



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Lời khuyên kiểm soát cơn giận

Tức giận là một phản ứng tự nhiên của con người, đặc biệt là khi đối mặt với một tình huống căng thẳng. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải duy trì trạng thái kiểm soát mọi lúc có thể. Bạn có thể đảm bảo con mình luôn cảm thấy được yêu thương và ủng hộ bằng việc tìm ra những cách tích cực để xử lý những cảm xúc tiêu cực.

● Nhận ra các tác nhân

- Hãy nghĩ về nguyên nhân khiến bạn tức giận. Nó có được kích hoạt bởi một trải nghiệm hoặc tình huống cụ thể không? Khi bạn hiểu lý do tại sao bạn tức giận hoặc căng thẳng, bạn có thể tìm cách để ngăn điều đó xảy ra
- Ví dụ, nếu bạn tức giận khi bạn mệt hoặc đói, hãy cố gắng ngủ đủ giấc mỗi đêm và ăn đủ bữa
- Hãy suy nghĩ về cách mà bạn phản ứng khi tức giận và những điều bạn có thể làm khác đi để phản ứng lại một cách bình tĩnh với những tình huống khó khăn đó
- Hãy đọc tờ hướng dẫn chăm sóc bản thân của chúng tôi để tìm cách hỗ trợ sức khỏe tinh thần của bạn

● Phản hồi tích cực rất quan trọng

Khen ngợi những nỗ lực của con cái và những nỗ lực của chính mình trong việc kiểm chế cơn giận, dù chúng nhỏ đến mức nào. Điều này sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn trong việc kiểm soát và giúp con bạn tự tin hơn vào khả năng kiểm chế cơn giận của chúng

● Biết khi nào cần nghỉ ngơi

- Khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc tức giận, hãy nghỉ 10 giây và từ từ hít vào thở ra năm lần. Điều này sẽ giúp bạn xử lý mọi việc một cách bình tĩnh hơn
- Nếu có thể, hãy tạo khoảng cách giữa bản thân và tình huống khiến bạn tức giận. Đến một căn phòng khác hoặc ra ngoài 10 phút để bản thân có thể lấy lại sự kiểm soát cảm xúc
- Nếu bạn đang tức giận vì con bạn không ngừng khóc, bạn có thể để con nằm ở một nơi an toàn, chẳng hạn như cũi của chúng và để bạn nghỉ ngơi một chút. Hãy quay lại kiểm tra con sau mỗi 5-10 phút

● Chăm sóc bản thân

- Việc quản lý cơn tức giận một cách tích cực giúp hình thành gương tốt cho trẻ em và giúp chúng cảm thấy an toàn và yên tâm hơn, vì vậy hãy xây dựng một số chiến lược giúp duy trì sự kiểm soát cảm xúc
- Hãy tâm sự với bạn bè, thành viên gia đình và bất kỳ ai khác có thể hỗ trợ – điều quan trọng là bạn cảm thấy được kết nối và khích lệ.
- Hãy suy ngẫm về những điều khiến bạn cảm thấy tức giận và cố gắng rút kinh nghiệm. Điều này sẽ giúp bạn xử lý tốt tình huống tương tự nếu nó xảy ra lần nữa.

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.

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



Chăm sóc trẻ khuyết tật

Chăm sóc một đứa trẻ khuyết tật có thể khiến việc nuôi dạy con cái hàng ngày của bạn trở nên vất vả hơn, đặc biệt là trong những thời điểm khó khăn hoặc bất an. Chúng ta hãy xem qua những điều bạn có thể làm để đảm bảo con cái luôn cảm thấy được yêu thương và chăm sóc

🕒 Dành thời gian vui vẻ cho nhau

- Đọc sách cho con nghe, kể cho con một câu chuyện hoặc tạo ra âm nhạc bằng các đồ vật trong nhà. Ngay cả khi giao tiếp bằng lời là một khó khăn, con vẫn có thể thể hiện sự thích thú của mình bằng nụ cười
- Kích thích các giác quan của con thông qua việc chơi với chúng. Giới thiệu màu sắc, các vật liệu và âm thanh khác nhau (chẳng hạn như tiếng vỗ giấy hoặc một viên đá rơi vào nước). Tất cả những điều này sẽ giúp con gắn kết hơn với môi trường xung quanh
- Ngay cả khi bận rộn, bạn vẫn có thể dành thời gian cho con. Miêu tả cho con bạn chính xác những gì bạn đang làm – từ quét sàn đến rửa bát – tất cả đều là sự kích thích đối với trẻ

🗨️ Giao tiếp rõ ràng

- Một số khuyết tật về thể chất và khả năng học tập có thể khiến con bạn ít nói, nói không rõ ràng, hoặc chậm phát triển giọng nói. Khi nói chuyện với con, bạn nên:
 - Cúi xuống ngang tầm với trẻ để chúng có thể nhìn và nghe thấy bạn
 - Duy trì giao tiếp bằng mắt, mỉm cười và khích lệ
 - Hãy kiên nhẫn và cho con bạn thời gian để phản hồi
 - Lắng nghe, gật đầu và nói rõ ràng bạn nghe con nói

🤝 Xây dựng sự kết nối cảm xúc

- Sử dụng sự hỗ trợ về thể chất và lời nói để đảm bảo con bạn cảm thấy được yêu thương và chấp nhận
- Hãy nhớ rằng ngôn ngữ cơ thể, nét mặt, cử chỉ, âm thanh và lời nói tích cực có thể tạo ra sự khác biệt to lớn

