

NÓI CHUYỆN VỚI CON QUÝ VỊ TRONG THỜI KỲ DỊCH BỆNH VI RÚT CORONA (COVID-19)

Tài liệu hướng dẫn này sẽ giúp quý vị nói chuyện với con mình về vi rút corona (COVID-19). Ngoài các hướng dẫn về cách thức nói chuyện an toàn và giúp con yên tâm, còn có các đường dẫn đến các nguồn thông tin hữu dụng.

Đừng ngại thảo luận về vi rút corona (COVID-19)

- Phần lớn trẻ em hiện giờ đã nghe tin về loại vi rút này, do đó phụ huynh và người chăm sóc không nên né tránh nói chuyện về vấn đề đó.
- Không nói chuyện về một vấn đề nào đó có thể làm trẻ lo lắng hơn. Giúp trẻ cảm thấy mình nắm được tình hình bằng cách cung cấp cho các em các thực tế từ các nguồn tin đáng tin cậy. Điều này sẽ giúp các em yên tâm hơn là những gì các em nghe được từ bạn bè hay phương tiện xã hội.

Sử dụng sự trung thực phù hợp với trẻ em

- Hãy nghĩ đến lứa tuổi của con quý vị. Cung cấp những thông tin, sử dụng ngôn từ mà họ hiểu được.
- Nếu quý vị không thể trả lời mọi điều thì cũng không sao; sẵn sàng giúp con mới là điều quan trọng.
- Cố gắng hết sức để trả lời con một cách trung thực và rõ ràng. Đừng chia sẻ quá nhiều thông tin cùng một lúc, bởi vì nó có thể trở nên quá mức.
- Cố gắng luôn lạc quan khi nói chuyện với con.
- Tránh nói chuyện theo cách có thể làm con cảm thấy lo lắng hơn.

Để con hướng dẫn mình

- Khuyến khích con nói cho quý vị biết bất kỳ điều gì họ có thể đã nghe về COVID-19, và họ cảm thấy như thế nào.
- Cho họ cơ hội để hỏi câu hỏi. Sẵn sàng trả lời các câu hỏi và hỏi han con.
- Một số trẻ sẽ cảm thấy lo lắng cho người khác hơn là cho bản thân. Để họ liên hệ với gia đình và bạn bè càng nhiều càng tốt, sử dụng công nghệ như Facetime.

Giúp con yên tâm

- Ý thức về ngôn ngữ quý vị sử dụng, cả với con quý vị và với người khác. Nhớ là trẻ em sẽ lắng nghe các cuộc nói chuyện của người lớn nhiều hơn thường lệ.
- Đừng gạt bỏ sự sợ hãi của con. Việc họ cảm thấy lo lắng là điều dễ hiểu bởi vì chắc họ trước kia chưa bao giờ có trải nghiệm nào tương tự như thế này.
- Hãy nói với con quý vị là các bác sĩ và nhà khoa học trên khắp thế giới đang làm việc hết sức tích cực để tìm hiểu thêm về COVID-19 và để giữ cho chúng ta được an toàn.

Tập trung vào những gì quý vị đang làm để giữ an toàn

- Giúp họ có thể kiểm soát đôi chút đối với những gì đang diễn ra. Dạy con về tầm quan trọng của việc giãn cách xã hội, rửa tay và cách làm các việc này cho đúng. Nhắc nhở họ về trách nhiệm bảo vệ người khác khi ho và hắt hơi.

- Nếu con nhìn thấy mọi người đeo khẩu trang, hãy giải thích là những người đó quá cẩn thận nhưng hiện giờ phần lớn mọi người không cần đeo khẩu trang.
- Nhắc họ gọi 000 nếu họ hay người thân không an toàn.

Hãy giữ nề nếp sinh hoạt hàng ngày

- Điều quan trọng trong việc giúp trẻ em vui vẻ và khoẻ mạnh là giữ sinh hoạt điều độ, ăn ngủ đúng giờ.
- Khi có thể, hãy giữ nề nếp sinh hoạt hàng ngày. Tạo thời gian biểu chung cùng với gia đình và để lên tủ lạnh nơi tất cả đều nhìn thấy.
- Cho vào đó các hoạt động như thời gian ngoài trời, thời gian chơi, thời gian tự do cho công nghệ, thời gian sáng tạo và thời gian học.
- Hoàn toàn có thể linh hoạt và đáp ứng nhu cầu và trạng thái tình cảm của con.

Tiếp tục nói chuyện

- Tìm hiểu xem con đã biết những gì hoặc lo lắng về điều gì. Điều quan trọng là tìm hiểu xem liệu con có nghe những thông tin thiếu chính xác không.
- Hỏi những câu hỏi không trả lời là có hay không.
- Nếu con hỏi quý vị điều gì và quý vị không biết trả lời thế nào, thì cứ nói thật như vậy. Sử dụng câu hỏi đó như là cơ hội để cùng tìm hiểu với nhau.
- Nếu con có vẻ không quan tâm hoặc không hỏi nhiều câu hỏi thì cũng không sao.
- Để họ biết là tất cả chúng ta sẽ cùng lắng nghe và nói chuyện.

Kết thúc cuộc nói chuyện với sự quan tâm

- Điều quan trọng là không để con trong trạng thái lo âu sau cuộc nói chuyện.
- Khi kết thúc cuộc nói chuyện với con, hãy xem con có biểu hiện lo lắng không. Đó có thể là sự thay đổi về ngữ điệu trong giọng nói của con, hơi thở hay ngôn ngữ cử chỉ của con.

Những điều nên chú ý ở các con

Việc trẻ em và thanh thiếu niên thể hiện các dấu hiệu lo lắng cũng là bình thường. Các phản ứng thông thường bao gồm:

- sợ hãi và lo âu
- giận dữ, cáu kỉnh và bối rối
- buồn
- phủ nhận

Nhớ chăm sóc bản thân

- Nếu nhận thấy quý vị đang cảm thấy lo âu, hãy dành chút thời gian để bình tĩnh lại trước khi tìm cách nói chuyện hay trả lời câu hỏi của con.
- Nếu quý vị đang cảm thấy lo âu hay sợ hãi, hãy nói với con là quý vị sẽ tìm một số thông tin và sớm nói chuyện với con.
- Còn có các nguồn thông tin từ bên ngoài sau đây để hỗ trợ sức khoẻ tâm thần và an sinh của quý vị:
 - Headspace - cho gia đình và bạn bè <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>

- Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
- Lifeline - Sức khỏe tâm thần và an sinh trong thời gian dịch bệnh COVID-19 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

Các nguồn thông tin khác

Để hỗ trợ quý vị khi nói chuyện với con

- **Raising Children Network** Coronavirus (COVID-19) và trẻ em ở Úc
<https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – hỗ trợ trẻ em trong thời kỳ dịch bệnh vi rút corona
<https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - Vi rút Corona (COVID-19): Cách nói chuyện với con
https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office:**
 - COVID-19: giữ an toàn trực tuyến cho trường và cho việc học tập
 - COVID-19: bộ dụng cụ an toàn trực tuyến cho phụ huynh và người chăm sóc

Để chia sẻ với trẻ em và thanh thiếu niên

- **headspace** - làm thế nào để đối phó với căng thẳng liên quan đến vi rút Corona mới
<https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - đối phó với vi rút corona <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

Để biết thêm thông tin cập nhật và hướng dẫn về COVID-19, truy cập:

- [Trang mạng về vi rút corona của Bộ Giáo dục và Đào tạo \(DET\)](#)
- [Trang mạng về vi rút corona của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh \(DHHS\)](#)