

Tôi và con của tôi

Một cuốn sổ tay dành cho các bậc phụ huynh



幼兒篇

(越南文版)



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

Tôi và con của tôi

Một cuốn sổ tay dành cho các bậc phụ huynh



Về cuốn sổ tay này

Đây là một cuốn Sổ tay dành cho các bậc phụ huynh có con đang trong thời gian học mẫu giáo, cuốn sổ tay này chủ yếu nói về bốn vấn đề chính như: sự phát triển của trẻ, vai trò của các bậc phụ huynh, sự tương tác giữa cha mẹ và con cái, cuộc sống sinh hoạt của trẻ ở trường học. Các bậc phụ huynh có thể thông qua sự tự đánh giá kinh nghiệm sống của bản thân mình trước, rồi sau đó tham khảo thêm các phương pháp và các mẹo nhỏ được cung cấp trong quyển sổ tay này. Cuốn Sổ tay này được thiết kế dựa trên những nền tảng triết lý như sau:

1

Từ những vấn đề rắc rối mà các bậc phụ huynh đang gặp trong việc giáo dục con cái.

- Những thông tin mà cuốn sổ tay này cung cấp là do các bậc phụ huynh có con đang theo học mẫu giáo, các thầy cô giáo và các chuyên gia trong lĩnh vực gia đình cùng nhau hợp tác và hoàn thành.

Về cuốn sổ tay này

2

Thông qua việc quan sát những tương tác giữa cha mẹ và con cái, từ đó hiểu được nhu cầu của việc giáo dục con cái.

3

Với những hướng dẫn đơn giản, phụ huynh có thể nhanh chóng chính xác nắm bắt, học hỏi nhanh các kiến thức, kỹ năng trong việc giáo dục con cái.

- Chúng tôi cùng nhau cố gắng với niềm tin là –

Giúp các bậc phụ huynh trên con đường nuôi dạy con cái có thêm nhiều cảm hứng, để các cháu trưởng thành trong sự khỏe mạnh và hạnh phúc.

Mục lục

1. Sự phát triển của trẻ

Tại sao tôi cần phải hiểu những đặc điểm phát triển của trẻ?	12
Trẻ nhà tôi cứ động một tí là nói “không muốn”, tôi nên làm thế nào?	15
Trẻ nhà tôi rất kén ăn, tôi nên làm thế nào?	18
Trẻ nhà tôi lúc nào cũng chậm chạp, tôi nên làm thế nào?	21
Trẻ còn quá nhỏ, tôi có nhất thiết phải rèn luyện cho trẻ ý thức trách nhiệm không?	24
Trẻ nhà tôi thiếu kiên nhẫn, tôi nên làm thế nào?	27
Làm thế nào để tập thói quen lễ phép cho trẻ?	30
Giữa các con hay xảy ra xung đột, tôi nên giải quyết như thế nào?	33

2. Vai trò của phụ huynh

Tôi nên làm thế nào để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh?	38
Tôi không biết phải giao tiếp hay hợp tác với thầy cô giáo của trẻ như thế nào, tôi nên làm sao?	40
Công việc làm và gia đình cả hai đều bận rộn, tôi nên làm thế nào?	43
Tôi nên làm thế nào để có thể kiểm soát cảm xúc của mình?	46
Tôi nên làm thế nào để trở thành một tấm gương sáng cho trẻ noi theo?	49
Vợ/chồng có những ý kiến và quan điểm khác nhau trong việc giáo dục trẻ, tôi nên làm thế nào?	52

Mục lục

3. Sự tương tác giữa cha mẹ và trẻ

Trẻ cảm thấy tôi thiên vị, tôi nên làm thế nào?	58
Ngày nghỉ tôi chỉ muốn được nghỉ ngơi, nhưng với các con thì tôi nên làm thế nào?	60
Tôi nên làm thế nào để giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ?	63
Có lúc tôi không phân biệt được giữa tôn trọng và buông thả, tôi nên làm thế nào?	66
Trẻ nhà tôi thường không tôn trọng các nội quy trong gia đình (những việc đã thỏa thuận), tôi nên làm thế nào?	69
Tôi nên làm thế nào để có thể sống hòa hợp với trẻ nhỏ?	71
Trẻ nhà tôi hay đòi chơi điện thoại hoặc máy tính bảng, tôi nên làm thế nào?	74

4. Cuộc sống ở trường mẫu giáo

Làm thế nào để lựa chọn một trường thích hợp cho trẻ?	80
Trẻ nhà tôi ghét phải đi học, tôi nên làm thế nào đây?	83
Trẻ nhà tôi không biết phải làm sao để sống hòa hợp với các bạn khác, tôi nên làm thế nào?	86
Trẻ có nhất thiết phải học cách tự phòng vệ bản thân không?	89
Tôi nên làm thế nào để giúp trẻ chuẩn bị tốt khi chuyển từ bậc mầm non lên tiểu học?	92

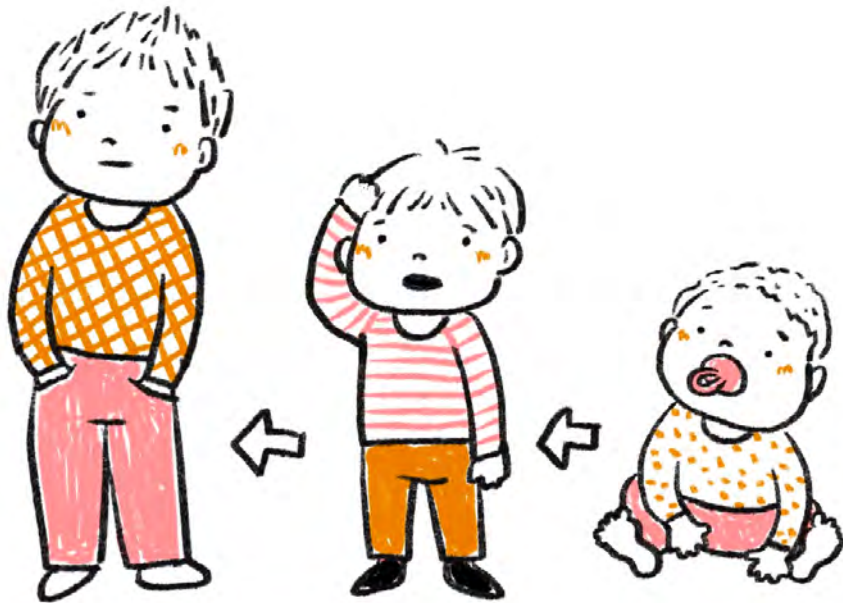
Sự phát triển của trẻ

Giai đoạn mầm non là giai đoạn phát triển nhanh nhất và rõ nhất trong cuộc đời của một đứa trẻ. Dù cho việc chào đón thành viên mới đến với gia đình là niềm vui khôn xiết của các bậc cha mẹ, nhưng cùng với việc ra đời và quá trình trưởng thành của trẻ cũng sẽ mang lại cho các bậc cha mẹ trách nhiệm giáo dục con cái, đây cũng sẽ là một thử thách lớn mà các bậc cha mẹ phải đối diện. Làm thế nào để trong giai đoạn phát triển nhanh nhất này, có thể hiểu và cung cấp những thứ mà trẻ cần, cũng như dành cho trẻ những thứ thích hợp nhất, đây chính là những điều mà các bậc phụ huynh đều quan tâm.

Sự phát triển và lớn lên của trẻ cũng chỉ có một lần, cha mẹ nào cũng đều mong muốn mang lại những gì tốt đẹp nhất cho con mình, nhưng tại sao trẻ thường kén ăn, cái này không ăn cái kia cũng không ăn, động một tí là lại nói “không muốn”, làm việc gì cũng chậm chạp. Đối với những việc làm đau đầu mà bản thân không ngờ tới này, phụ huynh nên xử lý như thế nào?



Tại sao tôi cần phải hiểu những đặc điểm phát triển của trẻ?



Trong giai đoạn mầm non, sự phát triển của trẻ là “trong nháy mắt”. Nhưng các bậc phụ huynh yêu quý, quý vị có biết các giai đoạn phát triển của trẻ bao gồm những gì chưa?

Cùng xem những tình huống được liệt kê dưới đây để hiểu hơn về sự phát triển của trẻ (khoảng từ 5-6 tuổi) trong giai đoạn mầm non:

- 1. Trẻ vẫn chưa biết sử dụng bộ đồ ăn.
- 2. Trẻ vẫn chưa biết sử dụng kéo và cài khuy.
- 3. Trẻ vẫn chưa biết nhảy bằng một chân, chơi nhảy dây.
- 4. Trẻ vẫn chưa biết tự đi vệ sinh.
- 5. Trẻ không tập trung khi nói chuyện với người khác, vẫn có những biểu hiện kích động.
- 6. Trẻ thường lặp đi lặp lại một vài câu nói nhất định, hoặc phát âm không rõ ràng.

Nếu như các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục trên, thì xin quý vị nên chú ý đến sự phát triển của trẻ nhà mình nhé!

Sự phát triển của trẻ trong thời kỳ mầm non từ 5 đến 6 tuổi là một sự phát triển toàn diện, bao gồm rất nhiều phương diện như phát triển về cơ thể, các động tác, sự nhận thức, ngôn ngữ, cách giao tiếp xã hội, cảm xúc...

Nếu các bậc phụ huynh có thể hiểu được các đặc điểm về sự phát triển của trẻ, thì sẽ tránh được những lo lắng quá mức và lại có thể tích cực hơn trong việc giúp trẻ phát triển toàn diện.

● **Các bậc phụ huynh có thể sử dụng những phương pháp sau để trợ giúp các con của mình:**

- ① Các bậc phụ huynh cần hiểu và nắm rõ các hướng phát triển của trẻ, đồng thời sử dụng các phương thức như chơi trò chơi, đọc sách hay vận động... để trợ giúp trẻ phát triển hoàn chỉnh.

- ② Phụ huynh có thể cùng với trẻ sắp xếp các hoạt động thường ngày trong cuộc sống, giúp trẻ phát triển cơ thể, tâm lý, nhận thức và cảm xúc.
- ③ Các bậc phụ huynh có thể vận dụng “Bảng kiểm tra sự phát triển của trẻ” (Cục Y Tế Chính phủ TP Đà Bắc) để quan sát và hiểu hơn về tình trạng phát triển của trẻ.
- ④ Mỗi một đứa trẻ đều có những đặc tính hay những phẩm chất riêng biệt, cho nên thời gian bắt đầu và tốc độ phát triển cũng có sự khác biệt.
- ⑤ Khi các bậc phụ huynh có các vấn đề và câu hỏi có liên quan đến sự phát triển của trẻ, có thể đọc thêm sách, tìm sự tư vấn từ các chuyên gia, hỏi thầy cô giáo hoặc đưa trẻ đến bệnh viện kiểm tra, sớm hiểu rõ nguyên nhân để tạo điều kiện phát triển lành mạnh cho trẻ.

Mỗi một đứa trẻ đều có khoảng thời gian phát triển riêng, các bậc phụ huynh cần phải nhẫn nại và tiếp bước cùng với sự lớn lên của các con!

Trẻ nhà tôi cứ động một tí là nói “không muốn”, tôi nên làm thế nào?



Trẻ dần dần lớn lên, đặc biệt là từ 2-3 tuổi, thường động một tí là nói “không muốn”, thậm chí thành câu cửa miệng, điều này làm đau đầu các bậc phụ huynh, vậy lúc này thì nên giải quyết như thế nào? Làm thế nào để có thể giao tiếp, dạy dỗ được trẻ?

Khi trẻ nói “không muốn”, các bậc phụ huynh thường có những thái độ và hành động nào được liệt kê như dưới đây?

- 1. Hoàn toàn mặc kệ trẻ, đồng thời giữ nguyên ý của mình để hoàn thành công việc.
- 2. Không thỏa hiệp với trẻ hoặc trực tiếp dùng lời nói mệnh lệnh để bắt trẻ phải tuân theo.
- 3. Giận dữ mất kiểm soát và nhằn nạy, nổi giận mắng trẻ.
- 4. Hăm dọa, đe dọa trẻ, thậm chí là dùng hình phạt với trẻ.
- 5. Càng trở nên nghiêm khắc hơn và kiểm soát hành vi của trẻ.

