quán

- > Sắp xếp thời gian dành cho các hoạt động cố định thường ngày và cả thời gian rảnh cho bạn và cho con bạn. Điều này giúp trẻ có cảm giác an toàn hơn, và qua đó hành xử đúng mực hơn.
- > Trẻ nhỏ hoặc trẻ tuổi "teen" có thể góp sức vào việc thiết lập lịch trình sinh hoạt trong ngày, chẳng hạn như viết thời gian biểu cho việc học tập. Trẻ sẽ làm theo lịch trình đó một cách tốt hơn nếu như các con được cùng với cha mẹ lên kế hoạch.
- > Đừng quên sắp xếp lịch tập thể dục vào trong ngày - - điều này giúp giảm bớt căng thẳng và tiêu hao năng lượng cho trẻ khi ở nhà.



Bạn chính là hình mẫu cho những hành vi của con trẻ

- > Nếu bạn thực hành việc đảm bảo vệ sinh thân thể, giữ khoảng cách an toàn với người khác và đối xử với người ngoài một cách tử tế, đặc biệt là có lòng trắc ẩn với những người đang bị ốm hoặc dễ bị mắc bệnh, con trẻ sẽ học được điều tốt đó từ bạn.

Dạy trẻ về việc giữ khoảng cách an toàn

- > Nếu nơi bạn ở không bị yêu cầu hạn chế, nên cho trẻ đi ra bên ngoài nhà nhưng cần giữ khoảng cách an toàn theo các hướng dẫn.
- > Bạn có thể hướng dẫn con viết thư và vẽ tranh để cùng chia sẻ với mọi người. Treo nó ở trước cửa bên ngoài nhà bạn để mọi người cùng xem.
- > Bạn có thể trấn an con của mình bằng cách nói về việc bạn làm thế nào để đảm bảo an toàn, đồng thời lắng nghe những ý kiến của con và thực hiện chúng một cách nghiêm túc.

Tạo sự hứng khởi và thú vị trong việc rửa tay và vệ sinh thân thể

↓

Tìm kiếm một bài hát dài 20 giây cho việc rửa tay. Nói rõ cho trẻ lý do phải rửa tay hằng ngày và nhớ khen ngợi trẻ khi trẻ thực hiện tốt điều này.

↓

Tạo ra một chơi trò chơi xem ai là người chiến thắng khi có số lần đưa tay lên mặt ít nhất (có thể giám sát đếm lần nhau trong ngày)

Dành thời gian vào cuối ngày để cùng con đánh giá một ngày của nhau.

Gợi nhớ lại cho trẻ về một điều tích cực và đây thú vị mà con đã làm.

Tự khen thưởng vì những gì mà bạn và con đã thực hiện tốt trong ngày hôm nay. Bạn và con quả thực là một ngôi sao!



Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

4 Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19

Ứng phó với những hành vi không đúng đắn của trẻ

Tất cả mọi trẻ em đều có những lúc có hành xử không đúng đắn. Việc trẻ bị mệt, bị đói và lo sợ khi con đang học cách tự lập là một điều rất bình thường. Tất cả những điều đó có thể khiến chúng ta bức mình, nhất là khi chúng ta bị chôn chân trong nhà.

Chuyển hướng hành vi của trẻ

- > Nhận biết hành vi xấu một cách sớm nhất và hướng sự chú ý của con trẻ tới một hành vi tốt thay vì tập trung vào hành vi xấu
- > Ngăn chặn hành vi xấu trước khi nó bùng phát! Nếu trẻ bắt đầu có dấu hiệu bứt rứt, bạn có thể đánh lạc hướng bằng những hoạt động thú vị và vui vẻ, ví dụ nói với con rằng: "Lại đây con, chúng ta ra ngoài đi bộ một chút nhỉ?"

Tạm nghỉ một chút

Bạn cảm thấy mình như muốn hét toáng lên? Hãy tự cho mình 10 giây để dừng lại. Hít thở chậm rãi 5 lần. Sau đó cố gắng trả lời bằng một thái độ bình tĩnh hơn.

Hàng triệu cha mẹ thấy phương pháp này rất hiệu quả - thực sự hiệu quả.

