

# Từng Bước Nhỏ Một

Quyển 4

**Các Kỹ Năng Vận Động Thô**

*Các tác giả: Diana Uther and Erica Brar  
With Moira Pieterse and Robin Treloar  
Đại học Macquarie, Sydney*

# Từng Bước Nhỏ Một

## Quyển 4: Các Kỹ Năng Vận Động Thô

Nguyên tác: SMALL STEPS  
AN EARLY INTERVENTION PROGRAM  
FOR CHILDREN WITH DEVELOPMENT SKILLS  
Book 4.- GROSS MOTOR SKILLS

*Các tác giả: Diana Uther and Erica Brar  
With Moira Pieterse and Robin Treloar*

Đại học Macquarie, Sydney  
1989

Người dịch: Tôn Nữ Thùy Nhung  
Chịu trách nhiệm: Huỳnh Thị Thanh Bình

## CHƯƠNG 1

### PHẦN GIỚI THIỆU

Vận Động Thô là những kỹ năng liên quan đến vận động, hoặc sự phối hợp vận động các cơ lớn của cơ thể

Chúng ta có thể phân biệt chúng với những kỹ năng Vận Động Tinh, là những kỹ năng liên quan đến các cơ nhỏ của mắt và bàn tay, những tất nhiên cũng có nhiều trùng lặp giữa hai lĩnh vực kỹ năng này.

Khả năng vận động của trẻ tiến hành theo một cách được biết trước, trải qua các mốc quan trọng như chống tay lên khi nằm sấp bụng, ngồi không cần tựa, bò và thực hiện các bước thăm dò đầu tiên khác. Trước tiên đứa trẻ học cách điều khiển đầu, tiếp đến vai, rồi hông. Khi trẻ có khả năng kiểm soát các nhóm cơ lớn này tức là trẻ đạt được sức mạnh và sự ổn định cần thiết cho sự phát triển các nhóm cơ nhỏ hơn – đầu tiên là khuỷu tay và đầu gối, kế là cổ tay và cổ chân, cuối cùng là bàn tay, bàn chân và lưỡi. Đó là những cơ nhỏ hơn chịu trách nhiệm về “chất lượng” trong các kỹ năng của trẻ, trong khi các nhóm cơ lớn hơn giúp trẻ vững vàng chống chịu trọng lực.

Chương trình này trình bày các kỹ năng Vận Động Thô chủ yếu, từ mới sinh đến mức phát triển 4 tuổi.

Các lĩnh vực phát triển khác nhau thuộc về các chuỗi khác nhau, như dưới đây:

- GM.A: Trước khi biết đi
- GM.B: Cân bằng, đi, chạy
- GM.C: Cầu thang và leo trèo
- GM.D: Kỹ năng chơi banh
- GM.E: Nhảy
- GM.F: Đi xe đạp ba bánh

Bảng ở trang đối diện cho bạn thấy những chuỗi nào có thể dạy song song.

Ai có thể sử dụng chương trình này? Chương trình này đặc biệt sử dụng cho những trẻ vì bất cứ lý do nào bị trì trệ (hoặc có nguy cơ bị trì trệ) về phát triển Vận Động Thô. Sự chậm chạp này có thể do tổn thương hệ thần kinh trung ương, sự khuyết tật về trí tuệ, sự rối loạn về cảm xúc hoặc sự suy yếu nhìn thấy được qua bề ngoài. Hoặc có thể do chậm trễ về phát triển thể chất không liên quan đến những nguyên nhân trên, chẳng hạn như với một số trẻ sinh non.

*Ai có thể cần đến sự giúp đỡ chuyên biệt?* Hãy tìm đến sự giúp đỡ chuyên biệt nếu bạn có bất cứ nghi ngờ nào về sự tiến bộ của con bạn – đặc biệt nếu con bạn cảm thấy người mềm nhão hoặc cứng đờ. Tất nhiên sự giúp đỡ chuyên biệt vẫn rất tốt cho bất cứ trẻ khuyết tật nào! Nếu bạn đang được giúp đỡ như thế thì thật là đại đột khi sử dụng chương trình này hay bất cứ chương trình nào khác mà trước tiên lại không bàn về

nó với chuyên gia của bạn. Có đặc điểm nào trong các kỹ năng Vận Động Thô để dạy cho trẻ không bị khuyết tật thể chất? Bất cứ trẻ nào cũng đều có lợi khi học các kỹ năng Vận Động Thô. Một trẻ bình thường có thể tham gia vào đây chỉ vì vui thích. Đôi khi sự khiếm khuyết thể chất chỉ được nhận ra khi đứa trẻ cố gắng để thực hiện các kỹ năng khó hơn hoặc khi nó thua kém bạn đồng lứa. Một đứa trẻ đang có nguy cơ bị trì trệ cần được giúp đỡ để tránh hoặc giảm thiểu điều này nếu được, thông qua cách xử lý đúng, các cơ của trẻ được chuẩn bị cho sự vận động “bình thường”. Trẻ em ở bất kỳ mức độ khiếm khuyết trí tuệ nào cũng đều có nguy cơ chậm trễ trong lĩnh vực vận động và do đó nên chuẩn bị cho chúng các kỹ năng này ngay từ tuổi con rất nhỏ.

*Có những đặc điểm nào cần ghi nhớ về việc dạy Vận Động Thô?* Nếu trẻ sơ sinh có khó khăn về vận động, chúng có thể sử dụng các cơ không thích hợp hoặc sử dụng cơ không chính xác. Điều quan trọng nhất là dạy trẻ cách sử dụng đúng các bắp cơ, theo một cách cân bằng, sao cho trẻ hiểu được để vận động bình thường. Với trẻ sơ sinh, không cần có thời gian cụ thể để tập luyện. Mọi sự giao tiếp giữa bạn với con bạn và mọi nơi bạn đặt con bạn vào đều thực sự có tác dụng “điều trị”. Bạn phải ý thức một điều là luôn luôn chăm chú con bạn, ôm vào lòng, bế lên, v.v... để tạo lợi ích tốt nhất cho bé. Bạn có thể thực hiện tất cả bài tập trước khi bé biết đi trong chương trình này như một cách giải quyết thông thường và/hoặc như các hoạt động vui chơi.

Bạn sẽ tìm thấy ở đây một số quan điểm rất quan trọng sẽ áp dụng cho tất cả sự phát triển Vận Động Thô trong tương lai của con bạn. Những quan niệm này chắc hẳn nghe lạ tai, và nếu bạn có con lớn hơn, bạn sẽ thấy bạn phải học lại cách bồng trẻ sơ sinh, cách bế lên và đặt xuống, và cách nuôi dưỡng chăm chút bé. Tuy nhiên, nếu bạn học sử dụng các kỹ thuật xử lý mới này, bạn sẽ không phải mất nhiều thời gian dạy các kỹ năng riêng lẻ, bởi vì bạn đã chuẩn bị trước các cơ bắp cho con bạn rồi.

Những khái niệm mới cần luôn ghi nhớ như sau:

- Luôn bồng con bạn sao cho bé càng ít được hỗ trợ càng tốt. Trẻ sơ sinh chậm phát triển thường không linh hoạt, vì thế phải được khuyến khích vận động.
- Luôn cố gắng bồng, bế lên và đặt xuống, nuôi dưỡng chăm sóc và chơi với con bạn theo một cách đặc biệt bằng cách xây dựng những bước ngoặt, sự thay phiên, để bé không chú ý đến mình quá.

Trẻ sơ sinh chậm phát triển có khuynh hướng phát triển mọi vận động của chúng theo bình diện “tới và lui”. Mục đích quan trọng nhất trong mọi phát triển Vận Động Thô của con bạn là ngăn chặn điều này, và lịch thích mọi vận động của bé thực hiện theo *đường chéo*. Nghĩa là bạn phải xem xét để giúp con bạn nghiêng vai bên này chéo với hông bên kia, hay đặt bàn tay bên này lên đôi gối hoặc bàn chân bên kia. Nếu bạn có thể ghi nhớ điều này thì bồng bế lên và đặt xuống, chăm sóc và chơi với bé bạn sẽ bắt đầu xây dựng nền tảng cần thiết cho con mình. Và bạn sẽ thấy bé học từ kỹ năng này sang kỹ năng khác một cách dễ dàng hơn, ngay cả khi bé rời khỏi vị trí bạn đặt bé vào trước đó.

Quan tâm đến động tác và tư thế ở trẻ lớn hơn cũng là điều quan trọng. Phải để ý đến cách con bạn ngồi vào ghế hoặc ngồi trên sàn nhà khi xem TV.

Làm việc theo khả năng của trẻ là rất quan trọng mỗi lần chỉ nâng cao thêm một chút. Theo cách này bé sẽ cảm thấy tự tin khi vận động và sẽ làm bé thích thú. Hãy khuyến khích bé vận động càng độc lập càng tốt.

Vài điểm khác cần ghi nhớ là”

- Nói chuyện với con bạn – nói với bé điều bạn muốn bé làm. Hãy tập thói quen mô tả hành động ngay trước khi con bạn hiểu được lời.
- Khuyến khích con bạn *tự mình* vận động càng nhiều càng tốt
- Kết hợp các vận động với những hoạt động thực tế hoặc vui chơi hấp dẫn con bạn để giúp bé thấy được mục đích của sự vận động.
- Với những phần thực hành đặc biệt, hãy chọn thời gian trong ngày khi con bạn vui vẻ và tiến hành các phần này trong *thời gian ngắn*. Chi ra các buổi học ngắn sẽ tốt hơn học trong một buổi dài.
- Khen thưởng nhiều với bất cứ nỗ lực nào của con bạn
- Nếu Con bạn không bắt đầu chương trình này ngay lúc khởi đầu thì cần thiết phải lấp đầy các “lỗ hổng” trước khi bạn tiến hành.

Một điều quan trọng cần đề cập ở đây là không nên dùng các trang bị như khung tập đi, con lật đật và quần yếm mặc để bò. Những phương tiện này có khuynh hướng làm cho con bạn sử dụng sai các bắp cơ của chúng, và điều này hiển nhiên dẫn đến một chất lượng vận động kém cỏi.

Nếu bạn muốn đọc thêm về các nguyên tắc của vận động được tóm tắt trong các chuỗi này, bạn có thể liên hệ với Lois Bly, “Các Bước Vận Động Bình thường Suốt Năm Đầu tiên của Cuộc đời” ở Stalor, D.S. (ed.), *Sự Phát triển Vận động ở Tuổi Ấu thơ* (Đại học Bắc Carolina, 1980)

Chúng tôi xin gửi lời chân thành cảm ơn đến Vickie Meade và Lea Maher đã giúp chúng tôi hoàn thành bộ sách này. Bạn có thể liên hệ với địa chỉ sau đây để biết thêm chi tiết. Meade/Maher Courses, 16 Pindari Cres., Beauty Point NSW 2088.

# CHƯƠNG 1

## GM.A : Trước khi biết đi

---

Trong chuỗi này chúng ta xem xét sự nâng cao khả năng tự điều khiển của trẻ qua vận động các cơ lớn của cơ thể, từ những cố gắng đầu tiên như nhấc đầu và quay đầu, cho đến thời điểm mà trẻ có thể đi được khi có người dắt tay.

Ở trẻ bình thường sẽ có sự nhảy vọt đáng kể này vào năm đầu tiên. Bé học được nhiều kỹ năng cùng cách thực hiện – những kỹ năng cho phép bé điều khiển đầu, chơi đùa khi đang nằm sấp, nằm nghiêng, nằm ngửa, lăn, ngồi, bò, quỳ gối, đứng và di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Vì thế cũng chẳng nên ngạc nhiên rằng đây là một chuỗi dài.

Để giúp bạn tìm ra phương pháp của mình qua chuỗi này, và xác định chính xác mức độ con bạn đã đạt được, chúng tôi trình bày chín độ tuổi khác nhau trong chuỗi này. Các độ tuổi này cho thấy tuổi mà tại đó đứa trẻ bình thường đạt được từng kỹ năng. Nếu con bạn không “bình thường”, hãy căn cứ vào các độ tuổi để kiểm tra rằng bạn đang quan tâm đến tất cả các kỹ năng quan trọng tại giai đoạn phát triển của con bạn. Đừng bao giờ cảm thấy muốn bỏ qua một ít kỹ năng. Trong quá trình làm việc lâu dài, điều này có thể làm chậm sự phát triển của con bạn và làm bé chán nản vận động. Điều quan trọng là bé đạt được các kỹ năng chứ không phải là khi nào bé đạt được.