Nếu quý phụ huynh nào có đánh dấu vào các mục nêu trên, thì quý vị phải nên điều chỉnh và thay đổi thái độ cũng như hành vi của mình nhé!

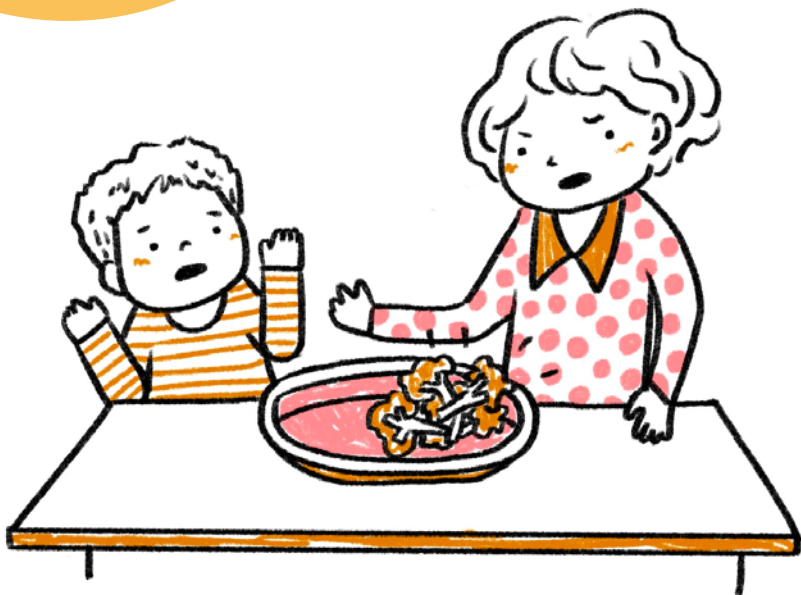
● **Cùng với con vượt qua “thời kỳ No-No”, phụ huynh có thể làm như sau:**

- ① Trẻ nói “không muốn” là một hình thức thể hiện bản thân, trước tiên phụ huynh có thể đồng cảm với suy nghĩ và cảm xúc của trẻ, sau đó nói cho trẻ biết cách diễn đạt và ứng xử hợp lý.
- ② Trong trường hợp không có mối lo ngại nào, có thể dạy cho trẻ những bài học thích hợp, để trẻ tự học hỏi bằng cách tự chịu trách nhiệm về hậu quả hành vi của mình sau khi nói “không muốn”.
- ③ Phụ huynh có thể vận dụng phương pháp đưa ra các sự lựa chọn, để trẻ có thể tự lựa chọn theo ý muốn.
- ④ Tạo cơ hội học tập mới cho trẻ, để trẻ phụ giúp việc nhà, điều này càng khẳng định sự mong muốn tham gia các hoạt động của trẻ, nâng cao năng lực bản thân.

Mỗi một đứa trẻ đều có khoảng thời gian phát triển riêng, các bậc phụ huynh càng phải nhẫn nại và tiếp bước cùng với sự lớn lên của các con!



Trẻ nhà tôi rất kén ăn, tôi nên làm thế nào?



Trẻ nhà tôi rất kén ăn, luôn luôn là không thích ăn cái này hay không muốn ăn cái kia, làm cho chúng tôi cảm thấy rất đau đầu và bất lực. Là cha mẹ, thì chúng ta khó tránh khỏi việc lo lắng vấn đề này về lâu dài sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển về thể chất và tinh thần của trẻ hoặc do sự thiếu dinh dưỡng mà sinh ra nhiều vấn đề khác. Nếu trẻ thường kén ăn, vậy tôi nên làm thế nào?

Chúng ta hãy cùng xem, liệu trong bữa ăn trẻ có những hành vi nào được liệt kê như dưới đây không?

- 1. Lúc ăn cơm, chỉ ăn một hai miếng rồi bỏ.
- 2. Chỉ thích ăn một loại thức ăn, tuyệt đối không ăn các loại khác.
- 3. Chỉ ăn những loại thức ăn quen thuộc hoặc thường hay ăn, hay tẩy chay các loại thức ăn mới.
- 4. Chỉ dựa vào hình thức và mùi vị của đồ ăn, rồi mới quyết định mình muốn ăn gì.
- 5. Phụ huynh thường phải chạy theo bón cho trẻ ăn.

Nếu như trẻ thường có những biểu hiện trên, phụ huynh cần chú ý đến tình trạng ăn uống và cải thiện hành vi ăn uống của trẻ.

● **Giúp trẻ hấp thụ các loại thực phẩm đa dạng, để đạt được sự cân bằng về mặt dinh dưỡng, phụ huynh có thể làm như sau:**

- ① Giảm tối thiểu các nhân tố có thể ảnh hưởng đến sự chuyên tâm khi dùng bữa của trẻ như: để trẻ vừa chơi đùa vừa ăn cơm hoặc vừa xem ti vi vừa ăn cơm.
- ② Thay đổi hình thức và hình dạng của các loại thức ăn mà trẻ không thích ăn, làm mới “hình thức bên ngoài” và đặt thức ăn trong các bộ đồ ăn dễ thương.
- ③ Mời trẻ cùng tham gia công tác chuẩn bị cho các bữa ăn, trẻ có thể tận hưởng niềm vui khi tự tay chuẩn bị món ăn, có thể giúp trẻ không còn cảm giác xa lạ với thức ăn, từ đó mà giảm đi tình trạng kén ăn.

- ④ Dạ dày của trẻ vẫn còn rất nhỏ, phụ huynh nên sắp xếp thời gian và hàm lượng thích hợp cho các bữa ăn nhẹ.
- ⑤ Sắp xếp các trò chơi và hoạt động giúp trẻ tiêu hao năng lượng, trẻ hoạt động càng nhiều, sự thèm ăn sẽ càng tăng lên.
- ⑥ Để trẻ cùng dùng bữa với người trong gia đình, đồng thời để trẻ được ngồi ở một vị trí cố định.
- ⑦ Giữ nguyên tắc cho bản thân, không nên kén ăn, không nên phê phán thức ăn trước mặt trẻ, tránh cho trẻ có cảm giác tiêu cực với thức ăn.
- ⑧ Cha mẹ phải làm gương cho trẻ, không được kén ăn, và tránh chê bai thức ăn ngon hay dở trước mặt trẻ, để giảm bớt việc trẻ sẽ có cái nhìn xấu về thức ăn.



Trẻ nhà tôi lúc nào cũng chậm chạp, tôi nên làm thế nào?



“Làm ơn đi! Nhanh tay nhanh chân lên nào!” Câu này chắc hẳn nghe rất quen tai nhỉ! Tôi tin rằng các bậc phụ huynh cũng thường cảm thấy sốt ruột khi mà không có đủ thời gian nhưng thấy con mình lại ăn cơm rất chậm, thông thả mặc quần áo, vẽ tranh cả nửa ngày trời... Tại sao trẻ lại có thể chậm chạp đến như vậy? Làm cho người lớn thất vọng và bất lực, vậy nên giải quyết như thế nào?

Khi tác phong (động tác) của trẻ rất chậm chạp, phụ huynh thường có những phản ứng nào như dưới đây?

- 1. Thường trách trẻ buổi sáng thức dậy muộn, dậy không nổi, tác phong (động tác) lề mề chậm chạp.
- 2. Thường lo lắng thúc giục trẻ: “Nhanh lên! Lại muộn giờ rồi!”
- 3. Vừa đợi chờ, vừa khiển trách trẻ.
- 4. La hét, lo lắng, tức giận, trẻ càng trở nên mệt mỏi và bất lực.
- 5. Mất đi sự nhẫn nại đợi chờ, rồi thì đành phải thay trẻ làm tất cả mọi thứ.

Nếu như các bậc phụ huynh có những phản ứng như trên, thì quý vị cần phải sửa chữa và điều chỉnh lại suy nghĩ cũng như sự tương tác với trẻ!

● Để giúp trẻ điều chỉnh thói quen chậm chạp, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Điều chỉnh thói quen sinh hoạt hàng ngày của mọi người trong gia đình, cho trẻ ngủ sớm dậy sớm, để giảm áp lực về mặt thời gian của việc đi ra ngoài vào sáng ngày hôm sau.
- ② Sau khi trẻ đi học về, thì đưa trẻ đến công viên hoặc khu vui chơi để trẻ trút bớt năng lượng thừa, như vậy có thể giúp trẻ đi ngủ đúng giờ.
- ③ Phụ huynh cũng nên tự điều chỉnh thái độ của mình về sự nhẫn nại và bao dung, cùng đồng nhịp với trẻ để có thể đạt đến một trạng thái cân bằng hợp lý

- ④ Trẻ còn trong giai đoạn mầm non thì vẫn chưa biết khái niệm về thời gian rõ ràng, các bậc phụ huynh có thể nhắc nhở trẻ sớm hơn một chút, ví dụ như: vận dụng chức năng đếm ngược thời gian có trên điện thoại thông minh, để giúp trẻ có đủ thời gian chuẩn bị và quay lại làm các việc tiếp theo. Khi trẻ hoàn thành một việc gì đó đúng thời hạn thì hãy khích lệ trẻ đúng lúc.
- ⑤ Tác phong vẫn chưa thành thói quen hoặc do chưa đủ khả năng dẫn đến động tác lề mề, phụ huynh có thể tùy theo tình hình hoặc năng lực của trẻ mà điều chỉnh cho phù hợp. Ví dụ: Chú ý hàm lượng bữa ăn hoặc phương pháp ăn uống.
- ⑥ Phụ huynh có thể hướng dẫn và làm mẫu cho trẻ xem, giúp trẻ hành động hiệu quả hơn.
- ⑦ Phụ huynh là một tấm gương sáng cho trẻ noi theo, vì vậy nên làm việc một cách có nguyên tắc, không làm việc lộn xộn.

Có những lời khen đúng lúc và thích hợp khiến trẻ trở nên trưởng thành và thuần thực hơn, tự tin và chủ động học tập!

Trẻ còn quá nhỏ, tôi có nhất thiết phải rèn luyện cho trẻ ý thức trách nhiệm không?



Bất kì năng lực nào của trẻ cũng cần được giáo dục từng bước và từng chút một, những chuyện lớn nhỏ trong cuộc sống đều có thể áp dụng để dạy trẻ về ý thức trách nhiệm, đứa trẻ có ý thức trách nhiệm bất kể là việc tự chăm sóc bản thân trong cuộc sống hay năng lực học tập, đều có biểu hiện tốt hơn.

Hãy cùng thử nghĩ xem, những tình huống nào dưới đây khớp với quý vị và con của quý vị?

1. Mỗi lần yêu cầu trẻ dọn đồ chơi là phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần.

2. Thấy cô giáo của trẻ phản ánh, trẻ thường hay quên trước quên sau.
3. Trẻ thường quên những việc mà đã được cha mẹ dặn dò do mãi chơi trò chơi.
4. Yêu cầu trẻ hoàn thành công việc, trẻ không hoàn thành rồi thì cũng bỏ qua.
5. Sợ trẻ càng làm càng hỏng, thôi thì mình tự làm cho xong.
6. Trẻ còn nhỏ không làm được, để người lớn làm thay hoặc giải quyết hộ là được.

Nếu trẻ rơi vào 1 trong 4 trường hợp đầu, thì phụ huynh nên rèn luyện cho trẻ học tập ý thức có trách nhiệm với thái độ của mình. Nếu phụ huynh có quan điểm như trường hợp 5 và 6, thì quý vị nên để trẻ học cách trưởng thành thông qua trải nghiệm, phụ huynh làm mọi việc cho trẻ sẽ dễ hình thành nên tính ỷ lại ở trẻ.

● Để rèn luyện ý thức trách nhiệm cho trẻ, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Đừng vì ngại phiền phức mà tước bỏ cơ hội học tập của trẻ, hãy để trẻ tập tự mình sắp xếp các dụng cụ học tập hàng ngày và các vật dụng mà thấy cô yêu cầu như: Sổ liên lạc, bài tập về nhà, túi đựng cơm hộp, bình nước...
- ② Đừng bỏ qua khả năng của trẻ, tránh lo lắng quá mức và bảo vệ thái quá, tránh tình trạng hình thành thói quen ỷ lại vào người lớn.
- ③ Đừng làm cái loa phát thanh của trẻ, nếu có các vật gì cần nhờ trẻ chuyển giao cho thầy cô, thì hãy thử để trẻ tự làm và phụ huynh viết việc này vào sổ liên lạc để nhờ thầy cô lưu ý giúp.

