

## Hãy chơi trò chơi để hỗ trợ trẻ em trong đại dịch COVID-19

Vì tác động của COVID-19 nên cách chúng ta sinh sống đã thay đổi, và có thể tạo ra căng thẳng ảnh hưởng đến an sinh của chúng ta, hạnh phúc gia đình và con cái chúng ta.

Duy trì khoảng cách đối với người khác giúp chúng ta an toàn về thể chất, nhưng cũng có thể tạo ra căng thẳng ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần. Vì vậy, việc tìm cách tự hỗ trợ bản thân và con cái trở nên rất quan trọng. Đối phó với căng thẳng của chúng ta, duy trì các thói quen sinh hoạt và chú ý và giao tiếp với con cái chúng ta có thể có ích. Dành thời gian vui chơi và kết nối sẽ có lợi cho sức khỏe tinh thần của mọi người. Đây là cơ hội để nghỉ ngơi và tập trung vào điều gì đó thú vị và có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần. Cùng nhau vui chơi sẽ thắt chặt mối quan hệ cha mẹ-con cái, xây dựng khả năng thích nghi của con và đặt nền tảng cho sức khỏe tinh thần suốt đời của cháu.

Vui chơi giữ vai trò thiết yếu đối với sự phát triển của trẻ em. Vui chơi có thể giúp trẻ em thư giãn, bày tỏ nỗi lo lắng và tìm cách đối phó. Vui chơi khuyến khích trẻ em sáng tạo và phát triển các kỹ năng giải quyết vấn đề, tự tin và cảm giác đạt được kết quả. Trong thời gian áp dụng các điều lệ duy trì khoảng cách đối với người khác, thời gian vui chơi ở nhà trở nên đặc biệt quan trọng. Năm gợi ý dưới đây có thể giúp quý vị sử dụng vui chơi để hỗ trợ sức khỏe tâm thần của con trong đại dịch COVID-19.

### 1 Hãy kết hợp vui chơi vào thói quen sinh hoạt của quý vị

Thói quen sinh hoạt là yếu tố quan trọng đem lại sự an toàn và ổn định cho trẻ em. Mặc dù hiện giờ mọi thứ có lẽ đã khác đối với gia đình quý vị, nhưng điều đặc biệt quan trọng là phải sắp xếp thời gian cùng nhau vui chơi thường xuyên. Đây không cần phải là khoảng thời gian quá dài – thậm chí năm phút tập trung, 3-4 lần một tuần có thể tạo ra sự khác biệt lớn đối với an sinh của con quý vị.

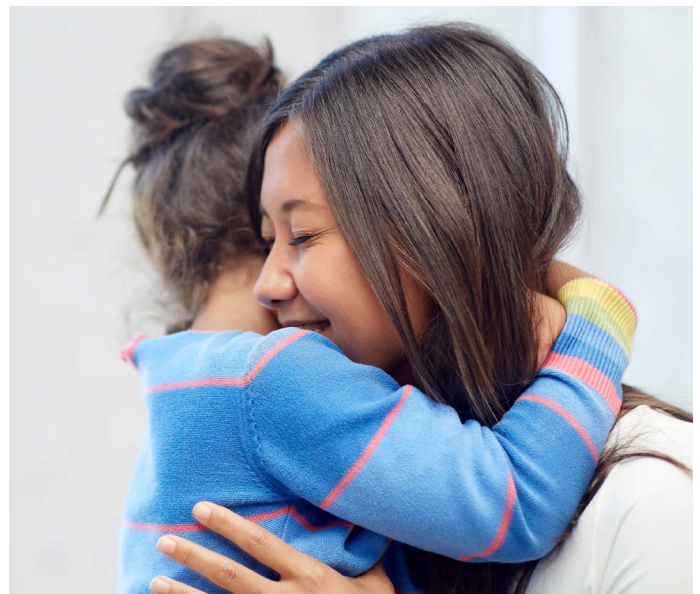
Hãy nói rõ cho con quý vị biết về giờ giấc những lần vui chơi sẽ diễn ra và cho con biết rằng trong những khoảng thời gian này, quý vị sẽ hoàn toàn tập trung vào con. Quý vị có thể cần phải sáng tạo nếu vừa làm việc ở nhà vừa chăm sóc con cái.

Giờ ăn thậm chí có thể là lúc thuận tiện để sắp xếp một số hoạt động vui vẻ, vui chơi sáng tạo hoặc trò chơi bày ra chơi từ hai người trở lên (board games). Dù quý vị quyết định thế nào đi nữa, việc thiết lập khoảng thời gian vui chơi rõ ràng có thể đặc biệt hữu ích nếu quý vị đang làm việc tại nhà, vì con quý vị sẽ biết rằng trong thời gian vui chơi đó, quý vị sẽ chú ý đến cháu hoàn toàn.

Có thể hữu ích khi thiết lập một số thông lệ của riêng quý vị để tránh bị phân tâm bởi điện thoại hoặc các thiết bị khác trong thời gian vui chơi. Một số cha mẹ nhận thấy khi chuyển thiết bị của họ sang chế độ im lặng hoặc tắt và cất vào phòng khác sẽ giúp giảm bớt sự cảm dỗ của việc tiếp tục kiểm tra hoặc trả lời những lần nhận được thông báo.

