

Làm Thế Nào Để Giúp Đỡ Trẻ Khi Các Em Nhớ Bạn Bè Trong Đại Dịch COVID-19

Là các bậc cha mẹ, nhiều người trong chúng ta đang phải đương đầu với sự mất mát của một vài thứ trong cuộc sống hàng ngày vì COVID-19, cho dù đó là mất đi một kỳ nghỉ, mất xem một trận đấu bóng chày mở màn của mùa giải hay mất việc làm.

Trẻ em và thanh thiếu niên cũng đang đương đầu với những sự mất mát khác nhau trong cuộc sống của chúng. Khi chuyển dịch sang giáo dục từ xa, nhiều trẻ em và thanh thiếu niên đang phải đương đầu với việc mất đi cơ hội đến trường như thường lệ, cơ hội ăn mừng những cột mốc và thành tựu quan trọng như lễ tốt nghiệp cũng như mất đi tương tác xã hội thường ngày với bạn bè và bạn đồng trang lứa.

Một cách phổ biến mà trẻ em và thanh thiếu niên đương đầu với thay đổi hoặc thử thách trong cuộc sống của chúng là bằng sự hỗ trợ xã hội từ bạn bè và bạn đồng trang lứa. Phần lớn điều này thường xảy ra một cách trơn tru và không cần kế hoạch, thông qua tương tác thường xuyên tại sân chơi, giữa các lớp học trong hội trường, ngoài sân bóng hoặc thậm chí trong các tiết học qua những cuộc trao đổi ngắn với bạn cùng bàn. Tuy nhiên, trong hoàn cảnh hiện nay, trẻ em và thanh thiếu niên bị tách biệt xa nhau hơn và có thể nhớ sự kết nối gần gũi về mặt thể chất và tình cảm với những cá nhân khác ở cùng lứa tuổi. Đây là một vài cách mà quý vị có thể giúp con của mình khi chúng nhớ bạn bè giữa đại dịch COVID-19:

Hỏi những câu hỏi mở về tình bạn mà con có,

chẳng hạn như lí do tại sao con nhớ bạn bè, con nhớ điều gì ở bạn và điều gì tạo nên một người bạn tốt. Điều này sẽ giúp con có ý niệm về cảm xúc của chính mình. Thừa nhận cảm xúc của con thông qua những câu nói như “Bố/mẹ hiểu là con rất nhớ các bạn của mình.” Hãy cho con biết cảm giác của quý vị nữa. Quý vị sẽ không áp đặt bất kỳ suy nghĩ nào lên con. Rất có thể con đang suy nghĩ hoặc cảm nhận theo hướng này và quý vị đã làm con cảm thấy ổn để bày tỏ nỗi buồn của con. Nhiều trẻ em và thanh thiếu niên có thể đau buồn vì mất đi sự kết nối với người khác. Việc kiềm chế cảm xúc mãnh liệt có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như bộc phát hành vi, tâm trạng tồi tệ và tự tách mình ra khỏi những người khác. Vì vậy, bằng cách giúp con bày tỏ cảm xúc của mình và không cố gắng để “sửa chữa” những cảm xúc đó cho con, quý vị đang giúp con đương đầu với nỗi đau hoặc nỗi buồn mà con đang cảm nhận thấy.

Khuyến khích chúng chia sẻ cảm xúc với bạn bè của mình.

Mọi người có xu hướng kiềm chế và/hoặc cô lập bản thân khi họ gặp phải các triệu chứng lo âu và trầm cảm, đặc biệt là trong khoảng thời gian họ cần sự hỗ trợ xã hội nhất. Thông qua việc khuyến khích con quý vị bày tỏ tình cảm với bạn bè, quý vị cũng đang giúp đỡ những đứa trẻ và thanh thiếu niên khác đang cần kết nối xã hội. Đồng thời, bày tỏ tình cảm với bạn bè giúp con quý vị phát triển kỹ năng có ích cho xã hội. Kỹ năng có ích cho



xã hội là các hành vi xã hội giúp thúc đẩy sự đồng cảm và lòng tốt với người khác và những kỹ năng này cần thiết cho sự phát triển về mặt xã hội-tình cảm. Hành vi có ích cho xã hội được gắn liền với khái niệm bản thân tích cực, các mối quan hệ đồng trang lứa tích cực, tăng cường sự chấp nhận với bạn cùng trang lứa và giảm các vấn đề hành vi. Quý vị có thể gợi ý rằng các bạn của con cũng cảm thấy như vậy và có thể hoan nghênh cơ hội trò chuyện. Hãy gợi ý con bắt đầu bằng việc nói những câu chẳng hạn như “Mình không biết bạn có đang cảm thấy buồn cực kỳ không khi phải bỏ lỡ lễ tốt nghiệp; Mình đang cảm thấy như vậy đấy!”

Giúp con thiết lập những phương thức mới để tiếp tục duy trì tương tác xã hội.

Thiết lập những ngày vui chơi mỗi tuần hoặc những buổi tối trò chơi thông qua các ứng dụng hội họp video. Đừng đợi đến khi COVID-19 qua đi mới gặp gỡ gia đình và bạn bè. Tiếp tục tổ chức những buổi ăn mừng như thường lệ của gia đình và nhà trường, chẳng hạn như tiệc sinh nhật hoặc ngày xúi quẩy ngớ ngẩn thông qua các phương tiện trực tuyến. Khuyến khích con viết thư hoặc gửi các tác phẩm nghệ thuật cho bạn bè. Tương tác xã hội điển hình cho trẻ em và thanh thiếu niên lớn tuổi hơn thường không được tạo ra hoặc qua trung gian là cha mẹ; tuy nhiên quý vị có thể đóng vai trò chủ động và khích lệ hơn nhằm hướng dẫn con mình tìm ra những cách mới để tương tác với bạn bè trong khoảng thời gian này. Hãy hiểu rằng nhiều đứa trẻ vẫn đang tương tác xã hội với bạn bè của chúng trong khi tham gia vào các trò chơi điện tử. Hãy trò chuyện với con về sự an toàn trực tuyến và những nguyên tắc về giới hạn sử dụng mạng để giúp con xây dựng kỳ vọng phù hợp.

Tất cả chúng ta đều đang tìm những phương thức sáng tạo để giãn cách vật lý mà không phải giãn cách về mặt xã hội và để kiểm soát những cảm xúc khó khăn mà khoảng thời gian này mang đến cho chúng ta. Quý vị có thể giúp con mình vượt qua những thời điểm khó khăn này và các con có thể sẽ làm quý vị ngạc nhiên với những ý tưởng sáng tạo mà chúng nghĩ ra.

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-help-children-who-miss-their-friends-amid-covid-19/>

