

# LÀM CHA MẸ THỜI COVID-19

## 1 - Dành thời gian riêng với con

Công việc đình trệ? Trường học đóng cửa? Kinh tế bị ảnh hưởng? Bất cứ ai đều có thể cảm thấy những stress và xáo trộn.

Một cách tích cực, trường học dừng hoạt động cũng là một cơ hội để cha mẹ được gần gũi với con hơn. Việc dành cho con một khoảng thời gian riêng tư, thoải mái và vui vẻ sẽ khiến con cảm thấy được yêu thương, được bảo vệ và khiến con cảm thấy rằng chúng là một phần quan trọng đối với cha mẹ.

### Dành một khoảng thời gian nhất định với mỗi đứa trẻ

Chỉ cần 20 phút hoặc nhiều hơn tùy thuộc vào thời gian rảnh của từng cha mẹ. Nếu có thể, hãy dành một khoảng thời gian cố định mỗi ngày, các con của chúng ta sẽ mong chờ tới khoảng thời gian đó.



### Hỏi con về những điều mà chúng muốn làm

Hãy giúp trẻ nuôi dưỡng sự tự tin bằng cách cho con quyền lựa chọn. Nếu các con muốn đến những nơi đông người hoặc thiếu an toàn thì cha mẹ hãy cùng thảo luận với con về việc "giữ khoảng cách an toàn" trong thời điểm này.

### HÃY TẮT TV, ĐIỆN THOẠI VÀ DÀNH THỜI GIAN CÙNG NHAU GIẢI TRÍ

#### Với thanh thiếu niên

Cùng trò chuyện về các chủ đề mà các con thích: thể thao, âm nhạc, thần tượng và những người bạn của chúng.

Cùng con đi dạo và thử tâm sự.

Cùng tập thể dục hoặc nhảy theo bài hát mà các con thích.

#### Với trẻ nhỏ

Đọc sách hoặc xem tranh ảnh.

Đi dạo xung quanh nhà.

Hát hoặc nhảy theo nhạc.

Cùng nhau làm việc nhà, biến việc quét dọn, nấu ăn thành một trò chơi vui nhộn.

Cùng con làm bài tập về nhà.

**Lắng nghe con, ngắm nhìn con.**  
**Hãy cho con thấy sự quan tâm và niềm vui của bạn dành trọn cho chúng.**

Truy cập những liên kết dưới đây để đọc thêm:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.