

Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng

Hỗ trợ trẻ ở tuổi thiếu niên

Con cái lớn rất nhanh nhưng con của bạn vẫn cần cảm thấy được yêu thương và ủng hộ. Sau đây là một số cách để tận hưởng thời gian bên con, dạy con những thói quen tốt và giúp con cảm thấy an toàn, vui vẻ trên hành trình trở thành người lớn.



● Các hoạt động vui chơi cùng nhau

- Chụp một tấm hình hoặc quay một đoạn phim ngắn hài hước để gửi cho bạn bè, người thân
- Chọn một công thức món ăn và dành thời gian cùng nhau nấu ăn trong bếp
- Luyện tập thể dục cùng nhau. Bạn có thể đi bộ hoặc chơi ném bóng
- Thể thao, ca nhạc, phim ảnh – hãy nói chuyện với con về những thứ mà con thích

● Cho con thấy bạn tin tưởng con

- Thiếu niên xem trọng việc có thêm các trách nhiệm. Hãy cho con đảm nhận một công việc quan trọng để cho con thấy rằng bạn tin tưởng con và đánh giá cao sự giúp đỡ của con
- Tạo cơ hội cho mọi thành viên cùng làm việc nhà. Điều này cho phép trẻ ở tuổi thiếu niên học các kỹ năng mới và cảm thấy mình cũng có đóng góp quan trọng

● Giúp con đạt được các mục tiêu

- Con của bạn muốn làm gì? Dù đó là mục tiêu ngắn hạn hay dài hạn, hãy cùng nhau lập kế hoạch để giúp con đạt được mục tiêu của mình
- Hãy khen thưởng cho mỗi bước thành công khi con tiến gần hơn đến mục tiêu đề ra
- Sắp xếp thời gian nghỉ ngơi và vui chơi, bên cạnh thời gian hoàn thành các nhiệm vụ quan trọng như làm bài tập và công việc nhà

● Luôn giúp đỡ con

- Cha mẹ nên nhận thức rằng hành vi khó hiểu của con có thể là dấu hiệu của sự bất ổn, hãy hỏi con cảm thấy như thế nào và cố gắng hiểu những hành động của con

- Tìm cách đối phó với những tình huống có thể làm con không vui hoặc căng thẳng
- Đặt ra những kỳ vọng rõ ràng cho các hành vi của con và thiết lập những quy định, ranh giới mà cả hai đều cảm thấy công bằng
- Hãy khen ngợi khi con cư xử đúng và ghi nhận khi con làm việc tốt

● Phát huy lòng tốt và lòng trắc ẩn

- Hãy làm gương cho con bằng cách thể hiện sự cảm thông và khuyến khích con hãy nghĩ đến hoàn cảnh của bạn bè, người thân hoặc thậm chí là người lạ khi rơi vào tình huống khó khăn
- Giải thích cho con là việc con làm có thể mang đến sự khác biệt khi con đứng lên giúp đỡ ai đó đang bị bắt nạt

● Giúp con kiểm soát sự căng thẳng

- Hỏi con xem con cảm thấy thế nào và lắng nghe con trả lời
- Cố gắng nhìn sự việc theo quan điểm của con để hiểu con đang cảm thấy ra sao
- Giúp con thư giãn bằng các phương pháp vượt qua căng thẳng như các bài tập thở
- Cha mẹ cũng có thể cùng con tham gia vào một hoạt động để giúp con thư giãn và lấy lại tinh thần

● Đảm bảo con an toàn trên mạng

- Cùng con tham gia thiết lập nên các thỏa thuận của gia đình về cách sử dụng thiết bị công nghệ lành mạnh
- Giải thích cho con tầm quan trọng của việc bảo mật thông tin cá nhân, đặc biệt trước người lạ
- Nhắc nhở con rằng con có thể nói chuyện với bạn nếu con thấy hay gặp những chuyện đáng lo ngại trên mạng

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.