



Giúp Con Sẵn Sàng Đến Trường

Cẩm nang Dành cho Phụ huynh



Ủy ban Trẻ em và Gia đình Quận Cam được nhận quỹ tài trợ từ Thuế Thuốc lá năm 1998 (Đề xuất 10). Quỹ tài trợ này được người dân California bầu phiếu và cử tri thông qua để cải thiện sức khỏe và giáo dục sớm cho trẻ em từ sơ sinh đến 5 tuổi.



Thân gửi bạn đọc: Mặc dù quyển cẩm nang này mang tựa đề "Cẩm Nang dành cho Phụ huynh", nhưng nó dành cho tất cả mọi người: từ ba mẹ, ông bà, người chăm sóc trẻ và các nhà trị liệu. Cẩm nang này cung cấp các thông tin bổ ích để giúp trẻ sẵn sàng vào lớp 1.



Giới thiệu

"Giúp Con Sẵn Sàng Đến Trường" là một cẩm nang dành cho ba mẹ dựa trên Chỉ số Phát triển Sớm (EDI). EDI là một bảng đánh giá do giáo viên thực hiện để kiểm tra mức độ sẵn sàng của trẻ mẫu giáo trước khi vào lớp 1. Cẩm nang này cung cấp các chiến lược và thông tin giúp trẻ đạt được năm mốc phát triển trong Chỉ số Phát Triển Sớm.



Kỹ Năng Giao Tiếp và Kiến Thức Tổng Quát.

02

Trẻ em biết diễn đạt nhu cầu và tham gia các trò chơi tương tượng.



Trưởng Thành Về Cảm Xúc

04

Trẻ em biết chú ý lắng nghe và sẵn lòng giúp đỡ người khác.



Phát Triển Ngôn Ngữ và Nhận Thức

06

Trẻ em biết đọc các từ ngữ đơn giản và viết tên của mình.



Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần

08

Trẻ em biết cầm viết và tham gia tích cực trong giờ học.



Giao tiếp Xã Hội

10

Trẻ em chơi cùng bạn bè và nghe theo lời hướng dẫn của thầy cô.



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5.

Kỹ Năng Giao Tiếp và Kiến Thức Tổng Quát

Kỹ Năng Giao Tiếp là gì? Đây là khả năng trẻ diễn đạt rõ nhu cầu của bản thân và hiểu rõ những gì người khác nói. Kiến thức tổng quát là trẻ thể hiện sự quan tâm đến thế giới xung quanh.

Tại sao kỹ năng giao tiếp quan trọng? Những trẻ em có khả năng giao tiếp tốt, nghĩa là trẻ biết lắng nghe và biết trò chuyện. Những trẻ em hay hiếu kỳ muốn tìm hiểu về thế giới xung quanh là những trẻ thành công trong trường học và trong cuộc sống.

Ba mẹ nói ít lại và lắng nghe con nhiều hơn.

- Chú ý những gì con đang nói.
- Lắng nghe con để dạy con học cách lắng nghe mình. Hãy linh hoạt và nhạy bén với các tín hiệu của con. Khi ba mẹ dành thời gian cho con, con sẽ mở lòng và tâm sự với ba mẹ.
- Hãy hỏi con về những điều con đã làm ở trường, cùng con lên kế hoạch cho một chuyến đi chơi. Ba mẹ có thể kể cho con nghe về ngày làm việc của mình. Tóm lại là dành thời gian nói với con về những điều ba mẹ quan tâm và những điều con hứng thú.

Dành Thời Gian Cho Con.

- Cùng con ăn bữa tối giúp con hiểu rằng "gia đình mình có thời gian cho nhau". Việc ăn chung tạo ra bầu không khí ấm áp và yêu thương.
- Trong nhà luôn có những "việc không tên" mà ba mẹ cần làm, tuy nhiên con cái quan trọng hơn gấp nhiều lần so với những "việc không tên" đó.