🛡️ Hỗ trợ sự độc lập của con

- Xây dựng sự tự tin cho con bạn bằng cách khen ngợi những điều chúng cố thể làm, thay vì tập trung vào những điều chúng không thể làm
- Chỉ hỗ trợ khi con cần, nếu không, con có thể cảm thấy bị bảo bọc quá mức, con cũng sẽ không có cơ hội thử sức và nhận ra khả năng của mình

👥 Yêu cầu giúp đỡ

- Bạn không đơn độc và việc bạn cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc thất vọng là điều bình thường khi chăm sóc bất kỳ đứa trẻ nào, đặc biệt là trong những thời điểm bất an
- Chia sẻ trách nhiệm chăm sóc con cái với những người lớn khác trong gia đình
- Kết nối với những người hiểu hoàn cảnh của bạn và cùng chia sẻ với những khó khăn và thành công của bạn
- Hãy trân trọng bản thân và nghỉ ngơi khi cần thiết. Trang hướng dẫn của chúng tôi về Chăm sóc bản thân và Lời khuyên kiểm soát cơn giận dữ có thể hữu ích cho bạn

📅 Duy trì một thói quen

- Một lịch trình định sẵn có thể giúp bạn cảm thấy có tổ chức và kiểm soát tốt hơn – hãy xem mục hướng dẫn Hình thành nền nếp của chúng tôi
- Thói quen của bạn nên bao gồm các công việc hàng ngày cũng như các hoạt động yêu thích của con bạn. Bằng cách này, bạn có thể vui vẻ cùng con trong khi vẫn làm việc hiệu quả
- Đừng quên dành thời gian thư giãn – bạn có thể cho trẻ lựa chọn các hoạt động vì điều này sẽ giúp trẻ tự tin hơn
- Dùng ngôn ngữ đơn giản để đưa ra những hướng dẫn rõ ràng, linh hoạt sử dụng các phương thức giao tiếp không lời (cử chỉ, hình ảnh, âm thanh) để giúp con bạn hiểu những gì được lên kế hoạch cho mỗi ngày

ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý

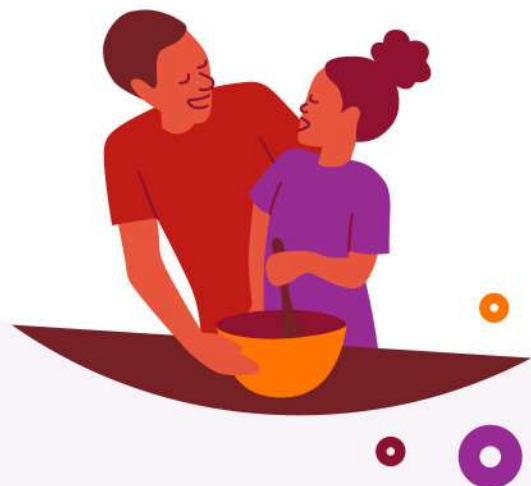
XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO

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.

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Tạo môi trường vui vẻ trong không gian nhỏ

Phải ở nhà vì thời tiết ẩm ướt? Bọn trẻ chán ngủ chung phòng với nhau? Đôi khi, tất cả chúng ta đều muốn có thêm chút không gian riêng, nhưng có những điều bạn có thể làm để đảm bảo mọi người đều hòa hợp – ngay cả trong điều kiện môi trường sống đông đúc hoặc chật chội.



Hoạt động ngày mưa

- Chúng ta vẫn có thể giải trí tại nhà. Tạo chướng ngại vật bằng cách sử dụng các đồ vật trong nhà hoặc đặt ra thử thách tập thể dục trong nhà để tìm ra ai có thể dùng tay chạm ngón chân, bật nhảy hoặc chạy quanh phòng nhiều lần nhất trong một phút
- Tìm những cách thú vị để dành thời gian bên nhau – đó có thể là một buổi tối kể chuyện hoặc nấu ăn cùng nhau. Hãy đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội tham gia và được thay phiên chọn các hoạt động

Loại bỏ sự lộn xộn

- Tạo thêm không gian bằng cách dọn dẹp cùng nhau. Thay vì xem đây là một công việc, hoạt động này còn là cơ hội tìm và ôn lại những món đồ chơi, trò chơi và quần áo cũ
- Sắp xếp gọn gàng những món đồ bạn muốn giữ hoặc gom những món đồ cũ lại để quyên góp cho tổ chức từ thiện, hay trao cho bạn bè hoặc người thân

Chia sẻ gánh nặng

- Chăm sóc con cái và các thành viên trong gia đình là một việc khó khăn, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều khi trách nhiệm được chia sẻ

- Cố gắng chia sẻ đồng đều các công việc gia đình, chăm sóc con cái và các trách nhiệm khác cho các thành viên khác trong gia đình để bạn không bị quá sức
- Tạo lịch trình cho thời gian "làm việc" và "nghỉ ngơi" với những người lớn khác trong gia đình, để mọi người đều có cơ hội thư giãn
- Hãy nhớ rằng bạn có thể yêu cầu giúp đỡ, đặc biệt nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc căng thẳng

Tạm dừng

- Nếu bạn cảm thấy bản thân đang bực bội, hãy tạm dừng 10 giây
- Tập trung hít thở một cách chậm rãi
- Điều này sẽ giúp bạn phản ứng một cách bình tĩnh hơn

Hãy lạc quan

Bằng cách tạo ra một thói quen và tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ với các con, bạn có thể tạo ra một môi trường hạnh phúc – dù bạn ở bất cứ đâu

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Hình thành nền nếp

Từ bài tập cho đến công việc nhà, tất cả đều có thể giải quyết khi gia đình bạn hình thành được những nền nếp mà cả nhà dễ dàng tuân theo, từ đó tiết kiệm thời gian để vui chơi cùng nhau.