- ④ Không có người nào khi mới bắt đầu có thể làm một cách hoàn hảo, nhưng vẫn nên khuyến khích cổ vũ trẻ, để trẻ trở nên tự tin và dũng cảm tiếp tục cố gắng.
- ⑤ Nên để cho trẻ tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình, tự chịu hậu quả về quyết định của mình, ví dụ như: khi trẻ không giữ lời hứa thu dọn đồ chơi, thì phụ huynh có thể tạm thời cất đồ chơi không cho trẻ chơi nữa. Nếu trẻ không giữ lời hứa, thì càng phải học cách tự chịu hậu quả và bị mất đi một vài quyền lợi.

Nuôi dưỡng năng lực của trẻ từ việc trải nghiệm trong cuộc sống hàng ngày, học trong lúc làm, học chính từ lỗi sai, phụ huynh cần có lòng kiên nhẫn và tạo cơ hội cũng như cho trẻ thời gian học hỏi nhiều hơn!



Trẻ nhà tôi thiếu kiên nhẫn, tôi nên làm thế nào?



“Con đói quá! Sao vẫn chưa có gì ăn ạ? “Xong chưa ạ? Bố mẹ nhanh lên đi, con không muốn đợi nữa rồi”. Chúng tôi tin rằng những câu nói như trên, có rất nhiều phụ huynh chắc hẳn đã nghe rất nhiều lần, trong nhiều trường hợp phải chờ đợi, trẻ thường khóc đòi vì không có tính kiên nhẫn, hoặc làm bất cứ việc gì cũng đều bỏ cuộc giữa chừng, điều này làm cho các phụ huynh rất đau đầu, thật không biết phải dạy trẻ ra sao?

Hãy cùng thử nghĩ xem, những hành vi nào dưới đây thường biểu hiện tính thiếu kiên nhẫn ở trẻ!

- 1. Làm việc không có đầu có đuôi.
- 2. Nếu không đúng theo ý của mình hoặc khi làm việc không thuận lợi, trẻ bắt đầu khóc và ăn vạ.
- 3. Khi gặp phải một khó khăn nhỏ liền bỏ cuộc hoặc ngay lập tức cầu cứu người khác.
- 4. Khi chơi đồ chơi hoặc đọc sách thường thay hết cái này đến cái nọ hoặc cuốn này đến cuốn kia.
- 5. Không có cách nào tập trung nghe mẹ hoặc thầy cô nói.

Nếu như các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục trên, thì quý vị cần phải lưu ý rèn luyện tính kiên nhẫn và chờ đợi cho trẻ nhé!

Trẻ thiếu kiên nhẫn, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Trẻ càng nhỏ thì độ tập trung, kiên trì và thời gian chờ đợi càng ngắn và không đủ, phụ huynh có thể tạo cơ hội cho trẻ chờ đợi, luyện tập tính kiên nhẫn.
- ② Nên đưa ra các trò chơi dễ chơi, mang lại cảm giác dễ thành công. Nên bắt đầu bằng những bước đơn giản để hoàn thành trò chơi, sau đó tiếp tục với các trò chơi phức tạp hơn, để giúp trẻ có thêm sự tự tin và bắt đầu có cảm giác với trò chơi.
- ③ Nếu khi trẻ gặp vấn đề khó khăn rồi giở trò, quấy khóc thì các bậc phụ huynh có thể ở bên cạnh giúp trẻ cùng giải quyết vấn đề, chứ không phải là khuất phục và để trẻ bỏ dở công việc đó hoặc là dùng phương thức la mắng để yêu cầu trẻ phải tiếp tục làm cho xong.

- ④ Khi trẻ chơi trò chơi hoặc nô đùa, thì nên cố gắng loại bỏ những can thiệp hoặc cản trở của môi trường xung quanh trẻ, mỗi lần chỉ nên cho trẻ chơi một trò chơi hoặc đọc một quyển sách thôi. Đồng thời hãy thử để cho trẻ hoàn thành xong một tác phẩm hoặc khi trẻ đọc xong hết từ đầu đến cuối một quyển sách rồi thì mới cho trẻ đổi trò chơi khác hoặc đọc một quyển sách khác.
- ⑤ Vận dụng tốt các công cụ để rèn luyện khái niệm về thời gian cho trẻ, học cách làm việc liên tục và chờ đợi, ví dụ như: cho trẻ đồng hồ cát, máy tính giờ, các loại chỉ dẫn tham khảo có thể nhìn bằng mắt...
- ⑥ Khi trẻ có những hành vi phát triển, tiến bộ, cần cổ vũ hoặc khích lệ trẻ, trẻ sẽ có cảm giác thành công và trở nên tự tin, sẽ càng trở nên kiên nhẫn hơn để hoàn thành công việc.

Tính kiên nhẫn có thể học tập và rèn luyện được, khi rèn luyện cho trẻ tính kiên nhẫn, phụ huynh đồng thời cũng không được quên mình càng phải kiên nhẫn hơn khi ở cùng với các con.



Làm thế nào để tập thói quen lễ phép cho trẻ?



Chúng ta đều hi vọng con cái mình lễ phép, chủ động chào hỏi người khác, tuy nhiên trẻ lại thường không quan tâm đến sự dạy dỗ của người lớn hoặc trong lúc dạy dỗ trẻ thường không có phản ứng, thậm chí có tình trạng người lớn hỏi cũng không đáp lại, vậy nên làm thế nào để dạy trẻ hoặc tập cho trẻ thói quen lễ phép với người khác?

Trước tiên có thể quan sát trẻ nhà quý vị có mắc phải những trường hợp như dưới đây không?

- 1. Trẻ có khuynh hướng nội tâm và hay xấu hổ.
- 2. Trẻ không biết phải xưng hô người khác như thế nào.
- 3. Trẻ thường không biết phải diễn đạt thế nào, cảm thấy rất khó mở lời để chào hỏi người khác.
- 4. Khi trẻ tương tác với người khác thì sẽ cảm thấy âu lo và căng thẳng.
- 5. Thường ngày trẻ không có các thói quen nói những từ như “Xin mời, cảm ơn hoặc xin lỗi”.
- 6. Trẻ thường không chủ động chào hỏi người khác.
- 7. Trẻ không nhìn người đối diện khi nói chuyện.

Nếu các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các tình huống trên, thì quý vị cần phải bắt đầu giúp và tập thói quen lễ phép cho trẻ để phát triển các mối quan hệ tương tác với người khác.

● Tập cho trẻ thói quen lễ phép có thể làm như sau:

- ① Phụ huynh cần lưu ý những hành vi lễ phép và đúng mực của mình trong cuộc sống hàng ngày, giữ nguyên tắc cho bản thân, làm một tấm gương sáng cho trẻ, thường nói “Xin/mời, cảm ơn, xin lỗi”.
- ② Khi trẻ gặp người lớn hoặc người lạ lần đầu, các bậc phụ huynh nên chỉ dẫn hoặc làm thử trước để dạy trẻ cách chào hỏi thích hợp và đúng lúc.
- ③ Cần cho trẻ biết việc chào hỏi người khác có rất nhiều cách. Ví dụ: gật đầu, cười mỉm hoặc vẫy tay đều là những cách thức được chấp nhận.

- ④ Lợi dụng sách ảnh, câu chuyện hoặc hình thức đóng vai nhân vật, giáo dục trẻ tính quan trọng và cách biểu đạt của sự lễ phép.
- ⑤ Lợi dụng trò chơi luyện tập lặp đi lặp lại, để nuôi dưỡng thói quen tốt của việc lễ phép.
- ⑥ Khi trẻ có những biểu hiện lễ phép, phụ huynh cần cổ vũ, khẳng định hành vi lễ phép của trẻ.
- ⑦ Hãy hiểu và tiếp nhận việc trẻ cảm thấy căng thẳng đối với việc chào hỏi trong phép lịch sự hàng ngày, đồng thời thử tìm rõ nguyên nhân tại sao.

Tập thói quen lễ phép ngay trong cuộc sống hàng ngày, sự làm mẫu của các bậc phụ huynh chính là sự khởi đầu cho thói quen lễ phép của trẻ.



Giữa các con hay xảy ra xung đột, tôi nên giải quyết như thế nào?



Nhìn những đứa trẻ của các gia đình khác yêu thương lẫn nhau, nhưng trẻ nhà tôi thường suốt ngày không ngừng cãi nhau, tôi nên giúp chúng thế nào để có thể sống hòa thuận với nhau?

Trước tiên có thể quan sát trẻ nhà quý vị có mắc phải những trường hợp như dưới đây không?

- 1. Lúc bọn trẻ xảy ra xung đột, tôi thường khiển trách đứa trẻ lớn hơn

- 2. Tôi thường giao trách nhiệm dạy dỗ các em cho anh chị.
- 3. Khi trẻ có xung đột với người khác, thường thì để mặc trẻ tự mình giải quyết.
- 4. Lúc bọn trẻ cãi nhau, tôi thường không cần biết lý do gì, phạt tất cả bọn trẻ.

Xin lưu ý, tất cả những tình huống trên đều là những trường hợp gây nên xung đột giữa các con.

● Để giúp các con nuôi dưỡng tình cảm với nhau, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Khi bọn trẻ xảy ra xung đột, phụ huynh cần tránh xác định nguyên nhân cãi nhau đúng hay sai, nên lắng nghe suy nghĩ và ý kiến của trẻ.
- ② Phụ huynh nên giúp trẻ hiểu rõ nguyên nhân xảy ra xung đột và hướng dẫn đúng mức, rồi cùng thảo luận cách giải quyết vấn đề.
- ③ Phụ huynh có thể thông qua các câu chuyện và tranh ảnh, giáo dục trẻ làm thế nào để giải quyết xung đột, hoặc khôi phục lại tình cảm giữa các con sau khi xảy ra xung đột.
- ④ Lợi dụng các trò chơi mang tính chia sẻ tài nguyên và hợp tác với nhau, ví dụ cùng nhau chơi ghép tranh hoặc xếp đồ chơi gỗ.
- ⑤ Trong cuộc sống hàng ngày nên tập cho trẻ thói quen lễ phép và tôn trọng lẫn nhau, thường xuyên nói “Xin/ mời, cảm ơn, xin lỗi”.

Xung đột nhỏ giữa các con là điều hết sức bình thường, phụ huynh nên tiếp nhận nó, đối diện với xung đột và giải quyết vấn đề cũng là một bài học rất tốt cho trẻ!

Vai trò của phụ huynh

Quý vị có đau đầu khi nghĩ đến việc làm thế nào để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh không? Lúc do có những bất đồng ý kiến với vợ/chồng hay người nhà trong việc giáo dục con cái, mà không biết phải làm thế nào để giao tiếp và trao đổi với họ? Đặc biệt là khi bận bịu với cả công việc làm và gia đình, đội cả ngàn thứ lên đầu, không biết phải làm thế nào?

Hãy cùng chúng tôi bước vào chủ đề chính của cuốn sổ tay này, để giúp quý vị hiểu hơn về bản thân và vợ/chồng hay những người thân trong gia đình của mình, từ đó càng có thái độ tích cực hơn trong việc học hỏi và chuẩn bị tốt cho vai trò của một bậc phụ huynh.



Tôi nên làm thế nào để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh?



Cùng với sự ra đời của thành viên bé bỏng, cha mẹ ngay lập tức phải đối mặt với thử thách, làm thế nào để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh, không trở nên bối rối mà quên đi trách nhiệm của người làm cha mẹ, trước tiên chúng ta hãy cùng điểm lại các tình huống.

- 1. Tôi không biết làm thế nào để nâng cao kiến thức về giáo dục cho bản thân.
- 2. Bình thường do bận bịu đến mức không thể chơi với trẻ mỗi ngày.

