



## Lời khuyên nuôi dạy con cái khỏe mạnh



Tại Alameda Alliance for Health, chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ bạn và gia đình giữ gìn sức khỏe. Là bậc cha mẹ, bạn có thể hướng dẫn con mình rèn luyện các thói quen và đưa ra các lựa chọn lành mạnh. Sau đây là một số lời khuyên có thể giúp gia đình bạn xây dựng mối quan hệ tích cực và con cái lớn lên khỏe mạnh.

### 1. Tự chăm sóc bản thân mình

Tự chăm sóc là bước quan trọng đầu tiên. Khi quá mệt mỏi hoặc căng thẳng, bạn khó có thể ở bên con trong trạng thái tốt nhất. Hãy tìm hiểu các cách kiểm soát căng thẳng khi đối mặt với những khó khăn trong nuôi dạy con cái. Nghỉ ngơi và chia sẻ cảm xúc của bạn với bạn đời hoặc bạn bè. Tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia nếu bạn cảm thấy bản thân bị mất kiểm soát.

### 2. Làm gương cho con

Con cái sẽ hình thành các thói quen từ việc quan sát bạn. Điều này đúng với tất cả các hành động, như cách bạn phản ứng khi khó chịu hoặc cách bạn đối xử với người khác. Bạn cũng có thể làm gương với lối sống lành mạnh. Bạn có thể cho con thấy bạn năng vận động như thế nào và các lựa chọn của bạn như không hút thuốc.

### 3. Dành thời gian bên nhau

Dành thời gian để gia đình kết nối mỗi ngày bằng cách trò chuyện, vui chơi hoặc sinh hoạt cùng nhau. Bạn có thể tham gia các hoạt động mà con yêu thích cũng như lên kế hoạch cho việc cả gia đình dành thời gian nấu ăn hoặc đi bộ cùng nhau.

#### 4. Chăm chú lắng nghe

Khi trò chuyện với con, bạn hãy chú ý lắng nghe. Khi chăm chú lắng nghe, bạn sẽ dành toàn bộ sự chú ý của mình và đặt ra câu hỏi hoặc lặp lại những điều trẻ đã nói để đảm bảo bạn hiểu rõ. Cố gắng nhìn nhận mọi thứ theo quan điểm của trẻ ngay cả khi bạn không đồng ý.

#### 5. Trò chuyện về vấn đề sức khỏe

Dạy con về việc giữ gìn sức khỏe. Tận hưởng niềm vui từ việc năng vận động và ăn uống lành mạnh mỗi ngày. Khi con bạn lớn hơn, hãy trò chuyện về các thói quen xấu như uống rượu bia và hút thuốc lá. Hỗ trợ con cái đã lớn hoặc ở tuổi vị thành niên tự đưa ra các lựa chọn tốt cho sức khỏe.

#### 6. Xây dựng nề nếp và thói quen

Bạn nên hình thành nề nếp để con biết được nên làm gì và tạo thói quen. Bạn mong đợi trẻ làm gì trong bữa ăn, giờ đi ngủ và công việc nhà? Ví dụ, thói quen ăn sáng hoặc ăn tối cùng gia đình sẽ tạo thành chuẩn mực để trẻ làm theo.

#### 7. Đặt ra các quy tắc và hậu quả rõ ràng

Kỷ luật sẽ dạy trẻ cách tự kiểm soát bản thân và giữ an toàn cho trẻ. Hãy trò chuyện với con bạn về những gì bạn mong đợi ở trẻ bằng những lời nói phù hợp và dễ hiểu với độ tuổi của trẻ. Bạn có thể đặt ra quy tắc như “Con có thể xem ti vi trong một giờ vào ngày cuối tuần”.

Hậu quả của việc vi phạm quy tắc cần liên quan đến hành vi. Ví dụ, đối với quy tắc “Con chỉ được đạp xe trên vỉa hè”, hậu quả giúp trẻ rút ra bài học sẽ là cất xe trong nhà để xe cả ngày đó.

Đôi khi, hậu quả tự nhiên do lựa chọn của trẻ có thể giúp trẻ rút ra được bài học. Ví dụ, nếu trẻ ngủ muộn và không chuẩn bị sẵn sàng để đi học đúng giờ, giáo viên của trẻ có thể yêu cầu trẻ ở lại sau giờ học.



## 8. Đưa ra phản hồi tích cực

Khi bạn thấy trẻ làm việc tốt, hãy mô tả điều trẻ đã làm và khen ngợi: “Giỏi lắm con yêu, con đã chờ mẹ để cùng đi qua đường”. Đối với trẻ lớn hơn và trẻ ở tuổi vị thành niên, hãy tuyên dương nỗ lực của trẻ.

## 9. Hiểu được cảm xúc và nhu cầu của bản thân

Bạn có thể cần thời gian bình tĩnh lại rồi mới có thể trả lời. Hãy hít thở chậm và sâu vài lần. Hoặc có thể bạn chỉ cần nghỉ ngơi thôi. Hãy hiểu rõ cảm xúc và nhu cầu của mình để chăm sóc bản thân.

## 10. Tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần.

Yêu cầu gia đình và bạn bè giúp đỡ. Bạn có thể trao đổi với bác sĩ của con về các mối lo ngại có thể có. Bạn có thể nhận thấy bản thân cần sự giúp đỡ từ một chuyên gia trị liệu hoặc chuyên gia về nuôi dạy con cái. Bạn cũng có thể liên hệ với một trong các nguồn hỗ trợ cha mẹ tại địa phương dưới đây.



### NGUỒN HỖ TRỢ NUÔI DẠY CON CÁI

#### Đường dây trợ giúp Giải quyết căng thẳng khi Nuôi dạy con cái Family Paths

Số điện thoại miễn cước: **1.800.829.3777** (cung cấp dịch vụ thông dịch viên)

**familypaths.org** (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha)

Gọi đến Đường dây trợ giúp Giải quyết căng thẳng khi Nuôi dạy con cái bất cứ khi nào bạn có thắc mắc, cần hỗ trợ hoặc cần nguồn hỗ trợ nuôi dạy con cái. Bạn cũng có thể sắp xếp các cuộc gọi với Cố vấn Hỗ trợ Cha mẹ nhiệt tình chu đáo để được hỗ trợ thường xuyên nếu cần. Vui lòng gọi điện hoặc truy cập trang web để biết thông tin về các lớp nuôi dạy con cái.

#### Help Me Grow

Số điện thoại miễn cước: **1.888.510.1211** (cung cấp dịch vụ thông dịch)

**alamedakids.org** (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Trung)

Gọi điện để được giải đáp bất cứ thắc mắc nào về sự tăng trưởng và phát triển của con từ năm (5) tuổi trở xuống. Tìm hiểu về các chương trình và nguồn hỗ trợ tại địa phương. Bạn cũng có thể truy cập trang web để biết thêm thông tin và tìm hiểu những điều thú vị để cùng làm với con.

### Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: **1.510.747.4577**

Số điện thoại miễn cước: **1.855.891.9169**

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**



HE\_MBRS\_P HLTH CH 10/2020  
HED P-5 09/2020