

Đầy Lùi Đại Dịch: Cẩm nang cho cha mẹ

Dùng kèm theo với câu chuyện
Đầy Lùi Đại Dịch:
Trinka, Sam, và Thành Phố Nhỏ cùng chung tay



Hướng dẫn cho Phụ huynh

Cuốn sách này được viết với mục đích giúp trẻ em đối mặt với nỗi sợ hãi và lo âu liên quan đến COVID-19. Như câu chuyện kể, quý vị có thể giúp con mình bằng cách nói với con rằng con luôn được yêu thương và cho con biết những việc quý vị đã làm để giữ gia đình an toàn và mạnh khỏe.

Cách sử dụng Câu chuyện

1. Quý vị hãy tự mình đọc trước câu chuyện để nắm được nội dung.
 - Hãy xem có trang nào quý vị muốn bỏ qua không.
 - Câu chuyện chứa đựng nhiều trải nghiệm khác nhau liên quan đến đại dịch COVID-19. Quý vị có thể lựa lời và giải thích những gì cần thiết để cho con đủ hiểu cũng như chọn lựa cách tiếp cận phù hợp với lứa tuổi của con.
 - Tuy nhiên, việc đọc hết tất cả các trang sách có thể giúp con bạn đồng cảm hơn với người khác.
2. Đọc trước Sổ tay đính kèm: *Các câu hỏi của Trinkka và Sam*
 - Sổ tay đính kèm gợi ý câu trả lời cho các câu hỏi mà con bạn có thể hỏi về vi-rút và các thay đổi trong cộng đồng.
 - Hãy xem hết các trang và quyết định quý vị sẽ dùng trang nào để nói chuyện với con.
 - Quý vị có thể đọc Sổ tay này như một câu chuyện riêng rẽ, hoặc sử dụng nó như một phần của cuốn sách chính (giữa trang 6&7).
3. Đọc và thảo luận về câu chuyện cùng con.
 - Hãy để con dẫn dắt.
 - Con có thể muốn dừng lại và trò chuyện về một trang nào đó. Hãy cho con làm điều đó. Đó là cách con bắt đầu diễn đạt cảm xúc và cho thấy con nhớ những gì.
 - Một vài trẻ có thể lo sợ khi đọc cuốn sách này và cần phải ngừng lại. Không sao cả. Quý vị có thể nói “Ta nghĩ một chút nhé. Chúng ta có thể quay lại khi nào con muốn.”
4. Dùng nó như một quyển sách tô màu.
 - Tô màu mang lại niềm vui và sự thư giãn, nó cho phép trẻ tùy ý điều chỉnh tốc độ nhanh hay chậm khi cảm nhận về câu chuyện, và cho trẻ cơ hội bận rộn.
 - Quý vị và con có thể vẽ thêm khẩu trang cho nhân vật (xem hướng dẫn ở sổ tay đính kèm)
 - Trẻ có thể sử dụng các màu khác nhau cho các cảm xúc khác nhau. Ví dụ, khi Trinkka, Sam (và cha mẹ các em) tức giận, con có thể tô màu đỏ. Khi các nhân vật buồn, các con có thể tô màu xanh dương. Khi các nhân vật sợ hãi hay lo lắng, các con có thể tự chọn một màu biểu thị cho nỗi sợ và dùng màu đó cho các trang tương ứng. Qua đó, các con sẽ bắt đầu nhận ra các cảm xúc khác nhau.
 - Khi tô màu, trẻ thường sẽ bắt đầu nói về cảm nghĩ của mình.
 - Một vài trẻ sẽ vẽ nguệch ngoạc vào trang sách để biểu hiện sự tức giận hoặc cho thấy con không muốn chuyện này xảy ra. Đó là một cách chia sẻ cảm xúc rất tốt.
 - Con có thể tức giận với con virus và sử dụng một trang trong phụ lục *Các câu hỏi của Trinkka và Sam* để biểu hiện sự tức giận này.
 - Con có thể tức giận/chán nản vì khu vui chơi bị đóng cửa hay mọi người trong gia đình luôn cáu giận, và sử dụng các trang này để bày tỏ cảm xúc của mình.
5. Sử dụng cuốn sách để nói về trải nghiệm của chính gia đình quý vị trong đại dịch COVID-19.
 - Những việc tốt gia đình quý vị đã cùng chung tay
 - Những khoảnh khắc gia đình trân trọng.
 - Những khó khăn gia đình đang phải đối mặt
 - Những việc gia đình đã làm để hỗ trợ cộng đồng
 - Những việc cộng đồng đã hỗ trợ cho gia đình
6. Các câu chuyện rất quan trọng với trẻ nhỏ. Chúng giúp các con hiểu được điều gì đã xảy ra.
7. Các câu chuyện trẻ em là chìa khóa mở ra những cuộc trò chuyện với những chủ đề khó nói nhưng lại quan trọng để giải thích thích với trẻ.
 - Khi đọc truyện cho con, trẻ hiểu rằng con có thể nói về những gì đang xảy ra và đặt câu hỏi.
 - Khi con đặt câu hỏi, hãy trả lời đơn giản, dễ hiểu.

