



## 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.