

PHÁT TRIỂN SỰ TỰ TIN CHO TRẺ 4-5 TUỔI

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



Lắng Nghe Con

- ✓ Giúp con học cách thể hiện bản thân
- ✓ Giúp con biết được ý tưởng của con có giá trị để chia sẻ

Mỗi khi con nói chuyện với ba mẹ, hãy cho con sự chú ý càng nhiều càng tốt. Cho con biết rằng ba mẹ đang lắng nghe con. Ba mẹ có thể hỏi những câu hỏi mở để giúp con nói ra được điều con muốn. Ví dụ, ba mẹ nói:

Rồi chuyện gì xảy ra sau đó vậy con?

Các bạn trong lớp đã nói gì?

Lắng nghe cho con thấy rằng ba mẹ quan tâm đến suy nghĩ của con và coi trọng cảm xúc của con. Ba mẹ có thể phản hồi lại những gì con nói. Ví dụ,

Khi bạn nói vậy làm con đau lòng lắm phải không?

Con có vẻ phấn khởi khi nói về chuyện đó nhỉ!

Khi con nói với ba mẹ về điều gì đó hoặc kể cho ba mẹ một câu chuyện nào đó, ba mẹ có thể khuyến khích con chia sẻ câu chuyện đó cho người khác. Điều này sẽ giúp con biết được ý tưởng của con có giá trị để chia sẻ. Ví dụ:

Câu chuyện con kể hay quá! Con qua kể cho bà ngoại nghe đi. Mẹ nghĩ bà sẽ thích đó.



Thể Hiện Bản Thân



- ✓ Giúp con hiểu được nóng giận là một phần của cung bậc cảm xúc
- ✓ Giúp con biết cách thể hiện cảm xúc to lớn mà không làm tổn thương người khác
- ✓ Giúp con học cách hòa đồng với mọi người

Có những lúc con cảm thấy thất vọng, tức giận hoặc sợ hãi về điều gì đó. Khi đó con la hét, khóc lóc hoặc đập phá đồ đạc. Thật ra đó là lúc con đang học về cách thể hiện cảm xúc.

Ba mẹ có thể giúp con hiểu hơn về cảm xúc của mình bằng cách gọi tên cho mỗi loại cảm xúc.

Ba/mẹ thấy con khóc. Con buồn chuyện gì vậy?

Sau đó, ba mẹ giúp con bình tĩnh lại. Ví dụ, ba mẹ có thể nói:

Khi con té con cảm thấy sợ đúng không? Con muốn mẹ làm gì để con đỡ sợ?

Ba mẹ có thể đưa ra một vài gợi ý để giúp con giải quyết vấn đề của mình. Ví dụ:

Nếu con thấy không vui khi em lấy đồ chơi của con, con có thể nói: “Anh chưa chơi xong.”

Ba mẹ nhớ lại những lần con khó chịu và tức giận, suy nghĩ xem con có thể nói hoặc làm gì lúc con bùng nổ. Ba mẹ cho con luyện tập TRƯỚC KHI tình huống thật sự xảy đến, ví dụ như hít thở sâu, kiên nhẫn chờ đến lượt, bình tĩnh dùng lời nói.... Những kỹ năng này sẽ mất rất nhiều thời gian để thực hành. Theo thời gian, con sẽ dần dần biết cách sử dụng từ để bày tỏ cảm xúc của mình và tìm cách phù hợp để giải quyết vấn đề.

Lời Khen Có Cánh

- ✓ Giúp con biết ba mẹ mong muốn con làm gì
- ✓ Giúp con biết các hành động tích cực và phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội

Ba mẹ cố gắng để ý mỗi khi con làm điều gì đó đáng khen. Dù việc đó có nhỏ đến mức nào, hãy khen con ngay lập tức. Ví dụ, khi thấy con chơi nhẹ nhàng với em, hãy nói ngay:

Con chơi nhẹ nhàng với em quá! Thật tuyệt vời. Em thích con chơi nhẹ nhàng thế đấy!