- 3. Khi trẻ gặp khó khăn, tôi thường nhờ vợ/chồng hoặc người nhà giúp đỡ giải quyết.
- 4. Tôi thường cảm thấy không cách nào hiểu được tính cách và cảm xúc của trẻ.
- 5. Việc chăm sóc và dạy dỗ trẻ đều do vợ/chồng hoặc người khác phụ trách.

Khi xảy ra những tình huống trên, quý vị nên bắt đầu học cách đảm nhận vai trò của một bậc phụ huynh rồi đó!

● Để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh, tôi có thể làm như sau:

- ① Mỗi ngày dành ít nhất 15 phút chơi với trẻ, hai bên cùng chia sẻ và cùng hoạt động với nhau.
- ② Tham gia các sự kiện tại trường mẫu giáo, để có thể hiểu hơn về môi trường học tập và sự phát triển xã hội của trẻ.
- ③ Tạo các cơ hội học tập cho trẻ, rèn tính tự lập, làm chủ bản thân, tùy theo tình hình mà giúp trẻ.
- ④ Trong cuộc sống hàng ngày tự giữ nguyên tắc cho bản thân, trở thành một tấm gương sáng cho trẻ.
- ⑤ Quản lý cảm xúc của mình và học cách giảm áp lực trong việc nuôi dạy trẻ.
- ⑥ Giao tiếp và trao đổi với vợ/chồng hoặc người thân trong gia đình để cùng đi đến một thái độ thống nhất trong việc giáo dục trẻ, đồng thời tôn trọng và ủng hộ các phương pháp dạy.
- ⑦ Vợ /chồng và người thân trong gia đình cùng vun đắp và phối hợp trong việc giáo dục trẻ.

Sự trưởng thành của trẻ chỉ có duy nhất một lần, cơ hội này cũng sẽ dễ dàng vụt mất, phụ huynh hãy trân trọng kinh nghiệm đáng quý này trong cuộc đời.

Tôi không biết phải giao tiếp hay hợp tác với thầy cô giáo của trẻ như thế nào, tôi nên làm sao?



Trong quá trình trưởng thành của trẻ, quý vị đã từng có những ý định muốn nói chuyện, giao lưu cùng với thầy cô giáo của trẻ, nhưng quý vị lại không biết phải mở đầu câu chuyện như thế nào?

Đầu tiên chúng ta hãy quan sát sự tương tác giữa phụ huynh và trẻ với thầy cô giáo của trẻ!

- 1. Tôi không chủ động tìm thầy cô giáo để hỏi về tình hình của trẻ ở lớp mẫu giáo.
- 2. Vì công việc quá bận rộn, tôi thường không tham dự được các sự kiện ở trường mẫu giáo do các thầy cô tổ chức.
- 3. Tôi nên tôn trọng chuyên ngành của các thầy cô giáo, không nên đưa ra ý kiến của mình.
- 4. Tôi không nói với các thầy cô giáo về tình hình của trẻ khi ở nhà.
- 5. Tôi không hiểu về các hoạt động học tập, bữa ăn trưa và đồ điểm tâm của trẻ tại lớp mẫu giáo lắm.

Nếu các bậc phụ huynh có đánh dấu vào bất kì mục nào ở trên, thì quý vị có thể đã bỏ lỡ những tin tức quan trọng mà lớp mẫu giáo muốn truyền đạt cho phụ huynh, và cũng có thể do không giao tiếp và trao đổi thường xuyên với các thầy cô giáo nên quý vị cũng đã không hiểu hết được tình hình phát triển của trẻ.

● Để giao tiếp, trao đổi và hợp tác với các thầy cô giáo của trẻ, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Các bậc phụ huynh nên chọn phương thức và thời gian thích hợp để trao đổi với thầy cô của trẻ, ví dụ như: có thể thông qua Sổ liên lạc; hoặc chọn một thời điểm mà không ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày ở trường, hẹn một thời gian nhất định nào đó để trao đổi trực tiếp với thầy cô.
- ② Mỗi bậc cha mẹ đều có những mong muốn không giống nhau ở trẻ, phụ huynh có thể nhờ cậy hoặc trao đổi trực tiếp với thầy cô giáo của trẻ về nguyện vọng cũng như nhu cầu của mình để cùng thảo luận ra những phương pháp và chiến lược hợp tác giữa gia đình và nhà trường.

- ③ Phụ huynh và thầy cô nên hợp tác trên tinh thần tin tưởng và quan tâm nhau, đừng bao giờ bình luận thầy cô trước mặt trẻ, nếu muốn xác định lại bất kỳ vấn đề gì thì hãy nên gặp trực tiếp và hỏi rõ, đồng thời cùng thương thảo chứ không nên chỉ đạo thầy cô.
- ④ Nên trở thành đồng đội của các thầy cô giáo của trẻ, giúp các thầy cô hiểu rõ trẻ nhà mình, khi trẻ mới bắt đầu đến trường, cha mẹ có thể thông qua các cuộc họp phụ huynh, sổ liên lạc, khoảng thời gian đưa đón trẻ hoặc các nhóm trên mạng để thầy cô hiểu rõ hơn về tính cách của trẻ.

Sự giao tiếp và trao đổi hiệu quả giữa cha mẹ và thầy cô giáo của trẻ sẽ mang đến những lợi ích tích cực trong việc giúp trẻ phát triển và học tập!



Công việc làm và gia đình cả hai đều bận rộn, tôi nên làm thế nào?



Cùng với tỷ lệ một gia đình với hai phần công việc ngày càng tăng, khiến cho việc sau khi trẻ ra đời, vai trò của người phụ nữ trong công việc và gia đình càng dễ xảy ra xung đột, vậy thì những tình huống nào được liệt kê dưới đây thường diễn ra trong cuộc sống hàng ngày của quý vị:

- 1. Khi đi làm và sau khi tan ca thường phải vội vã đi đưa đón trẻ.
- 2. Mỗi ngày sau khi đi làm về đều phải chăm sóc trẻ, nấu cơm, giặt quần áo... một đồng việc nhà làm không hết.
- 3. Mỗi ngày đều bận đến nỗi rất ít có thời gian riêng để giao lưu và nói chuyện với vợ/chồng hoặc người nhà.
- 4. Rất lâu rồi chưa có thời gian làm những việc mà bản thân muốn làm.
- 5. Công việc làm không tiện để xin nghỉ, nhưng việc của trẻ lại không muốn bỏ lỡ, thường hay làm khó bản thân.

Nếu các bậc phụ huynh gặp phải những tình huống trên, thì quý vị phải nên bắt đầu có những sự điều chỉnh, điều này sẽ giúp quý vị trở nên thuận thực hơn trong việc xử lý công việc làm và chăm sóc gia đình!

Để đối mặt với công việc làm và gia đình trong tình huống đau đầu này, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Huấn luyện trẻ tự lập và có trách nhiệm.
- ② Đừng đòi hỏi mọi thứ phải hoàn hảo.
- ③ Nên thay đổi cách nghĩ tích cực hơn, chuyển đổi tâm lý của bản thân.
- ④ Cùng với vợ/chồng và người nhà hoàn thành các công việc trong gia đình.
- ⑤ Dành thời gian cho bản thân để thư giãn với vợ/chồng và người nhà.
- ⑥ Vận dụng những nguồn tài nguyên có thể sử dụng ở xung quanh, ví dụ như trong bảng liệt kê dưới đây:

Bước 1 Có thể sử dụng bảng tài nguyên phân tích

Các nguồn tài nguyên	Các hạng mục có thể trợ giúp	Thành quả đạt được
Các nơi có thể chi viện hoặc nhờ cậy trong việc chăm sóc trẻ	Bảo mẫu, các tổ chức chăm sóc trẻ hoặc trường mẫu giáo	Chia sẻ công việc chăm sóc trẻ
Cùng các phụ huynh khác điều phối để giúp trẻ cùng tham gia giao thông	Đưa đón trẻ	Cùng chia sẻ với các gia đình khác về nhu cầu giao thông
Hàng xóm thân thiết	Chăm sóc khẩn cấp, đưa đón trẻ	Làm giảm đi áp lực chăm sóc trẻ.
Các quán ăn có chất lượng cao về vệ sinh an toàn thực phẩm	Nguồn thức ăn cho bữa tối những khi cần thiết	Giảm nhẹ áp lực cấp bách
Các dịch vụ giúp việc nhà	Dọn nhà, chuẩn bị bữa ăn	Tiết kiệm sức lực thời gian, có nhiều thời gian với trẻ.
Các biện pháp hoàn thiện dành cho gia đình tại nơi làm việc	Lớp mẫu giáo dành cho con của nhân viên, thời gian làm việc đàn hồi	Cân bằng giữa công việc làm và gia đình
Các nguồn tài nguyên khác	Ví dụ: Tận dụng việc mua hàng qua mạng hoặc mua thức ăn giao tận nhà, có thể tiết kiệm được thời gian đi mua sắm...	



Tôi nên làm thế nào để có thể kiểm soát cảm xúc của mình?



Mỗi người đều có cảm xúc, cảm xúc không có đúng hay sai, nhưng những biểu đạt cảm xúc không thích hợp của phụ huynh có thể sẽ gây ảnh hưởng đến mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái, thậm chí là đến mối quan hệ với người nhà. Đầu tiên, chúng ta hãy cùng xem lại cảm xúc cá nhân của mình, với những tình huống nào dưới đây sẽ làm cho phụ huynh trở nên vô cùng tức giận, khiển trách mắng mỏ, thậm chí là trừng phạt trẻ?

- 1. Tôi bận không thể tương, vậy mà các con lại không ngừng quấy khóc, làm cho tôi thấy rất bức bối, nóng nảy.
- 2. Trẻ không nghe lời cứ luôn cãi vã với anh chị em và bạn cùng trang lứa, làm tôi rất tức giận.
- 3. Khi trẻ quấy khóc, không nghe lời; chồng tôi (hoặc vợ) và những người trong nhà cứ để mặc kệ chúng, khiến cho đầu của tôi sắp nổ tung luôn.
- 4. Nhìn thấy đồ chơi của trẻ vứt lung lung khắp trong nhà, không cất đàng hoàng một chỗ, tôi cảm thấy rất phiền.
- 5. Khi chơi trò chơi trẻ thường quên là phải tuân thủ thời gian và các quy định mà tôi đã đưa ra, điều này thực sự làm cho tôi mệt muốn đứt hơi.

Nếu các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục trên, thì quý vị phải nên tìm cách giải tỏa và kiểm soát cảm xúc của mình.

● Để nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc của bản thân, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Nhận thức và chấp nhận cảm xúc của bản thân, khi có cảm xúc không tốt, nên nói rõ trước với trẻ, vợ/chồng và người nhà, xin họ hãy hiểu và thông cảm. Ví dụ: “Hôm nay bố/mẹ cảm thấy không được khỏe, bố/mẹ nghỉ một chút đã”.
- ② Trong điều kiện an toàn, thông báo với trẻ, vợ/chồng và người nhà là bản thân sẽ tạm thời rời khỏi tình trạng áp lực này trong vài phút, để tĩnh tâm lại và xử lý cảm xúc bản thân. Sau đó, nói rõ cảm giác của bản thân, để trẻ hiểu về cảm xúc của người lớn và học cách ứng phó. Ví dụ: “Vừa rồi các con tranh giành đồ chơi với nhau làm cho mẹ (bố) rất bức mình”.

- ③ Học tập và tìm ra cách để điều tiết và giải tỏa cảm xúc bản thân. Ví dụ các hoạt động giải tỏa cảm xúc như vận động tập thể dục, xem phim, nghe nhạc, hội họa hay thư giãn cơ bắp.
- ④ Tận dụng các hệ thống hỗ trợ, khi cảm xúc rối bời, có thể nói chuyện hoặc giao lưu với người khác, làm cho cảm xúc được giải tỏa.

Kiểm soát cảm xúc có thể học được, hãy bắt đầu từ việc tự tìm cách giải tỏa cảm xúc bản thân!



Tôi nên làm thế nào để trở thành một tấm gương sáng cho trẻ noi theo?



Gia đình là nơi đầu tiên trẻ tiếp xúc để trưởng thành, gia đình càng là đối tượng đầu tiên mà trẻ học theo sớm nhất, trực tiếp nhất và cụ thể nhất. Vì vậy để trẻ có tính tự lập, học hỏi theo rất là quan trọng.