Nhiều kỹ năng Vận Động Thô ban đầu có thể được dạy phần lớn – thậm chí tất cả - thông qua cách bạn làm việc với con bạn khi bạn chăm sóc bé suốt trong ngày – cách bạn bông ẵm bé, những tư thế bạn đặt bé vào và những trò chơi bạn cùng chơi với bé. Những việc quen thuộc như thay tã chẳng bạn có thể trở thành những thời gian dạy học hữu ích. Bạn có thể kết hợp phần lớn việc dạy dỗ của bạn với Ngôn ngữ và các hoạt động Vận Động Tinh. Vì thế bạn sẽ không mất quá nhiều thời gian cần thiết để dạy con bạn các kỹ năng Vận Động Thô đầu tiên và quan trọng này.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả các kỹ năng trong chuỗi này.

### *0 đến 2 tháng*

1. Nằm sấp, quay đầu bên này sang bên kia.
2. Nằm sấp, ngẩng đầu và vẫn giữ ở 45°
3. Ngẩng đầu khi nằm nghiêng vai.
4. Cố ngẩng đầu khi được kéo lên để ngồi từ góc 45°.

### *3 tháng*

5. Nằm sấp, ngẩng đầu  $90^0$ , chống chịu trên hai cẳng tay.
6. Nằm ngửa, giữ đầu lên đường giữa, cầm chức xuống.
7. Nằm ngửa, hai tay đặt vào nhau để lên ngực.
8. Được kéo ngồi lên, đầu chỉ hơi trễ.
9. Được giữ ngồi, đầu vững, cầm đưa ra.
10. Được giữ đứng, chịu được một phần trọng lượng.

#### *4 tháng*

11. Nằm sấp, chống chịu trên hai cẳng tay, khuỷu tay phía trước vai và cầm chức xuống.
12. Nằm sấp, hai chân không co luôn, đá lung tung.
13. Nằm ngửa, chơi với hai cánh tay giơ cao.
14. Nằm ngửa, đặt hai bàn tay lên hai đầu gối.
15. Nằm ngửa, lăn nằm nghiêng.
16. Được kéo ngồi lên, giữ đầu thẳng với thân.
17. Được kéo ngồi từ tư thế nằm nghiêng, giữ đầu vững.
18. Ngồi, giữ đầu vững, cầm chức xuống.
19. Đứng, chịu được phần lớn trọng lượng, điều khiển đầu và thân trên.

#### *5 tháng*

20. Nằm sấp, chống chịu trên hai cánh tay duỗi thẳng.
21. Nằm sấp, chống chịu trên hai cẳng tay, với lấy đồ chơi.
22. Nằm sấp, ngẫu nhiên lăn nằm ngửa.
23. Nằm ngửa, giơ thẳng hai cánh tay lên, hai bàn tay sát nhau.
24. Nằm ngửa, lăn nằm nghiêng, vẫn nằm nghiêng chơi.
25. Ngồi không cần đỡ 1 phút.
26. Đứng, hai bàn chân phẳng, tựa vào vật đỡ.

#### *6 tháng*

27. Nằm sấp, các phản ứng cân bằng hoàn toàn lúc này.
28. Nằm sấp, chống hai cánh tay vươn dài, nâng thân trên và bụng lên.
29. Nằm sấp, nhấc hai chân lên phía sau, khép lại.
30. Nằm sấp, nửa lăn nghiêng với lấy đồ chơi.
31. Nằm sấp, cố với tới cùng lúc hai cánh tay duỗi thẳng.
32. Nằm ngửa, lăn nằm sấp.
33. Được kéo ngồi, bắt đầu cử động đầu, nhấc hai cánh tay lên.
34. Ngồi, chống hai cánh tay thẳng tới trước tránh ngã.
35. Ngồi 10 phút, hai cánh tay tự do với và chơi.
36. Đứng, chịu toàn bộ trọng lượng.

#### *7 tháng*

37. Nằm sấp, xoay nhiều vòng.
38. Nằm sấp, lăn nằm nghiêng và chơi, chống một khuỷu tay.
39. Nằm sấp, chuyển sang tư thế bò và đong đưa.

40. Chuyển từ tư thế bò sang ngồi.
41. Nằm sấp, trườn tới bằng sức kéo hai cánh tay.
42. Nằm ngửa, các phản ứng cân bằng hoàn toàn lúc này.
43. Ngồi, xoay thân trên, hai cánh tay chơi tự do.
44. Từ nằm sấp chuyển sang ngồi
45. Kéo đứng lên, hai chân thẳng, tay được kéo lên.
46. Đứng chỗ đồ đạc, tựa vào bằng hai cánh tay, nhún nhảy.

#### *8 tháng*

47. Ngồi, các phản ứng cân bằng thân trên phát triển hoàn toàn lúc này.
48. Ngồi không tựa, không ngã khi với sang một bên.
49. Chuyển từ ngồi sang tư thế bò.
51. Bò một mình.
52. Kéo người quỳ lên và vẫn giữ tư thế này.
53. Đứng chỗ đồ đạc, dồn trọng lượng vào hai chân nhiều hơn hai cánh tay.

#### *9 tháng*

54. Đứng chỗ đồ đạc, xoay qua và với bằng một tay.
55. Chuyển từ đứng sang ngồi xuống sàn bằng cách thả người xuống.
56. Đi ngang chậm chậm xung quanh đồ đạc.
57. Kéo đứng lên, nhờ vào hai cánh tay, thông qua nửa quỳ gối.
58. Đi chậm quanh đồ đạc, hơi chuyển sang hướng đi thực sự.
59. Đi, một bàn tay được giữ.

#### *10 đến 11 tháng*

60. Ngồi được với nhiều tư thế khác nhau.
61. Ngồi, chống hai cánh tay thẳng ra sau tránh ngã.
62. Chuyển từ đứng sang ngồi xuống sàn, bám chắc tay vào đồ đạc.
63. Chuyển sang đứng thông qua nửa quỳ hoặc ngồi xổm, nhờ cánh tay được hỗ trợ ít.
64. Đi men theo bức tường.
65. Đi, cả hai tay được giữ thấp.

## **NÀM SẤP, QUAY ĐẦU BÊN NÀY HOẶC BÊN KIA**

<b>GM.A.1</b>
---------------

Quay đầu từ bên này sang bên kia là một bước rất quan trọng. Đây là sự chuyển động đầu tiên của bé chống lại trọng lực. Để quay đầu bé cần phải chuyển trọng lượng về một bên. Chuyển dịch trọng lượng là một kỹ năng được sử dụng trong tất cả các vận động trong tương lai.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bề mặt phẳng vững vàng, chẳng hạn một cái mền trẻ em dày đặt trên bàn.



*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp trên tấm mền.

Đánh dấu + nếu con bạn nhắc đầu quay về phía đối diện.

### **Cách dạy**

Đặt con bạn nằm sấp bụng, đầu quay một bên không nhìn bạn. Dùng cái lúc lắc và/hoặc nói chuyện để khuyến khích bé quay đầu nhìn bạn. nếu cần, bạn khum bàn tay đặt trên trán bé hướng dẫn bé nâng đầu lên và xoay nhìn bạn.

Có thể dùng một quả bóng (loại bóng to, nhẹ được thổi lên dùng chơi ở bãi biển) để dạy kỹ năng này. Đặt bé nằm sấp bụng trên quả bóng và sử dụng kỹ thuật đã mô tả như trên khuyến khích bé vận động. Nhẹ nhàng lăn quả bóng một chút xiu từ bên này sang bên kia.

Nhớ cho con bạn quay đầu cả hai bên để bé được tập luyện quay đầu mỗi bên đều như nhau.

### **Đặt tư thế, bông ăm, chơi**

Hãy cho con bạn nằm sấp nhiều hơn. Để bé ngủ nằm sấp. nằm sấp trên tấm mền dày và nằm sấp ngang đầu gối bạn trong khi bạn gọi tên hoặc nói chuyện với bé. Luôn tạo cho bé một bề mặt vững vàng để bé chống tựa. kể cả khi bé ngủ cũng nhớ cho bé nằm trên tấm nệm vững chắc.

Người ta đã chứng minh rằng những trẻ sơ sinh nào thường được đặt nằm ngửa sấp sẽ phát triển kỹ năng Vận Động Thô sớm hơn những trẻ thường được đặt nằm ngửa.

Một điều đặc biệt quan trọng là những trẻ sơ sinh chậm phát triển ở dạng mềm nhão thì không nên đặt nằm ngửa - hoặc chơi không có người giám sát - ở tư thế nằm ngửa. Cùng với nằm sấp có thể thay đổi tư thế bằng cách quấn bé an toàn trong tấm mền dày trẻ em và đặt nằm nghiêng, nhớ để ý thay đổi vị trí nằm nghiêng mà bạn đặt cho con bạn. Và nhớ để nhiều đồ chơi gần đây cho bé nhìn.

Một tư thế khác cũng tốt cho con bạn là đặt bé, đã được quấn mền an toàn, nằm nghiêng trên một cái bao đậu (loại gối được độn bằng các hạt mốp nhỏ có tác dụng cố định vị trí khi đặt trẻ nằm hoặc ngồi lên- nd) cùng với các thứ hấp dẫn bé nhìn. (Các cơ ở một bên cổ của bé cũng giúp bé nâng đầu tới trước và ra sau).

Hãy quấn con bạn an toàn trong tấm mền dày khi bạn bông bế: quấn sao để hai cánh tay bé đưa về phía trước khoanh lại trước ngực và hai chân co lên. Khi bạn bông con theo cách này, bé không phải bận tâm đến tay chân, và do thế bé sẽ điều khiển đầu dễ dàng hơn.



*Quấn con bạn an toàn...*

Tư thế được quán an toàn này là cách lý tưởng để đặt con bạn nằm ngủ trong những tháng đầu đời.

Bé con bạn lên quá vai bạn, như thế bé sẽ tự giữ vững đầu. Nếu bé mệt hoặc khả năng điều khiển đầu kém, hãy hạ thấp một chút để bé có thể tựa vào vai hoặc mặt bạn, nhưng bé phải được thoải mái để ngẩng đầu quay qua quay lại nếu bé cảm thấy có thể.

Bồng con bạn đã được quán an toàn trong cánh tay co lại của bạn, nếu có thể thỉnh thoảng bạn nên đưa đầu bé cao khỏi chỗ dựa trên cánh tay bạn. Đừng bồng con bạn nằm ngửa trên tay. Một cách khác là bồng con bạn nằm nghiêng, mặt quay ra, hai cánh tay phía trước.

Mỗi lần bế con lên, bồng ẵm, đặt xuống, tắm cho bé,...bạn đều có thể giúp bé học cách điều khiển đầu của mình.

## **NĂM SÁP, NGẪNG ĐẦU LÊN VÀ VẪN GIỮ VẬY Ở 45°**

**GM.A.2**

Trẻ cần phải học bốn điều chỉ dẫn sau đây để điều khiển đầu của mình – một là ngẩng đầu lên khi đang nằm sấp, ba điều còn lại là ngẩng đầu lên khi đang nằm ngửa, và ngẩng đầu về phía hông khi được đặt nằm nghiêng lần lượt bên này bên kia.

Đầu tiên đưa trẻ nâng đầu lên thoát khỏi trọng lực để quay đầu bên này hoặc bên kia, như trong đề mục trước. Bây giờ chúng ta xem bé có duy trì được đầu ở một góc 45° trong năm giây hay không.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bề mặt phẳng, vững vàng.

*Phương pháp:* Đặt đứa trẻ nằm sấp, hai bàn tay dưới hai vai.

Đánh dấu + nếu bé có thể nâng đầu khỏi bề mặt phẳng và mặt bé tạo một góc 45° với sàn nhà và vẫn giữ tư thế này được năm giây.

### **Cách dạy**

Với một trẻ sơ sinh còn rất nhỏ hoặc quá mềm nhão, bạn có thể nâng đầu bé lên khỏi bề mặt phẳng bằng cách đặt một vật chèn nhỏ, như gối hoặc mền được cuộn lại ở dưới ngực bé. Hai bàn tay bé nên để phía trước và đặt trên vật chèn để khuyến khích bé đẩy lên bằng cẳng tay và bàn tay. Đặt con bạn ở vị trí sao cho mặt bạn ngang bằng với mặt bé, ví dụ đặt bé trên bàn hay trên giường. Khuyến khích bé ngẩng đầu lên bằng cách nói chuyện với bé hoặc rung lục lạc.

Có thể bạn nên đặt tay trên mông bé để giúp bé hạ mông xuống, hoặc hai tay bạn giữ trên hai cẳng tay bé để khi bé cố gắng ngẩng đầu lên hai cánh tay bé không bị giật ra sau.

Luôn giữ để đặt hai khuỷu tay bé ở tư thế đẩy lên, trực tiếp từ dưới vai bé.

