**Lời khuyên cho cha mẹ khi bùng phát dịch viêm đường hô hấp cấp COVID-19**

***Các ý tưởng giúp cha mẹ và người chăm sóc trẻ làm công việc quan trọng nhất thế giới.***

**UNICEF Việt Nam**

Đại dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng mới của vi-rút corona (COVID-19) đã làm đảo lộn cuộc sống của các gia đình trên khắp thế giới. Trường học đóng cửa, làm việc từ xa, giữ khoảng cách an toàn với mọi người - có quá nhiều thứ cần phải giải quyết, đặc biệt là đối với các bậc cha mẹ. Chúng tôi đã cùng phối hợp trong sáng kiến Làm cha mẹ vì Sức khỏe lâu dài để mang đến cho các bậc phụ huynh và những người chăm sóc trẻ những lời khuyên hữu ích để quản lý lối sống mới (tạm thời) này.

**Hãy cùng khám phá những lời khuyên nhé!**

|  |
| --- |
| [1. Dành thời gian riêng cho con cái](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#1) |
| [2. Giữ thái độ tích cực](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#2) |
| [3. Sinh hoạt theo thời gian biểu](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#3) |
| [4. Xử lý hành vi xấu](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#4) |
| [5. Bình tĩnh và kiểm soát căng thẳng](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#5) |
| [6. Nói chuyện về COVID-19](https://www.unicef.org/vietnam/vi/nh%E1%BB%AFng-c%C3%A2u-chuy%E1%BB%87n/l%E1%BB%9Di-khuy%C3%AAn-cho-cha-m%E1%BA%B9-khi-b%C3%B9ng-ph%C3%A1t-d%E1%BB%8Bch-vi%C3%AAm-%C4%91%C6%B0%E1%BB%9Dng-h%C3%B4-h%E1%BA%A5p-c%E1%BA%A5p-covid-19#6) |

**1. Dành thời gian riêng cho con cái**

Không thể đi làm? Trường học đóng cửa? Lo lắng về tiền bạc? Việc cảm thấy căng thẳng và choáng ngợp về những điều này là hoàn toàn bình thường.

Trường học đóng cửa cũng là một cơ hội tốt để cha mẹ tạo mối quan hệ tốt hơn với con cái. Thời gian cha mẹ dành riêng cho con cái là khoảng thời gian rất vui vẻ và hữu ích, giúp cho trẻ cảm thấy được yêu thương, an toàn, và cảm thấy mình quan trọng với bố mẹ.

**Dành thời gian riêng cho con**

Có thể chỉ trong 20 phút hoặc lâu hơn - tùy thuộc vào chúng ta. Hoặc bạn có thể dành thời gian cho con vào cùng một khoảng thời gian mỗi ngày để các con có thể biết trước và mong chờ.

**Hỏi con muốn làm gì**

Quyền được lựa chọn giúp trẻ tự tin hơn. Nếu điều con muốn làm không phù hợp với việc giữ khoảng cách an toàn với mọi người, thì đây chính là cơ hội để trò chuyện với con về đại dịch.

**Đối với trẻ ở độ tuổi tập đi**

* Bắt chước biểu cảm khuôn mặt và âm thanh trẻ tạo ra.
* Hát hoặc tạo ra những điệu nhạc bằng nồi và thìa.
* Xếp cốc hoặc các khối hình lên nhau.
* Kể chuyện, đọc sách hoặc cho con xem tranh ảnh.

**Đối với trẻ nhỏ**

* Đọc sách hoặc cùng xem tranh ảnh.
* Cùng đi dạo – ngoài trời hoặc ở quanh nhà.
* Nhảy theo điệu nhạc hoặc hát!
* Làm việc nhà cùng nhau - hãy biến việc dọn dẹp nhà cửa hay nấu ăn thành một trò chơi!
* Giúp con làm bài tập ở trường.

**Đối với trẻ độ tuổi thanh thiếu niên**

* Trò chuyện với con về những thứ con thích: thể thao, âm nhạc, người nổi tiếng, bạn bè.
* Cùng đi dạo – ngoài trời hoặc ở quanh nhà.
* Cùng tập thể dục theo bài nhạc yêu thích của con.  Hãy tắt ti vi và điện thoại. Lắng nghe con và nhìn con. Dành toàn bộ sự chú ý cho con. Chúc bạn có khoảng thời gian vui vẻ!

