



Nuôi Dạy Con Trong Thời Gian COVID-19



Tạo bởi Diana Chu, MA, MFT, RDT, Mental Health Consultant of Fu Yau Project, RAMS, inc. - March 16, 2020

Được dịch bởi Irene Van, AMFT và Nancy Chau, LMFT

Làm thế nào để nói chuyện với trẻ em về COVID-19?

Dưới đây là một số ý tưởng về cách nói chuyện với trẻ em về CoVID-19 từ Trung tâm Fred Rogers:

- Giúp con bạn biết rằng bạn và những người lớn trong cuộc sống của họ đang bảo vệ họ, và các bác sĩ và y tá và các nhà khoa học đang chăm sóc những người bị bệnh và đang làm việc để tìm vắc xin để giữ cho mọi người an toàn. Trong khi trẻ em cần phải biết đây không phải là trách nhiệm của trẻ em để ngăn chặn hoặc chữa khỏi virus, bạn có thể dạy cho trẻ em là họ có thể giúp đỡ bằng cách rửa tay và che mũi và miệng của họ thường xuyên nếu họ ho hoặc hắt hơi.
- Hãy quan tâm đến những gì con bạn nghe và nhìn thấy trên các tin tức, và cố gắng để hạn chế bao nhiêu họ nhìn thấy và nghe thấy.
- Hỏi trẻ em những gì họ đã nghe nói về coronavirus. Họ có thể đã nghe nói nhiều hơn bạn nhận ra, hoặc nghe thông tin sai lạc. Yêu cầu họ những gì họ biết, thay vì giả định, sẽ cho bạn cơ hội để hiểu rằng họ đã biết về bao nhiêu về CoVID-19 để giúp bạn nói chuyện với họ dễ dàng hơn.
- Hãy để con bạn biết rằng họ luôn có thể đến với bạn để đặt câu hỏi. Nếu bạn không biết câu trả lời của câu hỏi, bạn cũng có thể nói cho con của bạn là "tôi cũng tự hỏi về điều đó" hoặc cho họ biết bạn sẽ trở lại với họ nếu bạn có một câu trả lời sau này.
- Hãy để con bạn biết rằng cảm xúc của họ luôn an toàn với bạn, cho dù họ có cảm giác lo lắng hay buồn hay bất cứ điều gì cả.

NPR cũng phát hành một cuốn truyện tranh có thể hữu ích (English) - [Just for kids: A comic exploring the new coronavirus](#)

Trẻ em cần cuộc sống xã hội!

Là một nhà trị liệu và tư vấn sức khỏe tâm thần, tôi khuyến khích khách hàng và bạn bè của tôi giữ mối quan hệ xã hội ngay cả trong thời gian xa cách xã hội. Điều này không có nghĩa là đi chơi với bạn bè tại nhà hàng. Nó có nghĩa là, tiếp cận với bạn bè gần và xa.

Điều này cũng tương tự đối với con bạn. Để dành thời gian cho cuộc sống xã hội của họ tại thời điểm tế nhị này.

- Cho phép và khuyến khích họ trò chuyện video với bạn bè của họ. Họ có thể chia sẻ những câu chuyện, những gì họ học được hoặc đơn giản để cho nhau thấy cuộc sống gia đình của họ như thế nào.
- Tổ chức thời gian chơi trò chơi máy tính với các gia đình khác. Đối với những đứa trẻ lớn hơn, điều này có thể là chơi trò chơi máy tính với bạn bè tại một thời điểm định sẵn.
- Làm mọi việc cùng nhau. Hãy để họ tham gia khi bạn nấu ăn, dọn dẹp và tập thể dục. Hãy để họ dẫn dắt và chỉ đạo.
- Khuyến khích con bạn có thời gian riêng (đặc biệt là khi bạn cũng đang làm việc ở nhà) và thời gian của gia đình. Thời gian gia đình có thể trông giống như đọc một câu chuyện cùng nhau, chơi các trò chơi cờ bàn, một bữa tiệc ôm nhau.

*Điểm quan trọng - Cuộc sống xã hội của con bạn rất cần thiết cho sức khỏe tinh thần.