• Tạo những thói quen dễ thực hiện

Có một thời gian biểu mỗi ngày và cố gắng tuân theo hết mức có thể sẽ giúp cho con trẻ cảm nhận được sự yên tâm.

- Lập một thời gian biểu bao gồm mọi thứ – từ các bữa ăn và bài tập về nhà đến giờ chơi và giờ ngủ
- Hãy để trẻ nhỏ và trẻ ở tuổi thiếu niên tham gia vào việc hình thành những nền nếp này, điều đó sẽ giúp trẻ tuân thủ tốt hơn thời gian biểu được lập ra
- Giúp trẻ từng bước đi vào nền nếp bằng cách hướng dẫn trẻ qua từng hoạt động

• Dành thời gian để giải trí

- Vui chơi là một phần quan trọng trong sự phát triển của trẻ, vì vậy hãy dành thời gian cho các hoạt động vui chơi độc lập cũng như có hướng dẫn
- Dù trong nhà hay ngoài trời, giờ chơi là cơ hội tốt để con bạn học một kỹ năng mới hoặc thử một trò chơi, hoạt động thể thao mới
- Dành thời gian cho trẻ ở tuổi thiếu niên bằng cách cùng nhau tập thể dục. Bạn có thể cùng trẻ chạy bộ hoặc chơi ném bóng.

• Dạy các thói quen lành mạnh

- Sử dụng nền nếp của gia đình để khuyến khích những thói quen sống lành mạnh. Như đánh răng trước khi đi ngủ, rửa tay thường xuyên và chải tóc vào mỗi buổi sáng
- Dành thời gian để thư giãn trước khi đi ngủ. Thói quen đi ngủ đúng giờ sẽ giúp con bạn có một giấc ngủ ngon

• Các thói quen cũng tốt cho cha mẹ!

Khi cuộc sống trở nên bận rộn, những thói quen có thể giúp bạn cảm thấy có trật tự và bớt căng thẳng hơn. Nó cũng có thể giúp gia đình bạn hoàn thành công việc hàng ngày một cách nhanh chóng và hiệu quả, để tiết kiệm nhiều thời gian hơn cho các hoạt động vui chơi

Nền nếp gia đình chỉ thật sự hiệu quả nếu nó cũng bao quát những khoảng thời gian dành cho nhau

Dành thêm thời gian để kể chuyện cho con trước khi đi ngủ và cả gia đình nên thường xuyên dùng bữa cùng nhau

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Khuyến khích các hành vi tốt

Khi con bạn đang cảm thấy mệt mỏi hay đói bụng, hay chỉ đơn giản là đang khám phá sự độc lập của mình, thì việc trẻ cư xử không đúng một đôi lần là điều bình thường. Nhiều phụ huynh sẽ thấy bực bội, nhưng có một số cách bạn có thể thực hiện để khuyến khích những hành vi tích cực ở trẻ.

Thay đổi cách tiếp cận

- Nắm bắt hành vi khó khăn hoặc tiêu cực ngay khi nó bắt đầu và hãy khuyến khích một hành vi tích cực hơn ở trẻ.
- Khi trẻ bắt đầu bồn chồn, hãy đề xuất một trò chơi hoặc hoạt động thú vị cho trẻ.

Tạm nghỉ một chút

- Nếu bạn cảm thấy tức giận, hãy tạm nghỉ 10 giây
- Tập trung hít thở một cách chậm rãi
- Điều này sẽ giúp bạn phản ứng một cách bình tĩnh hơn

Dạy trẻ về các hậu quả

Giải thích những hậu quả đối với các hành vi của trẻ sẽ giúp trẻ chịu trách nhiệm về hành động của mình và là cách dạy kỷ luật hiệu quả.

- Tạo cơ hội cho trẻ làm theo các hướng dẫn của bạn trước khi nói cho trẻ biết về các hậu quả
- Giải thích hậu quả một cách rõ ràng và bình tĩnh để trẻ hiểu được
- Nếu trẻ vẫn cư xử không đúng, hãy để trẻ nhận lấy hậu quả từ các hành vi của mình. Chẳng hạn như trẻ sẽ không được ăn kem, hoặc không được sử dụng điện thoại một ngày đối với trẻ ở tuổi thiếu niên
- Hãy cho trẻ cơ hội để điều chỉnh hành vi của mình và khen ngợi khi trẻ làm tốt

Làm theo lời khuyên

- Dành thời gian chất lượng cùng nhau để trẻ cảm thấy được yêu thương
- Xây dựng một mối quan hệ tuyệt vời bằng cách giữ bình tĩnh và lạc quan
- Tuân theo thời gian biểu để tạo cho trẻ cảm giác yên tâm

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.

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Không khí hòa thuận trong gia đình

Trẻ em luôn cần cảm thấy an toàn và an tâm, nhất là trong gia đình. Bên dưới là cách mà ngôn ngữ tích cực và việc chủ động lắng nghe có thể giúp duy trì không khí hạnh phúc và vui tươi trong gia đình.