Hỏi Về Một Ngày Của Con

- Ba mẹ làm mẫu bằng cách nói về một ngày của mình cho con nghe. Sau đó, dành một khung thời gian trong ngày để khuyến khích con kể cho ba mẹ nghe về một ngày ở trường của con.
- Hãy đặt những câu hỏi mở, như "Ở trường hôm nay có gì vậy con?" "Con chơi trò gì trong giờ ra chơi vậy?" Những câu hỏi mở sẽ giúp con nói nhiều hơn so với những câu hỏi "có" hoặc "không" như: "Con đi học vui không?"
- Hãy cùng con nấu một món ăn đơn giản. Việc nấu ăn sẽ giúp ba mẹ và con biết thêm về sở thích của nhau.

Khuyến khích Con Thật NHIỀU

- Trẻ em cần được khuyến khích để cảm thấy tự tin về bản thân. Khi được khen ngợi, trẻ sẽ tự tin thử những điều mới lạ thay vì nhút nhát, rụt rè.
- Trẻ cần cảm thấy tự tin để giao tiếp xã hội tốt. Vì vậy, ba mẹ hãy tôn trọng những cố gắng của con và đừng bao giờ chế nhạo khi con lỡ làm sai.
- Khi bạn muốn dạy con một điều mới thì tốt nhất là làm mẫu cho con. Ví dụ: khi con chơi một môn thể thao mới, ba mẹ cùng tham gia với con, khi con hát một bài hát mới, cùng tập hát với con, khi con học một ngôn ngữ mới, cùng học với con. Tân dụng những cơ hội ba mẹ và con cái có thể học hỏi cùng nhau.



Xây Dựng Mối Quan Hệ Vững Chắc Với Con

- Cho phép con được hỏi và thể hiện nỗi lo lắng và sợ hãi. Điều này giúp con biết cách nói ra điều làm con khó chịu.
- Khuyến khích con nói về tâm trạng và cảm xúc của con và trò chuyện với con về các cảm xúc đó.
- Nếu con thắc mắc một điều gì đó, hãy dành thời gian hướng dẫn và trả lời cho con.

Nói Về Những Điều Con Thích

- Ba mẹ kể một câu chuyện tưởng tượng mà nhân vật chính là con. Ba mẹ sử dụng tên con, xây dựng các tình tiết về con. Khi ba mẹ kể đi kể lại một câu chuyện, con sẽ học thêm được từ vựng, đọc chữ và viết. 🌍
- Mỗi ngày, cùng con nói về "Điều mình đã làm hôm nay." Ba mẹ kể cho con nghe về một ngày của ba mẹ, và hỏi con về những điều con thích/ không thích trong ngày của con. 🌍
- Trò chuyện với con về những món đồ mà con thích (ví dụ: sách con thích đọc, đồ chơi con thích chơi, phim con thích xem). Khi ba mẹ làm như vậy, dần dần con sẽ học được cách quan tâm đến những điều ba mẹ và người khác thích. Điều này là nền tảng cho thông minh cảm xúc, và giúp con rất nhiều trong việc giao tiếp xã hội.

Làm Mẫu Kỹ Năng Giao Tiếp Ngay Từ Khi Con Chào Đòi

- Phản hồi với tất cả các hành động của con. Ví dụ: khi con cười, ba mẹ cũng cười; khi con bi bô, ba mẹ cũng bi bô theo con. Ba mẹ làm giọng phù hợp với biểu cảm trên khuôn mặt con (ví dụ: giọng buồn khi mặt con buồn, giọng vui khi con cười).
- Đặt các đồ chơi an toàn và thú vị gần con (ví dụ: sách vải, gương soi, điện thoại đồ chơi nhiều màu). Nói to cho con nghe những gì con nhìn và chạm vào.
- Chơi trò "Liên Tục Nói Chuyện": Bất cứ khi nào con "bi ba bi bô" ra âm thanh nào đó, ba mẹ cứ trả lời con như thể là con đang nói chuyện "thiệt". Sau khi ba mẹ trả lời, đợi vài giây với khuôn mặt hờ hợt, con sẽ trả lời bằng các âm thanh bi ba bi bô. Cứ thế vòng tròn giao tiếp tăng lên giúp con phát triển nhận thức và ngôn ngữ. 🌍

Khuyến Khích Trí Tưởng Tượng, Tính Hiếu Kỳ, Sáng Tạo Giải Quyết Vấn Đề.

