

12 Điều Cần Thiết Cho Tất Cả Trẻ Em Để Có Khởi Đầu Cuộc Sống Tốt Nhất





Năm năm đầu đời của trẻ là thời gian quan trọng đối với sự phát triển và lớn khôn của trẻ. Với tư cách là người chăm sóc, quý vị đóng vai trò quan trọng trong việc đảm bảo con mình có khởi đầu cuộc sống tốt nhất.

Hãy thử áp dụng 12 Điều này để giúp con quý vị lớn khôn. Tìm xem điều nào có tác dụng nhất đối với quý vị và con mình.

Hãy cùng vui vẻ và giúp con quý vị phát triển khỏe mạnh!



1. Khuyến Khích Giao Tiếp

Các em bé và trẻ nhỏ rất muốn giao tiếp với quý vị. Tất cả các cơ hội giao tiếp với con quý vị đều giúp não của em phát triển và cho thấy là quý vị quan tâm đến em. Trẻ càng được giao tiếp, em càng phát triển khỏe mạnh.

CÁC BẠC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Đu đưa em bé và nhìn vào mắt em.
- Nói chuyện và hát cho em bé nghe bằng giọng mềm mại và chậm rãi. Hãy đáp lại khi em bé nói.
- Hãy quỳ xuống ở cỡ bé. Chơi và trò chuyện cùng con quý vị.
- Nhanh chóng đáp ứng các nhu cầu của con quý vị. Dễ dàng con quý vị bất kỳ khi nào em khóc.

2. Đọc Cho Con Quý Vị Nghe

Đọc sách cho thấy sự yêu mến đối với sách và là một cách tuyệt vời để dành thời gian cho con quý vị. Đọc sách cũng làm tăng các kỹ năng nói, giao tiếp và tập trung của con quý vị.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Đọc cho con quý vị nghe hàng ngày.
- Nói chuyện với em khi đọc sách. Đặt câu hỏi cho em về câu chuyện và các hình vẽ.
- Viết lại câu chuyện mà con quý vị kể cho quý vị nghe. Hãy chỉ cho em thấy câu chuyện của em được viết lại thế nào.
- Dùng ngón tay chỉ các từ để thấy liên hệ giữa các từ đã viết và các từ đọc được.



3. Tạo Mối Quan Hệ Bền Vững

Một mối quan hệ bền vững là một mối quan hệ quen thuộc và đầy yêu thương. Điều này giúp bé tin cậy vào quý vị và giúp em cảm thấy an toàn và được che chở. Trẻ em có mối quan hệ bền vững học giỏi hơn và tự kiểm soát hành vi của mình tốt hơn.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Nên có thái độ chăm lo và bình tĩnh khi giao tiếp với con quý vị.
- Giúp con quý vị xử lý các tình huống mới và người mới gặp ví dụ như khi đi khám bác sĩ. Ôm em trên đùi quý vị. Giải thích trước cho em những gì sắp diễn ra.
- Hãy yêu thương và có mặt thường xuyên trong cuộc sống của con quý vị.
- Tạo một môi trường xung quanh cho phép con quý vị khám phá. Đặt ra các giới hạn cho biết quý vị hướng dẫn và quan tâm tới em.

4. Phát Triển Tính Tự Tin

Tự tin giống như một cách bảo vệ của trẻ khi gặp khó khăn trong cuộc sống. Tự tin giúp con quý vị thành công. Khi trẻ có lòng tự tin mạnh mẽ, em sẽ có những mối quan hệ lành mạnh và có thể đương đầu với các khó khăn.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hàng ngày cho con quý vị thấy quý vị yêu thương em nhiều như thế nào.
- Khen ngợi con quý vị trong từng trường hợp cụ thể: “Cám ơn con đã cất các con thú nhồi bông. Việc con làm thật hữu ích.”
- Chú ý tới các hành vi tốt. Nhẹ nhàng sửa các lỗi lầm và đặt các giới hạn.
- Hãy tìm hiểu tính cách của con quý vị. Trân trọng tính cách riêng của em.



5. Khuyến Khích Vui Chơi

Vui chơi giúp cho trẻ em tưởng tượng và sáng tạo. Trẻ em cũng tìm hiểu về thế giới xung quanh qua vui chơi, thử các kỹ năng mới và tăng kỹ năng giao tiếp của em.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Tạo thời gian vui chơi cho em hàng ngày.
- Chơi trò ú òa (peek-a-boo).
- Chơi cùng con quý vị. Để con quý vị chọn trò chơi và cùng chơi.
- Tìm hiểu con quý vị qua vui chơi.



6. Khuyến Khích Phát Triển Tình Cảm

Trẻ em phát triển tình cảm khỏe mạnh có thể diễn đạt và điều khiển nhiều cảm xúc khác nhau. Các em có thể đối phó được với các đổi thay và ứng phó được các tình huống về tình cảm hoặc căng thẳng.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Giúp con quý vị hiểu được cảm xúc của em: “Bố/mẹ nghĩ là con bực mình vì bố/mẹ tắt TV. Con bực mình cũng được. Con có muốn đọc sách không?”
- Hãy làm gương tốt về việc điều khiển cảm xúc.
- Lắng nghe và tôn trọng cảm xúc và nỗi sợ của con quý vị. Hãy giải thích những gì là thật và những gì là giả vờ.
- Khuyến khích con quý vị tự giải quyết các vấn đề của em. Hãy giúp đỡ em khi có xung đột.



