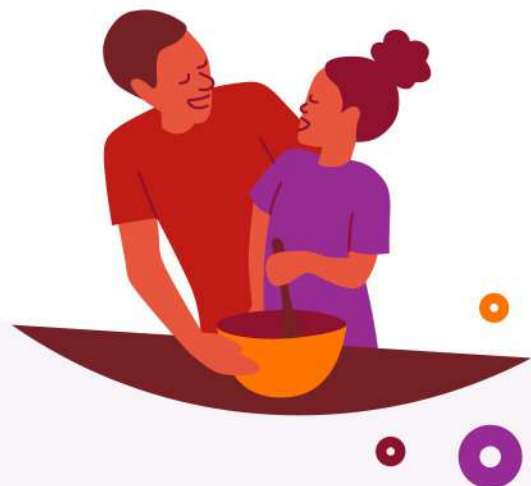


## Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

# Tạo môi trường vui vẻ trong không gian nhỏ

Phải ở nhà vì thời tiết ẩm ướt? Bọn trẻ chán ngủ chung phòng với nhau? Đôi khi, tất cả chúng ta đều muốn có thêm chút không gian riêng, nhưng có những điều bạn có thể làm để đảm bảo mọi người đều hòa hợp – ngay cả trong điều kiện môi trường sống đông đúc hoặc chật chội.



### Hoạt động ngày mưa

- Chúng ta vẫn có thể giải trí tại nhà. Tạo chướng ngại vật bằng cách sử dụng các đồ vật trong nhà hoặc đặt ra thử thách tập thể dục trong nhà để tìm ra ai có thể dùng tay chạm ngón chân, bật nhảy hoặc chạy quanh phòng nhiều lần nhất trong một phút
- Tìm những cách thú vị để dành thời gian bên nhau – đó có thể là một buổi tối kể chuyện hoặc nấu ăn cùng nhau. Hãy đảm bảo rằng mọi người đều có cơ hội tham gia và được thay phiên chọn các hoạt động

### Loại bỏ sự lộn xộn

- Tạo thêm không gian bằng cách dọn dẹp cùng nhau. Thay vì xem đây là một công việc, hoạt động này còn là cơ hội tìm và ôn lại những món đồ chơi, trò chơi và quần áo cũ
- Sắp xếp gọn gàng những món đồ bạn muốn giữ hoặc gom những món đồ cũ lại để quyên góp cho tổ chức từ thiện, hay trao cho bạn bè hoặc người thân

### Chia sẻ gánh nặng

- Chăm sóc con cái và các thành viên trong gia đình là một việc khó khăn, nhưng sẽ dễ dàng hơn nhiều khi trách nhiệm được chia sẻ

- Cố gắng chia sẻ đồng đều các công việc gia đình, chăm sóc con cái và các trách nhiệm khác cho các thành viên khác trong gia đình để bạn không bị quá sức
- Tạo lịch trình cho thời gian "làm việc" và "nghỉ ngơi" với những người lớn khác trong gia đình, để mọi người đều có cơ hội thư giãn
- Hãy nhớ rằng bạn có thể yêu cầu giúp đỡ, đặc biệt nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hoặc căng thẳng

### Tạm dừng

- Nếu bạn cảm thấy bản thân đang bực bội, hãy tạm dừng 10 giây
- Tập trung hít thở một cách chậm rãi
- Điều này sẽ giúp bạn phản ứng một cách bình tĩnh hơn

### Hãy lạc quan

Bằng cách tạo ra một thói quen và tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ với các con, bạn có thể tạo ra một môi trường hạnh phúc – dù bạn ở bất cứ đâu

**ĐỌC TẤT CẢ CÁC TRANG GỢI Ý**

**XEM TẤT CẢ CÁC VIDEO**

Các nội dung về nuôi dạy trẻ dựa trên cơ sở khoa học được phát triển bởi chương trình 'Nuôi dạy con vì Sức khỏe trọn đời', được UNICEF, WHO, và các cơ quan quốc tế phối hợp triển khai.