- Khi đọc quyển sách yêu thích của con, hãy cố tình thay đổi nội dung câu chuyện. Ba mẹ hãy làm điều này thật hài hước để con có thể nhận ra và sửa lại câu chuyện cho đúng.
- Đặt hai đồ vật tạo âm thanh khác nhau vào hai cái lon giống nhau (ví dụ, bỏ gạo và nước vào hai lon giống nhau). Cho con lắc lon để con phân biệt được âm thanh của gạo khác của âm thanh của nước thế nào.
- "Gọi Tên Cảm Xúc": Khi đọc sách và xem TV, ba mẹ hãy nói con đoán xem nhân vật đó đang cảm thấy như thế nào, tại sao họ cảm thấy như vậy, và điều gì sẽ giúp họ thấy dễ chịu hơn.



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5.

Cảm Xúc Chín Chắn

Cảm xúc chín chắn là gì? Cảm xúc chín chắn là khả năng nhận biết và biểu lộ cảm xúc (cả tích cực và tiêu cực) lành mạnh và phù hợp với hoàn cảnh. Một người có cảm xúc chín chắn là người biết cảm thông, an ủi và giúp đỡ người khác.

Tại sao điều này quan trọng? Những đứa trẻ có sức khỏe tinh thần tốt, hiểu cảm xúc của người khác sẽ dễ hòa đồng với bạn bè, thành công ở trường học và trong cuộc sống.

Giúp Con Nghĩ Trước Khi Làm

- Nói về "Những điều vui buồn": Dành thời gian mỗi ngày để trò chuyện với con về một ngày của nhau. Ba mẹ hỏi và nghe con chia sẻ những điều tốt đẹp và khó khăn. Đồng thời ba mẹ cũng kể con nghe những điều tốt đẹp và khó khăn trong ngày của ba mẹ. 🌍
- Khuyến khích con nói lên cảm xúc trong các tình huống khó chịu (ví dụ, "Con cảm thấy rất giận.") Cho phép con thể hiện tất cả cảm xúc của con, cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực, và khuyến khích con lắng nghe người khác khi họ bày tỏ cảm xúc của họ. 🌍

Giúp Con Vượt Qua Sợ hãi và Quản Lý Tính Hấp Tấp

- Khi con có hành vi không tốt, hãy áp dụng một hậu quả phù hợp với hành vi đó. Ví dụ, nếu con tô màu trên tường, ba mẹ cất bút màu đi trong vài phút. Sau đó, ba mẹ đưa lại bút màu cho con và nhắc con tô màu trên giấy. Nếu con làm theo, khen con ngay lập tức. Luôn luôn tạo cho con cơ hội để khuyến khích con làm hành vi tốt.

- Hãy cho con được lựa chọn (có giới hạn), ví dụ: mặc quần áo nào đi học, chơi món đồ chơi nào, ăn món tráng miệng nào... Điều này giúp con tự tin hơn về những quyết định mình đưa ra.
- Với những hoạt động con không thích, đừng ép con làm ngay. Cho con thời gian từ từ và khuyến khích con từng bước nhỏ.

Khuyến Khích Con Quan Tâm và Thông Cảm

- Mỗi khi con buồn, khó chịu hay giận dữ, ba mẹ hãy quan tâm và thông cảm cho con. Ví dụ, khi con khóc, ba mẹ hãy an ủi và dỗ dành con. Như thế, con sẽ học được cách quan tâm đến người khác.

