

Làm thế nào chúng ta có thể giảm căng thẳng và giúp trẻ em phát triển mạnh trong COVID? Tự tử, trầm cảm và lạm dụng chất kích thích ở tuổi trẻ có thể gia tăng trong thời gian căng thẳng. Hầu hết lạm dụng trẻ em xảy ra khi người lớn đạt đến mức giới hạn của họ.

Tuy nhiên, có rất nhiều thứ mà chúng ta có thể làm. Dưới đây là 10 gợi ý để giúp trẻ em phát triển mạnh ngay bây giờ:

- 1. Giúp con bạn kết nối xã hội và hạn chế gặp trực tiếp.** Tiếp tục nuôi dưỡng mối quan hệ thân thiết với bạn bè và người thân bằng cách kết nối trực tuyến hoặc kết nối với bạn bè từng người cách nhau 6 feet ngoài sân, trong công viên hoặc đi dạo.
- 2. Nói chuyện với con của bạn.** Giống như cha mẹ của trẻ con, trẻ con có thể sợ hãi, hoặc đơn giản là bỏ lỡ các thói quen của chúng. Hỏi con về mối quan tâm của con. Câu trả lời của con sẽ hướng dẫn bạn cách nói chuyện với con. Hãy trấn an con: mặc dù điều này là quan trọng, con cái và cha mẹ của con sẽ vượt qua thời gian khó khăn này.
- 3. Yêu cầu sự hỗ trợ,** đặc biệt là nếu bạn có một trẻ sơ sinh. Chăm sóc trẻ sơ sinh có thể vắt kiệt sức và làm cha mẹ mệt mỏi. Những cảm giác này khiến một số cha mẹ làm tổn thương trẻ sơ sinh của họ, khiến sáu tháng đầu tiên của trẻ sơ sinh trở thành độ tuổi nguy hiểm nhất đối với việc lạm dụng trẻ em. Nếu bạn có em bé trong nhà, hãy chuẩn bị cho những cảm giác bình thường này. Lập một kế hoạch bây giờ để làm thế nào bình tĩnh. Nếu em bé của bạn không ngừng khóc, và nó làm bạn bức tức, hãy đặt em bé xuống và tập trung tinh thần lại. Bước ra ngoài hít không khí trong lành, gọi cho một người thân, đeo tai nghe nhạc và chờ đợi cho mình bình tĩnh hơn.
- 4. Hỗ trợ cha mẹ có trẻ sơ sinh.** Tiếp cận với bạn bè hoặc người thân của bạn đang có trẻ sơ sinh tại nhà. Cố gắng lắng nghe mà không đưa ra lời khuyên - chỉ lắng nghe giúp họ rất nhiều.
- 5. Hãy để ý đến hàng xóm của bạn.** Đề nghị giúp đỡ bằng cách nhận túi thực phẩm tại trường học hoặc ngân hàng thực phẩm, lấy tã cho các gia đình cần dùng hoặc nấu một bữa ăn. Gọi 211 để được giúp đỡ hoặc <https://nhwa.org/COVID-19>
- 6. Thúc đẩy sức khỏe tinh thần (cho cha mẹ và trẻ con).** Trầm cảm rất phổ biến và có thể điều trị. Những người có tiền sử trầm cảm, cha mẹ có trẻ sơ sinh và những người mất việc có nguy cơ đặc biệt. Để nhận biết các dấu hiệu trầm cảm phổ biến: tức giận và cáu kỉnh, mất năng lượng, mất hứng thú với các hoạt động hàng ngày và cảm thấy bất lực và vô vọng. Nếu bạn lo lắng, hãy liên hệ với bác sĩ để được giúp đỡ hoặc tổng đài Crisis Connections (Kết Nối Khủng Hoảng) luôn có sẵn theo số 1-866-427-4747. Làm gương mẫu cho gia đình mình. Hãy tự chăm sóc và khuyến khích các cách hay để quản lý được sự căng thẳng thông qua tập thể dục, thiền, âm nhạc, sở thích, nghệ thuật, yoga hoặc đi bộ với bạn bè/ gia đình
- 7. Hãy quan tâm kiểm tra trẻ nhỏ trong cuộc sống của bạn.** Giáo viên có thể nhận ra các dấu hiệu lạm dụng hoặc bỏ bê. Không thể nhìn thấy trẻ nhỏ vì trường học bị đóng cửa để làm cho trẻ nhỏ bị tổn thương hơn.
- 8. Đảm bảo một ngôi nhà an toàn.** Bạo lực gia đình có thể gia tăng do những thay đổi trong thói quen, căng thẳng kinh tế và ở cùng nhau trong những khu vực chật hẹp. Hãy liên hệ với đường dây nóng National Domestic Violence (Bạo Hành Gia Đình Quốc Gia) (800-799-7233) để được tư vấn. Hầu hết nạn nhân của bạo lực súng đạn là thành viên của gia đình. Nếu có một khẩu súng trong nhà của bạn, hãy thận trọng, giấu nó, lấy đạn hết ra và khóa lại. Ngăn chặn sử dụng chất kích thích quá liều và nghiện - giữ tất cả rượu, ma túy, thuốc lá, thuốc lá điện tử, cần sa và thuốc uống khóa lại. Vứt bỏ thuốc uống an toàn tại những địa điểm bỏ thuốc gần nhà bạn <http://www.takebackyourmeds.org>
- 9. Tham gia cùng cộng đồng của bạn.** Những người ra quyết định cần nghe từ tất cả chúng ta về việc tăng cường mạng lưới an toàn xã hội. Tìm cách để làm tình nguyện an toàn. Giúp đỡ người khác mang lại cho chúng ta (trẻ em và thanh thiếu niên) ý thức về mục đích có thể giúp chống lại căng thẳng. Điền vào mẫu điều tra dân số của bạn. Đi bầu bỏ phiếu.
- 10. Tạo ra những khoảnh khắc tích cực.** Đi dạo, chơi trò chơi, làm một dự án thủ công, nấu ăn hoặc nướng một cái gì đó cùng nhau. Tìm hiểu về lịch sử gia đình và văn hóa. Giúp trẻ viết thông điệp tích cực bằng phấn hoặc làm bảng hiệu để đăng bên ngoài nhà của bạn. Nhiều gia đình đang phát triển tình cảm gắn bó hơn khi chúng ta cùng nhau đối mặt với cuộc khủng hoảng này. Tìm cách để tạo ra những kỷ niệm hạnh phúc, ngay cả bây giờ.

