



Dành Cho Các Gia Đình

Mùa hè đang rộng mở chờ đón! Và các chương trình hè của Vermont có một món quà dành cho mọi gia đình.

Tất cả các em thanh thiếu niên và trẻ em của chúng ta đã thể hiện thật tuyệt vời trong suốt đại dịch bằng việc tuân theo các nguyên tắc mà những người lớn đảm nhiệm việc chăm sóc trong gia đình và cộng đồng đặt ra. Các em đã trải qua tình trạng bất ổn lâu dài và thay đổi liên tục, điều này đã khiến các em gia tăng khả năng linh hoạt và đôi khi là cả sự do dự khám phá mạo hiểm.

Chúng tôi rất vui mừng được chuyển sang giai đoạn tiếp theo của đại dịch, khi lại có thể an toàn đem lại cho các thanh thiếu niên và trẻ em của chúng ta một loạt các hoạt động phong phú kết hợp thú vị - từ nghệ thuật, kỹ thuật và làm vườn cho đến các dự án đội nhóm, trò chơi vận động và khám phá ngoài trời. Hơn bao giờ hết, giờ đây các chương trình hè đem lại một cơ hội đặc biệt để giúp các em hình thành những kỷ niệm mới và vượt qua giai đoạn khủng hoảng này một cách mạnh mẽ, kiên cường và đầy hy vọng.

Các chương trình hè trên toàn Vermont đem lại:

- Đội ngũ nhân viên quan tâm chu đáo, đã qua đào tạo
- Các hoạt động vui nhộn, phong phú dành cho trẻ em mọi lứa tuổi
- Cơ hội cho các em gắn kết trở lại với nhau và kết bạn mới
- Thời gian để khám phá các không gian ngoài trời tuyệt vời, chơi đùa tự do và các trò chơi sáng tạo

Các chương trình này đều tuân theo hướng dẫn an toàn COVID-19 của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ, và Bộ Y Tế Vermont.

Bản đồ chương trình hè:

Nhấp vào liên kết dưới đây để xem các chương trình hè gần quý vị:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

Và nếu quý vị không tìm thấy chương trình mình cần, hãy [cho chúng tôi biết](#) để chúng tôi có thể giúp bổ sung những gì còn thiếu!

Cách trò chuyện với con quý vị và lập kế hoạch:

Hơn bao giờ hết, năm nay trẻ em cần một mùa hè an toàn, được ủng hộ, tràn ngập các hoạt động vui nhộn và phong phú. Sau nhiều tháng phải học qua mạng và cách biệt xã hội, mùa hè này có vai trò như một yếu tố thay đổi tình hình cho trẻ em mọi lứa tuổi. Sau đây là một số mẹo giúp giới trẻ chuyển tiếp sang các chương trình hè tham gia trực tiếp.

Cha mẹ/người chăm sóc có thể mong chờ những gì khi đưa ra các ý tưởng này và tham gia các hoạt động kể trên?

- Trẻ có thể đã học được cách khôn ngoan để đối phó với tình hình là không lập kế hoạch trước, không trông đợi các kế hoạch hay mạo hiểm tham gia các nhóm xã hội. Do đó, có thể các em sẽ chỉ muốn nghĩ về tương lai gần.
- Trẻ có thể sẽ có suy nghĩ mâu thuẫn hoặc thực sự không chắc chắn về những gì mình muốn làm.
- Có thể trẻ sẽ thấy rằng ở nhà và trong vùng an toàn của các hình thức giải trí hiện có của mình còn hấp dẫn hơn so với việc tìm đến các nhóm xã hội và hoạt động cộng đồng.
- Trẻ có thể sẽ gắt gỏng hoặc cáu kỉnh khi cha mẹ/người chăm sóc kiên trì muốn lập kế hoạch.

Cha mẹ/người chăm sóc nên làm gì khi đối mặt với những phản ứng như vậy?

- Hãy cho trẻ biết rằng tất cả những cảm xúc, suy nghĩ và hành động như vậy đều là cách ứng phó khôn ngoan và sáng tạo đối với những căng thẳng và nghịch cảnh trong năm qua. Ví dụ: “Cha/mẹ thấy việc con cảm thấy như vậy là hoàn toàn có lý. Con đã quen với việc “không làm”, mà bây giờ cha/mẹ lại thúc giục con làm điều ngược lại”.
- Sẽ rất hữu ích khi đặt ra một kỳ vọng rõ ràng về hoạt động lành mạnh, rồi sau đó đưa ra sự lựa chọn trong phạm vi kỳ vọng đó. Ví dụ: “Cha/mẹ muốn con chọn một trong những phương án này. Con thấy hứng thú nhất với phương án nào?”
- Hãy luôn nhắc nhở bản thân rằng đây là “sự căng thẳng tích cực”, và với vai trò cha mẹ, chúng ta không nên ứng phó với sự căng thẳng tích cực bằng cách loại bỏ chúng. Thay vào đó, chúng ta dạy con các kỹ năng đối mặt với căng thẳng, để trẻ học được cách kiên cường và cảm thấy như thể chúng ta tin rằng trẻ hoàn toàn có khả năng.

