



# Làm Thế Nào Để Giúp Đỡ Những Đứa Trẻ Sợ Đeo Khẩu Trang Vì COVID-19

Việc trẻ em có những nỗi sợ hãi nhất định là hoàn toàn bình thường. Một vài đứa trẻ sợ bóng tối, vài em sợ quái vật và những em khác sợ khẩu trang. Chúng ta đang trải qua một khoảng thời gian chưa từng có tiền lệ với đầy sự bất định có thể khiến cho những nỗi sợ hãi hiện tại trở nên nghiêm trọng hơn hay gây ra những nỗi sợ mới.

[Các Trung Tâm Kiểm Soát Bệnh Tật gần đây đã khuyến nghị](#) trẻ em trên 2 tuổi và người lớn đeo khẩu trang khi ở trong các không gian công cộng. Vài trẻ em có thể kết hợp việc đeo khẩu trang vào cuộc sống thường ngày của chúng một cách dễ dàng trong khi những đứa trẻ khác cảm thấy kỳ quặc, không thoải mái hoặc thậm chí là đáng sợ. Nếu con của quý vị đang gặp vấn đề với việc đeo khẩu trang, dưới đây là một vài mẹo để làm dịu đi nỗi sợ của trẻ:

## Giải thích lý do

- Dùng từ ngữ ngắn gọn, rõ ràng để giải thích cho con hiểu tại sao quý vị muốn con đeo khẩu trang, đảm bảo rằng quý vị sử dụng ngôn ngữ mà con có thể dễ dàng hiểu được. Quý vị có thể nói “Đeo khẩu trang này vào giúp cơ thể con khỏe mạnh. Việc này cũng giúp những người khác an toàn và khỏe mạnh.”
- Nếu con muốn nhiều thông tin hơn, hãy giải đáp những câu hỏi của con.

## Hãy Sáng Tạo

- Cho con xem những bức tranh hoặc video của những đứa trẻ khác đeo khẩu trang và vui chơi.
- Hãy sáng tạo với khẩu trang bằng cách để cho con lựa chọn màu sắc, hoa văn, kiểu dáng hoặc chất vải. Tùy thuộc vào loại khẩu trang, quý vị thậm chí còn có thể gắn nhãn dán, hạt sequin hoặc đá/kim cương giả lên khẩu trang để trang trí. Con quý vị tham gia càng nhiều vào việc sáng tạo khẩu trang thì điều đó càng tốt.
- Con có thể vẽ tranh hoặc viết những câu chuyện về các nhân vật đeo khẩu trang và vui chơi hoặc làm những nhiệm vụ quan trọng.
- Tham gia vào những hoạt động vui nhộn khi đeo khẩu trang có thể làm con xao nhãng và con sẽ không chú ý rằng mình đã đeo khẩu trang được một lúc. Quý vị có thể chơi trò chơi, tô màu, đọc sách, nhảy múa hoặc thực hiện bất kỳ hoạt động nào mà quý vị thích.
- Quý vị có thể sử dụng khẩu trang trong khi giả làm nhân vật siêu anh hùng hoặc con vật yêu thích của con. Con có thể muốn đeo khẩu trang nhiều hơn nếu khẩu trang giúp con hoá thân thành nhân vật. Con cũng có thể đeo khẩu trang cho thú nhồi bông và búp bê yêu thích của mình, thậm chí con có thể có khẩu trang đồng bộ.

## Hãy cho con cảm giác kiểm soát và cảm giác thành tựu

- Để tăng cảm giác kiểm soát cho con, con cũng có thể lựa chọn khẩu trang cho quý vị đeo khi quý vị cùng con rời khỏi nhà.



- Cho con lựa chọn một vài khẩu trang mà con thực sự thích và trước khi đeo khẩu trang, con có thể chọn cái muốn đeo trong ngày hôm đó. Quý vị cũng có thể hỏi “Con muốn đeo khẩu trang nào hôm nay?” thay vì hỏi “Con có muốn đeo khẩu trang không?” Đừng cho con lựa chọn khi không có sự lựa chọn nào, chẳng hạn đầu tiên là việc đeo khẩu trang. Việc để con lựa chọn khẩu trang mình muốn đeo cho con quyền kiểm soát, giúp con cảm thấy thoải mái hơn.
- Hãy chắc rằng quý vị khen con khi con hoàn thành tốt việc đeo khẩu trang. Con sẽ cảm thấy tự hào về bản thân mình khi quý vị thừa nhận thành tựu của con.
- Con cũng có thể nhận phần thưởng nếu đeo khẩu trang khi được yêu cầu. Hãy tìm một phần thưởng mà con thích và phù hợp với túi tiền của quý vị, chẳng hạn như một hoạt động đặc biệt cùng quý vị, thưởng thêm thời gian chơi trò chơi yêu thích hoặc chuẩn bị bữa tối với món con thích. Quý vị cho con phần thưởng từ việc đeo khẩu trang càng sớm càng tốt.

## Có công mài sắt có ngày nên kim

- Làm mẫu cho con về cách đeo và khi nào cần đeo khẩu trang bằng cách lấy bản thân quý vị làm ví dụ.
- Thực hành đeo khẩu trang trước khi cần giúp cho việc đeo khẩu trang trở nên không còn kỳ quặc hay lạ thường nữa. Nếu con gặp khó khăn khi đeo khẩu trang, cho con bắt đầu bằng một món đồ chơi hoặc búp bê yêu thích.

Nếu quý vị cảm thấy con mình đang sợ hãi, đây là một vài cách bổ sung để quý vị có thể giúp con thoải mái hơn khi đeo khẩu trang trong đại dịch COVID-19.

- Khuyến khích con bày tỏ nỗi sợ hãi của mình và cho con biết mọi người đôi khi cảm thấy hạnh phúc, buồn bã, tức giận và lo lắng — kể cả bố mẹ cũng vậy.
- Lắng nghe những gì con nói và cho con biết rằng cảm giác như vậy là bình thường.
- An ủi con bằng cách cho con biết quý vị ở đó và sẵn sàng giúp đỡ. Thường xuyên nắm tay hoặc ôm con làm con an tâm.
- Giúp con bình tĩnh thông qua việc thở sâu và đếm đến ba
- Sử dụng những câu khẳng định bản thân mang tính tích cực. Dạy con nói “Tôi có thể làm điều này. Tôi sẽ ổn thôi.”
- Bắt đầu luyện tập bằng những việc nhỏ. Xác định điều làm cho con cảm thấy thoải mái, chẳng hạn như giữ khẩu trang trong tay hoặc đưa khẩu trang lên mặt nhưng không cố định tại một vị trí và bắt đầu luyện tập từ những việc đó. Cho con thực hiện một hoạt động thú vị trong quá trình luyện tập.
- Cho con nhiều cơ hội để luyện tập.

<https://blog.chocchildrens.org/how-to-help-kids-that-are-afraid-of-masks-due-to-covid-19/>