- Nhiều gia đình đang trải qua thời kỳ căng thẳng vì COVID-19, bao gồm khó khăn về tài chính, phải ở trong nhà quá lâu hay vừa phải thu xếp trông con, vừa làm việc. Nếu con thấy quý vị chán nản hoặc tức giận, hãy nói chuyện với con sau khi quý vị có thể hít một hơi thật sâu và bình tĩnh lại. Không có gì phải xấu hổ khi thừa nhận quý vị đã tức giận, sợ hãi hay chán nản. Hãy cho con thấy quý vị đã cảm thấy tốt hơn, mạnh mẽ hơn, và quý vị sẽ làm mọi thứ để gia đình được an toàn. Và đừng quên cho mình những giây phút thư giãn trong thời kỳ căng thẳng này.
- Qua việc nói chuyện với quý vị, con có thể chia sẻ những cảm xúc khó khăn. Khi con có thể nói ra thành lời thay vì biểu hiện qua hành động, hành vi của con thường sẽ được cải thiện.
- Để giúp con mở lời, hãy hỏi con đang cảm thấy ra sao, con nhớ những gì hay con có cảm thấy giống như Trinka và Sam không. Hãy nói rằng quý vị đôi lúc cũng cảm thấy lo lắng và sẵn sàng trả lời các câu hỏi của con.
- Đôi khi con không thấy thoải mái hoặc sẵn sàng chia sẻ cảm xúc của mình, con sẽ bày tỏ thông qua việc nói về các nhân vật trong truyện cảm thấy hoặc hành xử ra sao. Nếu quý vị nhận thấy những cảm xúc và hành vi của Trinka và Sam và của con có sự tương đồng, quý vị có thể hướng câu chuyện đến phần đó. Ví dụ:
 - Sam rất giận ba vì không hiểu sao mình không được đi học. Trẻ nhỏ rất dễ giận cha mẹ khi sinh hoạt thường ngày bị đảo lộn. Con có thể hành xử không đúng mực và cảm thấy tồi tệ vì điều đó. Điều quan trọng là ba mẹ Sam hiểu rằng em đang nhớ thầy cô và các bạn, cũng như cảm thấy bí bách vì phải ở trong nhà quá lâu. Cũng như ba mẹ của Sam, quý vị có thể giúp con đối mặt với sự thất vọng, bao gồm việc gọi tên cảm xúc, cùng con tập thể dục, tập hít thở và xoa dịu con.
 - Trong thời kỳ khó khăn này, Trinka cũng bám ba mẹ hơn. Rất khó cho trẻ nhỏ khi chứng kiến quá nhiều thay đổi trong sinh hoạt hàng ngày cũng như trong cộng đồng. Khi trẻ thấy người lớn lo lắng, các con cũng lo lắng theo. Kể cả khi Trinka được an toàn và

khỏe mạnh, em vẫn lo lắng về những gì có thể xảy ra trong tương lai, nhất là khi em thấy nhiều người trong cộng đồng bị bệnh. Sự bảo đảm của mẹ, bao gồm việc đưa những hoạt động đặc biệt vào sinh hoạt thường ngày, đưa ra các quy tắc rõ ràng, và kiên nhẫn hơn bình thường đã giúp Trinka bình tâm.