Khi bé ngẩng đầu lên dễ dàng hơn, bạn lấy đi các vật đỡ, chẳng hạn gối chèn, và trợ giúp bé ít hơn.

Để tạo một sự hấp dẫn thường xuyên, bạn đặt một cái gương soi ngang mặt sàn để kích thích bé ngẩng đầu lên nhìn mặt mình trong đó. Luôn tạo điều kiện cho bé có nhiều đồ chơi để kích thích bé nhìn vào.

Bạn cũng có thể dùng một quả bóng lớn (loại bóng chơi ở bờ biển) để dạy kỹ năng này. Đặt đứa trẻ nằm sấp trên quả bóng, hai khuỷu tay đặt dưới vai. Dùng một món đồ chơi phát ra tiếng kêu lách cách và vẫn giữ yên nó, lăn chậm chậm quả bóng tới trước. Con bạn sẽ phải nâng đầu lên cao hơn để vẫn tiếp tục nhìn được món đồ chơi đó.

### **Đặt tư thế, bông ẵm, chơi**

Như tất cả các kỹ năng Vận Động Thô ban đầu, cách bạn giải quyết và đặt tư thế cho con bạn là vô cùng quan trọng cho sự tiến bộ của bé.

Tiếp tục đặt con bạn nằm sấp như đã mô tả ở đề mục trước.

Sử dụng tư thế bông đã nói ở đề mục trước để cho con bạn cơ hội ngẩng đầu lên.

Cố gắng giữ con bạn trên đùi, vòng hai tay đỡ lấy vai bé. Nhẹ nhàng nghiêng bé về phía bạn – chỉ một chút thôi – và đợi bé ngẩng đầu lên nhìn bạn. Tiếp theo bạn có thể nghiêng bé (nghiêng từ từ, rất ít) qua bên này bên kia, và ra sau. Chẳng bao lâu bé sẽ giữ được đầu thẳng với thân mình.

Vào buổi sáng khi còn nằm trên giường, các ông bố thường thích để con trên ngực mình. Như vậy rất có lợi cho trẻ được nhìn mặt cha rất gần khi bé ngẩng đầu lên. Giữ hai khuỷu tay bé trên ngực bạn và ở dưới vai bé để kích thích bé chống tay nâng đầu lên.

Vẫn để bé nằm nghiêng khi ngủ và khi chơi, bởi vì các cơ ở một bên cổ cũng giúp bé di chuyển tới, lui và một bên.

Đối với các trẻ sơ sinh quá mềm nhão, việc quấn mềm chắc chắn cho các cháu, hai cánh tay phía trước, hai đầu gối co lên khi ngủ, chăm sóc, bông bế vẫn luôn được xem là có lợi.

## **NGÃNG ĐẦU KHI NÀM NGHIÊNG VAI**

**GM.A.3**

Đây là tư thế thứ hai trẻ cần nâng đầu lên thoát khỏi trọng lực.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bề mặt phẳng, vững vàng

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm nghiêng, đỡ quanh ngực bé.

Đề cho điểm, trước tiên nâng con bạn lên để nghiêng khoảng 20° so với mặt bàn và đánh dấu + nếu bé nâng đầu theo hướng thẳng lên với bên vai để thấp và giữ được ba giây.

### **Cách dạy**

Lăn bé nằm nghiêng một bên và đỡ quanh ngực bé. Nghiêng bé lên và nói chuyện với bé từ phía trên và phía trước vai trên của bé, để kích thích bé ngẩng đầu lên

nhìn bạn. Cho bé nằm nghiêng bên khác và lặp lại động tác này. Bạn sẽ thấy bé vận động ở vai bên này mạnh hơn vai bên kia. Nếu điều này luôn xảy ra, bạn cũng thực hiện hai lần cho hai vai nhưng lặp lại nhiều hơn ở vai yếu hơn.

### **Đặt tư thế, bông ăm, chơi**

Đặt bé nằm nghiêng vài lần mỗi ngày trong những giờ bé thức, nhớ đổi bên. Đặt một cái gối nhỏ hoặc khăn cuộn lại chặn phía sau để bé không lật trở lại, và để đồ chơi trong tầm tay bé.

Cũng có thể đặt bé nằm nghiêng trong giấc ngủ trong ngày, xen kẽ với tư thế nằm sấp.

Một tư thế nằm tốt khác là đặt con bạn nằm nghiêng trên một cái bao đệm chắc chắn. bé phải nhìn được ra ngoài. Hãy nhớ là không để bé nằm lâu ở bất cứ tư thế nào.

Tiếp tục bế con bạn đã được quán chắc chắn trong mền đưa cao khỏi vai bạn sao cho đầu bé có thể ngửa ra sau và xoay được để nhìn bạn. Để xen kẽ, bạn bông bé trong vòng tay hơi co lại để bé phải cố gắng nâng đầu thẳng lên. Tránh bông bé nâng niu trong tay bạn, hoặc bông ngửa, vì tư thế này không kích thích bé vận động các cơ.

Khi đặt bé ngồi trên đùi bạn, nghiêng bé như đã mô tả ở mục trước, đợi 5 hoặc 10 giây mỗi lần bạn nghiêng bé như vậy, nói chuyện và hát, để kích thích bé nâng đầu trở lại tư thế ngay thẳng.

Một phương pháp thú vị khác giúp con bạn học cách điều khiển các cơ ở một bên cổ là giúp bé lăn từ tư thế nằm nghiêng sang nằm ngửa.

Đặt đứa trẻ nằm nghiêng, giữ hai chân, lăn bé nằm ngửa để bé nhìn thấy mặt bạn.

Bạn có thể chơi ú oà với bé, để khi nằm nghiêng bé không nhìn được mặt bạn, nhưng khi lăn nằm ngửa bé lại nhìn thấy.

Lập lại trò chơi này khoảng sáu lần rồi sau đó đặt bé nằm nghiêng lần nữa và đợi bé tự lăn nằm ngửa để nhìn thấy bạn.

Nếu bé thấy khó làm được điều này, thử đặt bé trên một đệm xốp có độ dốc nhẹ để bé nhẹ nhàng lăn dốc xuống nằm ngửa ra.

Điều quan trọng nhất là bạn tự tập luyện để bế con bạn lên, đặt trở xuống, sao cho bé sử dụng được các cơ của mình theo một cách có lợi cho bé sau này.

Lần nào cũng vậy, khi bạn bế con bạn lên, hãy làm như thế này, lăn bé nằm nghiêng, giữ chắc bé quanh hai cánh tay trên và hai vai, nhẹ nâng bé lên. Bé sẽ sử dụng các cơ ở một bên cổ để điều khiển đầu khi bạn nhắc bé lên. Nhớ thay đổi bên.

Phương pháp này cũng thích hợp khi bạn đặt bé nằm trở lại; đầu tiên xoay nghiêng bé rồi mới đặt xuống. Đừng đỡ đầu bé.

Nếu con bạn vẫn thấy nhắc đầu bên này khó hơn bên kia, tốt nhất bạn nên liên hệ với bác sĩ hoặc nhà vật lý trị liệu của bạn. Sẽ có một số bài tập đơn giản và tư thế bông ăm dùng để sửa chữa tình trạng này và thường đem lại kết quả tốt.

## **CỔ NGẪNG ĐẦU KHI ĐƯỢC KÉO NGỒI TỪ GÓC 45°**

**GM.A.4**

Đây là hướng dẫn thứ ba cho con bạn để bé học ngẩng đầu lên.

## **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Dùng tay đỡ con bạn nghiêng ra sau (khoảng một góc  $45^0$ ) trên một mặt phẳng vững vàng, nhẹ nhàng kéo bé ngồi thẳng lên.

Đánh dấu + nếu con bạn có bất cứ cố gắng nào để nâng đầu lên thẳng hàng với thân.

## **Cách dạy**

Đối với trẻ mềm nhão kỹ năng này có thể rất khó đạt được và phải cần nhiều buổi tập luyện ngắn trải qua nhiều tuần bé mới đạt được khả năng điều khiển đầu cùng lúc với phần thân được nâng lên thoát khỏi trọng lực.

Luôn luôn đặt con bạn sao cho bạn và bé vẫn nhìn thấy nhau khi bạn thực hành kỹ năng này. Bạn sẽ thấy dễ thực hiện nhất nếu con bạn ngồi trên bàn trong khi bạn ngồi trên ghế hoặc trên sàn như đã đề cập trong phần Đặt Tư Thế, Bồng Ấm và Chơi.

Đỡ chắc quanh vai bé. Nhẹ nhàng vòng tay quanh vai kéo tới trước để giúp bé điều khiển đầu. Hai ngón chỏ của bạn chĩa thẳng đỡ sau cổ phòng khi đầu bé đột ngột bật ngửa ra sau. Luôn để mắt đến và nói chuyện với bé không ngừng, từ từ hạ bé xuống một chút – giữ như vậy năm đến tám giây rồi đưa bé trở lại tư thế ngồi. Điều quan trọng nhất là bạn nên thực hiện kỹ năng này theo một góc, đầu tiên nghiêng bé qua một bên này, rồi nghiêng bên kia, cũng như thẳng lên và xuống.

Lập lại nhiều lần, vẫn luôn nói chuyện với bé. Khi bé có thể điều khiển đầu vững vàng ở mức độ này, thử hạ thấp ra sau thêm một chút - ở góc  $45^0$ . Tiếp tục luyện tập đến bất cứ góc nào mà bé vẫn giữ được khả năng kiểm soát đầu một cách vững vàng.

Một khi bạn cảm thấy bé có thể điều chỉnh đầu mình khi được hạ thấp xuống một góc  $45^0$  từ tư thế ngồi, bạn thử kéo bé lên, bắt đầu ở góc  $45^0$ . Đặt lưng bé tựa nghiêng trên gối ở thể nửa nằm  $45^0$ , hai tay bạn đỡ quanh vai bé kéo tới trước. Tiếp đến làm theo hướng bạn đã chọn hoặc “ngồi” hoặc “từ từ lên”, kéo bé nhẹ nhàng khỏi gối và đợi bé nâng đầu lên trước khi bạn tiếp tục.

## **Đặt tư thế, bồng ấm và chơi**

Chỉ thực hiện trong những thời gian ngắn, đặt con bạn nằm ngửa, xung quanh bé để nhiều đồ chơi. Có thể đây là lúc thuận tiện để tháo tã lót của bé ra, để bé đạp chân thoải mái. Khi con bạn nằm ngửa trên sàn, nên đặt một cái gối nhỏ dưới đầu bé, và một cái gối nhỏ hoặc tã cuộn lại để dưới mông. Nhờ vậy bảo đảm cho xương sống và khung chậu của bé ở tư thế tốt chuẩn bị cho vận động “bình thường”.

Bé cũng có thể thỉnh thoảng ngồi một lát trên ghế dành cho trẻ em. Cần phải nhét một cái tã hoặc mền dưới đầu gối và đùi bé bảo đảm khung chậu bé ổn định ở tư thế thuận lợi để kích thích các cơ ở phần thân làm việc. Và lại đặt nhiều đồ chơi xung quanh cho bé nhìn và với lấy được.

Khi bạn đặt bé trên đùi chăm sóc bé, hãy nói chuyện với bé và thực hành kỹ năng hạ thấp bé ra sau  $45^0$ , rồi khuyến khích bé gượng trở lại, luôn nhìn vào mặt bé. Nhớ nghiêng bé ra sau theo một góc.

Ngồi trên sàn, tựa lưng vào một mặt phẳng vững vàng, quỳ gối sao cho hai đùi tạo một góc khoảng  $45^0$ . Đặt con bạn lên đùi và một lần nữa kéo bé lên và hạ thấp xuống. Đỡ quanh vai bé, hoặc nếu bé có thể điều khiển được vai, bạn giữ phần trên cánh tay hoặc thậm chí hai bàn tay bé.



*Thỉnh thoảng  
có thể  
đặt trẻ  
nằm ngửa  
một lúc*

*Cần phải nhét một cái tã hoặc  
mền dưới đầu gối*



Tiếp tục quán bé trong mền và bông bέ với tư thế hai cánh tay phía trước, hai chân co lên trong cánh tay bạn co lại, đừng đỡ đầu bé. Nếu bạn hơi nghiêng bé ra sau, bé buộc phải làm việc để kéo đầu trở lại phía trước. Đừng nghiêng bé quá nhiều nếu không đầu bé sẽ ngã hẳn ra sau.

Tiếp tục bông lên và đặc xuống xen kẽ bên này, bên kia.