Áp dụng hệ quả đối với hành vi

Việc chỉ cho trẻ thấy được hệ quả sẽ dạy trẻ có trách nhiệm hơn với những gì trẻ gây ra, qua đó trẻ sẽ tuân thủ kỷ luật hơn. Đây là một biện pháp hiệu quả hơn so với sử dụng bạo lực hay quát mắng.

Tiếp tục áp dụng các gợi ý từ bài 1 đến bài 3

- > Dành thời gian với trẻ, khen ngợi khi trẻ ngoan, và thiết lập lịch trình sinh hoạt cố định sẽ giúp trẻ bớt đi những hành vi xấu.
- > Giao cho trẻ những công việc đơn giản và đảm bảo phù hợp với khả năng của trẻ. Và nhớ khen ngợi khi các con bạn làm được việc đó.

- > Cho trẻ quyền được lựa chọn tuân thủ chỉ dẫn của bạn trước khi đưa ra biện pháp kỷ luật.
- > Cố gắng giữ bình tĩnh khi đưa ra hình thức kỷ luật.
- > Hãy đảm bảo rằng bạn có thể thực hiện được biện pháp kỷ luật đã nói với trẻ. Ví dụ, nếu bạn biết rằng khó có thể tịch thu điện thoại của con trong vòng một tuần nhưng sẽ khả thi nếu làm việc này trong vòng một giờ hoặc một ngày.
- > Khi biện pháp kỷ luật đã hết, hãy cho trẻ cơ hội để làm một điều tốt nào đó, và nhớ khen ngợi con về việc đó.

Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19

Giữ bình tĩnh và kiểm soát sự căng thẳng

Đây là một khoảng thời gian đầy áp lực. Hãy biết chăm sóc bản thân để bạn có thể hỗ trợ tốt hơn cho các con của mình.

Bạn không đơn độc

Hàng triệu người đều có nỗi lo lắng giống như chúng ta. Hãy tìm người mà bạn có thể nói chuyện và tâm sự về việc bạn đang cảm thấy như thế nào, và không quên lắng nghe họ. Tránh xa mạng xã hội để không bị hoảng loạn trước vô vàn những thông tin tiêu cực.

Nghỉ ngơi một chút

Chúng ta đều cần có một khoảng thời gian nghỉ ngơi. Khi con của bạn đã đi ngủ, hãy làm điều gì đó bạn cảm thấy hứng thú và tạo cảm giác thoải mái cho chính bạn. Thiết lập danh sách những hoạt động lành mạnh mà bạn thích làm. Bạn xứng đáng có được điều đó!

Lắng nghe con trẻ

Hãy mở lòng lắng nghe con bạn. Trẻ sẽ cần sự trợ giúp và vỗ về từ bạn. Lắng nghe khi trẻ chia sẻ cảm xúc của con. Đồng cảm và tạo cảm giác thoải mái cho trẻ.



Hãy biết tạm nghỉ một chút

Hãy dành một phút thư giãn bằng cách thực hiện hoạt động này bất cứ khi nào bạn có cảm giác bị căng thẳng hay lo âu đè nén

Bước 1: Tìm không gian phù hợp

- Tìm một chỗ phù hợp để có thể ngồi thoải mái, hai chân đặt lên sàn nhà và tay đặt lên đùi một cách thư thái.
- Hãy nhắm mắt nếu bạn cảm thấy thoải mái

Bước 2: Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và các dấu hiệu cơ thể của bạn

- Tự hỏi: "Mình đang nghĩ về điều gì vậy nhỉ?"
- Nhận ra những dòng suy nghĩ trong đầu và xem những gì mình đang nghĩ là điều tích cực hay tiêu cực
- Nhận ra cảm xúc của mình đang diễn tiến ra sao và cảm nhận mình đang vui hay không.
- Nhận biết những cảm giác trên cơ thể. Chú ý vùng bị đau hoặc bị căng cứng.

Bước 3: Tập trung vào hơi thở của bạn

- Lắng nghe nhịp thở mỗi khi bạn hít vào và thở ra.
- Bạn có thể đặt nhẹ tay lên bụng. vị trí dạ dày và cảm nhận vùng bụng nâng lên và hạ xuống theo từng nhịp thở.
- Bạn có thể tự nhủ rằng "Không sao đâu. Dù mọi chuyện thế nào đi chăng nữa thì mình vẫn ổn thôi mà"
- Rồi lại tiếp tục lắng nghe hơi thở của bạn thêm một chút nữa.