Làm thế nào để chuẩn bị sẵn sàng cho hoạt động/trại hè nếu con tôi vẫn miễn cưỡng?

- Đi thăm địa điểm thực tế trước.
- Cùng con lập một danh sách các thắc mắc/lo ngại và gọi điện để biết thêm thông tin.
- Bắt đầu ra ngoài cộng đồng nhiều hơn để có những chuyến đi chơi ngắn theo cách an toàn, từ đó có thể quen với việc ở cùng các nhóm người.
- Chuẩn bị kỹ lưỡng - lập danh sách những thứ cần mang theo và sắp xếp trước.
- Cân nhắc lần khởi đầu ngắn hơn hoặc từ tốn hơn (ví dụ như đi một thời gian ngắn hơn vào ngày đầu tiên và tăng dần lên - ngay cả khi chỉ là một tuần).
- Hãy đặt ra mục tiêu và mức độ ưu tiên rõ ràng. Việc này có ý nghĩa quan trọng để làm quen lại với các trải nghiệm xã hội tương tự như đó là trải nghiệm thực tế.

- Hãy bình tĩnh. Nếu người lớn vội vàng, gấp gáp và cứng nhắc, điều đó sẽ làm trẻ tăng thêm phản kháng.
- Đưa ra các hình thức khuyến khích và ủng hộ thêm cho việc ra ngoài khám phá. Khi bị căng thẳng, chúng ta cần có thêm động lực từ bên ngoài.
- Gọi điện trao đổi với nhân viên chương trình để bày tỏ những lo lắng của quý vị và lập ra kế hoạch. Đề nghị cam đoan một lần nữa về các biện pháp an toàn (ảnh và video từ chương trình có thể rất hữu ích).

Quý vị có thể đăng ký cho trẻ nhà mình tham gia một chương trình ngay cả khi quý vị không chắc là trẻ sẽ tham gia. Nếu quý vị tin rằng trẻ sẽ cần thêm sự hỗ trợ, hãy trao đổi với nhân viên chương trình về những gì mà trẻ có thể sẽ cần và những phương án hiện có. Quý vị cũng có thể hỏi về chính sách hủy của chương trình để xem liệu có sự linh hoạt nào, gồm cả việc con quý vị cần làm quen trong vài ngày đầu tiên hay không. Cân nhắc đến việc chuyển đổi dần trở lại các hoạt động xã hội cũng như sự gắn kết dựa trên cộng đồng, và nhờ trợ giúp khi quý vị cần.

Các Liên Kết và Nguồn Hỗ Trợ dành cho Gia Đình

Một thực tế rõ ràng là nhiều trẻ em đã phải trải qua căng thẳng, lo âu và cách biệt xã hội sau nhiều tháng cách ly và đóng cửa. Sự hiện diện của chúng tôi không chỉ để giúp thực hiện các chương trình hè vui vẻ, linh hoạt cho trẻ em mọi lứa tuổi, mà chúng tôi còn muốn chia sẻ các nguồn hỗ trợ với những hiểu biết chuyên môn và các lời khuyên có thể giúp các gia đình vượt qua giai đoạn khủng hoảng này một cách mạnh mẽ, kiên cường và đầy hy vọng.

- Bộ Sức Khỏe Tâm Thần Vermont: [Nguồn hỗ trợ về COVID cho các gia đình và cá nhân](#)
- CDC: [Bộ Công Cụ Nguồn Lực về COVID-19 dành cho Cha Mẹ](#)
- Hiệp Hội các Nhà Tâm Lý Học Đường Quốc Gia: [Giúp Trẻ Đối Phó Với Những Thay Đổi Do COVID-19](#)
- Nước Mỹ Ngày Nay: [Hỗ Trợ Nuôi Dạy Con Cái trong thế giới hậu đại dịch](#)
- Dành cho trẻ nhỏ: [Điều Diễn Ra Tiếp Theo: Quay Lại Cơ Sở Trông Giữ Trẻ Sau Thời Gian Tam Lành Tại Chỗ](#)
- The Atlantic: [Làm thế nào để giúp con trở lại trạng thái như ban đầu](#)
- Self Magazine: [Sự Kiên Cường Là Gì và Nó Có Thể Giúp Chúng Ta Phục Hồi Sau Giai Đoạn Này Không?](#)
- Edutopia: [Các Chiến Lược Học Tập Về Cảm Xúc Xã Hội dành cho Cha Mẹ](#)
- EdSurge: [10 Cách Cha Mẹ Có Thể Áp Dụng Kiến Thức Học Về Cảm Xúc Xã Hội Tại Nhà](#)
- Mental Health First Aid: [Lời Khuyên Giúp Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên Tự Chăm Sóc Sức Khỏe Tâm Thần Trong Giai Đoạn COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)





For Families

Summer is wide open! And Vermont summer programs have something for every family.