## **NĂM SẤP, NGẪNG ĐẦU $90^0$ CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY**

**GM.A.5**

Kỹ năng này kết hợp với các kỹ năng mà đứa bé vẫn thực hành từ trước đến nay và nó sẽ trở thành một tư thế chơi đùa có lợi cho bé.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt bé nằm sấp trên một bề mặt vững vàng.

Đánh dấu + nếu con bạn ngẩng đầu lên  $90^0$  và vẫn giữ như vậy trong năm giây

### **Cách dạy**

Tiếp nối với đề mục GM.A.2, đặt một món đồ chơi hấp dẫn có màu sắc sặc sỡ trước mặt cho bé dễ thấy, tiếp theo nâng nhẹ đồ chơi đó lên khỏi sàn nhà đến một vị trí đòi hỏi bé phải ngẩng đầu lên cao hơn và để làm thế bé phải chống hai cẳng tay lên. Vẫn giữ đồ chơi ở vị trí đó vài giây nếu bé vẫn nhìn vào. Nếu bé không nhìn đồ

chơi đó nữa khi nó được đưa cao hơn, hãy hạ thấp một chút đến khi bé lại nhìn thấy lần nữa, rồi tiếp tục nâng cao lần nữa. Hiện nhiên đây là một đồ chơi hấp dẫn đặc biệt kích thích bé làm việc nhiều để luôn được nhìn thấy nó. Bạn cũng có thể thực hành kỹ năng này bằng cách để bé nằm sấp trên bàn, mặt bạn ngang bằng với mặt bé. Đừng trông đợi bé nhấc thẳng đầu lên  $90^0$  – lúc đầu sẽ là  $65^0$ , rồi  $70^0$ , rồi  $90^0$ , nhưng nhờ luyện tập kiên trì, các cơ ở cổ và lưng sẽ kéo dài ra một cách hữu hiệu cho phép bé nâng đầu lên đến  $90^0$ .

Nếu bạn có một quả bóng lớn, bạn có thể đặt bé nằm lên và đỡ 2 bên hông bé, hoặc thân trên nếu cần, để dạy kỹ năng này. Khi bạn đẩy bóng tới trước, bé sẽ có khuynh hướng ngửa đầu ra. Hãy thúc đẩy bé thực hành thêm bằng cách để trước mặt bé một tấm kiếng, như thế bé có thể nhìn thấy mình khi tiến tới, hoặc một món đồ chơi tuyệt diệu. Cũng có thể nhờ anh hoặc chị của bé vui thích tham gia trò chơi này.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Bây giờ con bạn thức nhiều hơn vào ban ngày, do đó có thể đặt bé nằm sấp trên sàn nhà chơi những trò chơi khó hơn. Xung quanh bé phải có nhiều loại đồ chơi.

Một số trẻ sơ sinh không chịu nằm sấp. Nếu xảy ra điều này, thử đặt bé nằm ngửa trên một vật chêm, hoặc cái mền cuộn lại, để tạo cho bé một tư thế dễ dàng hơn. Mỗi lần đặt bé xuống, bạn kéo dài thời gian ra một chút. Đặt bé nằm sấp xuống ít nhất ba lần một ngày.

Tiếp tục để bé ngủ sấp trên một tấm nệm vững vàng, hay ít nhất một lần trong các giấc ngủ trong ngày của bé. Nếu điều này vẫn không thể, hãy cho bé nằm ngủ nghiêng, nhớ đổi bên.

Như ở đề mục GM.A.2, có thể luyện tập kỹ năng này trên giường, hoặc cho bé nằm trên ngực cha của bé. Đỡ quanh phần cánh tay trên của bé và nói chuyện với bé trong khi bé phải chống chịu trọng lực trên hai cẳng tay mình. Bạn cũng có thể đặt bé trên đùi ngồi trên đi văng, kích thích bé nhìn lên theo tiếng nói bạn.

Để mở rộng kỹ năng này, bạn kích thích bé quay đầu nhìn bạn hoặc nhìn theo một vật di động khi bé đang ngẩng đầu lên  $90^0$ . Điều quan trọng là phải luyện tập kỹ năng này cả hai bên. Nếu có một bên bé quay đầu thoải mái hơn bên kia, bạn bố trí bé nằm sao cho bé phải quay đầu sang phía yếu hơn để nhìn điều gì đang xảy ra.

Bạn phải làm quen với kiểu vui chơi phá phách lung tung của con bạn từ giai đoạn đầu đời này. Vì vậy không nên ngăn cản trẻ lớn hơn cùng vui chơi với bé, và bạn cũng nên bắt đầu đưa ra dần dần các kiểu “vận động thú vị”, chẳng hạn như, đóng đưa bé trong vòng tay bạn, thổi vào bụng, cù vào chân. Nếu con bạn tự điều khiển được, không cần phải quán bé chắc chắn khi bông nữa, tuy nhiên, điều này vẫn thực sự cần một nỗ lực lớn hơn từ bản thân bé. Tiếp tục bông không nâng đỡ đầu bé, khi bông cao khỏi vai bạn cũng như khi bông ngồi trong vòng tay bạn. Nhớ giữ hai chân bé sát nhau khi bé ở tư thế này. Đỡ bé càng thấp xuống ngực khi bé càng có khả năng điều khiển.

Thử đặt con bạn nằm trên cẳng tay bạn, mặt quay xuống. Đầu bé có thể nằm trên bàn tay bạn, nếu bạn để mặt bé quay hướng khác thì đầu bé nằm trong vòng tay bạn. Một khi bé đã quen với việc ngẩng đầu lên, bạn có thể để tay đỡ dưới ngực bé.

Bây giờ bạn có thể hy vọng ở con bạn khả năng chịu được một phần trọng lượng trên cẳng tay và vai bạn đặt bé xuống. (Điều này chỉ thích hợp khi con bạn không còn quấn mền nữa). Thêm một lần nữa, xoay con bạn nằm nghiêng, đỡ quanh ngực và

hông bé. Đặt bé xuống sao cho phần cẳng tay bên dưới chạm xuống trước tiên. Để bé nghiêng trên cánh tay này vài giây, đỡ vai bé nếu cần. Bây giờ để bé nằm nghiêng nghỉ ngơi, và nếu muốn, bạn xoay bé nằm sấp.

Nếu bạn luôn làm như trên mỗi khi đặt bé xuống, tức là bạn đang chuẩn bị các cơ cổ và đai vai cho các kỹ năng của bé trong tương lai. Và nhớ là phải luân phiên thay đổi bên.

## **NÀM NGỬA, GIỮ THẲNG ĐẦU, CẦM CHỨC XUỐNG**

### **GM.A.6**

Đưa bé bây giờ nằm ngửa, đầu để thẳng trên đường giữa (một đường tưởng tượng chạy dài chính giữa cơ thể từ đầu đến gót chân) thay vì quay sang phải hoặc trái. Cầm bé nên để chúc xuống, tư thế chúc cầm này rất quan trọng. Từ trước đến giờ bé vẫn kéo đầu ngửa ra sau, làm thu ngắn các cơ cổ sau. Và để giữ thẳng bằng bé cũng phải ưỡn hai vai lên. Bây giờ khi nằm ngửa bé đã đủ sức kiểm soát các cơ cổ trước để kéo cầm chúc xuống.

Nếu bé không học được điều này thì sẽ ảnh hưởng đến phần phát triển còn lại của bé, vì trong tương lai bé luôn phải uốn vai để giữ vững đầu và cổ. Nếu bé không tiến bộ được với phương pháp mô tả dưới đây, hãy hỏi ý kiến nhà vật lý trị liệu. Lưu ý rằng có thể dạy kỹ năng này cùng lúc với kỹ năng tiếp theo sau đây: GM.A.7

### **Cách đánh giá:**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa

Đánh dấu + nếu bé nằm với đầu để thẳng theo đường giữa, không quay sang bên nào cả và cầm thì chúc xuống.

### **Cách dạy**

Đặt con bạn nằm dọc trên đùi bạn, hai tay bạn nâng niu đầu bé và nhớ giữ ở vị trí thẳng theo đường giữa. Nhìn mắt bé và nói chuyện với bé. Tiếp theo thử làm cũng như vậy nhưng không đỡ đầu bé.

Cũng thực hành như vậy trên các bề mặt phẳng.

Nếu con bạn học kỹ năng này một cách khó nhọc, hãy ôn lại các bài tập cũ trong chuỗi này, vì các kỹ năng đã học đều là các bước quan trọng dẫn dắt để vượt qua kỹ năng này.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Bất cứ lúc nào đặt con bạn xuống để thay tã cho bé, trước tiên bạn hãy dành một thời gian ngắn để luyện tập kỹ năng này.

Một cách thú vị để đầu bé vẫn giữ thẳng theo đường giữa và đong đưa là “nằm võng”. Đặt con bạn trên một cái mền nhỏ, một người ở phía đầu và một người ở phía chân bé, nhấc cái mền lên và đu đưa nhẹ nhàng, trong khi bạn vẫn nói chuyện hoặc hát cho bé nghe.



Bạn cũng nên khuyến khích mọi người trong gia đình chơi với con bạn, nhớ để đầu bé thẳng trên đường giữa.

Cũng có thể con bạn không điều khiển được kỹ năng này, vì các cơ cổ của bé hơi khó cử động, từ những ngày bé uốn vai để giữ vững đầu, hoặc vì bé thích nằm nghiêng đầu một bên hơn.

#### *Giữ trẻ thư giãn cơ vai*



Trở ngại này có thể vượt qua một cách dễ dàng nếu bạn ngồi đặt con bạn lên đùi, đầu bé gần đầu gối bạn, mông và chân cong lên tựa vào ngực bạn, đầu để thẳng. Bây giờ hai tay bạn khum lại đặt trên hai vai bé, một cách nhẹ nhàng nhưng chắc chắn ấn hai vai bé xuống, hoặc luân phiên bên này bên kia hoặc cả hai bên. Kích thích bé chơi bằng hai bàn chân trong khi đang ở tư thế này, nếu cần có thể ôm vòng hai vai bé kéo tới trước để bé có thể với tới chân. Tốt nhất là khi bàn tay này với tới được bàn chân kia.

Nên tiếp tục bài tập này đến khi con bạn đạt được tư thế ngồi với cằm chú xuống khá tốt, và bé không còn uốn hai vai nữa.

Phương pháp bạn vẫn áp dụng từ trước đến nay khi bế con bạn lên, bồng ẵm và để xuống lại một lần nữa thực sự giúp bé kiểm soát được các cơ cổ. Hãy tiếp tục các phương pháp này.

## **NĂM NGỬA, HAI TAY ĐẶT VÀO NHAU ĐỂ LÊN NGỰC**

**GM.A.7**

Với thành công của bé trong việc điều khiển đầu nằm trên đường giữa đã dẫn đến khả năng đặt hai tay vào nhau để lên ngực. Kỹ năng này cần thiết cho khả năng chơi đùa của trẻ.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt bé nằm ngửa trên một bề mặt vững chắc. Nếu bé thích cầm nắm, đưa bé một món đồ chơi.

Đánh dấu + nếu con bạn nằm với đầu ở đường giữa và cằm chúc xuống, như đã mô tả ở mục trước, và hai tay đặt vào nhau trên ngực.

### **Cách dạy**

Có thể dạy kỹ năng này trong khi bạn thực hành các kỹ năng đường giữa ở mục GM.A.6.

Trong khi đang đưa con bạn trên đùi, như đã nói ở mục trước, bạn đưa bé một món đồ chơi, đưa khá gần ngực bé, và đợi bé đưa hai tay lên nắm lấy.

Thay đổi tiếp theo, đặt bé trên một cái gối vững vàng, hai tay bạn đặt sau hai vai bé và giúp bé nâng hai vai và hai cánh tay tới trước. Với cách này, bạn sẽ thấy dễ dàng hơn khi giúp bé với tay tới trước chạm vào mặt bạn.

Kế tiếp, chỉ trợ giúp bé ở một cánh tay thôi và đợi bé tự mình nâng cánh tay còn lại tới trước.

Giảm dần sự giúp đỡ khi bé đạt khả năng tự điều khiển khá hơn.

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Bạn có thể giúp con bạn đưa hai tay tới trước trong hầu hết mọi tư thế bạn bông hoặc đặt con bạn tại đâu.

Nên có ý thức về tất cả những gì bạn giúp con bạn sờ và cảm nhận – mặt và tóc bạn, đồ chơi, ngực mẹ hoặc chai sữa vào giờ ăn, quần áo bạn và tất nhiên cả quần áo, cơ thể và bàn tay của bé.

