



12 cách cung cấp hỗ trợ cảm xúc cho con bạn

Trong thời điểm của COVID-19 này, mọi người đều ở trong lãnh thổ chưa được khám phá. Làm thế nào để chúng ta bảo vệ bản thân và những người chúng ta quan tâm? Làm thế nào để chúng ta duy trì một số cảm giác bình thường cho trẻ em? Làm thế nào để chúng ta xử lý sự lo lắng của chúng ta? Trong hộp, xem danh sách các tài nguyên trực tuyến được đề xuất bởi các cố vấn và nhà tâm lý của trường học. Chúng ta đã đưa ra một vài ý tưởng cùng nhau trong Daily Dozen này, nhưng khuyến khích các gia đình tìm hiểu thêm thông qua các tài nguyên được đề xuất:

- 1. Đứng tránh thảo luận về vi rút corona (COVID-19).** Có thể là ngay cả trẻ nhỏ đã nghe nói về vi rút và có thể đã nhìn thấy một số hình ảnh đáng sợ, vì vậy đừng tránh chủ đề này. Trong thực tế, tránh nói chuyện có thể khiến con bạn lo lắng hơn nữa. Mục đích của bạn là thiết lập giai điệu cảm xúc, trấn an và cung cấp cho con bạn thông tin dựa trên thực tế theo cách phù hợp với lứa tuổi.
- 2. Giữ lời giải thích phù hợp với độ tuổi của con bạn.** Khi giải thích cho trẻ nhỏ nên ngắn gọn, đơn giản, và cân bằng sự thật với sự trấn an rằng người lớn đang làm việc để giữ an toàn và sẽ chăm sóc chúng. Đối với trẻ lớn hơn, hãy giúp chúng tách biệt tin đồn, thực tế và nói về những nỗ lực ngăn ngừa vi trùng lây lan. Với thanh thiếu niên, xem xét các nguồn thông tin COVID-19 thích hợp, đáng tin cậy. Hãy trung thực, chính xác và thực tế. Hãy chắc chắn để giữ cho dòng mở thông tin liên lạc. Hãy để con bạn biết rằng bạn không có tất cả các câu trả lời, nhưng bạn sẽ chia sẻ thông tin quan trọng một khi bạn tìm hiểu thêm.
- 3. Lấy tín hiệu từ con của bạn.** Hãy chuẩn bị để trả lời các câu hỏi của con bạn, nhưng đừng ép buộc các cuộc trò chuyện mà chúng không sẵn sàng. Quan sát các dấu hiệu cho thấy lời giải thích của bạn là quá chi tiết hoặc thông tin được áp đảo. Những điều chính là có sẵn để nói chuyện khi con bạn cần bạn.
- 4. Đưa ra lời trấn an.** Khi con bạn nghe tin tức về COVID-19, chúng có thể lo lắng về bản thân, bạn hoặc những người thân yêu khác bị bệnh. Nhắc nhở chúng rằng trẻ em, ngay cả khi chúng bị nhiễm virus, thường có các triệu chứng nhẹ. Và cho chúng biết những cách mà người lớn đang chăm sóc và làm việc để ngăn ngừa nhiễm trùng.
- 5. Nói về những gì gia đình bạn đang làm để giữ an toàn.** Trẻ em cảm thấy được trao quyền khi chúng biết cách giữ an toàn. Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng, tránh những nơi đông người và tuân theo quy tắc 6 bước chân với những người bên ngoài là những hành động cụ thể mà con bạn có thể tham gia.
- 6. Thực hiện theo các thói quen được thiết lập.** Thói quen và khả năng dự báo là chìa khóa khi đối mặt với sự không chắc chắn. Giờ ăn thường xuyên và giờ đi ngủ rất quan trọng, ngay cả trong thời gian nghỉ xuân.
- 7. Thực hành chăm sóc bản thân để bạn có thể chăm sóc gia đình.** Nếu bạn cảm thấy lo lắng, hãy đợi đến một lúc bình tĩnh để có một cuộc trò chuyện hoặc trả lời câu hỏi. Hạn chế thời gian trên màn hình rất quan trọng đối với mọi người trong gia đình, kể cả bạn. Tìm sự cân bằng giữa việc được thông báo và theo đuổi các hoạt động ngoại tuyến. Sử dụng các nguồn lực được đề xuất để hỗ trợ sức khỏe tinh thần và cảm xúc cho cả bản thân và những người khác trong gia đình. Là một gia đình, hãy dành thời gian cho nhau chơi ngoài trời, làm dự các hoạt động như thiên hoặc thời gian âm nhạc yên tĩnh và cơ hội để sáng tạo hoặc chơi trò chơi. Nếu bạn thấy rằng bạn đang gặp khó khăn để đối phó với căng thẳng trong thời gian khó khăn này, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ.

Tài nguyên đề nghị:

- 8. [Talking to Kids about the Coronavirus](#)**— Một bài báo từ www.Childmind.org
- 9. [Taking a Deep Breath](#)**— Blog với một loạt các tài nguyên làm dịu, tất cả đều miễn phí, bao gồm thiên, âm nhạc và âm thanh êm dịu, những câu chuyện nhẹ nhàng khi đi ngủ cho trẻ em, các bài tập vận động chánh niệm, công cụ trực quan, mẹo viết nhật ký, v.v.
- 10. [Confident Parents Confident Kids](#)**— Trang web với các tài nguyên dành cho gia đình để chăm sóc sức khỏe và phát triển xã hội và tinh thần cho trẻ em
- 11. [Child Mind Institute resources](#)**— Video, danh sách mẹo và nhiều hơn nữa để hỗ trợ trẻ em về sức khỏe tinh thần và cảm xúc
- 12. [Talking to Children About COVID-19: A Parent Resource](#)**— Một bài báo từ Hiệp hội quốc gia các nhà tâm lý học (có sẵn bằng nhiều ngôn ngữ)

12 Emotional Support Tips
March 2020
Vietnamese

