

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.

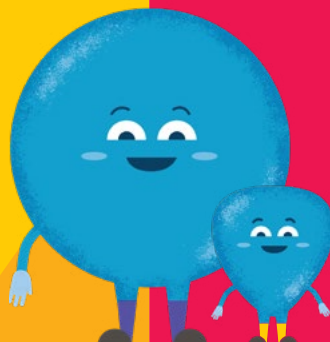
Tuy nhiên, việc con bạn phải ở nhà khi trường học của chúng đang đóng cửa là một cơ hội tốt để bạn xây dựng mối quan hệ một cách tốt đẹp hơn với các con của mình.

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



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.

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

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.

CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Bảo đảm an toàn cho trẻ trên mạng

Trẻ em và thanh thiếu niên hiện nay dành nhiều thời gian hơn trên mạng. Được kết nối giúp giảm bớt tác động của COVID-19 lên trẻ và khuyến khích trẻ tiếp tục nhịp sống quen thuộc, nhưng nó cũng mang đến những rủi ro và nguy hiểm.

Những rủi ro trên môi trường mạng



Kẻ xấu nhắm đến trẻ cho mục đích tình dục thông qua các phương tiện truyền thông xã hội, chơi game và nhắn tin



Nội dung độc hại - bạo lực, thành kiến, bài ngoại, kích động tự tử và tự làm hại, thông tin sai lệch, v.v.



Trẻ em nhất là lứa tuổi "teen" có thể chia sẻ các thông tin cá nhân và các hình ảnh hoặc video mang tính nhạy cảm của bản thân trên mạng



Bị bắt nạt trên mạng bởi bạn bè quen và người lạ

Những mẹo công nghệ giúp cha mẹ bảo vệ trẻ trên môi trường mạng

- Cài đặt chế độ **kiểm soát của cha mẹ**
- Bật tính năng **Tìm kiếm An toàn** trên trình duyệt
- Cài đặt **bảo mật riêng tư** nghiêm ngặt trên các ứng dụng và trò chơi trực tuyến
- Che/tắt webcam khi không sử dụng

Tạo lập thói quen trực tuyến lành mạnh và an toàn

- Khuyến khích **trẻ nhỏ** hoặc **trẻ lứa tuổi "teen"** tham gia vào việc xây dựng các quy định trong gia đình về việc sử dụng thiết bị lành mạnh
- Tạo lập các khoảng không gian và thời gian không-có-thiết-bị trong nhà (thời gian ăn, ngủ, chơi và học)
- Hướng dẫn trẻ cách giữ kín thông tin cá nhân, đặc biệt với người lạ - một số họ có thể mang vỏ bọc khác!
- Nhắc nhở trẻ rằng những gì đăng tải lên môi trường mạng sẽ không thể thu hồi (tin nhắn, hình ảnh và video)



Dành thời gian với trẻ trên mạng

- Cùng trẻ khám phá các trang web, trang mạng xã hội, trò chơi và ứng dụng
- Nói chuyện với trẻ đặc biệt trẻ lứa tuổi "teen" về cách báo cáo những nội dung không phù hợp (xem dưới đây)
- Cha mẹ có thể tham khảo trang "**Common Sense Media**" với nhiều lời khuyên hữu ích về các ứng dụng, trò chơi và giải trí phù hợp cho trẻ ở nhiều độ tuổi

Việc giao tiếp cởi mở với con sẽ góp phần giúp trẻ an toàn

- Nói với con rằng nếu trẻ có trải nghiệm trên mạng khiến trẻ cảm thấy khó chịu, không thoải mái hoặc sợ hãi, trẻ có thể nói chuyện với bố mẹ mà không sợ bố mẹ sẽ nổi giận hay phạt trẻ
- Hãy chú ý đến các dấu hiệu phiên muộn ở trẻ. Lưu ý nếu con có biểu hiện như thu mình, buồn bã, giữ bí mật hoặc bị ám ảnh bởi các hoạt động trực tuyến
- Tạo mối quan hệ tin cậy và giao tiếp cởi mở với trẻ thông qua hỗ trợ và động viên tích cực
- Lưu ý rằng mỗi đứa trẻ là duy nhất và giao tiếp theo những cách khác nhau. Bố mẹ cần điều chỉnh thông điệp phù hợp với nhu cầu và đặc điểm riêng của con mình. Ví dụ, đối với trẻ khuyết tật về khả năng học tập có thể cần các thông tin với ngôn ngữ đơn giản

