

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, duỗi thẳng hai chân trên sàn nhà và tay đặt lên đùi một cách thư thái.
- Hãy nhắm mắt nếu bạn cảm thấy thoải mái hơn.

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: Quay trở lại

- Để ý tới cảm giác trên toàn cơ thể
- Lắng nghe những tiếng động ở trong phòng

Bước 5: Cảm nhận

- Hãy tự hỏi "Mình có cảm thấy khác hơn chút nào 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 của bạn trên sàn nhà có thể tạo nên sự khác biệt. Bạn cũng có thể cùng với con 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.