Giúp Con Quản Lý Cảm Xúc

- Khi con buồn hoặc khó chịu, ba mẹ hãy giúp con nhận ra cảm xúc rồi gợi ý cho con vài cách có thể giúp con dễ chịu. Ví dụ, "Con có vẻ khó chịu. Con muốn ba mẹ ôm con không? Hay con muốn ngồi yên tĩnh một mình?"
- Ba mẹ hướng dẫn con cách xử lý các cung bậc cảm xúc như: tức giận, buồn bã, thất vọng. Con hãy quan sát cách ba mẹ xử lý các cảm xúc tiêu cực, vì thế, ba mẹ hãy để ý đến cảm xúc của ba mẹ và làm mẫu cho con cách quản lý cảm xúc.



Giúp con học về cảm xúc và thể hiện thật nhiều tình cảm với con ngay từ khi con chào đời

- Ba mẹ để ý đến nhu cầu của con, cho con biết rằng “Ba mẹ luôn bên con” để con an tâm. Khi nghe con khóc và khó chịu, ba mẹ cho con biết rằng ba mẹ đã nghe thấy và sẽ đến với con nhanh nhất khi ba mẹ có thể. 🎈
- Ba mẹ hát thật nhiều bài hát với tông điệu nhanh/chậm/ vui/ trầm cho con nghe. Hãy ôm con trong tay và nhảy/ múa cùng con.

Tạo Cơ Hội Cho Con Quan Tâm Người Khác.

- Ba mẹ cho con một vài thú bông để con chăm sóc (ví dụ, cho thú bông ăn, cho thú bông đi vệ sinh, cho thú bông đi ngủ). Ba mẹ miêu tả hành động của con và khen con mỗi khi con chăm sóc cho thú bông.
- Trò chơi "Bệnh Viện Thú Y". Ba mẹ cùng con tưởng tượng các thú bông bị bệnh và cần vào bệnh viện. Ba mẹ và con giả làm bác sĩ/ y tá để giúp các thú cưng khỏe mạnh.
- Trò chơi "Gọi Tên Cảm Xúc": Ba mẹ biểu hiện một cảm xúc trên mặt, sau đó nói con đoán xem ba mẹ đang cảm thấy thế nào. Ba mẹ cũng có thể sử dụng thú bông và cho các “nhân vật” thể hiện nhiều cảm xúc, sau đó nói con đoán cảm xúc của các nhân vật này trong các tình huống khác nhau.

Giúp Con Hòa Thuận Với Mọi Người.

- Ba mẹ lên kế hoạch, sắp xếp một ngày trong tuần hoặc trong tháng để con chơi với bạn. Con có thể chưa biết chơi cùng người khác, hãy cho con tự do chơi một mình, và ngồi kế bên bạn. Từ từ, ba mẹ có thể khuyến khích con chia sẻ và chơi luân phiên.
- Hàng tuần, ba mẹ giao cho con một vài việc nhà (ví dụ: xếp quần áo, sắp xếp chén bát, tưới cây, dọn đồ chơi). Phụ làm việc nhà giúp con tự tin và cho con cảm thấy con là một phần quan trọng của gia đình. Ngay cả khi con làm không hoàn hảo, ba mẹ nhớ khen sự cố gắng của con.



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5

Ngôn Ngữ và Nhận Thức

Ngôn ngữ và Nhận thức là gì? Ngôn ngữ là khả năng nhận biết từ vựng, đọc và viết. Nhận thức là khả năng ghi nhớ, quyết định và giải quyết vấn đề. Phát triển nhận thức là kỹ năng đếm số và nhận biết hình dạng vật thể.

Tại sao ngôn ngữ và nhận thức quan trọng? Khi ba mẹ thường xuyên kể chuyện, đọc sách và trò chuyện cùng con, con sẽ phát triển nhận thức, sẵn sàng học hỏi và thành công ở trường cũng như trong cuộc sống.

