**Trò chuyện đúng cách với trẻ nhỏ về dịch bệnh COVID-19**
***8 cách để trấn an và bảo vệ trẻ nhỏ***

Chúng ta rất dễ bị choáng ngợp trước tình hình và những thông tin về dịch bệnh COVID-19 hiện nay. Vì vậy, nếu con bạn cảm thấy lo lắng, đó cũng là điều dễ hiểu. Những thông tin trên truyền hình, mạng Internet hay từ những người khác có thể khó hiểu đối với trẻ nhỏ, vì vậy các em đặc biệt dễ cảm thấy lo lắng, căng thẳng và buồn rầu. Tuy nhiên, một cuộc trò chuyện cởi mở, mang tính hỗ trợ có thể giúp con trẻ hiểu, biết cách ứng phó hay thậm chí là có đóng góp tích cực để giúp đỡ những người khác.

**1.  Đặt những câu hỏi mở và lắng nghe**

Bắt đầu bằng cách dẫn dắt trẻ vào vấn đề. Tìm hiểu xem trẻ đã biết những gì và lắng nghe câu chuyện của trẻ. Nếu trẻ còn khá nhỏ và chưa biết về thông tin dịch bệnh bùng phát, không cần thiết phải nêu lên vấn đề này và chỉ cần tận dụng cơ hội để nhắc nhở trẻ về cách giữ gìn vệ sinh mà không khơi lên nỗi sợ hãi mới.

Hãy đảm bảo bạn và trẻ ở trong một môi trường an toàn để trẻ có thể thoải mái chia sẻ. Vẽ tranh, kể chuyện hay một số hoạt động khác có thể giúp mở đầu cuộc trò chuyện.
Điều quan trọng nhất là không nói giảm hay lảng tránh mối lo lắng của trẻ. Hãy đồng cảm với cảm xúc của trẻ và đồng ý rằng việc sợ hãi những điều này là hoàn toàn bình thường. Thể hiện bạn đang lắng nghe trẻ bằng cách dành cho trẻ toàn bộ sự chú ý, đồng thời giúp trẻ hiểu rằng trẻ có thể nói chuyện với bạn bè hay thầy cô giáo bất cứ khi nào trẻ muốn.
**2.  Trung thực: Giải thích sự thật theo cách phù hợp với trẻ em**

Trẻ em có quyền được tiếp cận thông tin trung thực về những gì đang diễn ra trên thế giới, nhưng người lớn cũng cần có trách nhiệm bảo vệ trẻ em khỏi những cảm xúc lo âu, căng thẳng. Sử dụng ngôn ngữ phù hợp với lứa tuổi, quan sát phản ứng và chú ý tới mức độ lo lắng của trẻ.

Nếu bạn không trả lời được câu hỏi của trẻ thì cũng không nên đoán câu trả lời. Hãy coi như đây là cơ hội để cùng trẻ tìm ra đáp án. Trang web của một số tổ chức quốc tế như [UNICEF](https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know) hay [Tổ chức Y tế Thế giới](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019) là những nguồn thông tin rất hữu ích. Hãy giải thích với trẻ rằng một số thông tin trên mạng là không chính xác, và tốt nhất là nên tin tưởng thông tin do các chuyên gia cung cấp..

**3.  Chỉ cho trẻ cách bảo vệ bản thân và bạn bè**

Một trong những cách tốt và đơn giản nhất để bảo vệ trẻ khỏi dịch bệnh do vi-rút Corona gây ra hay các loại bệnh khác là khuyến khích trẻ rửa tay thường xuyên, chứ không nhất thiết phải kể cho trẻ những câu chuyện đáng sợ. [Hát cùng The Wiggles](https://www.facebook.com/unicef/posts/10157942700399002) hay [nhảy theo điệu nhảy này](https://www.facebook.com/unicef/posts/199220537813698) cũng là một cách học tập vui vẻ.

Bạn cũng có thể chỉ có con cách [che miệng bằng khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi](https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know#how-can-avoid-risk-infection), đồng thời giải thích rằng tốt nhất là không nên tiếp xúc gần với những người có triệu chứng trên, cũng như sự cần thiết của việc hỏi xem họ có bị sốt, ho hay khó thở không.