Our children and teenagers have overall done an exceptional job throughout the pandemic by following guidelines set by caring adults in their homes and communities. They have experienced chronic uncertainty and constant change, which has increased their flexibility and sometimes their hesitancy to venture out.

We are excited to move into the next phase of the pandemic when it will again be safe to offer our children and teens an exciting mix of enriching activities—from arts, engineering and gardening to team projects, active games and outdoor exploring. Now more than ever, summer programs have an extraordinary opportunity to help kids make new memories and emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

Summer programs across Vermont offer:

- Caring, trained staff
- Fun, enriching activities for kids of all ages
- Opportunities for kids to reconnect and make new friends
- Time for exploring the great outdoors, free play and creative games

Programs follow COVID-19 safety guidance, as provided by the Centers for Disease Control and Prevention, American Academy of Pediatrics, and Vermont Department of Health.

Summer program map:

Click on this link to check out the summer programs near you:

<https://www.vermontafterschool.org/summermap/>

And if you don't find what you need, [tell us](#) so we can help fill the gap!

How to talk to your children and plan:

Kids need a safe, supported summer filled with fun, enriching activities this year more than ever before. After months of virtual school and social isolation, this summer has the power to be a game changer for kids of all ages. Here are some tips for helping youth with the transition to in-person summer programs.

What could a parent/caregiver expect when bringing up these ideas and attending these activities?

- Kids may have wisely learned to cope with this situation by not planning ahead, looking forward to plans, or venturing out into social groups. So they may only want to think about the near future.
- Kids may be ambivalent or genuinely unsure what they want to do.
- Kids may find staying home and in the comfort zone of their current recreational options more enticing than navigating social groups and community activities.
- Kids may be grumpy or irritated when parents/caregivers are persistent with planning.

What should parents/caregivers do when facing these responses?

- Let your child/teen know that all of these feelings, thoughts, and actions are wise and creative responses to the stress and adversity of this past year. Ex. "It makes total sense to me that you feel this way. You have gotten used to 'not doing' and now I am pushing you to do the opposite."
- It is helpful to set a clear expectation for healthy activity and then offer choice within that expectation. Ex. "I would like you to choose one of these options. Which one are you most interested in?"
- Keep reminding yourself that this is "positive stress" and as parents we should not respond to positive stress by taking it away. Rather we teach coping skills to face the stress, so our children learn resilience and feel as though we believe they are capable.

How can we get ready for the camp/activity if my child remains reluctant?

- Go and visit the actual site ahead of time.
- Make a list of questions/concerns with your child and call to get more information.
- Start going out more in the community for short outings in safe ways to get used to being places with groups of people.
- Over prepare- make a list of what to bring and be organized ahead of time.
- Allow for a shorter or more gradual start (i.e., go for a shorter time day one and work up- even if it's only a week).
- Be clear about the goal and priority. This is as much about getting used to social experiences again as it is the actual experience.

- Stay calm. If the adults get rushed, urgent, and rigid, that will make the child's resistance worse.
- Offer incentives and reinforcement for going and trying things out. When we are stressed, we need more external motivation.
- Call and talk to program staff to express your worries and make a plan. Ask for reassurance around safety measures (photos & videos from the program can be very helpful).

It is okay to sign your child or teen up for a program even if you aren't sure they will go. If you believe your child or teen will need extra support, talk with the program staff about what your child might need and what options are available. You can also ask about the program's cancellation policy to see if there is flexibility, including if your child needs to ease into the first few days. Allow for a gradual transition back into social activities and community-based engagement and ask for help when you need it.

Links and Resources for Families

It's no secret that many kids have experienced stress, anxiety and social isolation after months of quarantine and closures. Not only are we here to help with fun, flexible summer programs for kids of all ages, but we also want to share resources with expert insights and tips that can help families emerge from this crisis strong, resilient and hopeful.

- Vermont Department of Mental Health: [COVID resources for families and individuals](#)
- CDC: [COVID-19 Parental Resources Kit](#)
- National Association of School Psychologists: [Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19](#)
- USA Today: [Scaffold Parenting in a post-pandemic world](#)
- For young children: [What Comes Next: Back to Child Care Following Shelter-in-Place](#)
- The Atlantic: [How to get our kids back on track](#)
- Self Magazine: [What Is Resilience, and Can It Help Us Bounce Back From This?](#)
- Edutopia: [Social Emotional Learning Strategies for Parents](#)
- EdSurge: [10 Ways Parents Can Bring Social-Emotional Learning Home](#)
- Mental Health First Aid: [Tips to Help Children and Youth Take Care of Their Mental Health During COVID-19](#)
- [COVID Support VT](#)

