



**Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng**

# Nuôi dạy con trong bối cảnh Covid-19

Bối cảnh đại dịch toàn cầu mang đến những thách thức rất riêng cho việc nuôi dạy con, và sẽ hoàn toàn bình thường khi bạn cảm thấy căng thẳng và quá sức trong giai đoạn bất ổn này. Sau đây là 6 lời khuyên giúp mọi việc trở nên dễ dàng hơn cho bạn và con.

## 🕒 Dành thời gian chất lượng cùng nhau

Tận hưởng thời gian bên nhau là một cơ hội tuyệt vời để giúp con bạn cảm thấy được yêu thương, che chở. Chỉ cần 5 phút mỗi ngày cũng có thể làm nên sự khác biệt lớn.

## 👍 Khen ngợi các ứng xử tốt

Khi trẻ nhỏ hoặc trẻ ở tuổi thiếu niên làm theo hướng dẫn hoặc cư xử tốt, hãy nói cho con về điều đó. Cho con biết bạn chú ý đến con sẽ giúp con cảm thấy an tâm và thể hiện rằng bạn quan tâm con.

## 🗨️ Đưa ra hướng dẫn rõ ràng

Thay vì bảo con không bày bừa, hãy sử dụng ngôn ngữ tích cực và đưa ra cho con một nhiệm vụ thiết thực như dọn dẹp bếp hay cất đồ giặt.

## 🕒 Tạo thói quen hàng ngày

Tạo thói quen hàng ngày và thực hiện thói quen thường xuyên sẽ mang đến cho con cảm giác an tâm, chắc chắn. Hãy thêm vào thời gian biểu những bữa ăn, các hoạt động và thời gian giải lao để bạn có thêm sự linh hoạt.

## 👁️ Kiểm soát các hành vi tiêu cực

Nắm bắt các hành vi chưa đúng hoặc tiêu cực ngay khi nó bắt đầu, đồng thời khuyến khích những cách ứng xử tích cực ở con bằng cách đề xuất một trò chơi hoặc một hoạt động thú vị để giúp con thư giãn.

## 🧘 Chăm sóc bản thân

Hãy nhớ rằng bạn không đơn độc, vì vậy hãy tìm sự hỗ trợ. Nếu bạn cảm thấy chán nản, hãy tạm nghỉ 10 giây và tập trung vào việc hít thở sâu. Việc này sẽ giúp bạn xử lý mọi việc bình tĩnh hơn.

**ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý**

**XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO**

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.