

**Giúp đỡ trẻ
vượt qua
căng thẳng
do đại dịch
COVID-19**



Trẻ em phản ứng với căng thẳng theo nhiều cách khác nhau. Trẻ có thể đeo bám, tức giận, kích động hơn hoặc làm những việc mà bình thường trẻ không làm.

- Đáp lại phản ứng của con bạn theo cách hỗ trợ. Cho trẻ thêm thời gian và sự chú ý. Lắng nghe mỗi quan tâm của trẻ, nói chuyện tử tế và trấn an trẻ.
- Nếu có thể, hãy tạo cơ hội cho trẻ chơi và thư giãn.
- Giữ trẻ gần gũi với cha mẹ và gia đình, và đừng xa cách chúng. Nếu xảy ra việc phải tách biệt (cách ly), hãy đảm bảo liên lạc thường xuyên và trấn an trẻ.
- Giữ thói quen và lịch trình như trước đây. Bạn cũng có thể tạo những thói quen mới trong môi trường mới, bao gồm việc học tập, thời gian để vui chơi và thư giãn một cách an toàn.

**Helping
children cope
with stress
during the
COVID-19
outbreak**



Children respond to stress in different ways. They can be more clingy, angry, agitated, or do things they normally don't.

- Respond to your child's reactions in a supportive way. Give them extra time and attention. Listen to their concerns, speak kindly, and reassure them.
- If possible, create opportunities for the child to play and relax.
- Keep children close to parents and family, and avoid separating them and their caregivers as much as possible. If separation occurs, ensure regular contact and reassurance.
- Keep to regular routines and schedules as much as possible. You can also create new ones in new environments. Include school/learning and time for safely playing and relaxing.