● **Hãy là tấm gương sáng cho trẻ**

Cách chúng ta cư xử trước mặt con trẻ có tác động rất lớn đến hành vi của con. Bạn có thể làm gương cho các bé bằng cách:

- Giao tiếp tử tế với tất cả mọi người từ bạn bè, người thân đến những người bạn gặp mỗi ngày
- Giao tiếp một cách tích cực với những người lớn khác trong gia đình
- Thể hiện tầm quan trọng của việc duy trì những mối quan hệ luôn đong đầy yêu thương và sự quan tâm

● **Chia sẻ công việc**

- Chăm sóc con cái và người thân trong gia đình là một việc khó; tuy nhiên, trách nhiệm này sẽ nhẹ nhàng hơn nếu mọi người cùng nhau chia sẻ.
- Cố gắng phân chia đồng đều việc nhà, chăm sóc con cháu và những nhiệm vụ khác cho các thành viên trong gia đình để bạn không bị quá tải
- Tạo một thời gian biểu cho thời gian "làm" và "nghỉ" giữa các người lớn trong gia đình để mọi người đều có thời gian nghỉ ngơi
- Hãy nhớ rằng bạn có thể yêu cầu giúp đỡ, đặc biệt nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc căng thẳng.

● **Kiểm soát cảm xúc tiêu cực**

- Khi bạn cảm thấy căng thẳng hoặc tức giận, hãy tạm dừng lại trong 10 giây và từ từ hít vào, thở ra năm lần. Điều này sẽ giúp bạn xử lý mọi việc một cách bình tĩnh hơn

- Nếu bạn cảm nhận một cuộc tranh cãi sắp xảy ra, bạn nên nghỉ ngơi một chút. Bạn có thể đi sang một phòng khác hoặc nếu có thể, hãy đi ra ngoài và chờ đến khi bạn hoàn toàn bình tâm
- Hãy đọc trang hướng dẫn về Chăm sóc bản thân và Lời khuyên kiểm soát cơn giận

● **Sử dụng ngôn ngữ tích cực**

- Hãy yêu cầu người khác làm những điều bạn muốn họ làm – "Vui lòng hãy nói nhỏ tiếng" thay vì nói điều bạn không muốn họ làm – "Đừng la hét!"
- Lời khen làm người nghe cảm thấy họ được trân trọng. Vì vậy, đừng quên cảm ơn những người đã giúp đỡ bạn và khuyến khích con cái làm như thế!

● **Các hoạt động làm tăng sự hòa thuận**

- Hãy để các thành viên gia đình luân phiên lựa chọn một hoạt động mà cả nhà cùng tham gia
- Tìm cách dành thời gian riêng bên vợ/chồng hoặc những thành viên đã trưởng thành trong nhà.

● **Hãy chủ động lắng nghe**

- Chăm chú lắng nghe khi người khác đang nói chuyện với bạn
- Thể hiện rằng bạn đang thật sự lắng nghe họ bằng cách gật đầu hoặc đặt câu hỏi
- Bạn có thể tóm tắt những gì vừa nghe trước khi phản hồi để chắc chắn rằng mình hiểu đúng vấn đề

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Quản lý tài chính gia đình hợp lý

Những lo lắng về tiền bạc có thể gây ra nhiều áp lực, nhất là khi bạn cảm thấy mình không có khả năng mua những thứ con cái cần. Sau đây là cách mà một ngân sách thực tế có thể giúp bạn quản lý tài chính gia đình.

● Lên ngân sách rõ ràng, dễ hiểu

- Hãy giải thích rõ về ngân sách và cách mà ngân sách có thể giúp quản lý tiền bạc hiệu quả
- Lên ngân sách gia đình cùng với các con để cho các con thấy những thứ cần mua và các khoản chi trả của mỗi tháng
- Giải thích rằng bằng việc tạo ra ngân sách, bạn có thể chuẩn bị cho các khoản chi tiêu trong tương lai và thậm chí tiết kiệm tiền

● Tìm kiếm sự giúp đỡ

Nếu gia đình bạn đang gặp khó khăn về tài chính, bạn có thể nhờ đến sự giúp đỡ của chính quyền hoặc các tổ chức xã hội

● Bạn chi tiêu những khoản nào?

- Bạn hãy chuẩn bị một quyển sổ và bút viết
- Vẽ hình ảnh minh họa cho tất cả những thứ mà bạn và gia đình sẽ chi tiêu mỗi tháng, ví dụ thức ăn, các loại hóa đơn dịch vụ và quần áo.
- Ghi số tiền bên cạnh các hình ảnh minh họa
- Cộng tất cả các khoản này lại để biết được bạn sẽ tiêu bao nhiêu tiền mỗi tháng

● Bạn cần những gì?

- Những thứ quan trọng nhất mà gia đình bạn phải có? Đó là những thứ thiết yếu mà bạn thật sự cần
- Gia đình bạn muốn có những gì? Đó là những thứ bạn muốn nhưng không phải thiết yếu.
- Hãy phân biệt giữa những thứ bạn cần và muốn, và hãy lưu ý rằng bạn nên mua những thứ bạn cần trước khi mua những thứ bạn muốn

● Lập kế hoạch chi tiêu

- Bỏ đầy một túi với các vật đếm – thẻ đếm nhựa, khối xây đồ chơi hoặc những viên đá. Đây là số tiền gia đình bạn có trong tháng
- Cùng nhau quyết định chi tiền cho những món nào và đặt các vật đếm vào hình ảnh tương ứng
- Xem xét bạn có thể tiết kiệm ở những khoản nào trong tương lai, hoặc trong trường hợp bạn gặp phải các tình huống bất trắc hoặc nguy cấp

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Giữ an toàn cho con trên môi trường trực tuyến

Nhờ các thiết bị, chúng ta kết nối với nhau hơn bao giờ hết. Nhưng cũng giống như bạn giữ con an toàn trong thế giới thực, bạn cũng cần đảm bảo sự an toàn của con trong thế giới kỹ thuật số. Dưới đây là cách đảm bảo con được bảo vệ trên môi trường trực tuyến.

