

LÀM CHA MẸ THỜI COVID-19

5 – Giữ bình tĩnh và kiểm soát stress

Hãy chăm sóc bản thân, để chúng ta có thể chăm sóc con tốt hơn.

Bạn không đơn độc

Hàng triệu người cũng đang lo lắng và theo dõi các diễn biến của dịch bệnh. Hãy tìm một người để có thể chia sẻ cảm nhận của mình. Hạn chế sử dụng mạng xã hội để tránh những hoang mang và lo lắng không cần thiết.

Nghỉ ngơi

Những phút nghỉ ngơi ngắn là rất quan trọng. Khi các con đã ngủ, bố mẹ có thể thư giãn hoặc làm một điều gì đó vui vẻ. Hãy có một danh sách các hoạt động nâng cao sức khỏe mà bạn thích. Bạn xứng đáng với điều đó!

Lắng nghe con

Hãy cởi mở và lắng nghe những suy nghĩ và cảm nhận của con. Các con có thể tìm kiếm sự chia sẻ và trấn an từ chúng ta. Hãy lắng nghe và chấp nhận những cảm xúc của con, cho con thấy sự an toàn và ấm áp.



Thời gian tạm lắng

1 phút thư giãn có thể giúp bạn cảm thấy bớt lo lắng và căng thẳng

Bước 1: Chuẩn bị

- Tìm một nơi để bạn có thể ngồi thoải mái, chân đặt trên sàn nhà, thả lỏng tay trên đùi một cách thư thái.
- Có thể nhắm mắt nếu bạn cảm thấy thoải mái.

Bước 2: Chú ý đến suy nghĩ, cảm xúc và cơ thể

- Tự hỏi bản thân: "Mình đang nghĩ về điều gì lúc này?"
- Chú ý đến những suy nghĩ và xem xét đó là những suy nghĩ tích cực hay tiêu cực.
- Chú ý đến những cảm xúc và cảm nhận xem bạn có đang cảm thấy hạnh phúc hay là không.
- Chú ý đến các cảm giác trên cơ thể. Có chỗ nào mà bạn cảm thấy căng cơ hoặc đau.

Bước 3: Tập trung vào hơi thở

- Lắng nghe từng hơi thở của bạn.
- Bạn có thể đặt tay lên bụng để cảm nhận sự thay đổi của bụng mỗi khi bạn hít thở.
- Bạn có thể sẽ muốn nói với chính mình rằng: "Mọi chuyện rồi sẽ ổn. Dù chuyện gì xảy ra, mình cũng sẽ ổn thôi."
- Hãy lắng nghe hơi thở của bạn thêm một lúc nữa.

Bước 4: Quay trở lại hiện tại

- Để ý đến cảm giác ở toàn bộ cơ thể.
- Lắng nghe những âm thanh trong phòng.

Step 5: Reflecting

- Hãy tự hỏi: "Tôi có cảm thấy điều gì khác biệt không?".
- Khi cảm thấy sẵn sàng, hãy mở mắt.

Thời gian tạm lắng cũng có thể giúp ích khi con làm một việc gì đó sau hoặc khiến bạn cáu giận. Một phút thư giãn và tập trung vào hơi thở có thể giúp bạn bình tĩnh hơn và suy nghĩ tích cực hơn.

Bạn có thể thử làm điều này cùng với con.

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 WHO or CDC of any particular product, service, or enterprise.