Giữ Một Thói Quen

Trong thời gian căng thẳng hoặc không chắc chắn, điều quan trọng là phải giữ một lịch trình hàng ngày cho con của bạn. Một thói quen sẽ tạo ra dự đoán, cấu trúc và luân lượt giúp con bạn cảm thấy an toàn. Điều này sẽ làm giảm đáng kể mức độ lo lắng của con bạn và tăng mức độ tăng trưởng và sáng tạo. Điều này sẽ xây dựng khả năng phục hồi của họ.

Thay vì để cho họ trên màn hình của họ cho vượt qua thời gian trong một ngày hoặc là cho vài tuần tới (hy vọng không phải là vài tháng tới). Điều quan trọng là để trao quyền cho họ để trở thành em nhỏ khỏe mạnh và chịu trách nhiệm về sức khỏe và sự phát triển của riêng họ.

Đây là một lịch trình tuyệt vời mà đã được chia sẻ trên Internet (Tôi xin lỗi rằng tôi không thể tìm thấy nguồn gốc của những người tạo ra các lịch trình.)

Tôi hiểu rằng thời gian ở bên ngoài có thể không thích hợp cho một số gia đình, bạn có thể thay thế nó bằng các hoạt động thể chất trong nhà hoặc ca hát ra bên ngoài ngoài cửa sổ.

* Điểm quan trọng-một đứa trẻ bạn là một đứa trẻ vui vẻ.

COVID- 19 Lịch trình hàng ngày

Trước 9:00am	Thức Dậy	Ăn sáng, làm giường, mặc quần áo, bỏ quần áo của bạn trong đồ giặt
9:00 - 10:00	Đi Bộ Buổi Sáng	Đi bộ với gia đình, hoặc yoga
10:00 - 11:00	Giờ Học	KHÔNG sử dụng ĐIỆN TỬ Sách Sudoku, thẻ flash, hướng dẫn học tập, tạp chí
11:00 - 12:00	Thời Gian Sáng Tạo	Legos, Magnatiles (là một trò chơi), vẽ, nghệ thuật và thủ công, chơi nhạc, nấu ăn hoặc nướng ăn, vv
12:00	Ăn Trưa	
12:30 PM	Thời Gian Làm Việc Trong Nhà	A - lau tất cả bàn ghế nhà bếp B - lau tất cả tay nắm cửa, công tắc đèn, bàn và máy tính C - Lau cả phòng tắm - bồn rửa và nhà vệ sinh
1:00 - 2:30	Thời gian yên tĩnh	Đọc, giải đố, ngủ trưa
2:30 - 4:00	Giờ Học	ĐIỆN TỬ OK Trò chơi Ipad, Chương trình truyền hình (TV show) giáo dục
4:00 - 5:00	Chiều - Đi ra ngoài	Xe đạp, Đi bộ với con chó, chơi bên ngoài
5:00 - 6:00	Bữa Ăn Tối	
6:00 - 8:00	Thời Gian T.V.	Đưa bé đi tắm
8:00	Giờ Ngủ	Tắt cả trẻ em
9:00 PM	Giờ Ngủ	Tắt cả trẻ em theo lịch trình hàng ngày

Những Việc Cần Làm Ở Nhà

Tài Nguyên Học Tập:

[Scholastic Learn at Home](#) - Chương trình giảng dạy hàng ngày cho Pre-k và Mẫu giáo, Lớp 1 và 2, Lớp 3 đến 5, và Lớp 6+.

[List of Education Companies Offering Free Subscriptions due to School Closings - Danh sách các công ty giáo dục cung cấp đăng ký miễn phí do đóng cửa trường học](#)

[Jack Hartmann](#) - Kênh youtube âm nhạc học thuật

Các hoạt động thể chất:

(Khi sử dụng các tài nguyên này, khuyến khích con bạn làm theo hướng dẫn thay vì ngồi và xem video. Nếu bạn đang tìm ra cái gì phù hợp với con mình, trước tiên hãy thử xem video phổ biến nhất trong kênh.)

[GoNoodle | Get Moving](#)

[Koo Koo Kangaroo](#)

[Cosmic Kids Yoga](#)

Hoạt Động Sáng Tạo:

[Project Kid](#) - Ý tưởng nghệ thuật và thủ công

[Nightly Met Opera Streams](#) - Luồng opera miễn phí mỗi đêm bắt đầu lúc 7:30 tối EST

[List of Virtual Museum Tours](#) - Danh sách các chuyến tham quan bảo tàng ảo

[100 activities to do at home during school closures](#) - 100 hoạt động để làm ở nhà trong thời gian đóng cửa trường