



Nhằm để vượt qua dịch Corona 19

Hướng dẫn chăm sóc tinh thần cho cả gia đình chúng ta



(사)한국가족치료학회
Korean Association of Family Therapy

Có phải dịch Corona19 là nguyên nhân dẫn đến sự bùng nổ căng thẳng trong gia đình!?

Khi dịch corona vừa được nâng lên thành giai đoạn nghiêm trọng thì các nhà trẻ, trường học phải tạm thời đóng cửa và tất cả mọi người phải giữ khoảng cách trong xã hội và dành nhiều thời gian để sinh hoạt tại gia đình. Tình trạng truyền nhiễm dịch bệnh tập thể như thế đã tạo một sự căng thẳng vô cùng đáng kể đến cá nhân và tất cả các thành viên trong gia đình.

Nguy hiểm...



Áp lực về mặt kinh tế

trầm trọng chủ yếu tập trung vào các gia đình tự kinh doanh

Áp lực về nuôi dạy con

khi phải ở nhà cả ngày với con

Đến như vậy sao...



Áp lực về việc phân chia vai trò

do sự gia tăng của công việc nhà và chăm sóc con cái

Áp lực trong mối quan hệ gia đình

phát sinh từ việc gia tăng thời gian ở cùng nhau



Chúng ta cùng tìm hiểu về áp lực gia đình và cách đối phó với nó nhé!

Áp lực về mặt kinh tế

trầm trọng chủ yếu tập trung vào
các gia đình tự kinh doanh

Số lượng các gia đình đang trải qua áp lực về mặt kinh tế một cách nghiêm trọng bao gồm cả các gia đình là người tự kinh doanh đã lên đến 25%. Áp lực về mặt kinh tế gia đình làm tăng trầm cảm, bất an và phẫn nộ, gây ra hành vi tiêu cực trong mối quan hệ hôn nhân hoặc mối quan hệ giữa cha mẹ, con cái và thậm chí là dẫn đến bạo lực thể xác·ngôn ngữ.

Trường hợp nghiêm trọng, gia đình có thể bị đổ vỡ và làm suy giảm tất cả về sức khỏe tinh thần, thể xác của gia đình bao gồm cả trẻ em nên càng ở thời điểm khó khăn thì càng cần phải đặc biệt chú ý.



Tất cả đều
vất vả...



**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về sự
phân chia
vai trò 1.**

Mặt dù là một gia đình đang rơi vào tình trạng khó khăn tương tự về mặt kinh tế đi chăng nữa nhưng vẫn còn tùy thuộc vào sự uyển chuyển một cách linh hoạt và tích cực bao nhiêu mà sẽ có sự vượt qua khủng hoảng cũng sẽ khác nhau.



Hãy giữ thái độ uyển chuyển một cách linh hoạt

- ✓ Tưởng tượng ra một tương lai tích cực
- ✓ Thử giải tỏa căng thẳng bằng tập thể dục tại nhà, ngồi thiền
- ✓ Thử tạm thời quên đi mối lo tiền bạc



Biện pháp
đổi phó với
áp lực về sự
phân chia
vai trò 2.

Tùy theo phản ứng và
hành động như thế nào
với nhau mà áp lực kinh
tế có thể gây sụp đổ
gia đình hoặc cũng có
thể làm gia đình vững
chắc hơn.



Cốc cốc

Quy tắc hành động của gia đình chúng ta



✓ Uống rượu một cách vừa phải! Bạo lực gia
đình là tội phạm

✓ Cùng nhau đối thoại bằng cách họp gia đình

✓ Lắng nghe và đồng cảm ấm áp với nhau

✓ Hãy nhận tư vấn vợ chồng gia đình



Áp lực về việc phân chia vai trò

Do sự gia tăng công việc nhà và chăm sóc con cái

Các con không được đến trường và nhà trẻ đã làm việc chăm sóc con cái trở lên khó khăn hơn. Hơn nữa, khi thời gian ở nhà tăng lên thì những công việc như chuẩn bị bữa ăn, công việc nhà cũng tăng lên. Cũng có một số gia đình nhờ ông bà chăm sóc con cái hộ.

Do đó, áp lực gia đình có thể phát sinh bao quanh các việc như ai sẽ đóng vai trò và giữ vai trò ở mức độ nào khi việc chăm sóc con cái và công việc nhà gia tăng như vậy.



**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về sự
phân chia
vai trò 1.**

Việc chăm sóc con cái
hay công việc nhà phải
được phân chia một cách
bình đẳng cho tất cả các
thành viên trong gia đình.
Nếu cùng nhau làm tốt các
hạng mục đã định ra thì lòng
tin tưởng giữa các thành viên
trong gia đình sẽ tăng lên.