## **KÉO BÉ NGỒI LÊN, ĐẦU CHỈ HƠI TRẺ**

**GM.A.8**

Mỗi lần nằm rồi ngồi dậy, chúng ta phải vận động các cơ cổ để ngóc đầu lên. Đầu của trẻ sơ sinh được xem là rất lớn so với tỷ lệ phần cơ thể còn lại, do đó việc phải giữ đầu thẳng hàng với thân lúc bạn kéo bé ngồi dậy là một việc khó nhọc đối với bé.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa trên một bề mặt phẳng, nắm hai bàn tay và cổ tay bé kéo bé ngồi lên.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể nâng đầu lên và giữ thẳng hàng với thân chỉ có một chút thoáng trên đầu lúc bắt đầu chuyển động. bé có thể ngồi lên với đầu nghiêng qua một bên. Điều này chấp nhận được ở giai đoạn này.

### **Cách dạy**

Vào giai đoạn này bạn đã có nhiều bài thực hành như đã mô tả ở mục GM.A.7. Bây giờ điều quan trọng là cho con bạn biết những thông báo thích hợp về điều bạn sắp làm. Sử dụng một từ nhất định như “ngồi” hoặc “lên”. Sau khi đã đưa yêu cầu, bạn nắm hai cổ tay bé và đợi vài giây trước khi bắt đầu kéo bé lên – để cho bé một cơ hội làm việc.

Cũng thực hành để bé nằm xuống từ tư thế ngồi. Nắm hai cổ tay bé và từ từ hạ bé thấp xuống, dừng lại vừa trước khi bé chạm sàn nhà để khuyến khích bé làm việc thêm một chút nữa trước khi nằm xuống nghỉ ngơi.

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Chơi những trò chơi như “Chèo thuyền” – mỗi lần chèo lại nghiêng một chút ra sau – là trò chơi cả nhà cùng thích thú tham gia. Đây là sự kết hợp làm việc tốt nhất bằng cách uốn người khi bạn ngã ra sau hoặc tới trước.

Khi con bạn đạt khả năng điều khiển đầu khá hơn, bạn có thể có ý muốn bồng bé để hai chân hai bên hông bạn (bồng nách – nd). Đừng làm thế - trừ phi một nhà vật lý trị liệu hoặc bác sĩ khuyên nên làm vậy. Những trẻ thấp bé rất thường xoay chân rộng để giữ thăng bằng. Điều này ngăn cản chúng học cách sử dụng hữu hiệu các bắp cơ thân trên khi chúng chuyển sang tư thế ngồi, và ngăn cản chúng chuyển từ ngồi sang tư thế bò và quỳ. Do đó việc để cho những trẻ thấp bé học cách sử dụng các bắp cơ thân trên để giữ thăng bằng là vô cùng cần thiết.

Tiếp tục bồng con bạn trên cánh tay co lại của bạn, phần thân trên bé tựa vào bạn càng thấp xuống càng tốt.

Trong khi bạn bồng con theo cách này, xoay hai chân bé về phía bạn sao cho thân mình bé hơi bị quay đi. Sự vặn mình này sẽ trở thành một động tác rất quan trọng trong tất cả chuyển động của trẻ. Đó là một phần toàn bộ của sự cân bằng.

Tiếp tục bế lên và đặt xuống theo tư thế nghiêng. Dĩ nhiên con bạn không cần tiếp tục nằm ngửa nữa. Từ đây, bạn giúp bé nằm theo các tư thế mong muốn.

## **ĐƯỢC GIỮ NGỒI, ĐẦU VỮNG, CẦM ĐƯA RA**

**GM.A.9**

Đây là một sự kết hợp của tất cả vận động điều chỉnh đầu và là tư thế ngồi cần thiết trước khi thử bất cứ kỹ năng ngồi nào khác.

Ở giai đoạn này, trẻ vẫn chưa học cách chúc cằm xuống khi đang ngồi, như bé đã làm thế khi nằm ngửa.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đỡ con bạn ngồi, giữ chặt quanh ngực hoặc vai bé.

Đánh dấu + nếu con bạn giữ vững đầu năm giây. Cầm bé vẫn còn nhô ra trong giai đoạn này, nhưng không được lắc lư tới trước hoặc qua một bên.

### **Cách dạy**

Đây là một kỹ năng tuyệt vời để kết hợp với kỹ năng học ngôn ngữ. Cần biết chắc là trẻ vẫn nhìn vào mắt bạn – mắt bạn ngang tầm với mắt bé. Thoạt đầu, điều quan trọng là bạn phải đỡ quanh vai bé bằng cách duỗi các ngón tay đằng sau cổ bé, để ngăn đầu bé không bị ngã ra sau khi bé mất điều khiển.

Trong khi nói chuyện với bé, lắc bé từ bên này sang bên kia, chậm và nhẹ lúc đầu. Nếu đầu bé lắc lư quá nhiều, hãy để người bé thẳng lại như lúc đầu và đợi đến khi bé điều chỉnh lại được. Chỉ khi bé duy trì được khả năng điều khiển, hướng khoảng 45° về mỗi bên trong khi bạn nói chuyện với bé, bạn nên chuyển dần từ đỡ quanh vai xuống quanh ngực bé.

Cần cho con bạn nhiều thời gian thực hành thường xuyên kỹ năng này, trong những thời gian ngắn, như thế sẽ tạo một thói quen thực hành sau mỗi lần thay tã hoặc vào bất cứ lúc nào bạn ngồi đặt bé trên đùi.

## ĐƯỢC GIỮ VỮNG CHỊU ĐƯỢC MỘT PHẦN TRỌNG LƯỢNG

GM.A.10

Sự vận động bình thường của khung xương chậu để đặt trọng lượng cơ thể lên hai chân của trẻ trong độ tuổi đầu đời là rất quan trọng. Thất bại trong vận động này sẽ đưa đến hậu quả là xương chậu có khung xương to và cạp, rất dễ bị trật khớp khi bé cao lên và nặng hơn.

Tư thế đứng cũng giúp phát triển sức mạnh của bắp cơ và bảo đảm chính xác chiều dài bắp cơ của con bạn.

Một đứa trẻ không được đứng sớm thì về sau có lúc sẽ không chịu đặt chân xuống đất. Đặt bé đứng bây giờ để giúp bé chuẩn bị trước cho các bài tập đứng nâng cao hơn.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đỡ chắc quanh ngực con bạn, đặt bé đứng đặt hai bàn chân trên bề mặt vững vàng.

Đánh dấu + nếu bé đứng hai chân trên bề mặt được một chút. Vào lúc này hai chân bé có thể dẹt ra, hai đầu gối cứng đờ và hông nghiêng ra sau.

### Cách dạy

Nếu đầu gối con bạn bị cứng đờ nhiều thì bạn nên nhờ một bác sĩ chuyên khoa kiểm tra tức khi cố gắng thực hành kỹ thuật này.

Chúng tôi cũng khuyên bạn nên tìm hỏi ý kiến một bác sĩ chuyên khoa nếu con bạn quá mềm nhão, vì có thể cần phải chỉnh nắn hai đầu gối. Nếu không có bác sĩ chuyên khoa để cho ý kiến, và nếu con bạn được ít nhất năm tháng tuổi, bạn thử làm theo các kỹ thuật dưới đây để giữ hai chân con bạn thẳng ra trong tư thế đứng.

Quấn vải quanh hai chân con bạn và dùng băng vải cột lại hoặc giữ chặt bằng khoá dán. Hoặc cắt nhiều mảnh giấy cứng rồi quấn quanh bằng băng vải. Cũng có thể dùng cái đệm bọc ống quyển ở trẻ dùng khi chơi đá bóng, cắt trải rộng ra, bọc quanh chân rồi dùng băng dính cột lại hoặc dùng khoá dán.

Nên kéo dài các “chằng nối” hoặc các “thanh nẹp” này lên đùi và xuống mắt cá. Nếu chúng không đủ dài, có thể làm trẻ khuyu đầu gối. Có thể bạn cần lót đệm thêm ở phần trên cùng và dưới cùng của các thanh nẹp.

Nếu con bạn thuộc dạng mềm nhão thì việc kiên trì với các thanh nẹp hoặc chằng nối này trong vài tháng là rất cần thiết, vì khả năng đứng của bé chắc chắn sẽ tăng lên nhờ sự luyện tập.

Dĩ nhiên không phải tất cả trẻ đều bị quá cứng đờ hoặc quá mềm nhão, và không cần nhiều giúp đỡ để kiểm soát đứng trên hai chân. Nếu con bạn thích, cứ để bé đứng khi nào bé muốn. Để con bạn đứng trên đùi bạn khi bạn chơi trò chơi ngôn ngữ với bé.

## **NÀM SẤP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY, HAI KHUYU TAY PHÍA TRƯỚC VAI, CẦM CHỨC XUỐNG**

**GM.A.11**

Biết chịu trọng lượng cơ thể trên hai cẳng tay là kỹ năng rất quan trọng. Các cơ đai vai và đai cổ phải cùng làm việc để giữ tư thế này, nghĩa là các bắp cơ vai và cổ cùng liên kết làm việc để giữ ổn định đai vai và đai cổ khi đứa bé sử dụng bàn tay cho các Vận Động Tinh. Một đai vai vững chắc cũng sẽ rất cần thiết cho bé khi bé bắt đầu ngồi, bò, đi chậm chậm xung quanh đồ đạc, v.v...

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt bé nằm sấp, hai cẳng tay đặt trên sàn và phía dưới vai.

Đánh dấu + nếu con bạn chống lên được trên hai cẳng tay và điều chỉnh dáng điệu sao cho khuỷu tay ở phía trước vai. Đầu ngẩng lên  $90^0$  và cầm chúi xuống.

### **Cách dạy**

Vào khoảng thời gian này con bạn đã trải nhiều luyện tập chịu được trọng lượng cơ thể của mình trên hai cẳng tay đặt phía trước vai. Nếu bé gặp khó khăn trong phần này, hãy xem lại GM.A.5.

Bây giờ bé cần biết cách chống chèn hai cánh tay đưa tới trước một cách dễ dàng. Nếu bé không thể tự mình giữ hai cánh tay ở vị trí này, bạn đặt một cái khăn cuộn lại dưới vai bé. Dùng đồ chơi để lôi cuốn bé, hoặc để bé nằm ở chỗ bé có thể quan sát được các hoạt động chung trong gia đình.

Ngay khi bé đã quen chơi với tư thế này, bạn cần phải lấy cái khăn ra.

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Cũng đặt con bạn nằm chơi trên sàn, theo tư thế đã mô tả như trên, bạn có thể đặt bé trên đùi bạn khi bạn ngồi trên sàn, hoặc trên ngực bạn, bảo đảm rằng hai cánh tay bé đưa tới trước thoải mái. Khuyến khích bé chống hai khuỷu tay đẩy lên bằng cách hát, nói chuyện, thổi lên tóc bé, v.v...

Trẻ sơ sinh thích chà xát hai bàn chân với nhau – để bàn chân này tìm bàn chân kia. Nếu con bạn không làm như vậy, hãy cầm hai bàn chân bé, trong khi bé nằm sấp, và chà xát hai bàn chân bé với nhau. Điều này cần thiết để chuẩn bị cho bé đứng và cũng giúp bé hiểu được chính cơ thể mình.

Tiếp tục bông con bạn như đã mô tả ở GM.A.8. Chắc chắn rằng hai cánh tay con bạn đưa thoải mái tới trước và không bị kéo giật lùi ra sau.

Bây giờ bạn có thể đưa ra một tư thế “đặt xuống” mới. Một lần nữa, xoay con bạn nằm nghiêng, nhưng lần này, đỡ quanh ngực và hông bé, hai cánh tay bé để tự do. Khi tiến đến gần bề mặt tiếp xúc, rất nhẹ nhàng xoay bé ra trước, để hai cánh tay bé có cơ hội tiếp xúc đầu tiên với bề mặt. Nếu bé sẵn sàng, để bé nằm chống trên hai cánh tay, rồi tiếp tục đặt bé nằm nghiêng.

Phương pháp đặt bé nằm xuống như thế này nhằm chuẩn bị cho mọi hoạt động vui chơi trên sàn nhà và cho tư thế bò của bé.

Xen kẽ phương pháp này với phương pháp “đặt xuống” trong GM.A.5.

