



## Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

# Chăm sóc bản thân

Bạn sẽ chuẩn bị tốt hơn để chăm sóc con cái bằng cách tự chăm sóc bản thân.

### 1. Bạn không đơn độc

Hãy nhớ rằng cha mẹ trên khắp thế giới đều có những lo lắng và mối quan tâm chung. Hãy chia sẻ về cảm giác của mình với người hiểu bạn và lắng nghe những lo lắng của họ. Hãy nhớ rằng mạng xã hội có thể làm tăng thêm cảm giác lo lắng, vì vậy, hãy cố gắng hạn chế thời gian sử dụng điện thoại của bạn.

### 2. Nghỉ ngơi một lát

Hãy cho bạn cơ hội để thư giãn trong khi con bạn đang ngủ. Thực hiện một hoạt động mà bạn cảm thấy thú vị – như đọc sách hoặc học một kỹ năng mới – hoặc đơn giản là dành thời gian để thư giãn.

### 3. Lắng nghe một cách cẩn thận

Con của bạn trông đợi bạn để được hỗ trợ và trấn an. Hỏi xem các bé có khỏe không, lắng nghe những gì các bé nói, hiểu các bé đang cảm thấy thế nào và đưa ra lời an ủi.

### 4. 1 phút thư giãn

Khi bạn cảm thấy căng thẳng, hãy làm theo các bước đơn giản sau:

#### 1 Chuẩn bị

- Tìm một chỗ ngồi thoải mái, đặt chân trên sàn và đặt tay lên đùi
- Nhắm mắt lại nếu bạn muốn

#### 2 Tập trung

- Tập trung vào những gì bạn đang nghĩ trong thời điểm đó – suy nghĩ của bạn là tiêu cực hay tích cực?
- Chú ý đến những cảm xúc bạn đang trải qua – bạn có thể đang cảm thấy buồn, sợ hãi hoặc tức giận
- Để ý xem điều gì đang diễn ra trong cơ thể – bạn có cảm thấy khó chịu hay căng thẳng không?

#### 3 Thở

- Lắng nghe hơi thở của bạn khi nó đi vào và thở ra – bạn có thể đặt một tay lên bụng và cảm nhận hơi thở lên xuống mỗi khi bạn hít vào và thở ra
- Bạn có thể thấy thật nhẹ nhàng khi nói vài lời trấn an bản thân
- Tiếp tục lắng nghe hơi thở của bạn một lúc và cho phép bản thân thư giãn

#### 4 Suy ngẫm

- Khi bạn đã sẵn sàng để tiếp tục, hãy bắt đầu để ý đến cảm giác của cơ thể và hòa mình vào những âm thanh xung quanh bạn
- Hãy nghĩ xem bạn đang cảm thấy thế nào – nó có khác với cảm giác của bạn khi bắt đầu hoạt động thư giãn này không?

Bạn có thể thấy hoạt động thư giãn trong một phút này đặc biệt hữu ích khi bạn cảm thấy thất vọng hoặc quá tải – có thể là khi con bạn có những hành vi sai trái và bạn muốn giải quyết tình huống một cách bình tĩnh. Hãy nhớ rằng một vài lần hít thở sâu có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn đối với cảm giác của bạn.

**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.