

## 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.