

BIỆN PHÁP GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CĂNG THẲNG TRONG MÙA DỊCH

- Cung cấp thông tin chính xác và giải thích rõ cho trẻ về những gì đang diễn ra với đại dịch COVID-19.
- Hướng dẫn trẻ thực hiện thông điệp 5K để phòng dịch.
- Trò chuyện, lắng nghe, không đánh giá những tâm sự và cảm xúc của trẻ.
- Đảm bảo chế độ dinh dưỡng cho trẻ.
- Động viên khen ngợi những điểm mạnh của trẻ.



- Cha mẹ cần trang bị kiến thức để nhận biết các dấu hiệu căng thẳng và cách giải tỏa căng thẳng để có thể chăm sóc con tốt hơn.
- Liên hệ với cơ sở y tế, trung tâm trợ giúp, chuyên gia tâm lý để tham vấn nếu cần.

CÙNG TRẺ VƯỢT QUA CĂNG THẲNG TRONG DỊCH COVID-19



Trung tâm Truyền thông GDSK Trung ương
2021



NGUYÊN NHÂN GÂY RA NHỮNG CĂNG THẲNG CHO TRẺ

- Hậu quả của việc trẻ không được đến trường, học trực tuyến kéo dài:
 - + Không được gặp gỡ, tiếp xúc với thầy cô, bạn bè...
 - + Tiếp xúc với máy tính, internet trong thời gian dài khiến trẻ có thể nghiện game hoặc truy cập vào các trang web độc hại.
 - + Áp lực việc học tập, thi cử từ cha mẹ, thầy cô (đặc biệt là học sinh cuối cấp).
- Thường xuyên phải nghe những thông tin về tình hình dịch bệnh.
- Đảo lộn sinh hoạt trong gia đình do: cha mẹ mất việc làm, thu nhập gia đình giảm sút.

MỘT SỐ BIỂU HIỆN CĂNG THẲNG Ở TRẺ

Tùy từng lứa tuổi sẽ có những biểu hiện khác nhau nhưng thường có các biểu hiện sau:

- Thay đổi thói quen: thức khuya, ngủ ít hoặc ngủ quá nhiều, chán ăn hoặc ăn quá nhiều...
- Tăng động, giảm tập trung;
- Cáu gắt;
- Thu mình, không trò chuyện, tiếp xúc với mọi người;
- Lo lắng, sợ hãi quá mức.

Đối với trẻ trong khu cách ly các biểu hiện trên có thể nặng nề hơn



BIỆN PHÁP GIÚP TRẺ VƯỢT QUA CĂNG THẲNG TRONG MÙA DỊCH



- Duy trì các sinh hoạt chung của gia đình.
- Cha mẹ, giáo viên, cán bộ trong khu cách ly:
 - + Dành thời gian và sự quan tâm cho trẻ.
 - + Hướng dẫn thêm các hoạt động thể chất vừa sức để trẻ cùng tham gia như: tưới cây, sắp xếp lại góc học tập, giặt đồ, quét nhà, dọn đồ chơi, chuẩn bị bàn ăn...



- Cùng trẻ xây dựng thời gian biểu phù hợp hài hòa giữa học tập và nghỉ ngơi. Không tạo áp lực học tập đối với trẻ.
- Tạo điều kiện để trẻ có thể kết nối, trò chuyện thường xuyên với bạn bè và người thân.
- Điều chỉnh thời gian xem ti vi và sử dụng các thiết bị điện tử của trẻ hợp lý.