Đọc Sách Cho Con

- Khi ba mẹ xây dựng cho con thói quen đọc sách, đọc truyện, kể chuyện/ tưởng tượng nội dung câu chuyện, con sẽ yêu thích văn thơ và phát triển kỹ năng giao tiếp.
- Việc đọc truyện không phải lúc nào cũng phải trước giờ ngủ. Có rất nhiều cơ hội để khuyến khích con nhận ra mặt chữ và tập đọc. Ví dụ: đọc các chữ cái trên hộp bánh kẹo, cùng con ghi xuống các đồ cần mua khi đi chợ—tất cả các điều này tuy nhỏ nhưng lại giúp con tập đọc rất tốt và vui.

Nói Về Những Điều Đang Xảy Ra.

- Khi nói chuyện với con, ba mẹ miêu tả những điều đang xảy ra xung quanh con và gọi tên những thứ con đang nhìn thấy.
- Ba mẹ nói chuyện với con càng nhiều càng tốt. Con phát triển ngôn ngữ tốt nhất bằng cách quan sát và bắt chước những điều ba mẹ nói.

Chơi, chơi nữa!

- Các bài hát, bài thơ, câu đố có vần có điệu giúp con rất nhiều trong việc nhận biết ngôn ngữ. Con sẽ học được cách sử dụng ngôn ngữ thế nào trong một câu và học được nhiều từ vựng mới. Học từ qua nhạc, thơ và câu đố là cách vui, nhanh và hiệu quả nhất.
- Đối với trẻ em, chơi là công việc rất nghiêm túc. Thông qua chơi, não bộ của trẻ phát triển và các em hiểu thế giới vận hành như thế nào.
- Khi được chơi, trẻ khám phá thế giới và học hỏi cách vận hành của thế giới, thông qua các giác quan của mình.

Hạn Chế Xem Màn Hình

- Trẻ em học tốt nhất thông qua thực hành. Vì thế, các trò chơi “chủ động” ngoài trời giúp trẻ học tốt hơn rất nhiều so với các trò chơi “thụ động” ngồi một chỗ như xem điện thoại, Ipad, TV.
- Ba mẹ giới hạn thời gian xem màn hình. Thay vào đó, ba mẹ sắp xếp thời gian cho con tô màu, chơi cờ, chơi tưởng tượng, đi công viên, đi thư viện



Giúp Con Học Hỏi Qua Các Hoạt Động Hàng Ngày

- Nấu ăn giúp con học về đo đếm và số lượng.
- Đi chợ cho con có cơ hội để nói chuyện, giao tiếp, suy nghĩ và quyết định.
- Con sẽ thấy việc học vui và thú vị hơn nhiều khi thông qua các hoạt động thường ngày của con!
- Trò Chơi "Đếm Số": Ba mẹ chọn một con số (ví dụ số 2), nói con tìm 2 đồ vật giống nhau. Ví dụ: 2 cái ly, 2 cây viết, 2 xe hơi. Khi ăn, ba mẹ giúp con sắp xếp thức ăn thành từng cặp đôi, và cùng con đếm. Khi thấy con số 2 trên giấy báo hoặc trong sách, ba mẹ chỉ cho con thấy để con biết nhận mặt số 2. 🌍

Giúp Con Học Ngay Khi Con Chào Đòi

- Khi ba mẹ bế con đi xung quanh nhà, ba mẹ gọi tên các đồ vật mà con nhìn thấy. Điều này giúp con phát triển từ vựng, ngôn ngữ và nhận thức
- Cùng con chơi trò "Danh mục!": Hãy nghĩ đến một nhóm đồ vật, ví dụ như "tên của những người bạn biết" hoặc "các động vật khác nhau." Đưa cho con một ví dụ và sau đó giúp con nghĩ ra những thứ phù hợp với danh mục đó. 🌍
- Giúp con sáng tạo một bức tranh sử dụng các hình dán hoặc các vật dụng có sẵn trong nhà hay ngoài sân. Ví dụ: lá cây, vỏ sò, hạt... Cùng con sắp xếp và đếm bao nhiêu lá cây, bao nhiêu vỏ sò... khi dán các đồ vật vào bức tranh.