Bước 4: Hướng suy nghĩ đến xung quanh

- Để ý tới cảm giác trên toàn cơ thể
- Lắng nghe tới những tiếng động ở trong phòng

Bước 5: Cảm nhận

- Hãy tự hỏi "Tôi cảm thấy khác hơn so với trước đó hay không?"
- Khi đã cảm thấy tốt hơn rồi, hãy mở mắt ra

Thư giãn một chút có thể cũng rất hữu ích trong trường hợp con bạn làm một điều gì đó sai trái khiến cho bạn phật lòng. Điều này giúp bạn có cơ hội để bình tĩnh hơn. Chỉ cần một vài nhịp thở sâu hoặc hướng sự chú ý đến những cảm nhận của lòng bàn chân trên sàn nhà của bạn có thể tạo nên sự khác biệt. Bạn cũng có thể cùng với con trẻ dành thời gian để cùng nhau thư giãn một lúc.

Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 Chăm sóc con trong mùa dịch COVID-19

Cùng nhau nói chuyện về chủ đề COVID-19

Hãy cùng trao đổi với con và cho các con thêm kiến thức về chủ đề này. Sự im lặng và bí mật không giúp bạn bảo vệ con mình. Trung thực và cởi mở là điều nên làm. Cần tỉnh đến việc con bạn có thể hiểu được đến đâu. Bạn là người hiểu rõ nhất về con mình.

Hãy mở lòng lắng nghe con trẻ

Cho phép trẻ bày tỏ chính kiến của mình. Hỏi trẻ những câu hỏi mở và bạn sẽ thấy trẻ đã biết được bao nhiêu.

Hãy trung thực

Trả lời một cách trung thực những thắc mắc của con trẻ. Tùy thuộc vào độ tuổi và khả năng hiểu biết của con bạn để có cách trả lời phù hợp.

Hãy giúp đỡ trẻ

Con bạn có thể bị hoảng sợ hay bối rối khi nghe những thông tin về dịch bệnh. Hãy cho phép trẻ được bày tỏ cảm xúc của mình và để trẻ biết rằng cha mẹ vẫn luôn ở bên con.

Có rất nhiều câu chuyện về những người hùng đang phòng chống dịch bệnh được chia sẻ.

Tuy nhiên, không phải câu chuyện nào cũng đều đúng sự thật. Hãy tìm kiếm chúng qua những trang tin chính thống từ Bộ y tế: <https://ncov.moh.gov.vn/>
WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
và từ UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Không sao nếu như bạn không biết câu trả lời

Không có gì là nghiêm trọng khi bạn nói rằng "Bố mẹ không biết, nhưng bố mẹ vẫn đang tìm hiểu về nó". Hãy nhân cơ hội này để cùng con hiểu biết thêm về những điều mới.

Hãy là người hùng, không là kẻ dọa dẫm

Hãy giải thích cho trẻ rằng virus COVID-19 không có liên quan gì đến sắc tộc của một người hay nơi xuất thân của người đó và cũng không liên quan gì đến ngôn ngữ mà họ đang nói. Nói với trẻ rằng chúng ta cần phải có lòng trắc ẩn và biết đối xử tử tế với những người đang bị ốm và những người đang quan tâm đến chúng ta.

Tìm những câu chuyện về những người hùng đang ngày đêm chiến đấu chống lại sự bùng phát của dịch bệnh cũng như là hết mình chăm sóc cho những người đang bị ốm.

Kết thúc một ngày một cách vui vẻ

Hãy kiểm tra xem con bạn có cảm thấy ổn hay không. Gợi nhắc trẻ rằng bạn quan tâm, yêu thương con nên con có thể nói chuyện với cha mẹ bất cứ khi nào trẻ muốn. Rồi hãy vui vẻ cùng nhau bằng những hoạt động thú vị.

Bấm vào đây để xem thêm những gợi ý về cách nuôi dạy trẻ:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.