

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 trong ngày - điều này giúp giảm bớt căng thẳng và tiêu hao năng lượng cho trẻ khi phải ở trong 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 trò chơi xem ai là người chiến thắng khi có số lần đưa tay lên mặt ít nhất (có thể giám sát đếm lẫn 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 đầy thú vị mà con đã làm.

Tự 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.