- Kể cả Cal, một em bé còn rất nhỏ, cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những thay đổi trong sinh hoạt gia đình và cách các thành viên gia đình phản ứng với các tình huống khác nhau. Sợ hãi và lo âu tăng lên, nhưng rất may những giờ phút yên bình và vui cười cũng tăng lên.
8. Nếu con của quý vị tỏ ra lo âu, buồn bã, việc nói chuyện về cảm xúc của Sam, Trinka, Cal, hay thậm chí là của Juju sẽ giúp trẻ mở lời về cảm xúc của chính mình.
 9. Sử dụng cuốn sách để bắt đầu (hoặc tiếp tục) nói chuyện với con của quý vị về virus corona. Đừng quên phụ lục *Các câu hỏi của Trinka và Sam* có thể giúp định hướng cuộc trò chuyện này.

Các Điểm Quan trọng cần Ghi nhớ

- Chúng ta còn phải đối mặt với sự thay đổi và bất ổn trong thời gian dài. Hãy kiên nhẫn với chính mình và gia đình.
- Hãy giúp gia đình tạo ra nếp sinh hoạt mới trong thời kỳ dịch bệnh.
- Ngoài thời gian ăn uống và ngủ nghỉ, thời gian biểu của quý vị có thể bao gồm thời gian học tập và vui chơi, cũng như thời gian cho các hoạt động gia đình. Hãy nhớ thêm cả thời gian tĩnh tâm và yên lặng cho mỗi thành viên gia đình.
- Trẻ nhỏ thường không thể diễn đạt cảm nghĩ về những gì đang xảy ra. Các con sẽ biểu hiện nỗi lo lắng qua hành động. Trinka muốn được bế bồng. Sam lấy đồ chơi của em và sập cửa. Một số trẻ có thể bị đau bụng.
- Trẻ có thể phản ứng theo nhiều cách. Trinka lo lắng, em trở nên bám víu. Sam lo lắng, em hành động bộc phát.
- Các con bị chia tách khỏi bạn bè trong thời gian dài, hãy giúp các con kết nối qua các cách khác. Trinka làm bánh phở mai tặng Sam. Sam vẽ một thông điệp trên vỉa hè cho Trinka.

- Trẻ nhỏ có thể rất lo lắng cho sự an toàn của ba mẹ. Sam và Cal cần mẹ đảm bảo rằng bà biết tự bảo vệ mình. Ba của hai em phải giải thích rõ ràng các câu hỏi tại sao mẹ không thể ở nhà.
- Nếu kế hoạch của gia đình thay đổi, hãy nói rõ lý do với con và cho con biết con có thể giữ liên lạc với quý vị bằng cách nào. Sam và Cal cần biết mẹ của các em có thể phải xa nhà, nhưng các em có thể nói chuyện video với bà.
- Trong cuốn sách, ba mẹ đã buồn bực và chán nản với hành vi của các con, nhưng họ đã cố gắng hiểu tại sao các em hành xử như vậy.
- Ba mẹ cũng cáu gắt với nhau, khiến các con thêm lo lắng. Hãy cho nhau không gian, và nếu có thể, hãy tìm cách giải quyết mâu thuẫn khi không mặt các con.
- Hãy nhớ, trẻ em không ngừng học hỏi, không chỉ học chữ mà còn học cách diễn đạt cảm xúc và cách xử lý các mối quan hệ. Khi trẻ cáu giận hoặc thấy người lớn cáu giận, các con sẽ học về sự giận dữ. Điều gì khiến chúng ta tức giận? Chúng ta làm gì khi tức giận? Chúng ta hàn gắn các mối quan hệ bằng cách nào khi sự tức giận qua đi? Hãy nghĩ xem quý vị muốn con học được gì qua sự giận dữ. Đôi khi với tư cách là cha mẹ, chúng ta sẽ giúp các con học hỏi những điều khác với những gì chúng ta đã học khi còn nhỏ.
- Kể cả khi trẻ sợ hãi, cáu giận hay buồn bã, các con không được có hành vi hung hăng - đặt ra giới hạn cho trẻ sẽ giúp con cảm thấy an toàn hơn.
- Trẻ nhỏ có thể hỏi lại cùng một câu hỏi. Không phải con quên những gì quý vị đã nói, mà đó là cách con học về những sự việc đang xảy ra và hiểu cách thức vận hành. Con cần quý vị trả lời đi trả lời lại cùng một câu hỏi với sự kiên nhẫn và yêu thương.
- Trẻ có thể lỡ mất những sự kiện đặc biệt trong thời kỳ bất ổn này (ví dụ lễ tốt nghiệp, những mùa giải thể thao, tiệc sinh nhật...). Hãy ghi nhận nỗi thất vọng của con, tìm cách bù đắp các sự kiện bị bỏ lỡ ở thời điểm khác, hoặc theo cách khác. Như sinh nhật của Trinka, em nhận lời chúc mừng của gia đình qua video và của Sam từ cửa sổ, và vẫn có chiếc bánh mà em yêu thích.