**2. Giữ thái độ tích cực**

Thật khó để giữ thái độ tích cực khi các con đang làm chúng ta muốn phát điên. Kết quả thường là chúng ta sẽ la lên: “Dừng lại ngay!”. Nhưng trẻ em sẽ có xu hướng làm những điều cha mẹ muốn khi cha mẹ đưa ra những chỉ dẫn tích cực hay khen ngợi những gì con làm đúng.

**Nói những hành vi bạn mong muốn ở con**

Khi bảo con nên làm gì, hãy sử dụng từ ngữ tích cực; ví dụ như “Hãy bỏ quần áo đúng chỗ đi con yêu!” (thay vì nói “Đừng có mà để phòng bừa bộn!”).

**Tất cả là do cách truyền đạt**

Việc la mắng con chỉ càng làm bạn và con thêm tức giận và căng thẳng. Hãy làm con chú ý bằng cách gọi tên con, đồng thời nói bằng giọng từ tốn.

**Khen ngợi khi con làm tốt**

Hãy khen con mỗi khi con làm tốt một việc. Có thể trẻ sẽ không thể hiện cảm xúc ra ngoài, nhưng bạn sẽ nhận thấy con tiếp tục làm điều đó. Việc đưa ra lời khen cũng giúp con luôn tin rằng bạn chú ý và quan tâm tới con.

**Hãy thực tế**

Liệu con bạn có thể thực sự làm theo những gì bạn yêu cầu không? Rất khó để giữ trẻ yên lặng ở trong nhà cả ngày, nhưng ít nhất trẻ có thể im lặng trong 15 phút khi bạn cần gọi điện.

**Giúp con giữ kết nối với bạn bè**

Trẻ độ tuổi thanh thiếu niên đặc biệt cần được giao tiếp với bạn bè. Hãy giúp con kết nối với bạn bè qua phương tiện truyền thông xã hội hoặc các phương thức giao tiếp an toàn khác. Hoặc bạn có thể làm điều này cùng với con!

  **3. Sinh hoạt theo thời gian biểu**

COVID-19 đã làm đảo lộn các công việc hàng ngày, ở nhà và ở trường của hầu hết chúng ta. Cả bố mẹ lẫn các con đều gặp khó khăn khi làm quen với lối sống mới. Việc lập thời gian biểu sinh hoạt hàng ngày có thể giúp phần nào trong tình thế này.

**Thiết kế một thời gian biểu hàng ngày linh hoạt nhưng thống nhất**
  Lập thời gian biểu cho chính bạn và các con, bao gồm cả hoạt động học tập, làm việc lẫn vui chơi. Việc này có thể giúp trẻ cảm thấy an toàn và có hành vi đúng đắn hơn.

* Trẻ cũng có thể cùng tham gia vào việc lập thời gian biểu hàng ngày – giống như lập thời gian biểu cho việc học ở trường. Trẻ sẽ làm theo thời gian biểu tốt hơn nếu được tham gia xây dựng.
* Đưa hoạt động tập thể dục vào thời gian biểu cho mỗi ngày - để giúp trẻ bớt căng thẳng và có thêm nhiều năng lượng khi ở nhà.

**Hướng dẫn con về giữ khoảng cách an toàn**

Nếu tình hình ở quốc gia bạn vẫn ổn, hãy đưa con ra ngoài.

Bạn và con cũng có thể viết thư hoặc vẽ tranh, rồi chia sẻ với mọi người. Hãy treo tranh ở ngoài nhà để mọi người đi qua cùng thấy!

Trấn an con bằng cách trò chuyện về cách giữ cho bản thân và mọi người an toàn.

Lắng nghe ý kiến của con một cách nghiêm túc.

Biến việc rửa tay và vệ sinh cá nhân trở nên thú vị

Sáng tác một bài hát rửa tay khoảng 20 giây. Có thể thêm cả động tác phụ họa nữa!

Tặng điểm thưởng và khen ngợi trẻ khi rửa tay thường xuyên.

Chơi trò chơi xem ai chạm tay lên mặt ít nhất, người chiến thắng sẽ được thưởng (cha/mẹ và con có thể đếm cho nhau).