Khi bạn bế con bạn lên, một lần nữa xoay bé nằm một bên, tiếp đến chống lên trên một cánh tay, như vậy bé đang ở tư thế nửa nằm. Đỡ mông và vai bé nếu cần. Để mặc bé ở tư thế này vài giây, rồi tiếp tục bế bé lên. Bé bé thẳng người lên trong cánh tay co lại của bạn, như đã mô tả ở GM.A.8



*Một cách tốt nhất để khuyến khích trẻ chống lên bằng hai khuỷu tay*

Tư thế nằm nghiêng chống trên một cẳng tay là một tư thế rất tốt để bạn đặt con bạn nằm trong suốt một ngày. Khi bạn ngồi đặt bé trên đùi, hãy đỡ bé nằm ở tư thế này. Bạn có thể ngồi trên sàn, và bé nghiêng người trên đùi bạn, một lần nữa ở tư thế nửa nằm này. Nếu bé mệt, bé có thể nghiêng dựa vào bạn thay vì tì vào cẳng tay né. Nếu bây giờ bạn tự tập cho mình cách để bé LUÔN LUÔN không là trung tâm chú ý của chính mình, bạn sẽ thấy rằng bé dễ dàng chuyển từ kỹ năng này sang kỹ năng tiếp theo.

Nhớ thay đổi bên.



*Trẻ đang được đặt xuống với hai cánh tay chống thẳng.*

*Nếu trẻ không chống thẳng tay được, có thể cho trẻ chống trên hai khuỷu tay.*

## NẪM SẤP, HAI CHÂN KHÔNG LUÔN XẾP CHÂN ÉCH, ĐÁ NGẪU HỨNG

GM.A.12

Đây là một tiến bộ quan trọng, khai phá cho phương pháp phát triển vận động cao hơn.

Việc để hai chân bé ở tư thế dang rộng có thể biến thành một thói quen ảnh hưởng đến khả năng bò, thăng bằng và hiển nhiên cả việc đi, chạy và leo trèo thay vì một dáng đi bình thường. Vì dáng đi dang rộng chân cản trở việc giữ đúng tư thế thăng bằng, do đó có thể tăng thêm tâm lý e ngại vận động ở bé. Vấn đề này có thể tránh được dễ dàng bằng cách ngăn không cho bé dang rộng chân – bắt đầu ngay từ bây giờ.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* đặt bé nằm sấp trên sàn nhà.

Đánh dấu + nếu bé nằm với chân để ở nhiều tư thế khác nhau, không còn luôn xếp chân ếch như trước đây nữa, hai đầu gối duỗi ra. Cứ mỗi lần thay đổi tư thế bé cần phải co đầu gối lại và duỗi thẳng ra, có thể chà xát một chân duỗi ra của bé bằng một bàn chân kia. Hai chân của bé nên để gần nhau nhiều hơn.

### Cách dạy

Từ giờ trở đi, KHÔNG BAO GIỜ để con bạn nằm hai chân tách xa. Nếu cần thiết, giữ hai chân bé gần nhau theo một trong những cách dưới đây:

- Khâu nối hai băng tennis đeo cổ tay. Tròng vào hai đùi bé.
- Quấn một băng đô tennis hai lần quanh một đùi, xoắn nó lại rồi quấn một lần quanh đùi kia.
- Dùng một ống quần thun bó mặc vào hai chân bé từ hai đầu gối lên thắt lưng (tư thế người đuôi cá)
- Khâu dính hai ống quần yếm rộng lưng thùng của bé lại.

Làm theo những lời khuyên như trên không cản trở vận động của bé. Những trẻ có nguy cơ phát triển dáng đi hai hàng có thể mặc như trên suốt ngày – trong khi ngồi, bò, chống đứng lên và đi.

*Dùng một băng đô tennis để giữ hai chân lại với nhau*



### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Giữ hai chân con bạn gần nhau bất cứ lúc nào bé nằm sấp, nằm nghiêng hoặc được đỡ ở tư thế ngồi (ví dụ khi ngồi trong xe ô tô).

Luôn bông bé hai chân khếp lại; KHÔNG BAO GIỜ BÔNG bé hai chân hai bên hông bạn.

Nếu hai chân con bạn bị đờ ra, nên hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa.

## **NÀM NGỬA, CHƠI VỚI HAI CÁNH TAY GIỜ CAO**

<b>GM.A.13</b>
----------------

Khả năng vui chơi của bé được nâng lên rất nhiều một khi bé có thể với tay lên cao.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa. Đưa bé một đồ chơi hấp dẫn hoặc nghiêng mặt bạn về phía bé. Khuyến khích bé với tới đồ chơi hoặc mặt bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn với lên đồ chơi bằng cả hai tay. Không cần bé chạm tay vào đồ chơi. Hai cánh tay bé phải thẳng ra xa khỏi thân, nhưng không cần thiết để gần nhau.

### **Cách dạy**

Nếu con bạn không thể với tới trước, đặt các ngón tay bạn sau hai vai bé và giúp bé đẩy vai tới trước.

Kế tiếp, chỉ trợ giúp bé đưa một cánh tay tới trước và đợi bé tự nhắc cánh tay còn lại. Lần lượt giúp cánh tay bên kia.

Cuối cùng, khuyến khích bé tự nhắc cả hai cánh tay. Luôn cho bé nhiều thời gian để đáp ứng, vì bé phải mất một lúc mới hình thành được vận động này.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Không bao giờ để mặc con bạn nằm ngửa mà không có các thứ đồ chơi hấp dẫn để với tới. Nhớ đặt tư thế cho bé như đã mô tả ở GM.A.4

Mỗi lần bạn bắt đầu bế bé lên, khuyến khích bé trước hết giơ tay về phía bạn, nói một lời chỉ dẫn nhất định như “lên nào”.

Treo vật hấp dẫn trên bàn thay tã, trong tầm với của con bạn. Thường xuyên thay đổi đồ chơi để duy trì sự lôi cuốn.

Đặt con bạn trong ghế trẻ em một thời gian ngắn, nhiều lần trong ngày. Treo nhiều đồ chơi gần đó cho bé với. Nhớ để cái mền cuộn lại dưới hai đầu gối bé.

Hãy nhớ các tư thế bông, bế lên, đặt xuống và cho ăn.



## NẰM NGỬA, HAI BÀN TAY ĐỂ LÊN HAI ĐẦU GỐI

GM.A.14

Bài tập này giúp kéo dài các bắp cơ bụng và giúp khung xương chậu của bé “ngồi” ở một góc đúng, theo cách đó cũng chuẩn bị cho các kỹ năng sắp tới của bé.

Đây cũng là một bước giúp bé trong khi tìm hiểu cơ thể và nâng cao nhận thức bản thân.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm ngửa.

Đánh dấu + nếu bé đặt hai bàn tay lên hai đầu gối, hơi nhấc mông khi bé nâng hai đầu gối lên.

### Cách dạy

Đặt bé nằm ngửa, nắm hai đùi bé, đẩy hai đầu gối co lên về phía ngực.

Một lần nữa, với con bạn nằm ngửa, kéo hai chân bé lên ngực sao cho hai bàn chân trong tầm tay với của bé. Cũng làm như vậy, lần lượt từng bàn chân một, đưa nó đến bàn tay bên kia.

Đặt con bạn nằm nghiêng, co hai đầu gối bé lên và giúp hai bàn tay bé tìm hai đầu gối.

### Đặt tư thế, bông ăm và chơi

Đặt con bạn nằm ngửa như đã mô tả ở GM.A.4, vào những lúc bạn có thể giám sát bé. Nếu có thể, tháo tã ra để bé vận động hai chân dễ dàng hơn. Quan sát để biết chắc rằng bé đang vận động. Nếu bé không làm được, đổi bé qua tư thế khác.

Cũng đặt bé nằm nghiêng để chơi. ở tư thế này bé dễ nhìn thấy hai bàn tay và hai đầu gối.

Chơi các trò chơi ú oà, đẩy hai đầu gối bé lên để bé không nhìn thấy mặt bạn. Thực hiện trò chơi này vào những lần thay tã, bé sẽ rất thích thú.

Giúp bé chơi với bàn chân kia khi bé ngồi trên đùi bạn.

Cù vào bụng bé vào lúc thay tã và lúc ăm, để khuyến khích bé co chặt các bắp cơ bụng.

Khi con bạn lớn hơn, bé sẽ kéo chân lên đưa thẳng vào miệng!.

## NẰM NGỬA, LĂN NẰM NGHIÊNG

GM.A.15

Đưa bé từ nằm ngửa lăn nằm nghiêng theo một trong hai cách. Khi đặt hai bàn tay lên hai đầu gối, bé lăn nghiêng. Khi đầu bé quay được thành thạo, phần cơ thể còn lại cũng quay theo.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt bé nằm ngửa, rồi đứng sang một bên và gọi. Hoặc gọi khi bé đang chơi đặt tay trên đầu gối, như ở GM.A.4.

Đánh dấu + nếu bé lăn nghiêng.

### **Cách dạy**

Đặt con bạn nằm ngửa và giúp bé co hai đầu gối lên. bây giờ bạn để đầu xuống bên cạnh bé và gọi bé. Khi bé xoay đầu, đỡ hai bên hông bé giúp bé xoay tiếp phần đường còn lại.

### **Đặt tư thế, bông ảm và chơi**

Đặt con bạn nằm ngửa, tất cả đồ chơi đặt một bên, hoặc đặt bé nằm sao cho bé phải quay đầu (và do thế, phải lăn) để nhìn các hoạt động đang diễn ra trong nhà.

Nếu bé khó lăn được, đặt bé trên một cái chêm hoặc làm một đường, dốc nhỏ bằng một tấm ván bọc khăn. Ván dốc sẽ giúp bé lăn được.

Một cách khác là giữ hai đầu gối bé và lăn bé qua (bắt treo hai cánh tay bạn lại).

## **ĐƯỢC KÉO NGỒI LÊN, GIỮ ĐẦU THẲNG VỚI THÂN**

**GM.A.16**

Các bắp cơ ở mặt trước và sau cổ phải cùng làm việc như nhau để giúp bé hình thành kỹ năng này. Các kỹ thuật chỉ dẫn việc bông lên và đặt xuống đã chuẩn bị trước kỹ năng này cho con bạn.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa. Nắm hai cổ tay bé và từ từ kéo bé ngồi lên.

Đánh dấu + nếu con bạn nâng đầu lên và giữ vững ngay sau khi đầu bé rời khỏi bề mặt chỗ bé nằm. Cũng có thể chấp nhận được nếu bé uốn vai lên hỗ trợ cho động tác này.

### **Cách dạy**

Là sự tiếp nối từ GM.A.8, thực hành thường xuyên cuối cùng sẽ dẫn đến kết quả thành công. Đừng quên:

- Bé phải nhìn vào mắt bạn trước khi bạn bắt đầu.
- Luôn đưa ra một chỉ dẫn nhất định.
- Chuyển động chậm để con bạn duy trì được khả năng điều chỉnh.
- Luyện tập tiến hành từ ngồi sang nằm cũng như từ nằm sang ngồi.
- Dừng lại ở các giai đoạn vận động khác nhau và nói chuyện với bé, để khuyến khích bé làm việc ngay cả khi khó hơn!



*Đặt bé ngồi lệch tâm*

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Trong khi tập trung vào kỹ năng này, đừng xao lãng sự phát triển kỹ năng nằm sấp bụng của bé. Ở giai đoạn này, mỗi ngày bé cần vài lần nằm sấp, nằm ngửa và nằm nghiêng.

Không bao giờ để bé nằm ngửa nếu bé đang ngủ hoặc không vận động.

Tiếp tục bông bế trong cánh tay co lại của bạn, như đã mô tả ở GM.A.8, đỡ ở phần thân trên bé ngày càng thấp xuống khi bé càng có khả năng tự điều khiển.

Bạn có thể tập luyện với con bạn! Bạn nằm ngửa, đặt bé ngồi trên bụng bạn.

Bây giờ ngồi dậy và để bé nằm ngửa ra. Khi được kéo ngồi lên.

Ngay cả khi con bạn điều khiển đầu thành thạo lúc bạn kéo bé ngồi dậy, thử làm vậy kèm theo xoay nhẹ phần thân của bé. Vận động này sẽ chuẩn bị cho bé các kỹ năng phức tạp hơn trong tương lai, lúc ấy khả năng xoay thân trên là vô cùng cần thiết.

### **ĐƯỢC KÉO NGỒI TỪ TƯ THẾ NÀM NGHIÊNG, GIỮ ĐẦU VỮNG**

**GM.A.17**

Đến đây là hoàn tất kỹ năng điều chỉnh đầu ở tư thế nằm nghiêng, đã bắt đầu ở GM.A.3.

#### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa. Giữ một cổ tay và đùi cùng một phía (để giữ thẳng bằng bé trong quá trình vận động). Lăn bé qua một bên đối diện phía bạn đang giữ bé và kéo bé ngồi lên.

Đánh dấu + nếu đầu con bạn nhấc lên khỏi vai dưới và ổn định suốt quá trình vận động.