Hãy cùng thử xem lại những hành động biểu hiện của bản thân mình trong cuộc sống hàng ngày:

- 1. Bảo với trẻ là khi ăn cơm phải chuyên tâm, vậy mà người nhà thường vừa ăn cơm vừa xem điện thoại hoặc xem ti vi.
- 2. Thường nhắc trẻ ngủ sớm dậy sớm tốt cho sức khỏe, nhưng bản thân lại thức đến khuya vẫn chưa ngủ.
- 3. Yêu cầu trẻ nhìn thấy người khác phải chào hỏi, nhưng chính bản thân lại thường làm ngơ với người khác.
- 4. Quên mất những điều đã hứa với trẻ, mà sau đó cũng không tìm cách bù đắp lại.
- 5. Vợ/chồng hoặc người nhà cãi nhau trước mặt trẻ, nhưng lại mắng trẻ khi chúng cãi nhau.

Những hành động trên đều là những biểu hiện không tốt, cha mẹ giống như tấm gương sáng cho trẻ noi theo, khi trẻ học theo những thứ trong gương, thì phụ huynh cũng sẽ thấy được hành động của mình ở chính các con.

● **Để làm tấm gương sáng cho trẻ, phụ huynh có thể nắm rõ những quy tắc dưới đây:**

- ① Đặt ra nguyên tắc cho các con nhưng đồng thời cũng đặt ra yêu cầu cho bản thân, tránh tình trạng trẻ cảm thấy người lớn đều nói một đằng làm một nẻo.
- ② Hành động và thái độ của phụ huynh sẽ ảnh hưởng tự nhiên đến trẻ và hình thành nên thói quen tốt.
- ③ Đặt ra các nguyên tắc và cùng nhau tuân thủ, không nên vì đối tượng khác nhau mà tiêu chuẩn đặt ra lại không giống nhau, nếu có những điểm không tương đồng, cần ghi chú rõ ràng.

- ④ Phụ huynh nên giữ uy tín, đã hứa với trẻ thì không được nuốt lời, ngoài việc có thể xây dựng giá trị sống về lời nói và việc làm đồng nhất ra, còn xây dựng nên lòng tin của trẻ đối với người lớn.
- ⑤ Xây dựng một môi trường học tập lành mạnh cho trẻ, hướng dẫn trẻ những quan niệm và nhận thức về học tập đúng đắn. Ví dụ quý vị mong muốn trẻ có thể ăn uống điều độ, vậy trong lúc chuẩn bị thức ăn thì quý vị nên chọn những thức ăn đảm bảo sự cân bằng về mặt dinh dưỡng cho trẻ.

Để trở thành một tấm gương sáng cho trẻ, hãy bắt đầu từ những điều nhỏ nhất nhất trong cuộc sống!



Vợ/chồng có những ý kiến quan điểm khác nhau trong việc giáo dục trẻ, tôi nên làm thế nào?



Sau khi có con, nếu cha mẹ có những quan điểm giáo dục trẻ không tương đồng, rất dễ xảy ra tranh chấp và xung đột gay gắt, từ đó dễ làm cho trẻ không biết nên theo ai.

Khi giáo dục con cái, trong gia đình có thể thường hay xảy ra những tình trạng hoặc những đối thoại được liệt kê như dưới đây?

- 1. Vợ/chồng phản đối ý kiến của tôi ngay trước mặt trẻ.
- 2. Tôi khiển trách trẻ có những hành vi sai, thì vợ/chồng lại nói tôi mới là người sai.
- 3. Thường xảy ra tranh cãi với vợ/chồng về phương pháp giáo dục trẻ.
- 4. Thường cảm thấy vợ/chồng phản ứng quá đáng về hành vi của trẻ.
- 5. Trong gia đình, vợ/chồng tôi thường nói: “Đúng, anh/cô giỏi nhất, vậy về sau anh/cô cứ tự dạy con đi nhé!”

Nếu các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục ở trên, vậy thì quý vị và vợ/chồng của mình cần phải có những điều chỉnh trong việc giáo dục con cái!

● Khi giữa người lớn có những quan niệm giáo dục không giống nhau, thì phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Tìm ra những bất đồng quan điểm giữa vợ chồng, rồi giao tiếp, trao đổi và phối hợp tốt với nhau, sau đó cùng thống nhất thái độ khi ở trước mặt trẻ.
- ② Tôn trọng và ở cùng chiến tuyến với vợ/chồng mình, tránh tình trạng trẻ không biết phải theo ai.

- ③ Khi xảy ra xung đột trong việc giáo dục con cái, trước tiên có thể lấy ý kiến của một người làm chính, hai bên có thể tìm thời gian thích hợp để nói chuyện với nhau sau, tránh cãi nhau trước mặt trẻ, làm cho trẻ không biết phải theo ai.
- ④ Vợ và chồng cùng phối hợp trong việc giáo dục con cái, nếu một bên phạt thì bên còn lại an ủi giải thích cho trẻ hiểu đúng sai. Nhưng cần ghi nhớ phải tránh tình trạng là để một người luôn luôn nghiêm khắc phạt, còn một người luôn luôn tìm cơ hội an ủi.
- ⑤ Tìm kiếm sự trợ giúp từ các nguồn tài nguyên bên ngoài để giảm tình trạng xung đột giữa hai bên, ví dụ dịch vụ và sự trợ giúp từ Trung tâm Giáo dục Gia đình (Tư vấn giáo dục gia đình toàn quốc, số điện thoại 412-8185).

Nếu giữa cha mẹ có thể giao tiếp, trao đổi một cách hiệu quả và đầy đủ, cùng nhau nỗ lực giáo dục trẻ, thì chính là điều hạnh phúc nhất dành cho các con!



Sự tương tác giữa cha mẹ và trẻ

Trong giai đoạn mầm non, sự tương tác giữa cha mẹ hoặc người nhà và trẻ có thể giúp trẻ bắt đầu từ việc tiếp xúc với các cá nhân, dần dần hiểu được môi trường bên ngoài, điều này sẽ giúp ích cho trẻ trong tương lai khi gia nhập vào môi trường mẫu giáo. Vậy làm thế nào để học cách sống hòa hợp với trẻ nhỏ? Làm thế nào để giao tiếp với trẻ? Trẻ cần người lớn ở bên cạnh, nhưng người lớn cũng cần có thời gian riêng cho bản thân! Trẻ thường không tuân thủ các nguyên tắc, cảm thấy thiên vị, vậy phụ huynh nên làm thế nào?



Trẻ cảm thấy tôi thiên vị, tôi nên làm thế nào?



Tôi thấy tôi đối xử công bằng với trẻ, bất luận từ thái độ, cho đến việc mua đồ hoặc phân công công việc, tôi luôn suy nghĩ đến nhu cầu của trẻ, nhưng trẻ thường hay nói rằng “Cha mẹ rất thiên vị”, tôi nên làm thế nào?

Liệu trẻ có thấy cha mẹ thiên vị, chúng ta hãy cùng xem lại những tình huống dưới đây!

- 1. Phụ huynh thường so sánh trẻ với những trẻ khác.
- 2. Phụ huynh thường dành nhiều thời gian cho trẻ khác.
- 3. Phụ huynh thường kiên nhẫn với trẻ khác hơn.

- 4. Phụ huynh thường nói với trẻ: “Con là anh (chị), nên con phải nhường em”.
- 5. Phụ huynh thường khen ngợi đứa trẻ khác nhiều hơn.
- 6. Phụ huynh thường chỉ ra lỗi sai của trẻ trước mặt những trẻ khác.

Những tình huống trên đều dễ hình thành nên tình trạng trẻ cảm thấy cha mẹ không công bằng hoặc thiên vị!

● Để giảm đi sự không công bằng hoặc sự phàn nàn từ trẻ, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Mỗi ngày nên dành thời gian riêng cho mỗi đứa trẻ. Trong khoảng thời gian ở cùng với trẻ, hãy cố gắng làm cho trẻ cảm nhận được tình yêu của cha mẹ dành cho trẻ.
- ② Tránh so sánh các con với nhau, để làm giảm đi sự cạnh tranh và xung đột.
- ③ Không được nói trước mặt trẻ: “Con là anh (chị), thế nên con phải nhường...”, giải quyết vấn đề ngay vấn đề, làm giảm đi sự chống đối từ hai phía.
- ④ Lắng nghe xem trẻ nói gì, hiểu rõ khi trẻ nói “thiên vị” là có ý gì? Từ đó phụ huynh có thể tham khảo mà chỉnh đốn bản thân và sự tương tác với các con.
- ⑤ Phối hợp, giao tiếp và trao đổi với vợ/chồng hoặc người thân để cùng san sẻ trách nhiệm giáo dục và chăm sóc con cái với nhau, để cho mỗi đứa trẻ đều cảm nhận được tình yêu thương của người lớn dành cho chúng.

Mỗi đứa trẻ đều có những điểm riêng biệt, hãy hiểu rõ tính cách, phẩm chất của trẻ, dùng những cách mà các con thích để quan tâm chăm sóc, làm cho các con đều cảm nhận được tình yêu thương đong đầy!

Ngày nghỉ tôi chỉ muốn được nghỉ ngơi, nhưng với các con thì tôi nên làm thế nào?



Năng lượng của trẻ dường như không bao giờ cạn, thường ngày tôi đi làm rất mệt mỏi, đến ngày nghỉ chỉ muốn được nghỉ ngơi, nhưng trẻ lại muốn tôi đưa đi ra ngoài chơi, tôi nên làm thế nào?

Đầu tiên chúng ta hãy thử cùng xem lại những tình huống của bản thân diễn ra trong ngày nghỉ:

- 1. Trẻ thường yêu cầu tôi đưa đi ra ngoài chơi vào ngày nghỉ, nhưng tôi lại thường tìm lí do không đi.
- 2. Trẻ rất nghịch ngợm, không tuân theo nội qui, tôi sợ đưa đi ra ngoài chơi sẽ gây rắc rối.
- 3. Thường ngày tôi phải đi làm nên rất bận, ngày nghỉ tôi ngủ dậy rất muộn.
- 4. Tôi thường phải đi làm thêm giờ vào ngày nghỉ, không có cách nào đưa trẻ đi chơi.
- 5. Tôi thường viện cớ ngày nghỉ nhiều người, không đưa trẻ đi ra ngoài chơi được.

Nếu như những tình huống trên thường diễn ra, thì phụ huynh phải điều chỉnh lại thời gian thích nghỉ, để tránh tình trạng tình cảm giữa cha mẹ và các con bị giảm sút!

● Để sắp xếp cuộc sống vào ngày nghỉ của trẻ, tôi có thể làm như sau:

- ① Các bậc phụ huynh nên hiểu rằng sự tương tác với người nhà là rất quan trọng, không nên đặt công việc lên trên hết, cũng không nên viện cớ bận rộn hoặc mệt mỏi mà bỏ qua sự tương tác với trẻ.
- ② Cùng với các gia đình khác đi ra ngoài chơi, để trẻ có thêm bạn bè, không những có thể làm tăng thêm kỹ năng giao tiếp xã hội cho trẻ, mà còn có thể chăm sóc lẫn nhau, giảm bớt đi áp lực chăm sóc trẻ.

- ③ Đưa trẻ đến công viên, siêu thị, chợ truyền thống, chợ mua bán, hiệu sách, thư viện, các khu vui chơi dành cho gia đình, trung tâm thể dục thể thao... Các hoạt động tại khu vực gần nhà cũng có thể đạt được hiệu quả gắn kết tình cảm giữa cha mẹ và con cái.
- ④ Có thể mời các con cùng lên kế hoạch cho những hoạt động vào ngày nghỉ, chọn những hoạt động mà cha mẹ và con cái đều có hứng thú để cùng tham gia, điều này không chỉ thúc đẩy mối quan hệ thân thiết giữa cha mẹ và con cái mà còn nuôi dưỡng sự quan tâm và các hứng thú của trẻ.
- ⑤ Trước khi đi ra ngoài, nên thảo luận nội dung rõ ràng và nêu rõ các thỏa thuận, phụ huynh sẽ yên tâm hơn khi đưa trẻ đi ra ngoài chơi.