**4. Trấn an tinh thần**

Khi nhìn thấy quá nhiều hình ảnh tiêu cực trên truyền hình hay mạng Internet, chúng ta có thể cảm thấy như khủng hoảng đang ở ngay quanh mình. Trẻ em có thể không nhận thức được sự khác biệt giữa hình ảnh trên mạng/TV và thực tế quanh trẻ, và có thể tin rằng đó là nguy hiểm đang gần kề. Bạn có thể giúp trẻ đối mặt với cảm xúc khủng hoảng, lo lắng bằng cách tạo điều kiện để trẻ chơi hoặc thư giãn khi có thể. Cố gắng giữ thói quen và lịch trình sinh hoạt hằng ngày như bình thường, đặc biệt là trước khi đi ngủ, hoặc giúp trẻ tạo thói quen mới khi ở trong môi trường mới.

Nếu dịch bùng phát tại khu vực bạn sống, nhắc nhở trẻ rằng khả năng trẻ bị nhiễm bệnh là rất thấp, và hầu hết những người nhiễm vi-rút Corona đều không bị ốm quá nặng, cũng như có rất nhiều người lớn khác đang cố gắng hết sức để bảo vệ gia đình mình.
Nếu trẻ cảm thấy không khỏe, bạn cần giải thích rằng trẻ phải ở nhà/bệnh viên, bởi như vậy sẽ an toàn hơn cho bản thân và bạn bè của trẻ. Đồng thời, trấn an trẻ rằng bạn biết điều này rất khó khăn (hoặc có thể là đáng sợ hay nhàm chán), nhưng việc tuân thủ theo quy tắc sẽ đảm bảo an toàn cho rất cả mọi người.

**5. Kiểm tra xem trẻ có đang bị kỳ thị hay kỳ thị người khác không**

Sự bùng phát của vi-rút Corona đã kéo theo rất nhiều hệ lụy của nạn phân biệt chủng tộc trên khắp thế giới, vì vậy, điều quan trọng là kiểm tra xem trẻ có đang bị bắt nạt hay đang bắt nạt trẻ khác không.

Hãy giải thích cho trẻ hiểu rằng vi-rút Corona không liên quan gì đến ngoại hình, nguồn gốc xuất thân hay ngôn ngữ của một người. Nếu trẻ bị gọi bằng những cái tên miệt thị hay bị bắt nạt ở trường, trẻ có thể cảm thấy thoải mái khi thông báo việc này cho một người lớn mà trẻ tin tưởng được biết.

Nhắc trẻ nhớ rằng mọi người đều có quyền được hưởng sự an toàn ở trường, rằng hành vi bắt nạt là sai trái và chúng ta nên góp phần để lan tỏa sự yêu thương và hỗ trợ lẫn nhau.
**6. Tìm kiếm người giúp đỡ**

Cần cho trẻ biết rằng mọi người đang giúp đỡ lẫn nhau bằng những hành động tử tế và rộng lượng.
Hãy chia sẻ câu chuyện về các nhân viên y tế, nhà khoa học và [những người trẻ tuổi](https://www.voicesofyouth.org/covid-19-your-voices-against-stigma-and-discrimination), những con người đang nỗ lực ngăn chặn dịch bệnh và bảo vệ sự an toàn cho cộng đồng. Khi trẻ biết rằng những người giàu lòng nhân ái đang chung tay hành động, đây sẽ là một nguồn động viên, trấn an rất lớn đối với trẻ.

**7. Tự chăm sóc bản thân**

Bạn sẽ có khả năng giúp đỡ trẻ tốt hơn nếu bạn cũng đang giúp đỡ chính mình. Con trẻ sẽ làm theo cách bạn phản ứng trước tin tức, vì vậy, tốt hơn hết là nên giữ bản thân luôn bình tĩnh và kiểm soát được mọi việc.

Nếu bạn cảm thấy lo lắng và buồn phiền, hãy dành thời gian cho bản thân và trò chuyện với gia đình, bạn bè và những người bạn tin tưởng, cũng như làm những việc giúp bạn thấy thư giãn và lấy lại tinh thần.

**8. Kết thúc cuộc trò chuyện một cách cẩn thận**

Điều quan trọng là biết rằng trẻ đang không trong trạng thái lo âu. Khi kết thúc cuộc trò chuyện, hãy cố gắng đánh giá mức độ lo lắng của trẻ bằng cách quan sát ngôn ngữ cơ thể, xem xét liệu trẻ có đang dùng giọng điệu thông thường và theo dõi hơi thở của trẻ.
Nhắc trẻ nhớ rằng trẻ có thể tìm đến bạn để chia sẻ về những khó khăn, vướng mắc bất kì lúc nào. Cho trẻ biết rằng bạn luôn quan tâm, lắng nghe, và luôn bên cạnh mỗi khi trẻ cần.