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5.

Sức Khỏe Thể Chất và Tinh Thần

Sức khỏe thể chất và tinh thần là gì? Sức khỏe thể chất là khi trẻ có sức khỏe tốt (ví dụ: được ăn no đủ trước khi đi học, đi đứng, chạy nhảy nhanh nhẹn và linh hoạt, vận động chân tay tốt (ví dụ chụp và ném banh), và vận động tinh khéo léo (ví dụ cầm bút màu, bút chì).

Tại sao sức khỏe thể chất và tinh thần lại quan trọng? Những đứa trẻ có sức khỏe thể chất và tinh thần khỏe mạnh sẽ sẵn sàng học hỏi và thành công ở trường và cuộc sống

Những trẻ ngủ đủ giấc, ăn uống đủ dinh dưỡng và tập thể dục sẽ:

Thành Tích Học Tập Tốt

- Cuộc sống lành mạnh giúp trẻ tập trung, ghi nhớ, sáng tạo và giải quyết vấn đề tốt hơn.

Cơ Thể Khỏe Mạnh

- Tập thể dục hàng ngày giúp trẻ có trái tim khỏe mạnh, cơ bắp phát triển và xương chắc khỏe.

Phát Triển Sự Tự Tin


- Cuộc sống tích cực giúp trẻ tự tin về bản thân, giảm căng thẳng và quản lý áp lực tốt hơn.

Chơi Hòa Đồng

- Khi sống tích cực, trẻ em có nhiều cơ hội để kết bạn, giao tiếp với người khác và học cách kiểm soát bản thân

Giúp Con Khỏe Mạnh Từ Khi Con Chào Đời

- Cho con một số đồ vật để con đập chúng vào nhau và tạo ra âm thanh. Điều này sẽ giúp con rèn luyện kỹ năng phối hợp tay và mắt. Ba mẹ có thể hát hoặc tạo ra các âm thanh vui nhộn.

- "Tập thể dục": Hãy cố gắng sắp xếp để việc tập thể dục trở thành một phần của cuộc sống! ngay khi con còn rất nhỏ, cho con vào xe đẩy và cùng con đi bộ. Khi con lớn hơn một chút, con sẽ thích vận động và khỏe mạnh hơn. 



Tăng Cường Sức Khỏe Qua Hát Hò và Nhảy Múa.

- “Cùng Nhau Vận Động”: Lên kế hoạch để ba mẹ và con cái cùng nhau vận động, như đi bộ, nhảy múa theo nhạc, chơi đuổi bắt. Cùng con vận động mỗi ngày sẽ giúp ba mẹ và con tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần! 🌍
- Hát, hát nữa, hát mãi! - Ba mẹ hát cho con nghe và cùng con nhảy múa. Những bài Kia Con Bướm Vàng, Bé bé Bồng Bồng... là những bài hát rất tốt.

Sức khỏe thể chất và tinh thần bao gồm việc ăn uống lành mạnh, cơ thể sạch sẽ, rửa tay và vệ sinh đúng cách.

- Ba mẹ sắp xếp các bữa ăn trong tuần và cho phép con chọn một bữa mà con được tự mình chuẩn bị. Ba mẹ có thể tự cho con chuẩn bị bữa ăn sáng vì nó là bữa dễ nhất và cũng là quan trọng nhất trong ngày.
- Cho con chơi trò "Tìm đồ" khi đi siêu thị. Ba mẹ cho con danh sách các thứ cần mua, khi con nhìn thấy món nào trong danh sách, con được bỏ món đó vào giỏ. Ba mẹ có thể gợi ý cho con bằng cách nói âm đầu của từng đồ vật. 🌍
- Giao cho con nhiệm vụ rửa sạch đồ chơi bằng cách bỏ khăn ướt, nước, xà bông vào một cái thau để con rửa. Trẻ em rất thích chơi nước và có thể chơi trò này rất lâu.

Đơn Giản và Lành Mạnh.