Chia sẻ với đồng nghiệp, bạn bè và gia đình | Lan tỏa thông tin | Đảm bảo an toàn cho trẻ trên môi trường mạng

Báo cáo các hành vi bạo lực với trẻ em trên môi trường mạng:

Nguồn tài liệu tham khảo:

TỔNG ĐÀI 111

INHOPE

IWF PORTALS

SỐ TAY VỀ AN TOÀN

UNICEF

NGÔN NGỮ KHÁC

CƠ SỞ BẰNG CHỨNG

CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Gia đình hòa thuận

Khi chúng ta làm mẫu trong việc xây dựng các mối quan hệ hòa thuận và yêu thương, con cái của chúng ta sẽ cảm thấy an toàn và được yêu thương hơn. Ngôn ngữ tích cực, lắng nghe tích cực và đồng cảm giúp duy trì môi trường gia đình yên bình và hạnh phúc trong những thời điểm căng thẳng.

Chúng ta là tấm gương của trẻ

- Cách chúng ta nói chuyện và cư xử trước mặt người khác cũng ảnh hưởng lớn đến cách cư xử của trẻ!
- Cố gắng nói chuyện tử tế với mọi người trong gia đình, người lớn và trẻ em
- Việc người lớn dùng ngôn ngữ không hay trong gia đình có thể có tác động tiêu cực đến trẻ em
- Chúng ta càng thể hiện hình mẫu về các mối quan hệ hòa bình, yêu thương đối với con cái, các con sẽ càng cảm thấy an toàn và được yêu thương

Chia sẻ trách nhiệm

- Chăm sóc con cái và các thành viên khác trong gia đình là công việc rất khó khăn, nhưng trách nhiệm này nếu được chia sẻ sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều
- Cố gắng chia sẻ công việc gia đình, chăm sóc con cái và các nhiệm vụ khác một cách công bằng giữa các thành viên trong gia đình
- Tạo lịch trình dành cho thời gian "làm việc" và "nghỉ ngơi" cùng với những người lớn khác trong gia đình
- Bạn có thể yêu cầu giúp đỡ khi bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc căng thẳng để có thể nghỉ ngơi

Cảm thấy căng thẳng hoặc giận dữ?

- Dành một khoảng dừng 10 giây. Hít vào thở ra năm lần thật chậm. Sau đó cố gắng trả lời một cách bình tĩnh hơn. Hàng triệu phụ huynh cho biết điều này CỰC KỲ có ích
- Hãy tạm dừng khi bạn thấy sắp xảy ra tranh cãi và đi sang phòng khác hoặc đi ra ngoài nếu có thể
- Xem thêm các lời khuyên trên trang "Khi bạn giận dữ" và "Bình tĩnh và Kiểm soát căng thẳng"

Sử dụng ngôn ngữ tích cực. Điều này thực sự hiệu quả!

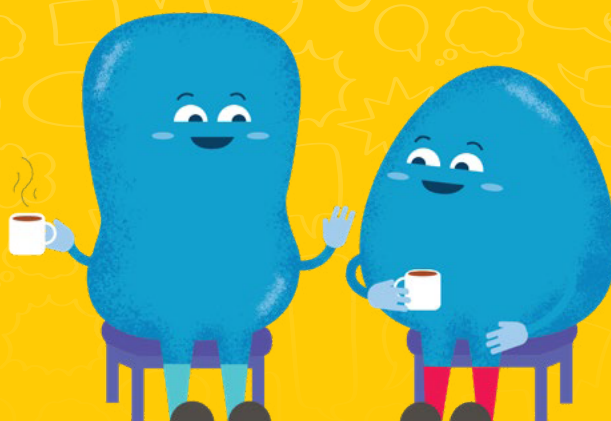
- Hãy nói cho đối phương biết điều bạn muốn họ làm thay vì nói điều bạn không muốn họ làm: Thay vì "Đừng là hét", hãy thử: "Làm ơn nói nhỏ lại"
- Lời khen làm cho người khác cảm thấy được đánh giá cao và cảm nhận tốt đẹp về bản thân. Những từ đơn giản như "Cảm ơn vì đã dọn dẹp bữa tối", hoặc "cảm ơn vì đã trông con" có thể tạo ra sự khác biệt lớn

Cùng làm những việc tốt đẹp như là một gia đình

- Mỗi ngày, một thành viên trong gia đình thay phiên nhau chọn một hoạt động cho cả gia đình
- Tìm cách để dành thời gian chất lượng với vợ/chồng và những người lớn khác trong gia đình!