Hãy dành lời khen cho những việc tốt mà con đã làm. Mỗi khi con chia sẻ, biết tự dọn dẹp đồ chơi, tự viết tên của mình, thể hiện sự thấu cảm, ba mẹ hãy khen ngợi và động viên con làm nhiều hơn.

Ngoài ra, ba mẹ hãy cho con đóng vai "người đi khen." Dạy con cách nói với người khác rằng con thích sự chia sẻ, thân thiện và tốt bụng của người khác như thế nào.



Để Con Được Giúp

- ✓ Giúp con học cách làm trợ tá của ba mẹ
- ✓ Giúp con biết được rằng con là thành viên quan trọng trong gia đình

Ba mẹ cho con cơ hội để con giúp ba mẹ làm các công việc đơn giản hàng ngày. Khi con giúp, ba mẹ ghi nhận công sức của con bằng cách nói to lên việc con đã làm. Ví dụ:

Con thật là tốt bụng! Cảm ơn con vì đã _____.

Ở độ tuổi này, con có nhiều kỹ năng để giúp đỡ các việc trong nhà, như tìm đồ, dọn dẹp, dọn bàn, gấp khăn hoặc những việc vặt đơn giản khác. Ba mẹ hãy động viên và khuyến khích con làm nhiều việc giúp đỡ ba mẹ.



Hít Thở Sâu

- ✓ Giúp con học cách lấy lại bình tĩnh khi bùng nổ cảm xúc

Khi con cảm thấy lo lắng, khó chịu, buồn bã hay sợ hãi, hít thở sâu là một cách rất tốt để giúp con bình tĩnh lại.

Đầu tiên, ba mẹ làm mẫu bằng cách đặt tay ba mẹ lên bụng của ba mẹ. Chỉ cho con cách ngậm miệng lại, hít vào bằng mũi và để không khí tràn vào ngực và bụng. Ba mẹ có thể cho con đặt tay của con lên bụng của ba mẹ để con cảm nhận được bụng di chuyển thế nào khi ba mẹ hít vào thở ra. Ba mẹ có thể nói:

Con nhìn mẹ hít thở sâu nhé. Đầu tiên, mẹ sẽ đặt tay lên bụng và đóng miệng lại. Sau đó, mẹ hít một hơi thật sâu, và bụng của mẹ căng lên đây không khí. Tiếp theo, mẹ thở ra để không khí ra ngoài, lúc đó bụng mẹ sẽ xẹp xuống.

Con giúp mẹ đếm 1,2,3 khi mẹ hít vào rồi đếm 1,2,3 khi mẹ thở ra nhé. Con sẵn sàng chưa?

Sau khi làm mẫu, ba mẹ cho con tự đặt tay của con lên bụng và bắt đầu hít thở sâu. Chỉ cho con cách cảm nhận bụng của con căng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Ba mẹ có thể nói:

Bây giờ thì đến lượt con!

Khi con hít vào thở ra, con thấy bàn tay trên bụng của con lên xuống không?

Khi bụng của con đầy không khí, con cảm thấy dễ chịu hơn không?

Mẹ và con cùng làm nhé.

Ba mẹ nói cho con tác dụng của việc hít thở sâu giúp con lấy lại bình tĩnh mỗi khi con tức giận, buồn bã hoặc lo lắng.

Ba mẹ thử cho con nằm xuống và đặt một món đồ chơi nhỏ hoặc một thú nhồi bông nhỏ lên bụng con. Nói con thở chậm bằng bụng làm giữ thăng bằng để đồ chơi/ thú bông không bị rơi. Điều này giúp con học cách kiểm soát hơi thở của mình.

Ba mẹ khuyến khích con hít thở sâu khi con bình tĩnh và thoải mái. Khi con đã tập được thói quen này, con sẽ biết cách áp dụng khi con giận dữ và khó chịu.