- Cùng con đi dạo xung quanh khu phố. Đây là khoảng thời gian tuyệt vời để cùng con chơi trò "Con thấy gì" và "Con nghe gì".
- Trong công viên, ba mẹ có thể chơi trò cảnh sát bắt cướp, chơi trốn tìm hoặc tự sáng chế ra một trò chơi nào đó.
- Trò chơi "Vượt Chướng Ngại Vật": Ba mẹ sử dụng gối, màn, ghế sofa, banh yoga, để làm chướng ngại vật... Vẽ phấn trên sàn cho con nhảy cò cò, cho con nhảy qua một hộp không, hoặc bò qua đường hầm.



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5.

Giao Tiếp Xã Hội

Giao Tiếp Xã Hội là gì? Đây là khả năng giao tiếp, kết bạn và tôn trọng người khác. Trẻ có khả năng giao tiếp xã hội tốt có ý thức trách nhiệm, giải quyết vấn đề và dễ thích nghi với môi trường mới. Trẻ có kỹ năng tương tác xã hội tốt tích cực khám phá những điều mới mẻ và tự tin với người xung quanh.

Tại sao giao tiếp xã hội quan trọng? Khi trẻ biết cách chơi hòa đồng với người khác, trẻ dễ thích nghi với các tình huống mới. Từ đó, trẻ sẵn sàng học hỏi và thành công ở trường và cuộc sống.

Giúp Con Hành Xử Nơi Công Cộng.

- Trước khi ba mẹ dẫn con đến một nơi nào đó, như siêu thị, bệnh viện, phòng khám.. ba mẹ cho con biết rõ ràng và cụ thể về những quy tắc (ví dụ như Nói nhẹ nhàng, Nói Xin lỗi và Cảm ơn....)
- Nếu ba mẹ cần dẫn con đi chỗ nào mà phải đợi lâu, ba mẹ nhớ mang theo đồ chơi con yêu thích. như đất nặn, sách tô màu để con chơi.
- Ba mẹ nói chuyện nhẹ nhàng và lịch sự. Con hay bắt chước những gì người lớn nói và làm.

Giúp Con Kiểm Soát Hành Vi.

- Khi con có mâu thuẫn trong khi chơi với bạn, đừng xông vào và giải quyết vấn đề ngay lập tức. Hãy cho con có cơ hội tự nghĩ ra cách giải quyết vấn đề của nhau. Ba mẹ chỉ ở gần và hỗ trợ khi cần thiết.
- Ba mẹ cùng con xây dựng một lịch trình và quy định trong nhà. Ba mẹ làm theo quy tắc để làm gương cho con tuân theo.

Giúp con Tôn Trọng Người Lớn.

- Tin tưởng và tôn trọng là nền móng cho một mối quan hệ vững chắc giữa ba mẹ và con cái. Khi ba mẹ hứa điều gì với con, hãy giữ lời hứa. Con sẽ cảm thấy an tâm và tin tưởng ba mẹ.
- Ba mẹ khuyến khích con tôn trọng mọi người. Cách tốt nhất là ba mẹ làm gương cho con bằng cách thể hiện sự tôn trọng với những người xung quanh.

Dạy Con Tuân Theo Quy Tắc

- Ba mẹ dạy con về việc chia sẻ và đợi tới lượt bằng cách cùng con chơi các trò chơi luân phiên chơi qua chơi lại.
- Giúp con học cách chia sẻ. Ba mẹ cho con một món ăn vặt (bánh/ trái cây). Ba mẹ thử xin con xem con có cho không. Nếu con không cho, ba mẹ cứ tiếp tục xin. Khi con đồng ý chia sẻ, ba mẹ khen con thật nhiều.
- Tạo cơ hội cho con gặp bạn bè và chơi cùng nhau. Chuẩn bị trước những trò chơi đơn giản và chơi theo đội/ nhóm.



