



GIÚP CON TRONG ĐẠI DỊCH COVID-19

Vào những thời điểm âu lo và bất định, điều quan trọng là có cảm nghĩ phúc lợi tích cực trong các lãnh vực của đời sống – thể chất, tinh thần, xã hội, và cảm xúc. Phúc lợi của con bạn có thể bị ảnh hưởng bởi việc đang xảy ra và bởi hành động của chúng ta. Trong một môi trường an toàn và tương trợ, bạn có thể giúp giữ gìn phúc lợi gia đình mình.

Chúng tôi quyết tâm đảm bảo rằng mọi học sinh đều an toàn, được giúp đỡ, và có thể tiếp tục việc học, dù ở trường hay ở nhà.

Nhiều học sinh đang lưu tâm đến ảnh hưởng của dịch COVID-19 và có thể bị âu lo và bức xúc từ người khác. Điều này có thể do nghe thấy những gì đang xảy ra ở trường, ở nhà, hoặc qua mạng. Điều quan trọng là bạn nên nói chuyện với con về mối lo của nó.

Bạn có thể làm gì:

- Cố gắng bình thản khi nói chuyện với các con và gia đình.
- Nói với con về cảm xúc của nó. Lắng nghe và trấn an.
- Nói với con về COVID-19. Thành thật trả lời các câu hỏi của chúng. Điều này có thể làm cho chúng bớt sợ hãi và bức xúc.
- Hạn chế thông tin – theo dõi thông tin thường xuyên có thể làm sợ hãi và âu lo tăng lên.
- Tập trung làm những việc cho gia đình an toàn. Chỉ dẫn rõ ràng và dễ hiểu cho con cách hạn chế lây nhiễm để chúng có niềm tin kiểm soát được.
- Sinh hoạt chung và giữ vững những tập tục gia đình hoặc lập những tập tục mới. Dành thời gian chơi đùa và thư giãn. Đùa giỡn với nhau.
- Quan sát những dấu hiệu bất an – trẻ con phản ứng với âu lo bằng nhiều cách khác nhau. Có thể là cách ngủ nghỉ, ăn uống, không tự lập, thí dụ như hay đeo bám, muốn gần người lớn, hoặc hay quạ quọ, bất an, nóng nảy, và/hoặc sợ hãi.
- Cố gắng giữ gìn lối sống lành mạnh.

Hỗ trợ học tập và phúc lợi ở nhà.

Ở một chỗ trong thời gian lâu có thể dẫn đến âu lo và xung đột trong nhà.

Bạn có thể làm gì:

Trấn an

- Nói chuyện với gia đình về điều đang xảy ra. Hiểu được tình hình có thể làm bớt bức xúc.

- Giúp các con nghĩ về cách chúng trải qua khó khăn trong quá khứ và trấn an chúng. Bàn thảo những phản ứng khác nhau của trẻ con và người lớn khi căng thẳng.
- Nhắc chúng rằng cách ly không lâu nhưng cần thiết để được an toàn.

Tham gia

- Tập thể dục đều đặn vì đây là cách giảm căng thẳng và buồn chán. Hãy sáng tạo. Điều này có thể gồm video tập thể dục, khiêu vũ, tập yoga, đi bộ ở sân sau hoặc sử dụng dụng cụ thể thao.
- Tính toán thời gian cho hoạt động căn bản của gia đình, làm bài tập, và chơi đùa. Giữ thói quen bình thường khi có thể.

Liên kết

- Khuyến khích trẻ con giữ liên lạc với các thành viên gia đình và bạn bè bằng điện thoại, email, hoặc mạng xã hội.
- Liên lạc với trường của con thường xuyên vì trường thường cập nhật và cung cấp thông tin thời sự quan trọng.
- Cả nhà vui đùa cùng nhau.

Nên nhớ, bất cứ quyết định hoặc hành động nào là phải tốt cho mình và gia đình. Làm mọi việc có thể, cố gắng kiên nhẫn với mình, gia đình, và người khác và tìm sự giúp đỡ khi cần.