

## Nuôi dạy con trong giai đoạn căng thẳng



# Thời gian chất lượng

Trong những giai đoạn căng thẳng, bạn có thể cảm thấy mất định hướng, nhưng có rất nhiều điều bạn có thể làm để hỗ trợ con trẻ. Dành thời gian chất lượng cùng nhau là cơ hội tuyệt vời để trẻ cảm thấy an tâm và được yêu thương. Làm theo những gợi ý sau để giúp trẻ cảm nhận được trẻ quan trọng đối với bạn thế nào.

### Tận hưởng thời gian bên nhau

Dành thời gian để chơi hoặc trò chuyện với con, cả trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên, thực hiện việc này đều đặn vào cùng một thời điểm mỗi ngày để đưa vào nền nếp.

### Hỏi các con muốn làm gì

Tăng cường sự tự tin của trẻ bằng cách để trẻ quyết định gia đình sẽ dành thời gian chất lượng cho nhau như thế nào. Lắng nghe câu trả lời của trẻ để giúp trẻ thấy cha mẹ thật sự quan tâm.

### Các ý tưởng thú vị cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ tập đi

Gợi ý các hoạt động vui chơi cùng trẻ trong khoảng thời gian chất lượng dành cho nhau:

- Sao chép các biểu cảm và âm thanh mà trẻ tạo ra
- Hát các bài hát và chơi nhạc bằng nổi và thìa
- Xếp chồng các viên đá hoặc cốc
- Kể chuyện cho con hoặc cho con xem ảnh

Đừng để những sự xao nhãng như TV hoặc điện thoại cản trở thời gian chất lượng cùng nhau.

### Các hoạt động có thể cùng làm với trẻ nhỏ

- Đọc sách cùng nhau hoặc viết câu chuyện của riêng mình để chia sẻ với con
- Tạo ảnh ghép hoặc tranh khảm từ các mảnh giấy nhiều màu sắc
- Hát và nhảy theo những bài hát yêu thích
- Biến một nhiệm vụ như dọn dẹp hoặc vệ sinh thành một trò chơi thú vị
- Giúp các con làm bài tập về nhà

### Dành thời gian chất lượng cho trẻ ở tuổi thiếu niên

Ngay cả khi trẻ lớn hơn một chút, vẫn có rất nhiều cách bổ ích để cùng tận hưởng thời gian bên nhau:

- Thể thao, âm nhạc, phim ảnh – trò chuyện với con về những điều mà con thực sự quan tâm
- Chuẩn bị một bữa ăn ngon hoặc nướng bánh cùng nhau
- Tập thể dục cùng nhau, có thể chạy bộ hoặc chơi ném bóng

Bằng cách đặt câu hỏi và cùng nhau đưa ra một vài hoạt động, bạn có thể đảm bảo rằng thời gian bên nhau sẽ bổ ích cho cả cha mẹ và con cái.

**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.