**Làm gương cho con cái**

Nếu cha mẹ cũng đang giữ khoảng cách an toàn với mọi người, thực hiện vệ sinh cá nhân và đối xử tốt với mọi người xung quanh, đặc biệt là những người ốm yếu - các con sẽ noi gương theo cha mẹ.

Vào cuối ngày, hãy dành chút thời gian để suy nghĩ về ngày vừa qua. Kể lại cho con về một điều tích cực hoặc thú vị mà bạn đã làm trong ngày hôm đó và khen ngợi bản thân về điều đã làm tốt. Hãy cho con thấy bạn là một người rất tuyệt vời!

  **4. Xử lý hành vi xấu**

Mọi trẻ em đều có thể cư xử không ngoan. Đó là điều hoàn toàn bình thường khi trẻ đang mệt mỏi, đói, sợ hãi hoặc đang học cách độc lập. Và trẻ có thể làm chúng ta phát điên khi bị mắc kẹt ở nhà.

**Điều chỉnh hành vi**

Tìm cách nhận biết hành vi hư từ sớm và điều chỉnh thành hành vi tốt.

Hãy ngăn chặn hành vi hư trước khi chúng bắt đầu. Khi trẻ bắt đầu đứng ngồi không yên, bạn có thể làm phân tán sự tập trung của con một cách tích cực bằng việc gì đó vui hoặc thú vị: “Con ơi, đi dạo với bố/mẹ nào!”

**Tạm nghỉ một chút**

Bạn cảm thấy như muốn hét lên? Vậy hãy dừng lại khoảng 10 giây. Hít vào và thở ra 05 lần. Rồi thử nói một cách bình tĩnh hơn. Hàng triệu phụ huynh đã công nhận rằng cách này đã giúp ích - rất nhiều!

**Sử dụng biện pháp đưa ra hậu quả**

Biện pháp đưa ra hậu quả giúp trẻ có trách nhiệm với hành vi của mình hơn, đồng thời cũng kiểm soát kỷ luật tốt hơn. Phương pháp này chắc chắn hiệu quả hơn là đánh hay la mắng.

* Cho con sự lựa chọn được làm theo hướng dẫn trước khi cho chúng thấy hậu quả.
* Hãy giữ bình tĩnh khi đưa ra hậu quả.
* Đảm bảo biện pháp đưa ra hậu quả có thể thực hiện được. Ví dụ, việc tịch thu điện thoại của con trong một tuần rất khó để thực thi, nhưng tịch thu trong một giờ thì khả dĩ hơn.
* Sau khi hình phạt đã được thực hiện, hãy cho trẻ cơ hội làm việc tốt và khen ngợi con.

Dành thời gian riêng cho con, khen ngợi con và thói quen sinh hoạt quy củ, thống nhất sẽ làm giảm các hành vi không tốt.

Hãy giao cho con những công việc và trách nhiệm đơn giản. Đảm bảo con có thể làm điều đó và khen ngợi khi con làm được!

  **5. Bình tĩnh và kiểm soát căng thẳng**

Đây là quãng thời gian khá mệt mỏi. Hãy chăm sóc bản thân để có sức khỏe chăm sóc con cái.

**Bạn không đơn độc**

Hàng triệu người khác cũng có những nỗi sợ như chúng ta. Hãy tìm một người để nói chuyện và giãi bày cảm xúc của mình. Lắng nghe họ. Và tránh xa những phương tiện truyền thông với những thông tin khiến bạn hoảng loạn.

**Dành thời gian nghỉ ngơi**

Chúng ta ai cũng cần thời gian nghỉ ngơi. Khi các con đã ngủ, hãy làm gì đó vui vẻ hoặc thư giãn cho bản thân. Lên danh sách những hoạt động lành mạnh bạn thích làm. Bạn xứng đáng được như vậy!

**Lắng nghe con**

Hãy cởi mở và lắng nghe những gì con nói. Con sẽ tìm đến bạn khi cần sự giúp đỡ và trấn an. Hãy lắng nghe con khi con đang chia sẻ suy nghĩ của mình. Đồng cảm với tâm tư và an ủi con.

**Tạm nghỉ một chút**

Sau đây là một hoạt động thư giãn trong một phút mà bạn có thể thực hiện mỗi khi cảm thấy căng thẳng hay lo lắng.