Hãy là một người biết lắng nghe tích cực và biết đồng cảm

- Lắng nghe đối phương khi nói chuyện
- Hãy cởi mở và cho đối phương biết bạn đang lắng nghe những gì họ nói
- Có thể tóm tắt những gì bạn đã nghe trước khi trả lời: "Điều anh/em/con vừa nói là..."



Nhấn **VÀO ĐÂY** để tìm kiếm các thông tin hữu ích và trợ giúp nếu bạn bị bạo lực ở nhà

Để biết thêm thông tin, hãy bấm vào các đường dẫn dưới đây:

LỜI KHUYÊN TỪ WHO

LỜI KHUYÊN TỪ UNICEF

NGÔN NGỮ KHÁC

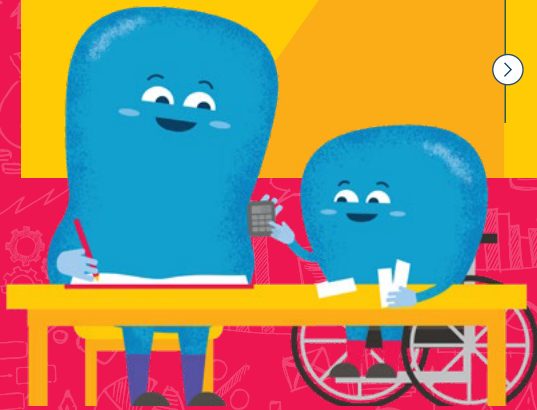
CƠ SỞ BẰNG CHỨNG

CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Cân đối ngân sách gia đình trong giai đoạn khó khăn về tài chính

Hàng triệu người đang phải chịu áp lực tài chính vì COVID-19. Điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy kiệt sức, tức giận và mất tập trung.

Khuyến khích trẻ em và trẻ lứa tuổi "teen" tham gia lập ngân sách gia đình



- > Lập ngân sách là cách chúng ta quyết định chi tiêu tiền bạc vào những việc gì, ngay cả trong những lúc khó khăn
- > Cùng nhau lập ngân sách giúp trẻ hiểu rằng tất cả chúng ta cần đưa ra quyết định khó khăn trong những thời điểm khó khăn
- > Việc lập ngân sách cũng giúp các gia đình còn đủ tiền vào cuối tháng và ít phải vay mượn



Tìm kiếm sự giúp đỡ nếu có thể

Chính phủ có thể trợ cấp tiền hoặc thực phẩm cho các gia đình trong dịch COVID-19

Hãy hỏi xem nơi bạn ở có hỗ trợ người dân không

Chúng ta sẽ chi tiêu vào việc gì?

- > Lấy một tờ giấy (hoặc tờ báo cũ hoặc hộp bìa các-tông) và một cái bút
- > Vẽ những bức tranh về những thứ mà bạn và gia đình bạn chi tiêu mỗi tháng
- > Viết giá tiền bên cạnh mỗi bức tranh
- > Bổ sung số tiền bạn chi tiêu mỗi tháng

Bàn về nhu cầu và mong muốn

- > Nhu cầu: Những thứ quan trọng hoặc cần phải có để gia đình bạn tiếp tục cuộc sống? (như thực phẩm, xà phòng để rửa tay, nhu cầu cho những thành viên trong gia đình bị bệnh hoặc bị khuyết tật)
- > Mong muốn: Những thứ có thì tốt nhưng không thực sự cần thiết?
- > Bàn với con bạn những thứ bạn có thể cố gắng chi tiêu ít hơn cho gia đình

Lập ngân sách cho bản thân

- > Tìm một túi đựng sỏi hoặc bất cứ thứ gì có nhiều mẫu nhỏ. Đây là số tiền của bạn cho tháng này
- > Là thành viên của gia đình, bạn hãy quyết định chi tiêu vào những việc gì và đặt những viên sỏi lên hình vẽ của bạn
- > Nếu bạn có thể tiết kiệm một khoản thậm chí rất nhỏ cho tương lai hoặc cho một trường hợp khẩn cấp khác-điều đó thật tuyệt vời

Tốt lắm! Hàng triệu gia đình thấy việc này rất hữu ích.