Cha mẹ cùng bầu bạn với con là một trong những món quà quý giá nhất dành cho trẻ, phụ huynh dù có bận thế nào thì cũng đừng quên tận dụng thời gian nghỉ lễ ở cùng với trẻ.

Tôi nên làm thế nào để giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ?



Khi trẻ được sinh ra, khóc là biểu hiện cảm xúc và bày tỏ các nhu cầu khác, dần dần trẻ sẽ biết dùng hành động và ngôn ngữ để diễn đạt ý tưởng, nhưng trẻ nhà tôi còn rất bé, thường nói không rõ ràng, tôi cũng không biết trẻ có hiểu tôi nói gì không, tôi nên làm thế nào để giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ?

Sự tương tác giữa tôi và trẻ có nằm trong các trường hợp

- 1. Tôi rất bận, cho nên tôi không có thời gian nói chuyện với trẻ.
- 2. Trẻ dường như thường không nghe hiểu tôi nói gì.
- 3. Trẻ thường hỏi “Tại sao?” hoặc nói “Con không muốn”, tôi cảm thấy rất mất kiên nhẫn.
- 4. Trẻ thường làm những chuyện mà tôi dặn là không được làm.
- 5. Trẻ khóc đòi, tôi thường không hiểu tại sao.

Nếu như phụ huynh và trẻ có nằm trong những trường hợp như đã nêu trên, thì quý vị phải nên điều chỉnh lại việc giao tiếp và tương tác với các con rồi đấy!

● Để nâng cao khả năng giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Trước khi nói chuyện với trẻ, hãy điều chỉnh tâm lý và cảm xúc của bản thân ổn định.
- ② Đừng bao giờ nghĩ rằng trẻ còn nhỏ nghe không hiểu, phụ huynh nên tập thói quen nói chuyện với trẻ, điều này sẽ kiến lập nên nền tảng cơ bản cho sự trao đổi giữa cha mẹ và con cái.
- ③ Lắng nghe tiếng nói của trẻ, tiếp nhận và tôn trọng những suy nghĩ của trẻ.
- ④ Đừng cho rằng trẻ còn bé nên nghe chưa hiểu, nên tập thói quen nói chuyện với trẻ, để làm căn cốt trong việc thiết lập kênh giao tiếp giữa cha mẹ và con cái.

- ⑤ Học cách diễn đạt sự quan tâm chăm sóc và cảm xúc bản thân, ví dụ “Khi con nhảy ổ trên sofa, cha/mẹ sẽ lo con ngã rồi bị thương đấy!”
- ⑥ Hãy tận dụng sự đồng cảm thì việc trao đổi sẽ càng thuận lợi hơn, ví dụ như: “Quý vị rất muốn cùng chơi với trẻ, nhưng chúng không muốn cho quý vị cùng chơi; quý vị sẽ cảm thấy rất buồn, không vui phải không?”
- ⑦ Dùng những lời hướng dẫn, động viên tích cực thay vì phê bình, ví dụ sau khi cùng con dọn đồ chơi, có thể nói: “Con biết dọn đồ sau khi chơi xong, con làm rất tốt!”. Tránh nói: “Con chỉ biết chơi mà không biết dọn!”.

Trẻ cần được lớn lên trong sự chăm sóc bảo bọc của cha mẹ, vì vậy cha mẹ nên tương tác với trẻ nhiều hơn. Trong khi tương tác cha mẹ sẽ càng hiểu hơn về trẻ, từ đó sự giao tiếp giữa cha mẹ và con cái sẽ càng tốt hơn!



Có lúc tôi không phân biệt được giữa tôn trọng và buông thả, tôi nên làm thế nào?



Trẻ là bảo bối trong gia đình, nhưng làm thế nào để phân ranh giới giữa đúng và sai trong giáo dục, đây chính là điều mà làm đau đầu các bậc phụ huynh.

Hãy thử tìm hiểu xem trong gia đình quý vị có những tình trạng như được liệt kê dưới đây không?

- 1. Trẻ còn nhỏ, nghịch ngợm gào thét không lí do cũng là điều bình thường.
- 2. Vì muốn tránh bị phiền phức, tôi thường dùng tiền hoặc quà bánh hoặc cho phép trẻ chơi điện thoại thông minh để kích lệ trẻ tuân thủ các nội quy trong nhà.
- 3. Để tiết kiệm thời gian hoặc do sợ trẻ làm bẩn quần áo, nên tôi thường đút cho trẻ ăn.
- 4. Chỉ cần xảy ra việc gì không đúng ý của trẻ, là trẻ bắt đầu viện lý do hoặc làm nũng, rồi cuối cùng thì tôi cũng phải chấp thuận.
- 5. Mỗi lần yêu cầu trẻ ăn cơm, đi ngủ, tôi thường phải dùng hết sức mình mẠc cả với trẻ.

Nếu có các tình trạng nêu trên có nghĩa là quý vị đã bắt đầu buông thả và bỏ mặc trẻ, các bậc phụ huynh nên lưu ý rằng những việc này có khả năng khiến trẻ trở nên bị phụ thuộc quá mức, hư hỏng, hoặc là sẽ trở thành một “Tiểu bá vương” khó ưa trong mối quan hệ giao tế với những người khác.

● Những điều dưới đây xin được cung cấp cho các bậc phụ huynh tham khảo để cân nhắc trong việc “Chúng ta tôn trọng trẻ nhưng không buông thả để mặc trẻ muốn làm gì thì làm”!

- ① Phụ huynh cần dựa theo độ tuổi của trẻ mà đưa ra các nội qui phù hợp, cho trẻ biết những điều nào có thể làm, những điều nào không thể làm, học cách tôn trọng bản thân và người khác.
- ② Để trẻ học cách biểu đạt những suy nghĩ của mình một cách hợp lý, đồng thời phụ huynh cần có những phản hồi tích cực, tránh việc trẻ dùng hình thức khóc lóc để biểu đạt.

- ③ Phụ huynh nên lợi dụng thời điểm thích hợp, nói rõ cho trẻ biết những hành vi không đúng của trẻ có thể sẽ làm ảnh hưởng đến bản thân trẻ và người khác. Ví dụ như: trẻ không ăn trưa, thì buổi chiều sẽ đói bụng, và trẻ phải tự mình gánh chịu “hậu quả tự nhiên” về việc bị đói bụng, như vậy về sau trẻ có thể sẽ không bỏ lỡ bữa ăn trưa nữa.
- ④ Phụ huynh nên dành nhiều thời gian ở bên trẻ hơn, nhưng đừng làm với tâm lý muốn bù đắp do cảm giác tội lỗi đã để mặc, buông thả trẻ.

Nếu cha mẹ có thái độ giáo dục thích hợp, học tập và biết vận dụng kỹ năng, thì sẽ giúp ích rất nhiều cho sự tương tác giữa cha mẹ và con cái, từ đó phát triển tính cách tốt và thói quen học tập ở trẻ.



Trẻ nhà tôi thường không tôn trọng các nội quy trong gia đình (những việc đã thỏa thuận), tôi nên làm thế nào?



Bé Hoa hàng xóm ngoan ngoãn biết vâng lời, và tuân theo các nội quy trong gia đình, còn Bé Minh nhà tôi thì lúc nào cũng có vấn đề, nói thế nào cũng không nghe!

Hãy cùng thử nghĩ xem những tình huống nào dưới đây thường hay xảy ra trong gia đình mình?

1. Trẻ nhà tôi hay làm người khác phát điên, nhắc nhở dạn dò hàng ngàn lần cũng không có tác dụng.

- 2. Trẻ thường nghịch ngợm trong nhà bếp, nhà khách, làm mọi thứ trở nên lộn xộn mà cũng không dọn dẹp lại.
- 3. Trẻ thường dùng cách khóc đòi hoặc làm nũng, không tuân theo các nội quy trong gia đình.
- 4. Mỗi lần ra khỏi cửa, trẻ nhà tôi hay chạy tới chạy lui, không kiểm soát được .
- 5. Trẻ không tôn trọng các nội quy ở trường mẫu giáo, thường không nghe lời thầy cô giáo.

Xin nhắc nhở các bậc phụ huynh, ranh giới giữa sự yêu thương và cứng chiều rất mỏng manh!

● Để chỉ dẫn trẻ tuân theo các nội quy trong gia đình, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Cha mẹ nên cùng thảo luận và đưa ra các nội quy trong gia đình, dùng những ngôn từ mà trẻ có thể dễ dàng hiểu để giải thích với trẻ, nên hiểu rõ nhu cầu của trẻ và phụ huynh rồi tùy theo tình hình (ví dụ: độ tuổi) mà điều chỉnh cho phù hợp.
- ② Để trẻ học cách biểu đạt những suy nghĩ của mình một cách hợp lý, đồng thời phụ huynh cần có những phản hồi tích cực, tránh việc trẻ dùng hình thức khóc lóc để biểu đạt.
- ③ Khi thực hiện các nội quy trong gia đình, cần thực hiện dần dần, giúp cho trẻ có đầy đủ nhận thức và có cơ hội học tập.
- ④ Thông qua việc tạo thói quen, lối sống và việc nghỉ ngơi có quy luật, giảm đi tình trạng trẻ làm việc cầu thả.
- ⑤ Tận dụng các cơ hội trong cuộc sống sinh hoạt và phối hợp với nhà trường để lập ra những nội quy có tính thống nhất để giáo dục trẻ tuân theo các nội quy trên, như vậy trong tương lai trẻ sẽ càng dễ dàng thích nghi với cuộc sống ở trường mẫu giáo và cuộc sống sinh hoạt tập thể hơn.

Tôi nên làm thế nào để có thể sống hòa hợp với trẻ nhỏ?



Tôi biết việc ở bên cạnh trẻ là điều vô cùng quan trọng, nhưng trẻ bé như thế, tôi không biết khi ở bên trẻ thì nên cùng làm những gì? Tôi nên làm như thế nào để giúp ích cho sự phát triển của trẻ?

Hãy cùng thử nghĩ xem, lúc bản thân mình và trẻ cùng ở bên nhau thì thường làm những việc gì?

- 1. Cha mẹ và trẻ mạnh ai nấy xem chương trình tivi mà mình thích, lướt điện thoại, hoặc chơi máy tính bảng của riêng mình.
- 2. Vừa trông trẻ chơi đồ chơi, vừa dùng điện thoại.
- 3. Chỉ cần trẻ không làm ồn, thì không để tâm trẻ đang làm gì lắm.
- 4. Cần nhân, dọn dờ trẻ hết thứ này đến thứ nọ.
- 5. Chính đốn những hành vi trước đó của trẻ.

Nghiên cứu cho thấy sự tương tác tích cực giữa cha mẹ và con cái, cùng với sự giao lưu tình cảm có thể thúc đẩy sự phát triển của trẻ về việc tự nhận thức bản thân và trẻ sẽ trở nên tự tin hơn.

● Khi sinh hoạt cùng với trẻ nên tránh tình trạng người thì ở đây nhưng tâm trí lại để chỗ khác, để có được một sự tương tác tốt, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Mỗi ngày đều nên lắng nghe trẻ kể những gì đã làm ở trường hay trong cuộc sống, như vậy không những có thể hiểu được tình trạng của trẻ; đồng thời cũng có thể giúp trẻ nâng cao khả năng diễn đạt ngôn ngữ, và cũng có thể hiểu được cuộc sống sinh hoạt của trẻ ở trường.
- ② Chơi trò chơi có thể giúp trẻ cảm thấy vui vẻ, đó cũng chính là cơ sở làm tăng cường mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ. Ví dụ: cùng chơi xếp gỗ, ghép tranh, chơi các trò chơi cờ bàn hoặc tập đóng vai với trẻ...

③ Cùng trẻ đọc truyện tranh, ví dụ như đọc truyện cho trẻ nghe hay bảo trẻ tự dùng cách thức của mình để kể chuyện cho người nhà nghe. Ngoài có thể vun đắp tình cảm thân thiết, còn có thể thông qua những tình tiết trong câu chuyện, phát triển khả năng về mặt ngôn ngữ của trẻ và đồng thời giáo dục trẻ những quan niệm đúng về cuộc sống.