🕒 Những nguy hiểm trên môi trường trực tuyến cần lưu ý

- Người lớn dụ dỗ trẻ em vì mục đích tình dục trên mạng xã hội, nền tảng trò chơi và tin nhắn
- Nội dung có hại thể hiện bạo lực, chế nhạo phụ nữ, khiêu dâm và bài ngoại cũng như nội dung chứa thông tin sai lệch
- Trẻ em chia sẻ thông tin cá nhân hoặc vị trí của chúng, hay trẻ ở độ tuổi thiếu niên chia sẻ hình ảnh, video nhạy cảm của bản thân
- Bắt nạt trên mạng bởi những người mà con bạn biết và/hoặc những người lạ

🕒 Áp dụng các biện pháp an toàn kỹ thuật số

- Thiết lập các biện pháp kiểm soát của phụ huynh
- Bật chức năng Tìm kiếm an toàn trên trình duyệt của bạn
- Bật cài đặt bảo mật nghiêm ngặt trên ứng dụng và trò chơi
- Che webcam khi không sử dụng

🕒 Giúp thời gian trực tuyến an toàn và bảo mật

- Nói chuyện với con để tạo một thỏa thuận về công nghệ trong gia đình, trong đó nêu rõ cách thức và thời điểm nên sử dụng các thiết bị
- Tạo không gian không-sử-dụng-thiết-bị-công-nghệ tại nhà và chỉ cho phép sử dụng thiết bị vào những thời điểm cố định
- Dạy con về tầm quan trọng của việc giữ bí mật thông tin cá nhân

- Cùng nhau khám phá các trang web, mạng xã hội và trò chơi mới để cha mẹ và con có thể hiểu cách chúng hoạt động
- Tham khảo các đề xuất về trang web, mạng xã hội và trò chơi phù hợp với lứa tuổi từ một trang web uy tín như Common Sense Media
- Nhắc con suy nghĩ kỹ trước khi đăng nhận xét, ảnh hoặc video mà sau này con có thể hối tiếc
- Kiểm tra lịch sử truy cập web và theo dõi tài khoản mạng xã hội của con để nắm được những ai đang theo dõi con và những tương tác của con trên mạng xã hội

🕒 Tiếp tục giao tiếp

- Đảm bảo con hiểu rằng nếu con gặp điều gì đó trên mạng khiến chúng cảm thấy bức bối, khó chịu hoặc sợ hãi, chúng có thể nói chuyện với bạn mà không phải lo lắng rằng chúng sẽ bị phê bình.
- Nếu con bạn cố về thu mình, khó chịu hoặc bí mật, hãy hỏi xem điều gì đã xảy ra trên mạng khiến chúng cảm thấy như vậy
- Nói chuyện với con về thời gian con lên mạng – con thường xuyên truy cập vào những trang web, nền tảng mạng xã hội và trò chơi nào?
- Hãy sẵn sàng thảo luận về việc giới hạn thời gian lên mạng của con nếu con đang dành phần lớn thời gian trong ngày trên thiết bị của chúng
- Đảm bảo sự hỗ trợ và khuyến khích khi bạn nói chuyện với con, đồng thời khuyến khích các cuộc trò chuyện cởi mở và trung thực

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Giúp trẻ vừa chơi vừa học

Trẻ em có thể vừa chơi, vừa học được nhiều điều về thế giới xung quanh. Dưới đây là một số trò chơi và hoạt động thú vị giúp trẻ vừa học, vừa chơi.

● Sức mạnh của việc vui chơi

- Có rất nhiều trò chơi và hoạt động có thể dạy trẻ những bài học giá trị ngay trong lúc trẻ vui đùa
- Trẻ em có thể sử dụng từ ngữ, con số và hình ảnh để thể hiện chính mình, trong khi các hoạt động diễn kịch và âm nhạc sẽ tạo ra cơ hội để trẻ sáng tạo hơn.

● Tăng cường vận động

- Sáng tạo điệu nhảy dựa trên bài hát yêu thích của con. Mỗi người sẽ lần lượt tạo nên một điệu nhảy ngắn và những người còn lại phải diễn theo
- Tạo một thử thách về thể chất. Thi xem ai có thể dùng tay chạm chân, bật nhảy hoặc chạy được nhiều vòng xung quanh nhà nhất trong một phút
- Đóng giả một cái gương để các thành viên bắt chước các biểu cảm gương mặt, hành động và tiếng nói của nhau
- Mở hoặc hát theo một bài hát vui nhộn và khuyến khích mọi người nhảy theo. Khi nhạc ngừng thì mọi người phải đứng yên. Người cuối cùng còn cử động sẽ là trọng tài của lượt chơi tiếp theo
- Thêm một chút yếu tố động vật vào trò chơi trên. Khi nhạc dừng, hãy gọi tên một con vật và xem ai có thể thể hiện biểu cảm của con vật tốt nhất