Để biết thêm thông tin, hãy bấm vào các đường dẫn dưới đây:

[LỜI KHUYÊN TỪ WHO](#)
[LỜI KHUYÊN TỪ UNICEF](#)
[NGÔN NGỮ KHÁC](#)
[CƠ SỞ BẰNG CHỨNG](#)

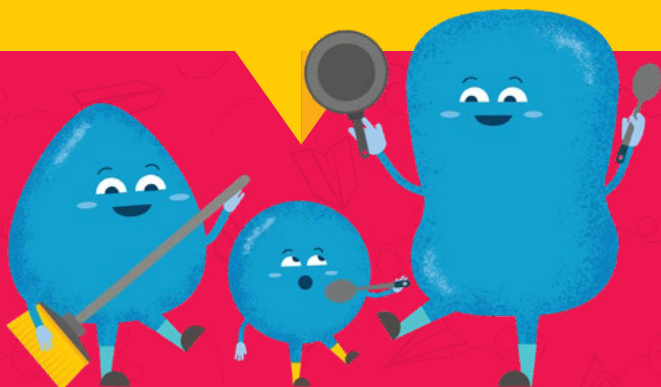
CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Học thông qua vui chơi

Hàng triệu trẻ em phải nghỉ học và thực hiện cách ly trong chính ngôi nhà của mình. Lời khuyên này giúp trẻ học thông qua vui chơi - một hoạt động vui vẻ cho mọi lứa tuổi!

Các hình thức vui chơi

- Có nhiều hình thức vui chơi khác nhau vừa vui vừa mang tính giáo dục
- Ngôn ngữ, con số, đồ vật, đóng kịch và trò chơi âm nhạc tạo cho trẻ cơ hội khám phá và thể hiện bản thân một cách an toàn và vui vẻ



Kể chuyện

- Kể cho con những câu chuyện từ thời thơ ấu của bạn
- Yêu cầu trẻ cũng kể lại một câu chuyện
- Cùng nhau sáng tác một câu chuyện bắt đầu bằng "Ngày xưa..." sau đó mỗi ngày sáng tác thêm một câu mới
- Diễn lại một câu chuyện hoặc bộ phim yêu thích - trẻ lớn hơn thậm chí có thể hướng dẫn trẻ nhỏ hơn trong khi học về trách nhiệm

Biến đổi đồ vật!

- Các vật dụng gia đình hàng ngày như chổi, giẻ lau hoặc khăn quàng cổ có thể trở thành đạo cụ thú vị cho các trò chơi
- Đặt một vật ở giữa phòng và bất cứ khi nào ai đó có ý tưởng, người đó sẽ nhảy vào và chỉ cho những người còn lại biết vật đó có thể là gì
- Ví dụ, một cây chổi có thể trở thành một con ngựa hoặc micro hoặc thậm chí là một cây đàn ghi-ta!

Trò chơi vận động

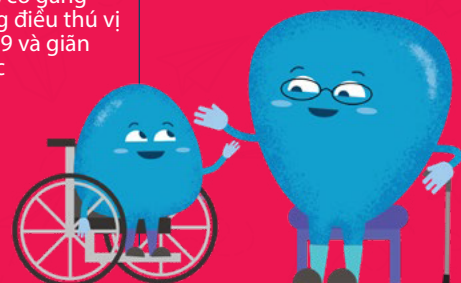
- Sáng tạo một điệu nhảy cho các bài hát yêu thích của con. Ví dụ, người đầu tiên thực hiện một điệu nhảy và mọi người làm theo. Mọi người thay phiên nhau là người sáng tác một điệu nhảy mới
- "Thử thách" xem ai có thể chạm ngón chân - nhảy vung tay, chạm ngón chân đảo bên nhiều nhất trong vòng một phút
- "Bắt chước" lẫn nhau - theo nét mặt, cử động, âm thanh. Một người có thể bắt đầu trước để những người khác bắt chước và sau đó chuyển đổi. Hãy thử chơi mà không cần người dẫn đầu!
- Nhảy đóng băng: Bật nhạc hoặc một người hát, và những người khác nhảy múa. Khi nhạc dừng lại, mọi người phải đóng băng. Người cuối cùng vẫn nhảy trở thành giám sát viên cho vòng tiếp theo
- Vũ điệu động vật: Tương tự như trên nhưng khi âm nhạc dừng lại, hãy gọi tên một con vật và mọi người phải trở thành con vật đó

Trò chơi trí nhớ

- Người đầu tiên nói, khi COVID-19 và giãn cách xã hội kết thúc, tôi sẽ đi đến ... (ví dụ: công viên)
- Người thứ hai sẽ nối tiếp người thứ nhất, "Khi COVID-19 và giãn cách xã hội kết thúc, tôi sẽ đến công viên và ... (ví dụ: đi thăm người bạn thân nhất của tôi)"
- Người tiếp sau sẽ thêm vào câu của người trước đó, cố gắng nghĩ ra tất cả những điều thú vị để làm khi COVID-19 và giãn cách xã hội kết thúc

Hát

- Hát những bài hát cho trẻ nhỏ giúp phát triển ngôn ngữ
- Chơi hoặc hát một bài hát, và người đầu tiên đoán đúng tên bài hát sẽ trở thành chủ trò tiếp theo
- Sáng tác một bài hát về rửa tay và giãn cách xã hội. Thêm vào những điệu nhảy!