Giúp Con Kỹ Năng Giao Tiếp Ngay Khi Con Chào Đời

- Nằm xuống sàn cùng con nói chuyện, đọc sách, hát.
- Tạo cơ hội cho con được gặp các bạn nhỏ khác. Ba mẹ có thể tham gia vào các nhóm cha mẹ- con cái trong cộng đồng để giúp con phát triển trí não và khuyến khích sự tương tác và giao tiếp xã hội.
- Trò chơi "Trốn Tìm và Ôm Ấp": Ba mẹ chơi trốn tìm với con, khi tìm thấy "người đi trốn", phần thưởng là "người đi tìm" được ôm chặt "người đi trốn."

Khuyến khích con Chơi Hòa Đồng Với Bạn.

- Tạo nhiều cơ hội cho con và bạn bè chơi với nhau.
- Đưa cho các con một mục tiêu khi chơi chung. Ví dụ, khi làm bánh cùng nhau, đầu tiên là luân phiên đo lường các nguyên liệu, đồ bột rồi khuấy đều hỗn hợp.

Tưởng tượng Là Nền Móng Của Giao Tiếp Xã Hội

- Cùng con tưởng tượng thật nhiều. Ví dụ, khi đọc sách, hãy tưởng tượng về một điều gì đó mà trong sách không có rồi kể con nghe. Con sẽ rất thích sự tưởng tượng hài hước này! 🌈
- "Kết Thúc Mới": Ba mẹ kể cho con nghe một câu chuyện cũ. Giữa chừng, ba mẹ dừng lại và hỏi con câu chuyện kết thúc thế nào. Sau đó khuyến khích con nghĩ ra một kết thúc mới cho câu chuyện 🌈



Trái banh nhiều màu là một hoạt động trong chuỗi trò chơi Kid Builder của First 5.

Tầm quan trọng của những năm đầu đời

Trong 5 năm đầu đời, bộ não của trẻ phát triển vô cùng mạnh mẽ. Nghiên cứu chỉ ra rằng trong 5 năm đầu đời, trẻ phát triển về tất cả mọi mặt (giao tiếp xã hội, sức khỏe thể chất, tinh thần và trí tuệ). Đây là lý do tại sao những tháng ngày tuổi thơ được quan tâm, chăm sóc, vui chơi và sáng tạo chính là nền tảng cho sự thành công và hạnh phúc của trẻ trong tương lai, cả ở trường và trong cuộc sống.

Các chiến lược trong quyền cẩm nang này được xây dựng dựa trên hai quy tắc quan trọng sau.

1 Trẻ em luôn quan sát và học hỏi từ ba mẹ. Chính vì thế, ba mẹ là người thầy đầu tiên và tốt nhất của con.

2 Chơi là công việc nghiêm túc của trẻ. Ba mẹ hãy tin rằng con học được rất nhiều khi chơi vui cùng ba mẹ.

Khi ghi nhớ hai nguyên tắc này và áp dụng các chiến lược trong quyền cẩm nang này thường xuyên trong đời sống hàng ngày, ba mẹ sẽ giúp con thành công trong trường học và cuộc sống.





Bộ công cụ này được chỉnh sửa từ “Cẩm nang Hiểu về Những năm Đầu đời” của Mạng lưới Các nhà Cung cấp Dịch vụ Hiểu Về Những Năm Đầu Đời Malton và Hội Đồng Trường Học Quận Peel. Ủy ban Trẻ em và Gia đình của Quận Cam, phối hợp với Trung tâm UCLA về Trẻ em, Gia đình và Cộng đồng Khỏe mạnh Hơn (dưới giấy phép của Đại học McMaster), đang triển khai Chỉ số Phát triển Sớm (EDI) trên toàn Quận Cam.

Để tìm thêm hoạt động chơi cùng con, tải ứng dụng Kid Builder miễn phí từ điện thoại hoặc truy cập vào: <https://kidbuildersapp.firebaseio.com>





1505 East 17th Street, Suite 230, Santa Ana, CA 92705
(714) 834-5310
First5OC@cfcoc.ocgov.com