

Lời khuyên cho việc quản lý trẻ em trong COVID-19:

Sau đây là một số lời khuyên có thể giúp bạn quản lý trẻ em của bạn trong thời gian COVID-19 đóng cửa và cách ly/cô lập xã hội.

1. Tạo luật tại nhà. Bạn và con bạn có thể thực hiện các luật tại nhà này với nhau. Bạn có thể sử dụng các luật giống hoặc tương tự mà lớp học hoặc trường học của con bạn sử dụng. Bạn và con bạn có thể vẽ hoặc viết ra những luật này và để xung quanh nhà.

2. Viết ra những gì bạn sẽ làm với con của bạn hoặc ghi vào thời khắc biểu. Cố gắng chia thời gian dài mà không làm gì để sắp xếp thời gian để làm việc bạn đã để hoạt động trong khắc biểu trong ngày đó. Ví dụ, thời gian rảnh có thể được chia thành thời gian cho: sách và câu đố (puzzles), nghệ thuật và thủ công, các hoạt động hàng đầu trên bàn, hoặc bất cứ điều gì khác. Hãy cố gắng đưa một số thời gian chơi bên ngoài và tập thể dục vào khắc biểu của con bạn, Nếu thời tiết và nếu nó an toàn để đi ra ngoài. Nhớ thêm giờ ăn vào khắc biểu. Khi trẻ không đi học, chúng sẽ tìm thức ăn thường xuyên hơn ở nhà. Hãy nhớ chắc chắn rằng bạn không cho chúng ăn quá nhiều thức ăn và cho nếu sẽ đi học. Chúng tôi muốn bạn có đủ thức ăn trong thời gian này!

Viết ra khắc biểu này với con của bạn, hoặc lập một khắc biểu nhưng sử dụng hình ảnh (trên máy tính của bạn hoặc vẽ nó ra). Nhắc nhở và đọc lại khắc biểu với con thường xuyên. Có rất nhiều ví dụ về khắc biểu có thể sử dụng để giúp đỡ ở trong mạng.

Chúng tôi nhận thấy rằng nhiều phụ huynh sẽ phải cố gắng làm việc tại nhà và quản lý khắc biểu của con bạn. Cố gắng phát triển khắc biểu của con bạn với các yêu cầu công việc của bạn trong tâm trí, bảo lưu một hoạt động yên tĩnh hoặc thời gian sàng lọc cho những thời điểm mà bạn sẽ cần phải thực hiện các trách nhiệm khác.

3. Tạo động lực cho con của bạn. Có thể khó để làm cho con bạn làm bài tập về nhà.

Khi bạn có một giải thưởng nào đó, nó sẽ giúp con bạn hoàn thành bài tập về nhà. Bạn có thể làm điều này bằng cách sắp xếp khắc biểu của con bạn để công việc khó khăn diễn ra trước những điều thú vị (e.g., “Bài tập về nhà đầu tiên sau đó chơi bên ngoài”). Bạn cũng có thể thiết lập một hệ thống khuyến khích cho con bạn để hoàn thành công việc. Ví dụ: bạn có thể tạo biểu đồ sao (star chart) hoặc biểu đồ nhãn dán (sticker chart) cho con bạn và cho cháu bất ngờ hoặc thêm thời gian trên màn hình (IPAD) khi chúng nhận được tất cả nhãn dán / ngôi sao của cháu.

4. Xoay và sắp xếp đồ chơi trẻ em của bạn. Trẻ em thường có rất nhiều đồ chơi bên ngoài và xung quanh nhà, nhưng đôi khi chúng quên mất những đồ chơi này. Nó có thể giúp tổ chức và giới hạn số lượng đồ chơi mà con bạn có sẵn cho chúng cùng một lúc. Sau đó, bạn có thể giao dịch hoặc xoay đồ chơi của họ mỗi ngày hoặc hai. Ví dụ, bạn có thể sắp xếp đồ chơi trẻ em của bạn vào thùng đồ chơi. Bạn có thể bỏ tất cả trừ một hoặc hai thùng rác này vào kho. Sau đó mỗi ngày bạn có thể trao đổi một thùng mới cho con bạn. Điều này giúp giữ cho đồ chơi của họ mới và thú vị.