④ Vào ngày nghỉ sắp xếp các hoạt động như tập thể dục hoặc các hoạt động du ngoạn ngoài trời, hoặc tận dụng các nguồn tài nguyên ở gần nhà để cùng tham gia các hoạt động vui chơi với trẻ. Ví dụ như: cùng trẻ đạp xe đạp ở công viên, cắm trại ở các vùng ngoại ô, hoặc cùng trẻ đến các Khu vui chơi dành cho trẻ em, Vườn bách thú, Hội quán thiếu nhi hoặc Thư viện; như vậy sẽ làm giàu thêm chất lượng tương tác giữa cha mẹ và trẻ.

Trong quá trình trẻ học tập và lớn lên, nếu cha mẹ có thêm một chút kiên nhẫn, bỏ thêm một chút thời gian ở bên trẻ, thì quý vị chắc chắn sẽ tận hưởng được những khoảnh khắc ngọt ngào giữa cha mẹ và con cái.

Trẻ nhà tôi hay đòi chơi điện thoại hoặc máy tính bảng, tôi nên làm thế nào?



Thời đại “lướt màn hình điện tử” đã làm thay đổi cuộc sống gia đình của chúng ta. Trong cuộc sống hàng ngày chúng ta dễ dàng thấy được tình trạng trẻ lợi dụng các thiết bị công nghệ cao “khống chế” các bậc phụ huynh, nếu không cho sử dụng thì trẻ sẽ đòi, khóc hoặc ăn vạ. Liệu quý vị có đang lo lắng việc sử dụng quá mức các thiết bị công nghệ này sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển về thể chất và tinh thần của trẻ hay không?

Hãy cùng thử nghĩ xem, ở nhà của mình có xảy ra tình trạng sử dụng các sản phẩm công nghệ cao như dưới đây không?

- 1. Khi quý vị hoặc vợ/chồng mình dùng các thiết bị công nghệ cao, thì trẻ cũng cùng xem.
- 2. Trẻ thường sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng như một công cụ trợ giúp cho việc học tập trong một thời gian dài.
- 3. Không có thời gian chơi với trẻ, các sản phẩm công nghệ cao trở thành một bảo mẫu tạm thời.
- 4. Trẻ đòi sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng, đành phải thỏa hiệp để xoa dịu tâm trạng của trẻ.
- 5. Là phần thưởng dành cho trẻ khi có những hành vi biểu hiện tốt.

Nếu các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục trên, thì quý vị phải nên bắt đầu điều chỉnh hoặc thay đổi tình trạng sử dụng các sản phẩm công nghệ cao của quý vị và trẻ.

● Sử dụng sản phẩm công nghệ cao quá mức có thể ảnh hưởng đến trẻ:

- ① Ảnh hưởng đến sự phát triển của thị giác, mới ít tuổi mà đã bị cận thị.
- ② Có khả năng ảnh hưởng đến sự nhận thức về mặt học tập và xử lý cảm xúc
- ③ Thiếu đi sự tương tác giữa các cá nhân, từ đó ảnh hưởng đến sự tương tác xã hội và phát triển ngôn ngữ.
- ④ Thường xuyên bị kích thích bởi các hình ảnh và âm thanh, không thể tập trung tinh thần vào các hoạt động yên tĩnh khác.

● **Khi trẻ đòi sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng, phụ huynh nên chú ý đến các nguyên tắc sau:**

- ① Phụ huynh có thể giúp trẻ thiết lập các quy tắc trong việc sử dụng các sản phẩm công nghệ cao, chẳng hạn như: thời gian sử dụng, duyệt qua nội dung, những khu vực nào không được sử dụng hoặc có thể sử dụng khi ở nhà.
- ② Phụ huynh nên giữ nguyên tắc cho bản thân, tự mình tiết chế, cất điện thoại để cùng trẻ chơi trò chơi, đọc sách hoặc làm các hoạt động ngoài trời.
- ③ Hãy dành thời gian ở bên trẻ, quan sát những hứng thú hay sở thích của trẻ, đồng thời dùng những hứng thú hay sở thích này để làm động lực khích lệ trẻ, chứ không nên dùng các sản phẩm công nghệ cao để làm vật khích lệ trẻ.
- ④ Khi trẻ có cảm xúc bất ổn, phụ huynh nên tìm hiểu các nhu cầu và điều kiện của trẻ, để giúp trẻ có một cảm xúc tốt, không nên xoa dịu tâm trạng của trẻ bằng các sản phẩm công nghệ cao như một bảo mẫu tạm thời.

Sống trong thời đại khoa học và công nghệ cao phát triển, chúng ta không thể hoàn toàn cắt đứt việc sử dụng các sản phẩm công nghệ cao của trẻ, điều quan trọng là làm thế nào để sử dụng đúng cách.

Cuộc sống ở trường mẫu giáo

Trường mẫu giáo là ngôi trường đầu tiên mà trẻ tiếp xúc, nên sẽ ảnh hưởng đến trẻ rất nhiều. Và khi trẻ lớn lên, sự tiếp xúc của trẻ với xã hội, cộng đồng cũng trở nên đa dạng và phức tạp hơn.

Chặng đường trưởng thành của trẻ cần có sự đồng hành của người lớn, nhưng môi trường mẫu giáo lớn như vậy, ngoài sự đồng hành ra, trẻ cũng cần có những hướng dẫn thích hợp từ phụ huynh, để có thể dễ dàng thích nghi hơn. Nhưng hiện có rất nhiều hình thức trường mẫu giáo khác nhau, phụ huynh nên lựa chọn như thế nào để có được một môi trường học tập thích hợp nhất cho trẻ? Trẻ ghét phải đến trường, không biết làm thế nào để sinh hoạt chung với các bạn khác, vậy phải giải quyết ra sao?



Làm thế nào để lựa chọn một trường mẫu giáo thích hợp cho trẻ?



Chỉ trong chớp mắt thì trẻ đã đến lúc phải đi học mẫu giáo rồi. Tin chắc rằng rất nhiều bậc phụ huynh gặp phải vấn đề khó khăn trong việc chọn lựa trường mẫu giáo cho trẻ, nên làm thế nào để biết được liệu trường mẫu giáo này có phù hợp với trẻ nhà mình hay không?

Trước khi chọn trường mẫu giáo cho trẻ, trước hết hãy xem trẻ thật sự đã chuẩn bị sẵn sàng để đi học chưa?

- 1. Trẻ đã có những kỹ năng cơ bản để tự chăm sóc bản thân, ví dụ như: tự uống nước, tự ăn cơm...
- 2. Trẻ đã có thể nghe hiểu mệnh lệnh của người lớn, ví dụ như: thu dọn đồ chơi để vào nơi quy định, đi uống nước, đi vệ sinh...
- 3. Trẻ có thể diễn đạt rõ ràng nhu cầu bản thân, ví dụ diễn đạt các nhu cầu sinh lý cơ bản trong cuộc sống như: con muốn đi vệ sinh, con đói bụng, con muốn uống nước.
- 4. Trẻ có khả năng hoặc thích cùng chơi với các bạn khác.
- 5. Trẻ có thể tự mình thực hiện một hoạt động nào đó, đồng thời có thể tập trung trên 10 phút.
- 6. Trẻ sinh hoạt điều độ và có đủ thể lực để chơi trò chơi và hoạt động ít nhất nửa ngày.

Nếu trẻ có thể đáp ứng được hầu hết các mục nêu trên, thì phụ huynh có thể bắt đầu tìm kiếm trường mẫu giáo cho trẻ rồi đó!

● Dưới đây là những điều cần chú ý khi chọn trường mẫu giáo cho trẻ xin cung cấp cho các bậc phụ huynh để tham khảo:

- ① Chọn những trường mẫu giáo hợp pháp, có thể lên các trang web của Bộ Giáo dục để tra cứu.
- ② Nên xem xét tình hình giao thông, chọn lựa những địa điểm gần nhà hoặc gần nơi làm việc để tiện đưa đón trẻ. Bộ Giáo dục có lập một trang mạng thông tin giáo dục trên toàn quốc (<http://www.ece.moe.edu.tw/>) bao gồm nhiều tài liệu phong phú, các thông tin thiết thực có liên quan đến giáo dục.

- ③ Nên hiểu rõ và xác nhận các đặc điểm của trường mẫu giáo về các phương diện như: phương pháp giảng dạy, nội dung giáo dục, thời gian nhận trẻ, tổng quan về học phí, tỉ lệ giáo viên và trẻ em, giáo viên có đủ tiêu chuẩn hay không, môi trường an toàn, chất lượng chuyên môn và các chỉ số có liên quan khác để đảm bảo rằng trẻ có thể được chăm sóc và bảo vệ tốt.
- ④ Đưa trẻ đi tham quan thực tế hoặc học thử tại trường mẫu giáo.
- ⑤ Có thể tham khảo mức tiếp nhận và sự thích thú của trẻ đối với trường mẫu giáo, sau đó cùng trẻ tiến hành thảo luận đánh giá, rồi mới đưa ra quyết định.

Trong cuộc sống hàng ngày, nên cho trẻ chuẩn bị nhiều hơn về tâm lý, như vậy trẻ sẽ càng dễ dàng thích nghi hơn với cuộc sống ở trường mẫu giáo!



Trẻ nhà tôi ghét phải đi học, tôi nên làm thế nào đây?



Đã đến giờ phải đi học mẫu giáo rồi, mà trẻ lại cứ nằm dài trên giường, nài nỉ không muốn đi học, hoặc là cứ khóc ăn vạ trên đường đến trường. Mỗi buổi sáng như vậy tôi đều đau đầu và tức giận, trẻ có tình trạng ghét đến trường như thế này, tôi nên làm thế nào đây?

Khi trẻ có những biểu hiện không thích đến trường, phụ huynh sẽ có phản ứng như thế nào? Hãy xem lại xem liệu nhà mình có xuất hiện những tình huống như dưới đây không?

- 1. Không để ý đến tâm trạng và cảm nhận của trẻ, kiên quyết đưa trẻ đến trường.
- 2. Dùng đạo lý để lên lớp trẻ, ví dụ: “Trẻ nào cũng cần đến trường!”
- 3. Dùng ngôn ngữ đe dọa trẻ, ví dụ nói: “Con mà không đi học, thì cha mẹ không cần con nữa!”
- 4. Thường hay nói với con: “Con mà không đi học, thì sẽ bị phạt đứng!”
- 5. Trẻ thường hay có những lí do để được nghỉ học, hoặc cho rằng nghỉ học và ở nhà có nhiều lợi ích hơn, ví dụ: tự do xem ti vi, nghịch các sản phẩm công nghệ cao, ăn vặt ...

Khi các con ghét đến trường, phụ huynh tuyệt đối không được làm những điều ở trên!

● Khi phải đối mặt với tình trạng trẻ không thích đến trường, phụ huynh có thể tham khảo các mẹo dưới đây:

- ① Lắng nghe trẻ, kiên nhẫn, nhẹ nhàng tìm hiểu nguyên nhân đằng sau việc trẻ không muốn đến trường.
- ② Đặt mình vào vị trí của trẻ để cảm thông cho cảm nhận và tâm trạng chủ quan của trẻ, ví dụ: “Cha/mẹ biết là con muốn ngủ”.
- ③ Giúp trẻ thích nghi với môi trường mẫu giáo, hãy để trẻ chia sẻ những điều hạnh phúc vui vẻ ở trường mẫu giáo, hoặc khen ngợi các hành vi tốt của trẻ ở trường mẫu giáo.

- ④ Giúp trẻ tìm những người bạn mà có thể cùng thường chơi với nhau, ví dụ con cái của những người thân hay hàng xóm hoặc bạn bè học cùng trường, mời các bạn ấy đến nhà chơi hoặc hẹn cùng đi chơi với nhau.
- ⑤ Vào cuối tuần hoặc kỳ nghỉ dài ngày hoặc kỳ nghỉ hè, thì phụ huynh nên cố gắng để trẻ giữ những thói quen như ngày thường; tránh việc sau kỳ nghỉ trẻ sẽ khó thích nghi khi trở lại với cuộc sống sinh hoạt ở trường học, và không ngừng lặp đi lặp lại tình trạng trẻ không thích đến trường.
- ⑥ Phụ huynh chia sẻ kinh nghiệm của mình khi đi học hoặc đi làm, để hướng dẫn và khuyến khích trẻ mong đợi được đến trường.
- ⑦ Nhờ thầy cô giáo của trẻ cùng giúp đỡ, quan sát và hướng dẫn trẻ thích nghi với môi trường lớp học.