#### **Cách dạy**

Đây là một tiến bộ tự nhiên từ GM.A.3. Nếu bạn vẫn bế con bạn lên từ tư thế nằm nghiêng và chăm chú cho bé cũng trong tư thế này, bạn sẽ thấy là bạn có thể làm được việc này một cách dễ dàng.

Có thể bắt đầu từ tư thế con bạn nằm dựa vào gối một góc 45<sup>0</sup> và nâng bé lên từ đó. Một khi đầu bé đã ổn định từ tư thế này, dần dần hạ thấp gối đến bất cứ độ cao nào bạn muốn, đến khi nào đầu bé ổn định được suốt quá trình vận động. Cuối cùng, luyện tập từ tư thế nằm, khi bắt đầu vận động, thoát tiên nên tiến hành thật chậm để bé có thời gian điều chỉnh chính mình. Cũng như tất cả vận động khác, cần có lời chỉ dẫn gồm

một từ để mô tả công việc giúp bé hiểu điều bạn muốn bé làm. Hãy đảm bảo rằng bạn luyện tập đều cho cả hai bên, dù rằng bạn thấy có một bên không mạnh bằng bên kia như thường xảy ra, cần lặp lại nhiều hơn ở bên yếu.

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Con bạn cần phải biết nằm nghiêng chơi đùa. Tư thế này đặc biệt tốt để chuẩn bị các bắp cơ cho các kỹ năng sắp tới của bé, và suốt trong chuỗi GM.A tư thế này sẽ được sử dụng theo nhiều cách khác nhau.

Cho con bạn nhiều thời gian vui chơi trong tư thế nằm nghiêng, với nhiều đồ chơi trong tầm tay với, để bé có nhiều dịp tập luyện các cơ cổ và thân trên khi bé chơi. Bạn có thể chêm vật gì đó đằng sau để ngăn bé lăn ngửa ra, hoặc cho bé dựa ở tư thế nửa nằm.

Khi bé ngồi trên đùi bạn, cho bé ngồi lệch tâm, nghiêng bé một bên. Giúp bé chống một cánh trên đùi bạn, đỡ thêm bàn tay bạn ở khuỷu tay bé.



*Bé được tựa trên một cánh tay*

Một cách khác thay cho tư thế nghiêng trên cánh tay duỗi thẳng là để bé ở tư thế nửa nằm dựa trên một cẳng. Nếu cần, đỡ bàn tay bạn ở vai bé.

Đây là một tư thế quan trọng, và cần phải dạy người chăm sóc con bạn làm theo cách này.

Một khi con bạn thoải mái với tư thế lệch tâm này, cần phải hướng dẫn bé một tư thế mới. Đặt tư thế bé như trên, cánh tay để chống duỗi ra hoặc co lại, và bây giờ cầm chân phía trên của bé đặt sao cho hai mắt cá bắt chéo nhau, “đầu gối hướng lên trời”. Tư thế này rất quan trọng và bé cần phải thông thạo. Vì từ sự thay đổi đa dạng của tư thế này con bạn sẽ biết chuyển sang và ra khỏi tư thế bò, ngồi, đứng.

Khi nào con bạn thành thạo kỹ năng này, bạn có thể bắt đầu khuyến khích bé chống hai bàn tay lên khi bé chồm lên từ thế nằm nghiêng. Đỡ hông trên và đỡ dưới ngực bé. Lăn bé cho cả hai cánh tay



*Một cách bé khác*

chạm vào sàn nhà và khuyến khích bé chống lên. Bé cần đến đâu bạn giúp đỡ đến đó, bằng cách đỡ xuống một bên hông bé và đỡ dưới ngực bé để bé chồm ngồi dậy. Sau đó bạn giảm bớt hỗ trợ ở phần hông và bé sẽ thực hiện phần còn lại. Cần phải tập bài tập này cả hai bên, Cũng cần thiết phải để con bạn “thư giãn” khi đang ở tư thế ngồi lên, nhờ vậy bé sẽ biết cách điều chỉnh tư thế của mình.

Ở giai đoạn này, bạn cũng có thể bắt đầu một phương pháp bông ẵm mới. Ôm bé phía trước bạn, mặt bé quay ra. Ôm lưng bé sao cho hông, hai chân và thân trên thẳng ra. Bây giờ nghiêng nhẹ bé, kích thích bé phải sửa vị trí đầu để vẫn duy trì tư thế thẳng người lên. Với sự luyện tập, sẽ biến tư thế này thành một cách bông con rất dễ dàng – bạn sẽ thấy rằng bạn có thể làm được việc này chỉ bằng một cánh tay. Nhớ đừng quên đổi bên.

Đây cũng là một dịp tốt để bạn bắt đầu thỉnh thoảng sử dụng túi đệm sau lưng. Nhớ kiểm tra để biết chắc rằng hai chân con bạn không bị dang quá rộng khi dùng loại túi này.

## NGỒI, GIỮ ĐẦU VỮNG, CẦM CHỨC XUỐNG

GM.A.18

Khi trẻ ngồi với tư thế đầu vững và cầm chúc xuống (thay vì đưa ra) chứng tỏ rằng các bắp cơ cổ trước và sau đang cùng làm việc nhịp nhàng. Tư thế ngồi này cần thiết cho việc ăn uống và sự phát triển ngôn ngữ nói.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn ở tư thế ngồi, đỡ thấp xuống quanh thân trên của bé. Đánh dấu + nếu con bạn giữ đầu ổn định và cầm chúc xuống.

### Cách dạy

Bài tập này tiếp nối từ tất cả công việc điều khiển đầu mà bạn đã cố gắng thực hiện từ trước đến giờ.

Đặt con bạn ngồi trên đùi bạn và từ từ nghiêng bé ra sau, rồi đưa lên trở lại. Bây giờ nghiêng bé qua một bên, ra sau, nghiêng bên kia, ra sau, và cuối cùng, nghiêng tới trước.

Con bạn cần có khả năng giữ đầu thẳng với thân trên. Di chuyển chậm để bé có thời gian chỉnh sửa đầu mỗi lần bị nghiêng.

Điều quan trọng là con bạn nên cầm chúc nằm xuống trong khi ngồi. Nếu bé vẫn nhô cằm ra, hãy luyện tập thêm vài lần các bài tập “kéo ngồi lên” đã mô tả ở GM.A.8 và 16. Cũng cần bảo đảm rằng bé không gập hai vai lại – liên hệ GM.A.6.

### Đặt tư thế, bông ẵm và chơi

Cho dù bạn vẫn muốn để bé ngồi dựa, chẳng hạn trong một cái ghế trẻ em, điều tốt nhất là xen kẽ tư thế này với tư thế chơi trên sàn nhà, là nơi bé có thể luyện tập các kỹ năng vận động. Tiếp tục bông bế sao cho bé phải nâng đầu và thân trên lên, kết hợp với “vặn mình”, và sử dụng thời gian bé ngồi trên đùi bạn làm thời gian luyện tập, trong khi đó bạn vẫn nói chuyện hoặc chơi với bé.

## **ĐỨNG, CHỊU PHẦN LỚN TRỌNG LƯỢNG, ĐIỀU KHIỂN ĐẦU VÀ THÂN TRÊN**

**GM.A.19**

Đây là tiếp nối từ GM.A.10. Bây giờ bạn có thể đọc lại mục đó.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt bé đứng, đỡ quanh thân trên của bé.

Đánh dấu + nếu bé duy trì được tư thế đứng. Bé cần chịu được phần lớn trọng lượng của chính bé và kiểm soát được đầu và thân trên, nhờ vậy bé không còn cảm giác dường như bị trượt đi qua tay bạn.

### **Cách dạy**

Tư thế đặt con bạn đứng như hình dưới đây là một tư thế tốt. Ở phần này bạn có thể điều chỉnh tư thế bàn chân và hông bé trong khi nói chuyện với bé. Điều quan trọng nhất là bé đứng thẳng mông, tức là hai bên hông bé phải thẳng hàng với phần thân còn lại. bé cũng chẳng đứng hai bàn chân khép lại, muốn vậy phải đặt chúng phía trong hai bàn chân bạn.

Nếu hai gôi bé vẫn khụy xuống, có lẽ bạn nên dùng đến các thanh nẹp hoặc vật nổi. Liên hệ GM.A.10 xem một số chỉ dẫn, nếu còn vẫn nghi ngờ hãy hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa của bạn.

Khi bạn cảm thấy yên tâm về khả năng đứng của con bạn, nhẹ nhàng và chậm chậm lắc bé nghiêng qua mỗi bên. Vận động này sẽ giúp bé chống chịu sức nặng mỗi lần trên một chân – đây là một sự chuẩn bị quan trọng để đi chậm chậm xung quanh đồ đạc và đi thực sự.



*Một tư thế tốt để tập đứng*

Khi con bạn đạt khả năng kiểm soát thân mình, đai vai và hông khi đứng dựa vào bạn, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể hỗ trợ bằng cách bám tay bé khi bé đứng. Xem GM.A.36.

## **NÀM SẬP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG**

**GM.A.20**

Đây là một bước quan trọng tiến tới kỹ năng bò. Mỗi đến khi cánh tay bé vươn đến độ dài cần thiết để có thể chống lên khi nằm sấp, bé mới có thể bò được. Kỹ năng

này cũng bổ sung cho khả năng ngồi bao lâu cũng được. Điều này cũng cần thiết để phát triển Vận Động Tinh của bé, vì bé cần một đai vai vững chắc để với.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp và rung lách cách đồ chơi phía trên đầu bé.

Đánh dấu + nếu con bạn chống hai bàn tay đẩy lên cho đến khi hai khuỷu tay thẳng ra và duy trì tư thế này năm giây. Cầm bé phải chúc xuống.

### **Cách dạy**

Có vài cách giúp con bạn chống chịu trên hai cánh tay duỗi thẳng.

Đặt bé nằm trên một quả bóng to, hai cánh tay trải dài trước mặt. Giữ hai chân bé ở hai bên hông, hai đầu gối hoặc hai mắt cá rồi lăn bé tới trước đến khi hai bàn tay bé chạm đất (hoặc, để dễ hơn, chạm vào một cái bàn thấp dùng uống cà phê hoặc cái hộp). Nghiêng người để bé chống trên hai bàn tay rồi nhẹ nhàng xoay hông bé để bé chịu trọng lượng lần lượt trên từng cánh tay.

Thứ quý xuống và ngồi ngửa ra trên gót chân, đặt con bạn nằm sấp bụng trên đùi bạn với hai bàn tay bé trên sàn. Giữ hai bên hông hoặc hai đùi bé, nghiêng bé tới trước chống trên hai bàn tay. Nhẹ nhàng vặn hông bé từ bên này qua bên kia, để bé chịu sức nặng của một bên này rồi bên kia.

Nếu bạn thấy khó giữ thẳng khuỷu tay con bạn, có lẽ bạn phải quấn bìa cứng quanh cánh tay bé để chống đỡ. Bạn có thể nhờ bác sĩ chuyên khoa làm cho bạn một tấm lót để băng vào, thay vì dùng bìa cứng. Nếu bạn dùng những cách hỗ trợ này, thỉnh thoảng luyện tập không cần chúng, để con bạn không bị lệ thuộc vào chúng.

### **Đặt tư thế, bông ăm và chơi**

Một lần nữa, các tư thế bông lên và đặt xuống đều rất quan trọng. “Đặt xuống” được mô tả dưới đây kết hợp với chịu trọng lượng trên hai cánh tay duỗi ra, cùng với vặn thân trên (cần thiết cho mọi cân bằng trong tương lai) và tư thế “đôi gối hướng lên trời”, đây là tư thế con bạn thường dùng để chuyển sang và ra khỏi tư thế bò. nếu bạn tập thói quen luôn dùng phương pháp này trong vài tháng tiếp theo, bạn sẽ thấy rằng bạn đang chuẩn bị tốt cho con bạn ở mọi tư thế bò, chống đứng lên, và các hoạt động tập đi đầu đời.

*Để con bạn xuống trên hai cánh tay duỗi thẳng và trên một bàn chân*



Trước đây bạn đã đặt con bạn xuống trên hai cánh tay của bé – kết hợp một lần vận mình (GM.A.15). Bây giờ để con bạn xuống trên hai cánh tay duỗi thẳng và một bàn chân. Với “đầu gối hướng lên trời” (xem chú thích dưới đây). Bắt đầu từ đây, dần dần hạ thấp con bạn xuống trên một đùi của bé. Bạn có thể làm cho việc này khó hơn đối với bé bằng cách để mặc bé lâu hơn ở tư thế “nửa chùng”. Nếu có thể, để mặc bé tự sắp bụng xuống, nếu không được, giúp bé nằm xuống.