● Kể chuyện

- Kể cho con bạn nghe về một điều nào đó đã xảy ra với bạn khi bạn còn nhỏ và yêu cầu con cũng kể lại một câu chuyện của chúng
- Cùng nhau tạo ra một câu chuyện bằng cách mỗi người sẽ lần lượt thêm vào một câu.
- Diễn lại cốt truyện của câu chuyện hay bộ phim yêu thích. Anh chị lớn có thể thử hướng dẫn các em nhỏ, và đồng thời các con có thể học được những bài học về trách nhiệm

● Biến đổi các đồ dùng hàng ngày

- Dạy các con phát triển trí tưởng tượng bằng cách sử dụng những vật dụng hàng ngày – như nồi cháo, gối đệm, thùng giấy, v.v làm thành các đạo cụ trò chơi
- Hãy đặt một đồ vật giữa phòng và làm một vòng tròn xung quanh nó. Khi ai đó có ý tưởng, người đó sẽ nhảy vào và chỉ cho những người còn lại vật đó dùng để làm gì. Một cây chổi hay cây lau nhà có thể trở thành một con ngựa, hay một cái bàn chải có thể trở thành một cái micro và thậm chí là một cây đàn ghi-ta!

● Kiểm tra trí nhớ

- Hãy bắt đầu một bài kiểm tra trí nhớ bằng việc liệt kê một danh sách sự vật. Ví dụ:
 - Khi đi mua sắm, tôi đã mua...
 - Khi đi sở thú, tôi đã thấy...
 - Khi đi vào bếp, tôi đã ăn...
- Mỗi người chơi phải ghi nhớ và liệt kê lại những thứ trong danh sách trước đó và bổ sung thêm sự vật khác.
- Bạn có thể thêm các thử thách mang tính giáo dục như tạo danh sách theo thứ tự bảng chữ cái

● Hát một bài hát

- Hát cho em bé hoặc trẻ nhỏ có thể giúp các con phát triển ngôn ngữ từ khi còn bé
- Khi con lớn hơn một chút, bạn có thể chơi các trò chơi âm nhạc, như đố các con đoán bài hát mà bạn đang hát hay đang phát
- Bất kỳ thứ gì cũng có thể trở thành dụng cụ âm nhạc. Hãy tìm một vật dụng trong nhà có khả năng tạo ra âm thanh hoặc sáng tác một bài hát cùng nhau

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.





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.



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.

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



Thời gian chất lượng

Trong những giai đoạn căng thẳng, bạn có thể cảm thấy mất định hướng, nhưng có rất nhiều điều bạn có thể làm để hỗ trợ con trẻ. Dành thời gian chất lượng cùng nhau là cơ hội tuyệt vời để trẻ cảm thấy an tâm và được yêu thương. Làm theo những gợi ý sau để giúp trẻ cảm nhận được trẻ quan trọng đối với bạn thế nào.

Tận hưởng thời gian bên nhau

Dành thời gian để chơi hoặc trò chuyện với con, cả trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên, thực hiện việc này đều đặn vào cùng một thời điểm mỗi ngày để đưa vào nền nếp.

Hỏi các con muốn làm gì

Tăng cường sự tự tin của trẻ bằng cách để trẻ quyết định gia đình sẽ dành thời gian chất lượng cho nhau như thế nào. Lắng nghe câu trả lời của trẻ để giúp trẻ thấy cha mẹ thật sự quan tâm.

Các ý tưởng thú vị cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ tập đi

Gợi ý các hoạt động vui chơi cùng trẻ trong khoảng thời gian chất lượng dành cho nhau:

- Sao chép các biểu cảm và âm thanh mà trẻ tạo ra
- Hát các bài hát và chơi nhạc bằng nổi và thìa
- Xếp chồng các viên đá hoặc cốc
- Kể chuyện cho con hoặc cho con xem ảnh

Đừng để những sự xao nhãng như TV hoặc điện thoại cản trở thời gian chất lượng cùng nhau.

Các hoạt động có thể cùng làm với trẻ nhỏ

- Đọc sách cùng nhau hoặc viết câu chuyện của riêng mình để chia sẻ với con
- Tạo ảnh ghép hoặc tranh khảm từ các mảnh giấy nhiều màu sắc
- Hát và nhảy theo những bài hát yêu thích
- Biến một nhiệm vụ như dọn dẹp hoặc vệ sinh thành một trò chơi thú vị
- Giúp các con làm bài tập về nhà

Dành thời gian chất lượng cho trẻ ở tuổi thiếu niên

Ngay cả khi trẻ lớn hơn một chút, vẫn có rất nhiều cách bổ ích để cùng tận hưởng thời gian bên nhau:

- Thể thao, âm nhạc, phim ảnh – trò chuyện với con về những điều mà con thực sự quan tâm
- Chuẩn bị một bữa ăn ngon hoặc nướng bánh cùng nhau
- Tập thể dục cùng nhau, có thể chạy bộ hoặc chơi ném bóng

Bằng cách đặt câu hỏi và cùng nhau đưa ra một vài hoạt động, bạn có thể đảm bảo rằng thời gian bên nhau sẽ bổ ích cho cả cha mẹ và con cái.

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Luôn tích cực

Thật dễ dàng để xây dựng một mối quan hệ tuyệt vời với con cái khi cha mẹ luôn giữ bình tĩnh và tích cực. Sau đây là một vài gợi ý để giúp cha mẹ và con cái hòa hợp với nhau thông qua những hướng dẫn rõ ràng và nhiều lời khen ngợi.