Phân chia vai trò bằng cách họp gia đình

- ✓ Chia sẻ sự cần thiết của việc phân chia vai trò
- ✓ Cùng suy nghĩ và đưa ra quyết định
- ✓ Đặt ra thời gian thử nghiệm và thực hành thử
- ✓ Thưởng cho các thành viên hoàn thành tốt



**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về sự
phân chia
vai trò 2.**

Nếu hoàn cảnh bất
đắc dĩ phải gửi con
cái cho ông bà thì
hãy làm như sau để
có một mối quan hệ
tốt hơn.



Trường hợp nhận sự giúp đỡ của ông bà



- ✓ Hãy biểu hiện sự cảm ơn bằng cả vật chất và tinh thần
- ✓ Sử dụng dịch vụ trông trẻ
- ✓ Cùng nói chuyện với con làm thế nào để giúp đỡ được ông bà



Áp lực về nuôi dạy con

khi phải ở nhà cả ngày với con

Con cái phải ở nhà cả ngày do các cơ quan giáo dục như trường học và học viện đóng cửa. Do đó, phải chơi với con trọn một ngày hoặc phải cho con xem điện thoại.

Người nuôi dưỡng ngao ngán thờ dài vì việc phải chuẩn bị 3 bữa ăn trong ngày cũng đã mệt mỏi rồi, lại thêm cả việc phải chăm sóc. Tuy rằng là thời gian hạnh phúc nhưng không hề vui vẻ. Phải làm sao để giải quyết áp lực nuôi dạy con?

Huỳnh huych



Yêu thương không
có nghĩa là không
mệt mỏi



**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về
nuôi dạy
con 1.**

Trẻ nhỏ khó có thể
thấu hiểu được hoàn
cảnh này. Vì vậy con
sẽ rất bức bối khi
không được gặp thầy
cô và bạn bè.



Cho con biết về virus

- ✓ Hãy giải thích tình trạng hiện tại một cách thân thiện
- ✓ Cùng con đưa ra các quy tắc sinh hoạt để đối phó với virus và khen thưởng con
- ✓ Hãy dễ dàng cho nỗi sợ hãi và các tưởng tượng phi thực tế của trẻ



**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về
nuôi dạy
con 2.**

Sự tự do vô hạn không
có ích cho sự phát triển
của trẻ nhỏ. Hãy quy
định mức độ trật tự nào
đó khi thời gian ở nhà
đột ngột tăng lên.



Cùng sắp xếp công việc làm trong một ngày cùng với con

- ✓ Cùng trò chuyện và lập kế hoạch một ngày
- ✓ Làm kế hoạch mang tính hiện thực theo mức độ phát triển của trẻ
- ✓ Hãy dành thời gian tập trung trọn vẹn bên trẻ



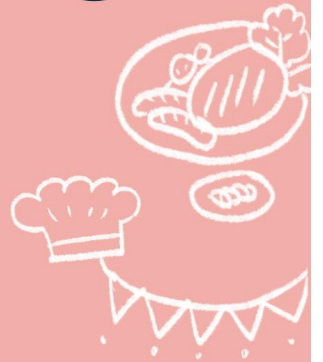
**Biện pháp
đổi phó với
áp lực về
nuôi dạy
con 3.**

Đất nước ta (Hàn Quốc)
là một đất nước có thời
gian dành cho gia đình
rất ngắn. Theo đó thời
gian dành cho gia đình
bây giờ là cơ hội quý
giá để nâng cao cảm
giác thân mật.



Nâng cao cảm giác thân mật bằng các hoạt động đa dạng

- ✓ Cùng lên thực đơn và làm đồ ăn
- ✓ Cùng sắp xếp lại album ảnh với trẻ
- ✓ Hãy thử cùng trẻ trang trí nhà cửa
- ✓ Hát tại nhà



Áp lực trong mối quan hệ gia đình

phát sinh từ việc gia tăng thời gian cùng nhau

Thời gian cùng gia đình bất ngờ tăng lên do phải đặt khoảng cách xã hội. Thông thường, một gia đình hạnh phúc thì mối quan hệ gia đình sẽ trở nên tốt đẹp hơn khi thời gian bên nhau nhiều hơn. Tuy nhiên, nếu một gia đình đã có mâu thuẫn nghiêm trọng và bất mãn lẫn nhau thì khả năng bùng phát các mối mâu thuẫn đó sẽ lên cao hơn khi thời gian cùng nhau nhiều hơn.

Hãy nói và hành động cẩn thận hơn một chút vì gia đình, vì thời điểm này là thời điểm gần gũi với gia đình hơn lúc bình thường.



Biện pháp
đ ối phó với
áp lực trong
mối quan hệ
gia đ ình 1.