Để biết thêm thông tin, hãy bấm vào các đường dẫn dưới đây

[LỜI KHUYÊN TỪ WHO](#)
[LỜI KHUYÊN TỪ UNICEF](#)
[NGÔN NGỮ KHÁC](#)
[CƠ SỞ BẰNG CHỨNG](#)

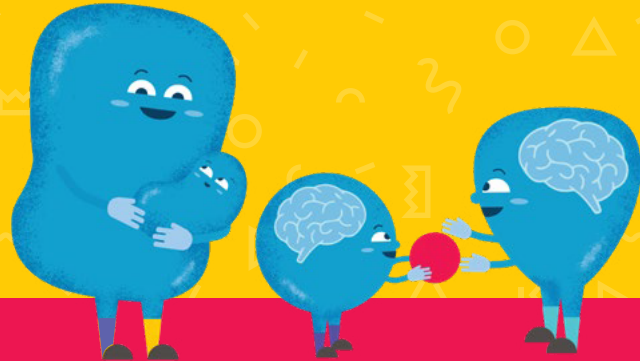
CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Làm gì khi nóng giận

Chúng ta đều yêu thương con trẻ, nhưng những căng thẳng do dịch COVID-19, lo lắng về tiền bạc và tình trạng cách ly có thể làm chúng ta dễ nổi giận. Đây là cách chúng ta có thể duy trì sự kiểm soát cơn giận của mình để không làm tổn thương những người khác.

Ngăn chặn ngay từ đầu

- Chúng ta luôn luôn bị căng thẳng và nổi giận vì cùng một thứ/lý do
- Điều gì làm bạn nổi giận? Khi nào nó xảy ra? Bạn thường phản ứng như thế nào?
- Hãy ngăn chặn nó ngay từ đầu. Nếu nó xảy ra khi bạn mệt mỏi, hãy nghỉ ngơi hoặc đi ngủ. Nếu nó xảy ra khi bạn đói, hãy luôn chắc chắn mình ăn cái gì đó. Nếu cảm thấy cô đơn, hãy tìm sự giúp đỡ của ai đó
- Hãy tự chăm sóc bản thân. Tham khảo tài liệu "hãy tạm nghỉ" và "kiểm soát căng thẳng" để tìm ý tưởng



Khoa học nghiên cứu về não bộ chỉ ra rằng nếu bạn kiểm soát được cơn giận hoặc làm một việc gì đó tích cực tức là đã góp phần tăng cường sự phát triển não bộ của trẻ.

Đó thực sự là một thành công!

Hãy tạm nghỉ

- Khi bạn cảm thấy tức giận, hãy tự làm mình nguôi trong 20 giây. Thở ra hít vào chậm rãi 5 lần trước khi bạn nói hoặc làm gì
- Hãy đi ra chỗ khác trong vòng 10 phút để lấy lại sự kiểm soát cảm xúc của bản thân. Nếu bạn có một không gian an toàn của riêng mình ở ngoài trời, hãy đi ra ngoài
- Nếu gặp tình huống trẻ không ngừng khóc, bạn hoàn toàn có thể đặt bé nằm xuống một chỗ an toàn và đi đâu đó một lát. Gọi ai đó có thể làm bạn bình tâm lại. Kiểm tra bé sau mỗi 5-10 phút

Tự chăm sóc bản thân

- Tất cả chúng ta đều có nhu cầu giao tiếp. Hãy nói chuyện với bạn bè, gia đình và các mạng lưới trợ giúp mỗi ngày
- Giảm hoặc bỏ hẳn uống rượu, nhất là khi trẻ còn thức
- Bạn có vũ khí hay vật gì đó có thể dùng để đánh người khác không? Hãy khóa chúng lại, giấu đi hoặc để đâu đó bên ngoài nơi ở
- Nếu ở nhà không an toàn đối với trẻ, có thể để trẻ ra ngoài tìm kiếm trợ giúp hoặc ở một chỗ khác trong một thời gian tạm thời

Khủng hoảng dịch COVID-19 không kéo dài vô tận- giờ chúng ta chỉ cần vượt qua giai đoạn này ... từng ngày, từng ngày một.

Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy bấm vào các đường dẫn sau: đây

LỜI KHUYÊN TỪ WHO

LỜI KHUYÊN TỪ UNICEF

NGÔN NGỮ KHÁC

CƠ SỞ BẰNG CHỨNG

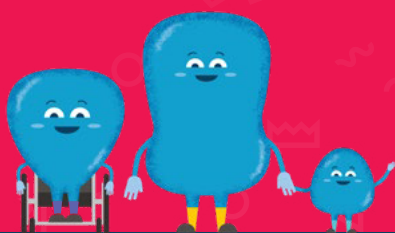
CHĂM SÓC CON TRONG MÙA DỊCH COVID-19

Chăm sóc con trong môi trường nhà ở và cộng đồng đông đúc

Việc giữ cho gia đình khỏe mạnh và an toàn khỏi dịch COVID-19 thậm chí còn khó khăn hơn khi bạn sống trong môi trường đông đúc. Có những việc bạn có thể làm để cả gia đình cảm thấy dễ dàng hơn.

Ở yên một chỗ

- Hạn chế việc rời khỏi hoặc quay về không gian sống của bạn càng ít càng tốt
- Chỉ ra khỏi nhà hoặc khu vực mình đang sống để mua đồ ăn hay vì mục đích y tế



Giúp đỡ trẻ thực hiện việc giãn cách tiếp xúc

- Hãy giải thích với con rằng trẻ có vai trò quan trọng trong việc giữ cho bản thân và cộng đồng mình sống khỏe mạnh bằng cách tạm thời giãn cách tiếp xúc với những người khác
- Hãy động viên, khích lệ con khi trẻ nỗ lực thực hiện việc giãn cách tiếp xúc với người khác

Hãy làm cho việc rửa tay và giữ gìn vệ sinh cá nhân trở nên vui nhộn!

- Có thể khó tìm được xà phòng và nước sạch, nhưng thực hành việc giữ gìn vệ sinh cá nhân đang trở nên quan trọng hơn bao giờ hết
- Mọi thành viên trong gia đình đều phải rửa tay thường xuyên
- Hãy để các con tự hướng dẫn nhau cách rửa tay
- Khuyến khích trẻ tránh sờ tay lên mặt

Chia sẻ trách nhiệm

- Chăm sóc con cái và các thành viên khác trong gia đình trong không gian tù túng thực sự rất khó, nhưng việc đó sẽ dễ dàng hơn nếu mọi người cùng chia sẻ trách nhiệm
- Hãy cùng chia sẻ việc vặt trong nhà, việc chăm con cũng như các nhiệm vụ khác đồng đều giữa các thành viên trong gia đình
- Tạo một thời gian biểu có đủ thời gian làm việc và thời gian nghỉ ngơi cho người lớn trong nhà
- Hãy nhờ người khác giúp đỡ khi bạn cảm thấy mệt mỏi hay căng thẳng để bạn có thể thư giãn

Tập thể dục hàng ngày

- Khuyến khích con nghỉ ra các hoạt động thể chất mà trẻ có thể làm trong thời gian hạn chế tiếp xúc với những người không trực tiếp sống trong nơi ở của mình
- Các hoạt động như nhảy, khiêu vũ hay chạy vòng tròn có thể rất vui nhộn!

Nghỉ một lát

- Có thể bạn không có không gian riêng để giải tỏa căng thẳng hay những cảm xúc của bản thân
- Hãy để ý khi nào mình bị căng thẳng hoặc phiền muộn và tạm nghỉ một lát ... thậm chí chỉ cần hít thở sâu 3 lần bạn sẽ cảm thấy khác biệt!
- Rất tốt! Hàng triệu gia đình thấy những lời khuyên này rất có ích



Hãy tiếp tục sử dụng những lời khuyên từ bài 1-6

Duy trì sự tích cực, tạo thói quen hàng ngày và cố gắng dành thời gian với riêng từng trẻ khi nào có thể sẽ giúp bạn kiểm soát được hành vi và cảm xúc của con.

Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy bấm vào các đường dẫn sau đây:

LỜI KHUYÊN TỪ WHO

LỜI KHUYÊN TỪ UNICEF

NGÔN NGỮ KHÁC

CƠ SỞ BẰNG CHỨNG