Đưa ra các hướng dẫn rõ ràng

Thay vì bảo con cái đừng bày bừa, hãy giao cho các con một việc thiết thực – chẳng hạn như dọn dẹp nhà bếp hoặc cất gọn quần áo sau khi giặt ủi.

Giữ giọng điệu bình tĩnh

Thu hút sự chú ý bằng cách gọi tên con và nói với con bằng giọng điệu bình tĩnh, đầy khích lệ. Điều này hiệu quả hơn nhiều so với việc tức giận và la mắng.

Khen ngợi khi con làm tốt

Nói cho con biết khi con làm theo hướng dẫn hoặc ngoan ngoãn. Sự chú ý từ cha mẹ sẽ giúp con cảm thấy an tâm và cảm nhận được sự quan tâm.

Hãy thực tế

Liệu rằng con bạn có thể thực sự làm được những gì bạn yêu cầu không? Rất khó để trẻ giữ im lặng cả ngày, nhưng trẻ có thể tự chơi đùa trong 15 phút khi bạn nói chuyện với ai đó.

Hỗ trợ trẻ ở tuổi thiếu niên với các quy tắc đơn giản

Ở tuổi thiếu niên, trẻ thích kết nối với bạn bè thông qua mạng xã hội. Để đảm bảo con không dành quá nhiều thời gian cho điện thoại, hãy cùng con tắt hoặc cất điện thoại đi một vài giờ mỗi ngày.

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Hỗ trợ trẻ ở tuổi thiếu niên

Con cái lớn rất nhanh nhưng con của bạn vẫn cần cảm thấy được yêu thương và ủng hộ. Sau đây là một số cách để tận hưởng thời gian bên con, dạy con những thói quen tốt và giúp con cảm thấy an toàn, vui vẻ trên hành trình trở thành người lớn.

● Các hoạt động vui chơi cùng nhau

- Chụp một tấm hình hoặc quay một đoạn phim ngắn hài hước để gửi cho bạn bè, người thân
- Chọn một công thức món ăn và dành thời gian cùng nhau nấu ăn trong bếp
- Luyện tập thể dục cùng nhau. Bạn có thể đi bộ hoặc chơi ném bóng
- Thể thao, ca nhạc, phim ảnh – hãy nói chuyện với con về những thứ mà con thích

● Cho con thấy bạn tin tưởng con

- Thiếu niên xem trọng việc có thêm các trách nhiệm. Hãy cho con đảm nhận một công việc quan trọng để cho con thấy rằng bạn tin tưởng con và đánh giá cao sự giúp đỡ của con
- Tạo cơ hội cho mọi thành viên cùng làm việc nhà. Điều này cho phép trẻ ở tuổi thiếu niên học các kỹ năng mới và cảm thấy mình cũng có đóng góp quan trọng

● Giúp con đạt được các mục tiêu

- Con của bạn muốn làm gì? Dù đó là mục tiêu ngắn hạn hay dài hạn, hãy cùng nhau lập kế hoạch để giúp con đạt được mục tiêu của mình
- Hãy khen thưởng cho mỗi bước thành công khi con tiến gần hơn đến mục tiêu đề ra
- Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi và vui chơi, bên cạnh thời gian hoàn thành các nhiệm vụ quan trọng như làm bài tập và công việc nhà

● Luôn giúp đỡ con

- Cha mẹ nên nhận thức rằng hành vi khó hiểu của con có thể là dấu hiệu của sự bất ổn, hãy hỏi con cảm thấy như thế nào và cố gắng hiểu những hành động của con

- Tìm cách đối phó với những tình huống có thể làm con không vui hoặc căng thẳng
- Đặt ra những kỳ vọng rõ ràng cho các hành vi của con và thiết lập những quy định, ranh giới mà cả hai đều cảm thấy công bằng
- Hãy khen ngợi khi con cư xử đúng và ghi nhận khi con làm việc tốt

● Phát huy lòng tốt và lòng trắc ẩn

- Hãy làm gương cho con bằng cách thể hiện sự cảm thông và khuyến khích con hãy nghĩ đến hoàn cảnh của bạn bè, người thân hoặc thậm chí là người lạ khi rơi vào tình huống khó khăn
- Giải thích cho con là việc con làm có thể mang đến sự khác biệt khi con đứng lên giúp đỡ ai đó đang bị bắt nạt

● Giúp con kiểm soát sự căng thẳng

- Hỏi con xem con cảm thấy thế nào và lắng nghe con trả lời
- Cố gắng nhìn sự việc theo quan điểm của con để hiểu con đang cảm thấy ra sao
- Giúp con thư giãn bằng các phương pháp vượt qua căng thẳng như các bài tập thở
- Cha mẹ cũng có thể cùng con tham gia vào một hoạt động để giúp con thư giãn và lấy lại tinh thần

● Đảm bảo con an toàn trên mạng

- Cùng con tham gia thiết lập nên các thỏa thuận của gia đình về cách sử dụng thiết bị công nghệ lành mạnh
- Giải thích cho con tầm quan trọng của việc bảo mật thông tin cá nhân, đặc biệt trước người lạ
- Nhắc nhở con rằng con có thể nói chuyện với bạn nếu con thấy hay gặp những chuyện đáng lo ngại trên mạng

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.



Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Nói về những chủ đề khó

Điều quan trọng là phải cởi mở và trung thực với các con, đặc biệt là khi nói đến những chủ đề khó. Chúng ta cùng xem xét cách trả lời câu hỏi của các con và giúp các con nhận thức về thế giới xung quanh.

Hãy cởi mở và lắng nghe

Cho phép con tự do nói chuyện. Hỏi con những câu hỏi mở và tìm hiểu xem mức độ hiểu biết của con

Trung thực

Luôn trả lời trung thực các câu hỏi của con. Nghĩ xem con có thể hiểu được bao nhiêu và cách tốt nhất để giải thích điều gì đó cho con tùy theo độ tuổi

Hãy ủng hộ

Con có thể cảm thấy sợ hãi hoặc bối rối. Cho con không gian để chia sẻ cảm xúc của mình và cho con biết bạn luôn ở bên cạnh con

Nếu bạn không biết, hãy nói theo cách sau

Nếu bạn không biết câu trả lời cho câu hỏi của con, bạn có thể nói những cụm từ như:

- “Ba/Mẹ nghĩ là xx, nhưng Ba/Mẹ không chắc chắn”
- “Ba/Mẹ không biết, nhưng Ba/Mẹ đang tìm hiểu nó”
- “Ba/Mẹ hy vọng sẽ sớm tìm ra điều đó”

Hãy sử dụng cơ hội này để cùng nhau tìm hiểu thêm, cha mẹ và con có thể khám phá thêm một số thông tin mới!

Tìm kiếm các nguồn thông tin đáng tin cậy

Lưu ý rằng những gì bạn đọc trên internet không phải lúc nào cũng chính xác. Hãy truy cập các trang web đáng tin cậy để đảm bảo rằng thông tin bạn chia sẻ với con là cập nhật và chính xác

Dạy về lòng trắc ẩn

Thảo luận về một chủ đề khó sẽ tạo cơ hội để khuyến khích sự đồng cảm và thấu hiểu ở con. Bạn có thể làm điều này bằng cách hỏi xem chủ đề có thể khiến mọi người cảm thấy thế nào và xem con nghĩ ra ý tưởng nào để hỗ trợ người khác

Kết thúc một cách tích cực

Sau khi trò chuyện về một chủ đề khó với con, hãy kiểm tra xem con có ổn không. Nhắc con rằng bạn quan tâm và cho con biết rằng con có thể nói chuyện với bạn về bất cứ điều gì vào bất cứ lúc nào

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.

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



Chăm sóc trẻ sơ sinh

Trở thành cha mẹ hay chào đón thêm một em bé đến với gia đình là một khoảng thời gian đầy hào hứng. Nhưng đó cũng là dấu hiệu cho một thay đổi rất lớn mà nhiều người sẽ cảm thấy choáng ngợp và căng thẳng. Sau đây là cách làm thế nào để em bé và bạn có một sự khởi đầu tốt đẹp nhất.

Chia sẻ là quan tâm

- Sử dụng mạng xã hội hoặc gọi điện thoại để kết nối với những người có thể hỗ trợ
- Chấp nhận sự giúp đỡ và thay phiên nhau chăm sóc em bé để bạn có thời gian cho bản thân
- Tranh thủ ngủ khi con bạn ngủ để bạn có thêm năng lượng khi con bạn thức giấc

Chơi cùng con

- Hạ thấp người ngang tầm bé để bé có thể thấy và nghe bạn
- Hát cho bé và chơi nhạc với nổi và chuông
- Xếp chồng các cốc hoặc các khối đồ chơi nhiều màu sắc
- Kể chuyện cho bé nghe và cho bé xem sách ảnh

Giao tiếp rõ ràng

- Bắt chước các nét biểu cảm và âm thanh bé tạo ra, và đáp lại tiếng bi bô hay các từ mà bé phát ra
- Gọi tên bé khi nói chuyện với bé
- Miêu tả lại những gì bé con của bạn đang làm

Học cùng con

- Tạo cho con một môi trường thú vị – những đồ trang trí nhiều màu sắc bằng các chất liệu khác nhau sẽ kích thích các giác quan của bé

- Hãy để bé khám phá thế giới xung quanh qua năm giác quan – thị giác, khứu giác, thính giác, vị giác và xúc giác

Đỡ dành khi em bé khóc

- Khóc là cách mà em bé của bạn muốn nói khi bé muốn được quan tâm, âu yếm
- Hãy cố gắng tìm ra nguyên nhân làm cho bé khóc. Bé khóc có thể vì bé đói, mệt hay do bé nóng quá, lạnh quá hoặc bé cần được thay tã
- Hát ru cho bé hay mở nhạc nhẹ nhàng với âm lượng nhỏ có thể giúp bé phân tâm. Treo lục lạc hoặc chuông xoay gần nôi để bé có thể nhìn theo
- Đung đưa bé nhẹ nhàng hoặc vỗ nhẹ lưng bé theo nhịp sẽ giúp bé bình tĩnh hơn
- Nếu bạn lo lắng, hãy nói chuyện với nữ hộ sinh hoặc chuyên viên y tế

Hãy nhẹ nhàng với con khi con đang học, và với cả bản thân cha mẹ nữa!

Đừng chỉ vì một vài thứ không diễn ra tốt đẹp hôm nay hoặc vì bạn đã tức giận mà nghĩ rằng bạn là một người cha, người mẹ không tốt. Hãy nhớ về những điều bạn đã làm tốt dù nhỏ như thế nào

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.