Tự kiểm tra quan hệ hôn nhân

	Hoàn toàn không đúng	Hơi đúng	Gần đúng	Hầu như đúng	Đúng vậy	Hoàn toàn đúng
Chúng tôi là cặp vợ chồng hạnh phúc						
Có mối quan hệ với người bạn đời ấm áp và thoải mái						
Mối quan hệ với người bạn đời làm cho cuộc sống của tôi phong phú hơn						
Tôi hài lòng với mối quan hệ vợ chồng của chúng tôi						

HÃY THỬ KIỂM
TRA CÙNG VỚI
NGƯỜI BẠN ĐỜI



Cộng tất cả điểm các hạng mục lại và tính tổng điểm!

Tổng điểm **dưới 14 điểm** thì cho thấy hình ảnh không thể thích nghi với cuộc sống hôn nhân. Yêu cầu chú ý quan hệ hôn nhân.

	Hoàn toàn không đúng	Hơi đúng	Gần đúng	Hầu như đúng	Đúng vậy	Hoàn toàn đúng
Chúng tôi là cặp vợ chồng hạnh phúc	0	1	2	3	4	5
Có mối quan hệ với người bạn đời ấm áp và thoải mái	0	1	2	3	4	5
Mối quan hệ với người bạn đời làm cho cuộc sống của tôi phong phú hơn	0	1	2	3	4	5
Tôi hài lòng với mối quan hệ vợ chồng của chúng tôi	0	1	2	3	4	5

Biện pháp
đ ối phó với
áp lực trong
mối quan hệ
gia đ ình 2.

Tự kiểm tra quan hệ cha mẹ, con cái

	Hoàn toàn không như vậy	Không như vậy	Bình thường	Như vậy	Luôn luôn như vậy
Tôi thân thiết với con					
Tôi đang làm tốt vai trò của cha mẹ					
Nuôi con là việc dễ dàng đối với tôi					
Vì con mà có lúc tôi đã tức giận					
Tôi thích được ở cùng với con					
Con tôi định điều kiện tôi theo ý của con					

TRƯỜNG HỢP
CÓ NHIỀU CON CÁI,
THÌ SUY NGHĨ MỐI
QUAN HỆ TRUNG
BÌNH VÀ HÃY
TRẢ LỜI~



Cộng tất cả điểm các hạng mục lại và tính tổng điểm!

Tổng điểm **dưới 24** điểm thì cho thấy hình ảnh không thể thích nghi với quan hệ cha mẹ con cái. Yêu cầu chú ý quan hệ với con cái.

	Hoàn toàn không như vậy	Không như vậy	Bình thường	Như vậy	Luôn luôn như vậy
Tôi thân thiết với con	1	2	3	4	5
Tôi đang làm tốt vai trò của cha mẹ	1	2	3	4	5
Nuôi con là việc dễ dàng đối với tôi	1	2	3	4	5
Vì con mà có lúc tôi đã tức giận	5	4	3	2	1
Tôi thích được ở cùng với con	1	2	3	4	5
Con tôi định điều kiện tôi theo ý của con	5	4	3	2	1

**Biện pháp
đổi phó với
áp lực trong
mối quan hệ
gia đình 3.**

Gia đình chúng ta ngày thường có nhiều mâu thuẫn. Thời gian ở cùng nhau nhiều hơn thì mâu thuẫn cũng nhiều hơn. Tôi chỉ ở nhà nên mẹ cũng càu nhàu nhiều hơn, bực bội quá nên đã cãi nhau với mẹ thế rồi bố chen vào thành ra cả nhà cãi nhau. Ở nhà cũng giống như địa ngục!

Loại hình công kích lẫn nhau

: Chúng tôi công kích lẫn nhau

- ✓ Học phương pháp thả lỏng
- ✓ Hãy suy nghĩ cách điều tiết sự tức giận trong đầu
- ✓ Sử dụng câu nói đau lòng / thất vọng thay vì nói tức quá / nổi cơn giận dữ





**Biện pháp
đổi phó với
áp lực trong
mối quan hệ
gia đình 4.**

Hiếm hoi lắm chồng tôi mới có nhiều thời gian ở nhà nên tôi muốn nói chuyện và cùng chồng có một thời gian vui vẻ. Nhưng mà chồng tôi lại chỉ ở trong phòng và chơi điện thoại. Nhìn cảnh đó tôi rất bức tức và buồn nên càng hét to hơn. Chồng thì bảo là tôi có quá nhiều yêu cầu và nói chuyện không hợp.

