

# LÀM CHA MẸ THỜI COVID-19

## 3 – Lập một kế hoạch mới

COVID-19 đã làm xáo trộn việc học tập, làm việc và sinh hoạt gia đình.

Lập một kế hoạch mới có thể giúp chúng ta giữ mọi thứ ổn định hơn.

### Tạo một kế hoạch linh hoạt nhưng nhất quán

Hãy tạo một thời gian biểu cho bạn và các con, bao gồm cả các hoạt động cố định và thời gian rảnh. Điều này có thể giúp các con cảm thấy an tâm và có thể cư xử tốt hơn.

Để các con chủ động lập thời gian biểu của một ngày. Trẻ sẽ làm tốt hơn khi chúng tự lên kế hoạch cho những việc cần làm.

Tập thể dục thường xuyên giúp giải phóng năng lượng với những trẻ hiếu động và giải tỏa stress khi phải ở nhà quá nhiều.



### Bố mẹ chính là hình mẫu

Các con sẽ học từ cha mẹ cách giữ vệ sinh cá nhân, giữ khoảng cách an toàn nhưng vẫn cư xử nhân ái, tránh làm tổn thương những người bệnh.

### Hướng dẫn trẻ giữ khoảng cách an toàn

Nếu xung quanh an toàn, bạn có thể đưa các con ra ngoài thư giãn.

Bạn cũng có thể viết thư hoặc vẽ tranh để chia sẻ với mọi người. Hãy dán chúng ở bên ngoài nhà của bạn để mọi người có thể nhìn thấy.

Bạn có thể giải thích với con về cách mà chúng ta đang giữ an toàn. Hãy lắng nghe những ý kiến của con và giải thích cho con một cách nghiêm túc.

### Biến việc rửa tay trở nên vui vẻ

Sáng tác bài hát 20 giây để rửa tay. Nhảy! Cho điểm và khen ngợi việc rửa tay thường xuyên của trẻ.

Chơi trò chơi về số lần chạm tay lên mặt và trao giải thưởng cho người có số lần chạm tay lên mặt ít nhất.

Dành 1 phút mỗi ngày để nhìn lại. Nói với trẻ về những điều tích cực và vui vẻ mà chúng đã cùng làm.

“Con đã làm tốt!”  
“Con là một ngôi sao!”



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.