7. Nói Chuyện

Trẻ bắt đầu học nói ngay từ khi mới sinh. Nói chuyện với con cho thấy quý vị yêu thương em. Nói chuyện cũng làm tăng các kỹ năng nói, giao tiếp và đọc của em.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Khuyến khích con quý vị nói chuyện. Lắng nghe và đặt câu hỏi.
- Nói tiếng mẹ đẻ của quý vị. Nói với con quý vị bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau nếu có thể.
- Giải thích mọi việc bằng thuật ngữ đơn giản: “Bố/mẹ đang thay đồ ngủ cho con. Sau khi thay đồ, con sẽ đi ngủ.”
- Dùng các từ khác nhau để tăng vốn từ vựng của con quý vị.

8. Khuyến Khích Học Nghệ Thuật, Âm Nhạc và Nhảy Múa

Nghệ thuật, âm nhạc, và nhảy múa là các cách rất hay cho con quý vị thể hiện tình cảm và tính cách cá nhân của các em. Những hoạt động này cũng giúp cho não của con quý vị phát triển qua những trải nghiệm mới và các cách suy nghĩ mới.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Chơi nhạc ở nhà. Hát, vỗ tay và nhảy múa với con quý vị.
- Khuyến khích con quý vị vẽ và làm các tác phẩm mỹ thuật.
- Giúp con quý vị chơi nhạc sử dụng các vật dụng trong nhà.
- Khuyến khích con quý vị làm tác phẩm mỹ thuật, nhảy múa và chơi nhạc theo cách của riêng em.



9. Chăm Sóc Bản Thân

Nhiều khi việc chăm sóc con cái có thể làm quý vị căng thẳng và mệt mỏi. Nếu quý vị không chăm sóc bản thân, quý vị sẽ khó chăm sóc con mình.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy nói chuyện với bạn bè, gia đình hoặc bác sĩ. Đừng nên lo ngại chia sẻ cảm giác của mình.
- Tìm kiếm các chương trình hỗ trợ cho cha mẹ và người chăm sóc.
- Nghỉ ngơi. Khi quý vị cảm thấy quá sức, hãy nhờ bạn bè hoặc gia đình giúp đỡ.

10. Biểu Hiện Yêu Thương qua Cử Chỉ

Tất cả trẻ em đều cần tình thương và sự gần gũi của quý vị qua cử chỉ “chạm” vào trẻ. Biểu hiện yêu thương qua cử chỉ cho bé thấy được tình yêu thương của quý vị và phát triển tình cảm lành mạnh.

CÁC BẠC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy ôm em bé khi cho bé bú.
- Thường xuyên ôm ấp và âu yếm con quý vị.
- Ôm con quý vị trên đùi mình khi chơi hoặc đọc sách cho em.
- Nắm tay khi đi cùng với bé.



11. Chú Trọng Sức Khỏe và An Toàn

Có rất nhiều việc quý vị có thể làm để giúp con mình lớn khôn khỏe mạnh và an toàn. Đây chỉ là một số ví dụ.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Trang bị các đồ an toàn cho trẻ trong nhà quý vị. Dùng đúng loại ghế car seat phù hợp với tuổi của con quý vị.
- Đi khám bác sĩ và nha sĩ thường xuyên. Chích ngừa đúng lúc.
- Cho con quý vị ăn dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe.
- Khuyến khích em chơi ngoài trời và tập thể dục.



12. Chọn Nhà Trẻ Chất Lượng

Tìm kiếm nhà trẻ chất lượng rất quan trọng. Nhà trẻ chất lượng sẽ khuyến khích con quý vị phát triển và học hỏi theo tất cả các cách trên.

CÁC BẬC CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Chủ động chọn nhà trẻ. Dành thời gian tìm nơi thích hợp.
- Hãy tới nhà trẻ cùng với con quý vị để xem em có thấy thoải mái không.
- Khi tới nhà trẻ, quý vị hãy tự đặt câu hỏi
 - Nhà trẻ có sạch sẽ, an toàn không?
 - Thầy cô giáo có chơi với các em trên sàn nhà không?
 - Thầy cô giáo có nói chuyện tôn trọng các em không?
 - Thầy cô giáo có vui thích chơi với các em không?
 - Nhà trẻ có hoan nghênh sự tham gia của quý vị không?



Help Me Grow là dịch vụ miễn phí
cho các gia đình có con từ 0 – 5 tuổi.

Nhân viên có thể nói nhiều ngôn ngữ sẽ giải đáp các
thắc mắc của quý vị về sự phát triển của con mình. Họ
có thể giúp quý vị liên lạc với các dịch vụ và hỗ trợ

 **HAỖY GỌI**
Help Me Grow
888.510.1211

*Thông tin lấy từ DVD “10 Điều Cần Thiết Cho Tất Cả Trẻ Em” (10 Things Every Child Needs),
do quỹ Robert R. McCormick Tribune Foundation sản xuất.

HAŌY GOŌI HELP ME GROW
888-510-1211
WWW.FIRST5ALAMEDA.ORG



Help Me Grow
Alameda County