- Hãy trò chuyện với con về những cách thức mở cửa trở lại trong cộng đồng. Hãy nói về trường học khi tái mở cửa, khi các con có thể chơi trong công viên hay gặp gỡ bạn bè. Các con có thể thắc mắc làm thế nào để giữ an toàn khi mở cửa trở lại. Hãy giúp con hiểu tại sao các hoạt động này giờ đây không còn nguy hiểm.
- Hãy giúp con hiểu về những người làm việc cho cộng đồng và vai trò của họ. Gửi lời cảm ơn đến những người này sẽ khích lệ con giúp đỡ người khác trong tương lai. Và đừng quên cảm ơn con khi con giúp đỡ người khác.

Nghĩ về con của quý vị

- Con có hành vi nào khác lạ kể từ khi dịch bệnh xảy ra không?
- Điều gì khiến con lo ?
- Làm sao quý vị biết con đang lo sợ?
- Con thường có xu hướng hành xử như thế nào khi căng thẳng hoặc lo sợ?
- Điều gì quý vị có thể làm cùng con để giúp con cảm thấy tốt hơn?

Các Phương pháp Quý vị có thể Giúp đỡ Con

- Giúp con nói chuyện với quý vị về những việc đã xảy ra. Đính chính lại những thông tin chưa chính xác hay hiểu lầm từ phía con.
- Giúp con nhận biết các cảm xúc đang có, và cho con biết rằng không có vấn đề gì khi con cảm thấy như vậy. Poster của Trinka và Sam có thể hữu dụng trong trường hợp này. Quý vị có thể tải miễn phí từ trang web <https://piploproductions.com>.
- Giúp con cảm thấy an toàn. Chú ý đến sự an toàn cả về tinh thần (cảm xúc của con) lẫn thể chất (có bao nhiêu người nhiễm bệnh trong cộng đồng, mình cần làm gì để tránh lây nhiễm cho gia đình). Nói chuyện với con về những việc gia đình đang làm để giữ mọi người khoẻ mạnh (ví dụ rửa tay, rửa đồ ăn, đeo khẩu trang, ở nhà).
- Trẻ nhỏ cảm thấy an toàn khi được ôm ấp.
- Trẻ cũng cảm thấy an toàn khi con có các thói quen có thể đoán trước (các bữa ăn và thời gian biểu thông thường và các quy tắc nhất quán), cũng như biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.

- Hạn chế con tiếp xúc với các thông tin về COVID-19 trên truyền thông.
- Phân tán sự chú ý của con vào các hoạt động khác để giúp con bận rộn, tiêu năng lượng và bình tâm.
- Giúp con giữ liên lạc với gia đình ở xa, bạn bè, thầy cô và hàng xóm.
- Nếu có thể, hãy giúp con gửi một món quà nhỏ đến một người cần sự giúp đỡ (ví dụ, gửi một tấm thiệp, mua giúp đồ ăn, nướng bánh). Giúp đỡ người khác sẽ giúp con cảm thấy tốt hơn.

Các Phương pháp tự Giúp Bản thân Quý vị

- Người lớn hiện đang phải đối mặt với rất nhiều nhân tố gây căng thẳng - như giúp con học và chơi, thu xếp công việc, lo lắng về tài chính và giữ gia đình khỏe mạnh. Quý vị có thể sợ hãi, có thể buồn bã, tức giận, hay mặc cảm vì những gì đang xảy ra.
- Hãy hít vài hơi thật sâu và bình tĩnh lại. Hít vào nhẹ nhàng và thở ra chậm rãi (chậm bằng nửa khi hít vào)
- Hãy chắc chắn rằng quý vị cũng đang tự chăm sóc cho bản thân mình mỗi ngày. Ngủ nghỉ đủ giấc, ăn uống lành mạnh và tập thể dục. Điều gì khiến quý vị thư giãn? Mang lại niềm vui? Hãy cố gắng “mỗi ngày tôi chọn một niềm vui”.
- Tìm cách kết nối với bạn bè, gia đình và đồng nghiệp. Kết nối với những người cùng hoàn cảnh và học hỏi cách họ xử lý vấn đề.
- Cho phép bản thân buồn bã hoặc đau xót.
- Với những vấn đề lớn (như thất nghiệp), hãy cố gắng giải quyết từng bước nhỏ. Ví dụ, xin trợ cấp thất nghiệp, tìm kiếm các chương trình hỗ trợ lương thực, liên hệ với chủ lao động để xác định khả năng đi làm trở lại.
- Nắm tình hình nhưng hạn chế xem tin về COVID-19 trên truyền thông.
- Hãy kiên nhẫn với chính bản thân mình, và hiểu rằng quý vị có thể không phải là người cha/mẹ tuyệt vời nhất, hiệu quả nhất, hay có thể làm mọi việc vào lúc này.