5. Giúp con bạn bắt đầu vào các hoạt động. Trẻ em có thể gặp khó khăn khi đưa ra ý tưởng của riêng mình cho các hoạt động chơi, tìm tất cả các tài liệu phù hợp và bắt đầu. Giúp con bạn lập một kế hoạch cho những gì chúng muốn làm với thời gian của chúng. Bạn có thể cung cấp cho họ một số ý tưởng bằng

cách tạo bảng lựa chọn hoặc menu tùy chọn cho họ hoặc đơn giản bằng cách viết ra một số lựa chọn trên một tờ giấy. Một khi họ quyết định những gì họ muốn làm, hãy giúp họ thu thập các tài liệu họ sẽ cần và bắt đầu thực hiện nhiệm vụ. Một khi chúng được bắt đầu, bạn có thể kiểm tra thường xuyên và khen ngợi chúng vì đã gắn bó với nhiệm vụ.

6. Đặt giới hạn về thời gian trên màn hình. Giới hạn thời gian trên màn hình có thể là một trong những thách thức lớn nhất đối với một gia đình trong giờ nghỉ. Nó giúp thiết lập các giới hạn rõ ràng trước khi ngày bắt đầu và thường xuyên xem xét các giới hạn này với con bạn. Bạn có thể làm điều này bằng cách lên lịch screentime vào những thời điểm cụ thể trong ngày và chỉ cho phép màn hình trong những khoảng thời gian này. Bạn cũng có thể cho phép con bạn một lượng thời gian màn hình được chỉ định (ví dụ: 1 tiếng) và theo dõi thời gian màn hình của chúng trong suốt cả ngày. Sử dụng bộ hẹn giờ, chẳng hạn như bộ hẹn giờ trực quan (có nhiều app cho việc này), có thể hữu ích cho việc đặt các giới hạn này.

7. Quản lý xung đột anh chị em. Hãy thử lên lịch một số hoạt động một mình cho mỗi đứa trẻ định kỳ trong suốt cả ngày. Bạn có thể cần phải xem các hoạt động nhóm. Hãy khen ngợi và cho phép con cái của bạn cùng nhau hướng tới một phần thưởng bằng cách nói chuyện với nhau một cách tử tế, giữ tay và chân cho một người khác và làm việc hợp tác hướng tới một mục tiêu chung.

Hội thảo trực tuyến sau đây có nhiều lời khuyên hữu ích và thực tế để quản lý trẻ em trong COVID-19: <https://www.autism.org/coronavirus-impact-home-all-day-basic-supports-and-strategies-to-get-us-through-and-keep-us-sane/>

Nhưng xin vui lòng, hãy tử tế với chính mình và ghi nhớ: Dù vai trò cá nhân, chuyên nghiệp hay nuôi dạy con cái của bạn là gì, đây là thời điểm tốt để tất cả chúng ta nhớ để cho bản thân nghỉ ngơi. Không có phụ huynh nên được dự kiến sẽ đảm nhận toàn bộ vai trò là một giáo viên và cung cấp mức độ học tập giống như các thiết lập trường học.

Có thể đôi khi bạn cần cho con bạn thêm thời gian trên màn hình để hoàn thành công việc của bạn hoặc làm chúng mất tập trung khi chơi bên ngoài để bạn có thể dành vài phút cho chính mình. Chúng tôi hy vọng bạn sẽ cố gắng cho phép mình để cho phép các tiêu chuẩn cao thông thường của bạn thỉnh thoảng đi. Kết nối ảo với các phụ huynh khác xung quanh các cuộc đấu tranh về mức độ chăm sóc mới này cho cộng đồng trẻ em tại nhà của chúng tôi cũng có thể hữu ích. (Khu học chánh hoặc nhóm phụ huynh của bạn có thể có trang FB.)

Tự chăm sóc đặc biệt quan trọng đối với mọi người trong những thời điểm không chắc chắn này. Dưới đây là một số ý tưởng cho các khóa học và ứng dụng quản lý chánh niệm và căng thẳng có thể hữu ích. Nhiều thực hành rất ngắn - thậm chí 2-3 phút vì thời gian trong ngày của bạn có thể tạo ra sự khác biệt!

Tài nguyên chánh niệm:

- www.stopbreathethink.org
- www.guilford.com/MBCT_audio

- <https://palousemindfulness.com/index.html> (Online Mindfulness Course)
- 10% Happier podcast

Chánh niệm apps:

- Stop, Breathe, Think
- Sanity & Self
- Calm
- Headspace
- Simple Habit
- Smiling Mind
- liberate

Hội thảo trực tuyến và chăm sóc được ghi lại: <https://youtu.be/J2pJno3xFBg>