### 2 Tạo nơi chốn an toàn

Trẻ em cần có một nơi nào đó mà cháu cảm thấy cháu có thể sáng tạo, thoải mái và tham gia vào những gì cháu thích. Nơi chốn này có thể ở trong căn phòng trong nhà, sân sau nhà quý vị, hoặc ngoài trời trong thiên nhiên. Trong thời gian vẫn còn phải tuân thủ các lệnh hạn chế về duy trì khoảng cách đối với người khác, các bãi biển, con lạch và lâm viên quốc gia là những địa điểm tuyệt vời để trẻ em có thể vui chơi tự do và sáng tạo



### 3 Hãy làm theo ý con

'Vui chơi theo ý con' bao gồm đừng chủ động và để con chọn cách quý vị sẽ vui chơi với con. Con quý vị là người lãnh đạo, giám đốc và người quyết định. Để cho con dẫn đầu giúp cháu có cảm giác được coi trọng và cảm thấy vững mạnh và có khả năng và rằng quý vị tin tưởng con. Điều này cũng giúp quý vị có cơ hội tìm hiểu thêm về con mình – con thích làm những gì, con lo lắng về những chuyện gì và cách con tự giải quyết vấn đề.

Vui chơi theo ý con có thể sẽ khác nhau tùy thuộc vào độ tuổi và giai đoạn phát triển của đứa trẻ. Nếu quý vị có em bé, quý vị có thể bày một số đồ chơi khác nhau ra và để con quyết định cầm và xem đồ chơi nào và chơi đồ chơi đó trong bao lâu. Trẻ em ở độ tuổi tiểu học thích cha mẹ thực sự tham gia vào trò chơi của cháu – tham gia khi cháu chơi giả vờ hoặc giúp một tay xây dựng hoặc tạo ra một cái gì đó. Trong khi đó, trẻ vị thành niên có thể thích quý vị chỉ đơn giản là để ý đến các hoạt động của cháu, đặt câu hỏi và trò chuyện cùng nhau về cháu. Cho dù trẻ ở độ tuổi nào đi nữa, điều quan trọng là phải làm theo ý của cháu và để cho con chỉ cho quý vị cách chúng muốn quý vị tham gia như thế nào.

### 4 Cùng nhau chia sẻ câu chuyện

Những câu chuyện đem lại cho trẻ em cách hiểu và ý nghĩa của những gì đang xảy ra với cháu, thông qua sự an toàn của nhân vật hư cấu mà cháu có thể cảm thấy tương đồng với bản thân. Câu chuyện có phần mở đầu, phần giữa và phần cuối rõ ràng, và có thể giúp trẻ em nói về những cảm xúc và cảm giác khó nói. Kể đi kể lại những câu chuyện có thể giúp trẻ tìm ra giải pháp cho trải nghiệm của bản thân.

Đọc, viết và chia sẻ các câu chuyện là cách dễ dàng để kết nối với con và tìm hiểu về những gì đang xảy ra với con. Con quý vị có thể thấy rằng việc tự kể câu chuyện của mình sẽ giúp cháu giải quyết những lo lắng mà cháu có thể có về coronavirus. Nếu câu chuyện trở nên đau buồn hoặc đứa trẻ có vẻ bị kẹt ở một phần cụ thể, thì quý vị có thể giúp đỡ và tạo dựng cấu trúc để giúp câu chuyện đi đến kết thúc tốt đẹp. Quý vị có thể thấy hữu ích khi hỏi con về những điểm mạnh và khả năng giải quyết vấn đề của bản thân con vào những lúc này. Nếu có những lúc con quý vị đã vượt qua một điều gì đó khó khăn, quý vị có thể hỏi con đã đạt được điều đó như thế nào và làm thế nào cháu có thể sử dụng những kỹ năng và khả năng thích nghi tương tự để vượt qua vấn đề trong câu chuyện của con.

### 5 Hãy tử tế với bản thân

Cảm thấy căng thẳng, lo lắng hoặc lo âu trong những thời điểm bấp bênh là chuyện bình thường. Hãy nhớ rằng tình huống này là hoàn toàn mới – quý vị có thể gặp khó khăn để tự hiểu mọi thứ, trong khi cũng cố gắng duy trì cảm giác bình thường và giúp con hiểu những gì đang xảy ra.

Việc cảm thấy vui chơi theo ý con thoát đầu có chút khó khăn cũng là chuyện bình thường. Cha mẹ đã quen là người quyết định, vì vậy, việc chuyển giao quyền lực cho con có thể cảm thấy hơi lạ lẫm. Ý thích hoặc cách vui chơi của con cũng có thể khác với ý nghĩ và trải nghiệm của riêng quý vị, và quý vị có thể thấy mình muốn can thiệp và hướng dẫn con vui chơi theo cách quý vị cảm thấy 'tự nhiên' hơn. Nếu cảm thấy khó khăn, quý vị hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình hoặc người hành nghề chuyên môn về các cách thức quý vị có thể sử dụng để làm cho việc vui chơi theo ý con dễ dàng hơn.

