

Giúp trẻ đối phó với căng thẳng trong đợt dịch bệnh Coronavirus (COVID-19) bộc phát

Trẻ có thể phản ứng với căng thẳng theo nhiều cách khác nhau như bám víu hơn, lo lắng, xa lánh người khác, tức giận hoặc kích động, đái dầm, v.v.

Hãy ứng phó với phản ứng của con quý vị nhằm mục đích giúp đỡ, lắng nghe mỗi bận tâm của con và thương con và quan tâm đến con nhiều hơn.

Trẻ em cần tình thương và cần người lớn quan tâm trong những lúc khó khăn. Hãy cho con thêm thời gian và để ý đến con nhiều hơn.

Nhớ lắng nghe con nói, nói chuyện ân cần và trấn an con.

Nếu có thể, **hãy tạo cơ hội** cho con vui chơi và thư giãn.

Duy trì các thói quen và lịch sinh hoạt đều đặn càng nhiều càng tốt, hoặc giúp tạo ra những thói quen mới trong môi trường mới, bao gồm trường học/học tập cũng như thời gian vui chơi và thư giãn một cách an toàn.

Cung cấp thông tin thực tế về những gì đã xảy ra, giải thích những gì đang xảy ra hiện tại và cho con biết thông tin rõ ràng về cách giảm nguy cơ bị nhiễm bệnh này bằng từ ngữ con có thể hiểu được tùy theo độ tuổi.

Điều này cũng bao gồm **cho con biết thông tin về những gì có thể xảy ra theo cách trấn an** (ví dụ như người trong nhà và/hoặc đưa trẻ nhiều khi bắt đầu cảm thấy không khỏe và có thể phải đi bệnh viện một thời gian để bác sĩ có thể giúp họ cảm thấy khỏe hơn).

Nếu quý vị là người hành nghề chuyên môn, hãy cố gắng **giữ đứa trẻ gần với cha mẹ và gia đình của cháu** và tránh tách rời đứa trẻ và người nuôi dưỡng con trong chừng mực có thể. Nếu phải tách rời (ví dụ như nhập viện), hãy bảo đảm giữ liên lạc thường xuyên (ví dụ qua điện thoại) và trấn an.

Tài liệu: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