Hàng ngày phụ huynh nên dành một khoảng thời gian cố định lắng nghe trẻ chia sẻ những điều xảy ra ở trường mẫu giáo, để kịp thời khẳng định và khuyến khích cổ vũ, như vậy trẻ sẽ càng thích đến trường hơn!

Trẻ nhà tôi không biết phải làm sao để sống hòa hợp với các bạn khác, tôi nên làm thế nào?



Trẻ nói với tôi rằng: “Ở trường không có ai chơi với con cả”, nhưng thầy cô giáo lại nói trẻ nhà tôi thường quan sát các bạn khác, mà không dám chủ động vào chơi cùng. Tôi nên làm thế nào để giúp đỡ con mình hòa nhập vào cuộc sống tập thể?

Chúng ta hãy cùng thử xem lại tình hình tương tác với các cá nhân khác của trẻ như thế nào?

- 1. Khi tham gia các hoạt động, trẻ thường giữ khoảng cách với các bạn khác.
- 2. Rất ít khi nghe trẻ đề cập đến tình hình tương tác giữa các bạn cùng lớp.
- 3. Không chia sẻ đồ chơi của mình cho người khác, cũng không muốn kết bạn mới.
- 4. Không chủ động gia nhập vào các hoạt động hoặc các trò chơi cùng với các bạn khác.
- 5. Không chủ động quan tâm hỏi han các bạn khác.

Nếu trẻ có tình trạng như trên, rất có thể trẻ đang đối mặt với những vấn đề có liên quan đến giao tiếp.

● Để giúp trẻ tạo dựng kỹ năng giao tiếp xã hội tốt, phụ huynh có thể làm như sau:

- ① Tìm ra các nhân tố có thể gây nên sự khó khăn cho trẻ trong việc sinh hoạt chung với các cá nhân khác, như: tính cách của trẻ, kỹ năng giao tiếp xã hội kém hoặc kinh nghiệm không đủ.
- ② Nếu trẻ nhà mình vốn nhút nhát hay xấu hổ, phụ huynh có thể tạo cơ hội để trẻ và người khác có sự tương tác với nhau, ví dụ như: đưa trẻ đến các khu công viên, khu vui chơi gia đình, để làm tăng thêm cơ hội học tập cách giao tiếp với người khác cho trẻ.
- ③ Giúp trẻ tìm được một người bạn cố định, ví dụ như: bạn bè thân quen, trẻ hàng xóm hoặc bạn cùng lớp, rồi mời bạn ấy đến nhà hoặc cùng nhau đi du ngoạn, phụ huynh có thể làm mẫu cho trẻ xem làm thế nào để kết bạn.

- ④ Thông qua các phương pháp như: sách ảnh và đóng vai nhân vật, chỉ dẫn cho trẻ học tập những hành vi xã hội tích cực, và khi tạo dựng sự tương tác với các bạn khác thì nên có những hành vi và thái độ thích hợp.
- ⑤ Khi trẻ có những hành vi chuyển đổi tích cực, lập tức khẳng định và cổ vũ trẻ, đối với những hành vi xã hội tiêu cực, nên lập tức ngăn chặn và giáo dục trẻ những hành vi tương tác đúng đắn.

Quan hệ giao tế với người khác sẽ ảnh hưởng đến việc học tập, cảm xúc và sức khỏe của một người, cha mẹ có thể ở bên trẻ cùng trẻ vượt qua những khó khăn này, giúp trẻ tạo dựng một kỹ năng giao tiếp xã hội tốt. Nhưng các bậc phụ huynh cũng cần phải nhớ rằng nên cho trẻ một ít thời gian để thích nghi và luyện tập nhé!



Trẻ có nhất thiết phải học cách tự phòng vệ bản thân không?



Để trẻ có thể trưởng thành một cách an toàn, giáo dục trẻ cách tự phòng vệ bản thân là điều quan trọng, vậy tôi phải nên làm thế nào?

Chúng ta hãy cùng thử nghĩ xem liệu một đứa trẻ phù hợp với những điều được kể ra như dưới đây, thì trẻ có khả năng tự bảo vệ bản thân mình không?

- 1. Trẻ không nhớ nhà ở đâu và không nhớ số điện thoại của cha mẹ.
- 2. Trẻ đi theo và nói chuyện với người lạ.
- 3. Khi trẻ chơi trò chơi, chỉ cần thích là thường quên mất sự an toàn của bản thân.
- 4. Trẻ thường hay chạy ra ngoài chơi một mình.
- 5. Trẻ thường chạm vào các đồ vật linh tinh, không quen thuộc.
- 6. Khi trẻ đi lạc, trẻ không biết làm thế nào để cầu cứu.
- 7. Trẻ thường nhận đồ ăn và đồ chơi của người lạ.

Nếu trẻ nhà mình nằm trong các tình huống như kể trên, thì phụ huynh nên bắt tay ngay vào việc giáo dục trẻ học cách tự bảo vệ mình!

● Nếu năng lực tự bảo vệ bản thân của trẻ không đủ, phụ huynh có thể thông qua những cách dưới đây để giáo dục trẻ những kiến thức có liên quan:

- ① Dạy trẻ khi đi ra ngoài, không được đi một mình, không được rời khỏi tầm mắt của người thân.
- ② Nếu đi lạc, cần phải biết tìm đến sự trợ giúp của cảnh sát hoặc đội tại nơi đi lạc, chờ người nhà đến tìm.
- ③ Dạy trẻ không được tùy tiện tiếp xúc và nói chuyện với người lạ, không được nhận kẹo, đồ uống và đồ chơi từ người lạ.

- ④ Dạy trẻ không được để người khác chạm vào các cơ quan trên cơ thể, nếu gặp phải người lạ tiếp cận và muốn chạm vào cơ thể, thì cần phải hét to lên: “KHÔNG ĐƯỢC”, rồi nhanh chóng chạy đi và hét thật to để kêu cứu.
- ⑤ Nói cho trẻ biết cần phải chú ý với những hành vi và lời nói như: không được để người khác biết công việc mình làm, không được tùy tiện nói chuyện với người lạ về tình hình tài chính trong gia đình, tránh tình trạng trở thành đối tượng bị uy hiếp.
- ⑥ Thường tạo cơ hội cho trẻ luyện tập việc gọi điện cho phụ huynh hoặc gọi điện về nhà.
- ⑦ Dẫn dò trẻ không được tùy tiện chạm vào những đồ vật lạ ví dụ như: các loại thực vật không quen thuộc, tổ ong ...
- ⑧ Dạy trẻ khi tay ướt không được chạm vào ổ điện hoặc các vật dụng dùng điện, không được cầm đồ hoặc cầm dao kéo chạy lung tung.
- ⑨ Khi phát hiện môi trường xung quanh xuất hiện những hiện tượng lạ, cần chủ động nói với người lớn, ví dụ như: khi ngủ thấy mùi gas, thì cần thông báo ngay cho người lớn biết.

Khi sinh hoạt ở trường mẫu giáo, trẻ nên chú ý các việc sau:

- 1. Không được tùy tiện rời khỏi lớp học, khi tham gia khóa học ngoài trời, thì phải đi theo sát sau thầy cô, không được tự rời khỏi đội hình hoặc rời khỏi tầm nhìn của thầy cô.
- 2. Nếu phát hiện có người lạ trong trường, có thể chủ động nói cho thầy cô biết; cho dù là đang ở trong trường, nhưng cũng không được tùy tiện đi theo người lạ rời khỏi trường.

Tôi nên làm thế nào để giúp trẻ chuẩn bị tốt khi chuyển từ bậc mầm non lên tiểu học?



Bảo bối trong nhà chuẩn bị lên lớp một rồi! Đây thực sự là một giai đoạn mới. Nhưng các bậc phụ huynh và trẻ liệu có biết rằng, nếu trước khi bắt đầu giai đoạn này mà có sự chuẩn bị càng tốt về các mặt như: thói quen làm việc và nghỉ ngơi, thói quen sinh hoạt, thái độ học tập..., thì tin chắc rằng trẻ sẽ càng thích nghi hơn với cuộc sống tại trường tiểu học!

Chúng ta hãy cùng thử nghĩ xem nếu trẻ phù hợp với những điều như được liệt kê dưới đây, thì liệu trẻ đã chuẩn bị tốt cho giai đoạn chuyển cấp chưa?

- 1. Trẻ không thể dậy sớm mỗi ngày.
- 2. Trẻ không biết tự mình đi vệ sinh, mặc quần áo và mang giày.
- 3. Trẻ không biết phải tự chuẩn bị trước quần áo cần mặc hay đồ dùng cần chuẩn bị cho lớp mẫu giáo ngày mai.
- 4. Trẻ không thể tự chủ động biểu đạt chính xác ý kiến của mình.
- 5. Trẻ không biết rằng trường tiểu học không có đồ điểm tâm.
- 6. Trẻ không biết về thời gian sinh hoạt và thời gian đi học, tan học của trường tiểu học.

Nếu trẻ nhà mình phù hợp với những điều như đã liệt kê ở trên, thì phụ huynh phải nên bắt đầu giúp trẻ chuẩn bị cho việc chuyển cấp học rồi đấy!

● Nếu trẻ nhà mình vẫn chưa tập được các thói quen và năng lực như đã liệt kê ở trên, thì phụ huynh có thể sử dụng những phương pháp dưới đây để cùng trẻ luyện tập:

- ① Phụ huynh có thể giúp trẻ và bản thân mình điều chỉnh các thói quen hàng ngày, tập thói quen ngủ sớm dậy sớm và đi học đúng giờ.
- ② Để trẻ có cơ hội tự tập mặc quần áo, mang giày và chỉnh lại diện mạo.
- ③ Dạy trẻ biết cách sử dụng bồn cầu và sau khi đi vệ sinh xong, thì biết tự mình lau chùi sạch sẽ.

- ④ Để trẻ thử tập giao tiếp với thầy cô hoặc bạn bè, để học các kỹ năng biểu đạt và tiếp nhận thông tin.
- ⑤ Dạy trẻ học cách tự nhận biết tên, quần áo và dụng cụ học tập của mình, đồng thời phải nên để trẻ tự chuẩn bị sẵn quần áo sẽ mặc và các đồ vật sẽ dùng khác trước ngày trẻ đến trường.
- ⑥ Phụ huynh có thể giúp trẻ sắp xếp một không gian riêng, để trẻ chuyên tâm đọc sách, vẽ vời và học tập.
- ⑦ Đưa trẻ đi làm quen với ngôi trường mới, để trẻ hiểu rõ rằng trường mẫu giáo và trường tiểu học không giống nhau, thói quen sinh hoạt và thời gian đi học, tan học đều có sự khác biệt.

Sớm tập cho trẻ thói quen sinh hoạt tốt cũng như thói quen tự chăm sóc bản thân, quan tâm và có hứng thú với việc học tập, khả năng giao tiếp với người khác, điều này sẽ giúp trẻ càng nhanh chóng thích nghi với môi trường tiểu học hơn.

Tôi và con của tôi Một cuốn sổ tay dành cho các bậc phụ huynh 幼兒篇 (越南版)

總編輯：唐先梅、陳若琳
 主編：周麗端、高淑清、陳富美
 總策畫：林立維、汪威銘
 編撰人員：李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟
 (依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：http://www.edu.tw

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：111 年 1 月

版次：111 年 1 月二版一刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市區中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1011100174

ISBN：978-626-7106-26-6 (平裝)

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC 「姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作」 3.0 版台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

幼兒階段的孩子是人生中發展最為快速且明顯的時期，隨著孩子成長所帶來的教養責任，將是家長即刻要面對的一大課題。如何在孩子的幼兒階段裡，了解並提供孩子所需，給予適當的協助？孩子那麼小，到底該如何與他相處？又要如何跟他溝通呢？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對家長的角色有更正向的態度、學習和準備。



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-626-7106-26-6



9 786267 106266 >

GPN 1011100174
定價 NT \$100 元