Các nguồn khác

- NCTSN.org: Thông tin về trẻ em, thiên tai, các trường hợp y tế công cộng khẩn cấp và chấn thương tâm lý .
- Hướng dẫn Gia đình Vượt qua Đại dịch COVID-19 dành cho Cha mẹ/Người chăm sóc (Tiếng Anh/Tây Ban Nha)
- NCTSN Các Hoạt động Đơn giản cho Gia đình thời kỳ COVID-19
- Giúp đỡ Trẻ em có Chấn thương Xa cách hay Chấn thương Đau buồn liên quan đến COVID-19
- Chung tay trong thời kỳ khó khăn: Thông tin cho Cha mẹ
- Piploproductions.com: Các câu chuyện giúp hàn gắn gia đình, gồm có *Con đã từng rất sợ hãi, Ba/Mẹ đã không ở đây với con* (dành cho các gia đình có trải nghiệm xa cách khó khăn), và *Cái nỗi áp suất* (giúp nói chuyện về các cảm xúc).
- Sesame Street: Truyện *Quan tâm lẫn nhau (Caring for Each Other)* và *Sesame Street trong Cộng đồng (Sesame Street in Communities)* có các mẹo nhỏ, hoạt động và công cụ khác giúp cả gia đình đối mặt với các tình huống sức khỏe khó lường (Tiếng Anh/Tây Ban Nha).
- Từ 0 đến 3 tuổi: Gợi ý cho Gia đình: Virus Corona (Zero to Three: Tips for Families: Coronavirus) có nhiều thông tin cho gia đình có trẻ nhỏ.
- Zero to Thrive: COVID-19: Các nguồn lực và thông tin cho gia đình và chuyên gia.
- My COVID-19 Time Capsule: Sách hoạt động cho trẻ nhỏ
- PBS Kids: Kênh truyền hình có nhiều hoạt động vui chơi sáng tạo cho trẻ.
- Tải một ứng dụng sống khỏe (Ví dụ: Headspace, Calm, Simple Habit).

Nhóm của chúng tôi



Tiến sỹ Chandra Ghosh Ippen, tác giả truyện thiếu nhi đồng thời là Phó Giám đốc của Chương trình Nghiên cứu Chấn thương Tâm ở Trẻ em tại Đại học California, San Francisco - nơi cô đứng đầu trong việc phổ biến và áp dụng phương pháp Trị liệu Tâm lý Trẻ em - Cha mẹ (Child-Parent Psychotherapy), một phương pháp trị liệu đã được chứng minh dành cho trẻ nhỏ và gia đình đã trải qua chấn thương tâm lý. Cô cũng có mục tiêu nướng 1000 chiếc bánh trong đời, và nướng bánh ở 50 tiểu bang.



Thạc sỹ Erich Ippen, Hoạ sỹ của Piplo Productions. Từ nhỏ anh đã có niềm đam mê với hoạt hình và thiết kế nhân vật. Anh hiện là Chuyên gia Hiệu ứng Hình ảnh của Lucas Film. Ngoài ra anh còn là ca sỹ, nhạc sỹ, nhà sản xuất âm nhạc và là thành viên sáng lập của ban nhạc District 8 ở San Francisco.



Tiến sỹ Tâm lý Melissa Brymer, Giám đốc Chương trình Khủng bố và Thảm hoạ của Đại học UCLA, Trung tâm Quốc gia của Đại học Duke về Chấn thương Tâm lý Thiếu nhi. Cô giúp đỡ các trẻ em, gia đình và cộng đồng bị ảnh hưởng bởi thiên tai, thảm hoạ như bão lũ, vòi rồng, động đất, cháy rừng và COVID-19. Hai chú mèo Bentley và Bailey cũng là trợ thủ đặc lực.