**Bước 1: Chuẩn bị**

* Chọn một tư thế ngồi thoải mái, chân trên sàn nhà, tay đặt lên đùi.
* Nhắm mắt lại nếu cảm thấy thoải mái.

**Bước 2: Suy nghĩ, cảm nhận cơ thể**

* Hãy tự hỏi: “Mình đang nghĩ gì?”
* Cảm nhận suy nghĩ của chính mình. Nó đang tiêu cực hay tích cực?
* Cảm nhận cảm xúc của chính mình. Nó có đang vui hay không?
* Cảm nhận cơ thể của chính mình. Nó có đau hay căng thẳng ở đâu không?

**Bước 3: Tập trung vào hơi thở**

* Lắng nghe hơi thở khi hít vào và thở ra.
* Bạn có thể để tay lên bụng và cảm nhận nó nâng lên hạ xuống theo từng nhịp thở.
* Bạn có thể nói với bản thân: “Dù đó là gì đi chăng nữa, mình vẫn ổn”.
* Sau đó lắng nghe hơi thở thêm một lúc.

**Bước 4: Quay trở lại**

* Cảm nhận toàn bộ cơ thể của chính mình.
* Lắng nghe những âm thanh trong phòng.

**Bước 5: Cảm nhận**

* Nghĩ xem: “Mình có cảm thấy gì khác biệt không?”
* Khi sẵn sàng, hãy mở mắt ra. Hãy cởi mở và lắng nghe những gì con nói. Con sẽ tìm đến bạn khi cần sự giúp đỡ và trấn an. Hãy lắng nghe con khi con đang chia sẻ suy nghĩ của mình. Đồng cảm với tâm tư và an ủi con.

Việc tạm nghỉ một chút cũng rất hữu ích khi con đang làm bạn bực bội hay làm điều gì sai trái. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy bình tĩnh hơn. Thậm chí hít thở sâu hay cảm nhận sàn nhà dưới chân bạn cũng tạo nên sự khác biệt. Bạn cũng có thể tạm nghỉ một chút với con mình!

**6. Nói chuyện về COVID-19**

Hãy sẵn sàng trò chuyện. Chắc chắn các con đã nghe được điều gì ở đâu đó rồi. Giữ im lặng và bí mật không thể bảo vệ được con bạn, mà là sự trung thực và cởi mở. Hãy nghĩ xem con bạn hiểu được bao nhiêu, vì bạn là người hiểu con nhất.

**Cởi mở và lắng nghe**

Cho phép con được nói thoải mái. Hỏi con những câu hỏi mở và tìm hiểu xem con đã biết những gì.

**Trung thực**

Hãy trả lời câu hỏi của con một cách trung thực. Nghĩ xem con bao nhiêu tuổi và có thể hiểu được bao nhiêu.

**Ủng hộ**

Có thể con bạn đang sợ hãi hoặc bối rối. Hãy cho con khoảng không để chia sẻ cảm xúc và cho con biết bạn luôn ở bên con.

**Không biết câu trả lời cũng không sao**

Chẳng có vấn đề gì khi nói: “Bố mẹ không biết, bố mẹ đang tìm hiểu; hay bố mẹ không biết, nhưng bố mẹ cho rằng...”. Hãy coi như đây là một cơ hội để cùng con khám phá điều mới mẻ!

**Hãy cảm thông thay vì kì thị**

Giải thích rằng COVID-19 không liên quan gì đến ngoại hình, xuất thân hay giọng nói của một người. Nói với con rằng chúng ta hãy thông cảm với những người bị bệnh và những người đang chăm sóc họ. Chia sẻ với con những câu chuyện về những người đang không quản ngày đêm phòng chống đại dịch và chăm sóc những người nhiễm bệnh.

**Có rất nhiều câu chuyện xung quanh chúng ta**

Một số câu chuyện có thể không đúng. Hãy dùng nguồn tin đáng tin cậy như [UNICEF](https://www.unicef.org/vietnam/vi/covid-19) hay [Tổ chức Y tế Thế giới](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public).

**Kết thúc một cách thoải mái**

Kiểm tra xem cảm xúc của con có ổn không. Và nhắc con rằng bố mẹ luôn quan tâm đến con và có thể trò chuyện bất cứ khi nào con cần. Rồi hãy làm gì đó vui vẻ cùng với nhau!