Loại hình sự yêu cầu và thụ lùi

**: Quá bận rộn trong việc
phòng ngự và phê phán**



- ✓ Cả hai vợ chồng hãy nhận ra là đang lặp đi lặp lại một vòng luẩn quẩn 
- ✓ Người cảm thấy không hài lòng thay vì sự phẫn nộ hãy bày tỏ sự cô đơn và nỗi buồn của mình qua bức thư hoặc tin nhắn 
- ✓ Người lẩn trốn hoặc che giấu hãy bày tỏ lý do mình lẩn trốn là do sợ hãi và tuyệt vọng

**Biện pháp
đổi phó với
áp lực trong
mối quan hệ
gia đình 5.**

Gia đình của tôi vì có nhiều bất đồng nên không tin tưởng lẫn nhau. Vì vậy hầu như chúng tôi không nói chuyện với nhau. Mặc dù có nhiều thời gian ở bên nhau nhưng vì cảm thấy rất bất tiện và ngượng ngùng nên hầu như chỉ ở trong phòng riêng của mình. Cái hình ảnh này nó càng làm cho tôi cô đơn hơn. Gia đình tôi hình như không có cách giải quyết thì phải.

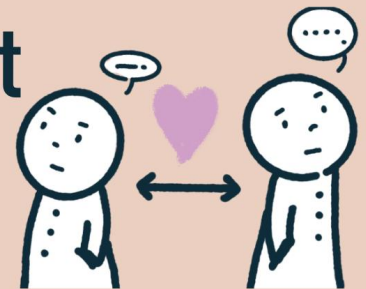
Loại hình rút lui tương trợ

**: Chúng tôi có một chút
khoảng cách**

✓ Vẫn chưa muộn đâu! Hãy dũng cảm
và tiến lại gần trước

✓ Hãy lập nhóm chat gia đình và thử cùng nói chuyện
với nhau qua mạng

✓ Hãy tạo cơ hội để tất cả mọi người có thể
hoạt động cùng nhau như chơi trò board
game-trò chơi cờ bàn





Hãy ngăn chặn sự phát triển của virus corona bằng một gia đình khỏe mạnh!

Đẩy mạnh hệ thống miễn dịch của cả gia đình!

Xung đột gia đình làm suy yếu hệ miễn dịch của từng cá nhân. Việc duy trì mối quan hệ gia đình hạnh phúc giúp đẩy mạnh hệ thống miễn dịch và là hành động tích cực để bảo vệ chúng ta khỏi sự nguy hiểm của virus.

Giãn cách xã hội!

Vì sự bất đồng trong gia đình nên cảm thấy bất tiện khi ở cùng nhau nhưng nếu thường xuyên ra bên ngoài sẽ làm việc giữ khoảng cách trong xã hội sẽ trở nên khó khăn hơn. Vì vậy để ngăn chặn sự phát triển của corona 19 thì hãy duy trì mối quan hệ tốt đẹp trong gia đình và điều quan trọng là làm cho thời gian ở nhà trở nên vui vẻ.

Không có gia đình nào là hoàn hảo cả!

Quan hệ gia đình mạnh khỏe là quan trọng nhưng mà không cần thiết phải quá chú trọng vào mối quan hệ hạnh phúc. Trong khoảng thời gian mới mẻ này có thể có gặp một chút đảo lộn nhưng nó là phản ứng bình thường nên hãy thoải mái và thư thái.

Xin chào.

Đây là Hiệp Hội Trị Liệu Gia Đình Hàn Quốc.

Hội khoa học điều trị gia đình Hàn Quốc được thành lập vào năm 1988 tập trung nghiên cứu vào lĩnh vực trị liệu gia đình và cống hiến cho sự phát triển của xã hội bằng việc đào tạo và đưa vào thực hành.

Tư vấn gia đình vợ chồng

- Hiệp hội trị liệu gia đình Hàn Quốc www.familytherapy.or.kr
- Bộ phụ nữ Tư vấn gia đình qua điện thoại 1644-6621
- Trung tâm hỗ trợ gia đình hạnh phúc 1577-9337 www.familynet.or.kr
- Trung tâm hỗ trợ gia đình đa văn hóa 1577-1366 www.liveinkorea.kr
- Dịch vụ chăm sóc trẻ 1577-2514 www.idolbom.go.kr

Khai báo bạo lực gia đình

số điện thoại khẩn cấp dành cho phụ nữ không có mã vùng 1336

Cơ quan hỗ trợ

Hỗ trợ sản xuất **Samsung Welfare Foundation**

Hỗ trợ biên dịch **Trung tâm sức khỏe gia đình, gia đình đa văn hóa quận Dobong**

Hiệp Hội Trị Liệu Gia Đình Hàn Quốc(Tư Nhân)

The Korean Association of Family Therapy (KAFT) was established in 1988 in order to contribute to the well-being and growth of individuals, families and society through research, training and practice in the field of family therapy.

Copyright ©2020 by Korean Association of Family Therapy. All rights reserved. This guide or any portion may not be reproduced, relabeled, or used in any commercial manner whatsoever without the express written permission of the association. Permission is not required for personal or professional use (e.g., counseling setting).