

PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TIN CHO TRẺ 2-3 TUỔI

Các hoạt động dưới đây giúp con tự tin về bản thân và học cách giao tiếp với mọi người xung quanh.



Vui, Buồn, Ngạc Nhiên

- ✓ Giúp con học các từ vựng về các cảm xúc
- ✓ Giúp con học về cung bậc cảm xúc

Ba mẹ đứng trước gương hoặc đưa cho con một tấm gương và cùng con nhìn vào đó. Ba mẹ thể hiện các cảm xúc qua khuôn mặt và cơ thể cho con xem. Ba mẹ có thể nói:

Mẹ đang vui.

Mẹ đang buồn. Mẹ đang khóc.

Mẹ đang tức giận.

Con làm mẹ ngạc nhiên quá!

Trái này chua quá!

Mắc cười quá đi, mẹ không nhịn cười được!

Khuyến khích con bắt chước biểu cảm khuôn mặt của ba mẹ. Khi con giả làm một cảm xúc nào đó, hãy gọi tên cảm xúc đó cho con nghe.

Mẹ thấy con đang làm mặt vui!

Ồ, bây giờ con đang làm mặt buồn!

Khi con lớn hơn một chút, hãy để con đoán cảm xúc qua khuôn mặt và cơ thể của ba mẹ. Sau đó tới phiên ba mẹ đoán con đang diễn tả cảm xúc gì. Ba mẹ nhớ cất gương đi khi dùng xong để giữ an toàn cho con.

Khi một sự việc thực tế xảy ra và đem lại cho con cảm xúc buồn/ vui, ba mẹ hãy dùng từ ngữ để miêu tả cảm xúc này với con. Ví dụ:

Ba/mẹ thấy con rất vui khi đi công viên!

Ba/mẹ thấy con khó chịu khi không được ra ngoài chơi.



Xây Dựng Tính Cách

- ✓ Giúp con hiểu đức tính tốt nghĩa là gì và cách thể hiện sự tử tế, tốt bụng, khoan dung một cách cụ thể
- ✓ Giúp con hiểu các hành động tích cực của con có giá trị và ý nghĩa

Ba mẹ hãy nghĩ tới những đức tính mà ba mẹ mong muốn con sẽ có sau này, ví dụ như sự tử tế và sẵn sàng giúp đỡ người khác. Khi thấy con làm những hành động này, hãy cho con biết. Ví dụ, nếu như ba mẹ thấy con đang an ủi bạn, ba mẹ có thể nói:

Khi con an ủi Na lúc Na buồn, hành động đó của con thật tốt.

Con có thể chưa bắt đầu làm những điều này thường xuyên, nhưng ba mẹ càng khuyến khích con làm những hành động tích cực này bao nhiêu, con sẽ càng có động lực làm nhiều hơn bấy nhiêu.



Tóm Tắt Một Ngày

- ✓ Giúp con xây dựng vốn từ vựng
- ✓ Giúp con cảm thấy mình quan trọng và được yêu thương
- ✓ Giúp con phát triển trí nhớ

Vào cuối ngày, ba mẹ hãy kể cho con về tất cả những việc ba mẹ đã làm trong ngày. Hãy kể cho con càng nhiều càng tốt. Nếu như ba mẹ xa con cả ngày từ sáng sớm đến tận khuya, hãy hỏi con những điều mà con đã làm và cùng nhau nói chuyện.

Ví dụ, ba mẹ có thể nói về những việc đơn giản ba mẹ và con đã làm vào buổi sáng.

Sáng nay mẹ và con dậy sớm. Hai mẹ con mình ăn bánh mì và uống sữa. Mẹ uống thêm cà phê. Sau khi ăn xong, hai mẹ con mình đi thay quần áo. Con mặc quần lửng và áo sơ mi. Mẹ mặc váy và áo len. Mẹ và con cùng mang giày để ra khỏi nhà.

Cứ thế ba mẹ tiếp tục “kể chuyện” theo thứ tự thời gian, giờ sáng, trưa, chiều và tối.

Bây giờ là giờ đi ngủ. Con đang mặc đồ ngủ màu xanh lá và đắp cái mền ghiền của con. Hôm nay con và mẹ làm nhiều điều thật đấy.

Nếu thấy con thích thú, hãy khuyến khích con tham gia vào cuộc trò chuyện. Ở tuổi này, con có thể nói về những chuyện không thật sự xảy ra, điều đó hoàn toàn bình thường. Con đang phát triển trí tưởng tượng đấy!



Câu Chuyện Về Con

- ✓ Giúp con xây dựng một hình ảnh tốt đẹp về bản thân
- ✓ Giúp cha mẹ và con cái xây dựng mối quan hệ tích cực với nhau

Ba mẹ hãy tưởng tượng ra một câu chuyện về con, sử dụng tên của con thường xuyên nhất có thể. Trong câu chuyện giả tưởng này, hãy để con gặp những điều tốt đẹp. Ví dụ,

Ngày xưa ngày xưa có một em bé tên Đậu (thay vì Đậu thì hãy sử dụng tên của con). Đậu rất thích chó. Mỗi lần Đậu thấy chó, Đậu sẽ tới nựng nó. Một ngày nọ, Đậu đi dạo với mẹ và gặp một bạn chó. Đó là một bạn chó rất đặc biệt vì nó có thể nói chuyện! Bạn chó nói: “Này Đậu, cậu đối xử rất tốt với tất cả những bạn chó trong khu phố này. Ngày mai bọn mình sẽ tổ chức một bữa tiệc đặc biệt dành riêng cho cậu. Cậu nhớ đến công viên nhé. Tất cả bọn tớ mong gặp lại cậu ngày mai lắm”. Ngày hôm sau, Đậu đến công viên và tất cả các bạn chó đều có mặt để chơi với Đậu.



Thói Quen Hàng Ngày

- ✓ Giúp con xây dựng khả năng quản lý hành vi của bản thân
- ✓ Giúp con hiểu được giờ nào cho công việc nào và tiếp theo sẽ phải làm gì
- ✓ Thói quen hoạt động thường ngày giúp con cảm thấy an tâm và tự tin

Trong độ tuổi này, thói quen rất quan trọng với con! Ba mẹ hãy lên một thời khóa biểu với các hoạt động hàng ngày. Để việc này dễ dàng hơn, ba mẹ hãy nghĩ tới những hoạt động mà ba mẹ đã làm mỗi ngày. Ví dụ:

- Con có thức dậy vào một giờ nhất định vào mỗi buổi sáng không?
- Ba mẹ nói gì với con khi mới thấy con dậy vào buổi sáng?
- Ba mẹ có chờ con đi học trên cùng một con đường vào mỗi buổi sáng không?
- Ba mẹ và con có giờ ăn sáng, hay trưa hay tối với nhau mỗi ngày không?
- Ba mẹ có thời gian đọc sách, ôm/ hôn tạm biệt con trước giờ đi ngủ không?
- Ba mẹ có thói quen thay đồ ngủ cho con hoặc có lời chúc ngủ ngon với con không?

Điều quan trọng là ba mẹ xây dựng được một thói quen đều đặn. Không cần quá nhiều thời khóa biểu trong ngày, ba mẹ cứ bắt đầu với bất kỳ một thói quen thật đơn giản nào đó, như một cái ôm chào buổi sáng, ăn ở cùng một chỗ hay một nụ hôn chúc ngủ ngon.