Để con bạn chơi ở tư thế ngồi nghiêng hoặc nằm nghiêng, bắt chéo hai mắt cá chân, một đầu gối hướng lên trời, nghiêng trên hai cánh tay. Bạn có thể cho bé tựa vào đồ đạc, chẳng hạn một cái giỏ cho trẻ nằm bên trong. Tiếp tục chăm sóc con bạn như đã mô tả ở GM.A.17.

Nhấc con bạn lên, và tiếp tục bồng bé ở tư thế nghiêng (GM.A.17) – nhớ vận người!

*Chú thích: “Đầu gối hướng lên trời”*

Tư thế “đầu gối hướng lên trời” nghĩa là một trong hai tư thế ngồi hoặc quỳ mà lòng một bàn chân đặt trên bề mặt tiếp xúc và đầu gối của chân đó chỉ lên hoặc “hướng lên trời”. Bàn chân phải phẳng ra trên bề mặt tiếp xúc ở tư thế này. Hai mắt cá thường bắt chéo và trẻ thường nghiêng về một bên. Đây là một tư thế lệch tâm cần thiết giúp ích cho sự xoay vòng hoặc vận mình.

## **NÀM SẤP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY VỚI LẤY ĐỒ CHƠI**

**GM.A.21**

Đây là một kỹ năng thăng bằng cần thiết trước khi trẻ có thể chơi đùa có hiệu quả ở tư thế nằm sấp.

Khi trẻ với tới trước để lấy đồ chơi, một bên thân đang chống chịu trở nên hơi dài hơn. Hãy nằm xuống sàn và tự bạn thử làm việc này! Chắc chắn là bạn phải nhận ra rằng bắp cơ này đang kéo dài ra, vì nó phải thích nghi với mọi vận động của chúng ta và là một phần chủ yếu của sự cân bằng. Điều xảy ra là xương sống của bạn uốn cong về một bên, cùng với bên bạn đang nghiêng mình lên trở thành bên dài hơn. Nếu điều này không xảy ra, sự thăng bằng chính xác không thể phát triển, vận động xem như không đạt được và cần phải đưa ra lời khuyên đúng mức về vận động.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp trên một bề mặt vững vàng cùng các đồ chơi hấp dẫn đặt cách đầu bé 15 cm.

Đánh dấu + nếu con bạn chuyển trọng lượng qua một bên, nghiêng trên một khuỷu tay, và với lấy đồ chơi bằng tay kia.

### **Cách dạy**

Đầu tiên có lẽ phải giúp con bạn giữ thăng bằng trên một khuỷu tay chống, để mọi cố gắng của bé không bị thất bại quá nhiều.

Đặt con bạn nằm sấp, thư giãn trên hai khuỷu tay, trước mặt bé là một đồ chơi hấp dẫn hơi chệch về một bên. Từ phía sau (bạn có thể thấy quỳ xuống là dễ nhất, dạng



chân bé ra) nghiêng người bé chống trên một khuỷu tay, bằng cách đặt một bàn tay bạn dưới cánh tay với của bé, gần như đặt dưới nách. Bảo đảm rằng bên chịu trọng lượng vẫn “dài”, trong khi bên với hơi lõm vào một ít. Đỡ khuỷu tay mà bé đang nghiêng lên bằng cách nắm chặt cánh tay trên. Tiếp theo đổi bên.

Thường xuyên lặp lại để con bạn quen dần với động tác.

Kế tiếp, bắt đầu kéo dài cánh tay đang với để chạm tới đồ chơi, sau khi bạn đã chuyển trọng lượng của bé qua khuỷu tay đang chống. Dần dần giảm sự chống đỡ và hỗ trợ của bạn cho bàn tay đang với nhưng vẫn duy trì giúp đỡ ở khuỷu tay bé đang nghiêng mình lên. Cố gắng bảo đảm rằng mọi nỗ lực của bé để chạm được đồ chơi không trở nên quá mãnh liệt đến nỗi bé nghiêng mình quá nhiều trên khuỷu tay và mất thăng bằng, đó là lý do tiến tới kỹ năng tiếp theo – lăn nằm ngửa.

Đồ chơi thích hợp dùng cho kỹ năng này là một đồ chơi nặng có thể rung lách cách được khi chạm vào và đong đưa trở lại tư thế đứng thẳng ban đầu. Những đồ chơi như vậy rất thích đáng vì chỉ cần chạm nhẹ vào đã thấy ngay kết quả và chúng cũng không lăn đi xa.

### **Đặt tư thế, bông ằm và chơi**

Một lần nữa, tư thế “nằm nghiêng, hai mắt cá chân bắt chéo lại, đầu gối hướng lên trời” là một tư thế căn bản xuất sắc cho kỹ năng này. Nó dạy trẻ giữ thăng bằng trong khi chịu trọng lượng ở một bên cơ thể và cùng lúc với bằng cánh tay kia. (Lưu ý rằng tư thế này cũng khuyến khích phía cơ thể chịu trọng lượng trở nên “dài hơn”).

Tiếp tục bông lên, đặt xuống và bông ằm như ở GM.A.20 và đặt bé ngồi trên đùi bạn như đã giải thích ở GM.A.17.

## **NĂM SẤP, NGẪU NHIÊN LĂN NẪM NGỬA**

<b>GM.A.22</b>
----------------

Lăn là phương tiện di chuyển đầu tiên của trẻ và do đó là một kỹ năng rất quan trọng và rất hữu ích cho trẻ. Trẻ nên sử dụng nó chủ yếu để thay đổi tư thế, nhờ đó hai tay chơi đùa thoải mái hơn hoặc có thể nhìn rõ hơn.

### **Cách đánh giá:**

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm sấp chơi trên một bề mặt vững vàng.

Đánh dấu + nếu đột nhiên bé lăn nằm ngửa khi cố gắng nhìn cái gì hoặc chơi đồ chơi gì đó.

### **Cách dạy**

Đây là một sự liên tục từ GM.A.15. Nó xảy ra một cách ngẫu nhiên khi trẻ chống hai tay lên, hơi khập khiễng và mất thăng bằng, lăn ngửa ra. Động tác ngẫu nhiên không mong đợi này có thể làm bé sợ hãi và bé sẽ cảnh giác không chống tay lên quá cao nữa, vì vậy nên nhanh chóng củng cố và khen ngợi bé khi bé lăn mình qua.

Để giúp bé điều chỉnh kỹ năng lăn mình qua, bạn hướng dẫn từ hai chân bé, chậm chậm, để bé không mất khả năng kiểm soát đầu vào phần cuối của động tác. Hãy nói “lăn qua” mỗi lần bạn thực hiện.

Tiếp theo đặt bé nằm sấp và khuyến khích bé tự lăn bằng cách nói lời yêu cầu của bạn và dùng một đồ chơi thú vị lôi cuốn bé. Nếu bé có cố gắng nhưng không thành công hoàn toàn, bạn hãy giúp bé hoàn tất động tác.

Thực hành kỹ năng này khi bạn mặc áo quần cho con bạn và khi bé chơi trên sàn.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Con bạn có thể quen lăn mình đến mức bé búng người lăn ngửa ra ngay khi bạn vừa đặt bé sấp xuống. Bé làm vậy vì khi nằm ngửa bé nhìn xung quanh rõ hơn, vì thế nên bảo đảm có nhiều vật hấp dẫn để bé nhìn khi bạn muốn bé nằm sấp – và vẫn cần có nhiều thời gian.

## **NÀM NGỬA, GIỖ THẲNG HAI CÁNH TAY LÊN, HAI BÀN TAY SÁT NHAU**

**GM.A.23**

Bây giờ đứa trẻ đã thành thạo hơn trong động tác giỡn thẳng hai cánh tay lên giữ cân bằng. Bé có thể duỗi thẳng hoàn toàn hai cánh tay và vờ tới cùng lúc cổ tay và các ngón tay cong ra sau. Bây giờ bé có thể vờ tới với hai cánh tay để gần nhau hơn, vì bé đã tăng cường được sự kiểm soát đai vai.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Trong khi con bạn nằm ngửa, khuyến khích bé vờ tay vờ đồ chơi hoặc mặt bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn giỡn thẳng cả hai cánh tay lên, bàn tay và các ngón tay cong ra, hai cánh tay rời hai bàn tay để gần nhau.

### **Cách dạy**

Thực hành là chìa khoá thành công của kỹ năng này. Ở gần con bạn càng nhiều càng tốt khi bé nằm ngửa chơi và sử dụng những kỹ thuật đã mô tả ở GM.A.13 để giúp bé nếu cần.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Trẻ thích những trò chơi được cha hoặc mẹ cầm bàn tay chúng lên rồi búng lười thổi vào hoặc hôn lên, hoặc giả vờ cắn. Những trò chơi như vậy không chỉ rất vui nhộn mà còn rất quan trọng để dạy bé những cảm giác mới. Bạn có thể chơi những trò này khi con bạn đang nằm, ngồi, hoặc được ẵm.

Bảo đảm rằng hai cánh tay con bạn duỗi thẳng ra khi bạn nâng bàn tay bé lên mặt bạn.

## NÀM NGỬA, LĂN NÀM NGHIÊNG VẪN NÀM NGHIÊNG CHƠI

**GM.A.24**

Từ giai đoạn này trở đi, trẻ ngày càng nằm nghiêng chơi nhiều hơn. Khi bé đã thông thạo việc này, bé bắt đầu nằm một bên để chơi và sử dụng rất nhiều dạng của tư thế này trong nhiều tháng.

Khi lăn nằm nghiêng và chơi tại tư thế đó, bé bắt đầu sử dụng hai chân một cách riêng lẻ. Bạn sẽ nhận thấy bé biết đưa phần chân trên lên phía trước.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa. Với nhiều đồ chơi, gương mặt bạn và tiếng nói của bạn, khuyến khích bé lăn nghiêng.

Đánh dấu + nếu bé lăn và nhấc đầu lên. Sau đó bé nằm với phần chân trên co lên phía trước, hai chân tách ra.

### Cách dạy

Hướng dẫn con bạn lăn, nêu cân, như đã mô tả ở GM.A.15. Sau đó khuyến khích bé chơi ở tư thế nằm nghiêng, hướng dẫn bé giữ phần chân trên co lên, và bắt chéo hai mắt cá chân.

Nếu con bạn khó điều khiển đầu khi lăn, hãy cho bé thực hành các bài tập điều khiển đầu sớm hơn trong chuỗi này.

Từ giờ trở đi, con bạn sẽ có lợi rất nhiều nếu bạn luôn luôn nhớ “BẮT TRÉO HAI MẮT CÁ CHÂN, một đầu gối hướng lên trời”. Lý do là với tư thế này khung chậu và các bắp cơ của bé được chuẩn bị cho mọi vận động tương lai. Điều đó có nghĩa là đứa bé sẽ sử dụng mọi hoạt động lăn tròn để bảo đảm chất lượng trong tất cả vận động. Chắc chắn rằng bạn sẽ làm xong công việc này, như đã mô tả ở GM.A.11, 17, 20 và 21.



*Nằm nghiêng, chéo chân ở mắt cá, đầu gối hướng lên*

## NGỒI KHÔNG CẦN ĐỖ MỘT PHÚT

**GM.A.25**

Khi bé lần đầu ngồi một mình, bé uốn hông nghiêng tới trước và ngồi với diện tiếp xúc rộng để giữ thăng bằng. Hoặc bé tự chống hai cánh tay tới trước hoặc cố hết sức ngồi lên và ngửa ra sau với hai cánh tay chống thẳng hàng với vai và để cong hình chữ “W” cao.

Khi đang ngồi bé vẫn chưa thể sử dụng hai tay để chơi, vì bé còn bận chống tay.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn ngồi trên sàn, không đỡ tựa  
Đánh dấu + nếu bé duy trì được tư thế này một phút.

### Cách dạy

Có vài kỹ thuật dạy bé ngồi. Đặt bé ngồi trên một quả banh lớn và giữ hai bàn tay bé trên hai đầu gối, hai chân xếp lại. Từ từ lăn quả banh từ bên này qua bên kia, tới trước và ra sau.

Ở độ nghiêng cao nhất của mỗi tư thế bé cần nghiêng đầu, hai vai và thân trên trở lại phía đường giữa. Thử nghiêng bé ra sau một góc, sao cho bé phải đưa một vai tới trước để giữ cân bằng.



*Nghiêng trẻ khỏi vị trí cân bằng*

Tiếp theo, để con bạn ngồi, xếp hai chân lại trên đầu gối bạn. Giữ chắc quanh hông bé. Nếu bé tiếp tục ngã tới trước về phía bạn, xoay bé sao cho mặt bé quay đi không nhìn thấy bạn. Từ từ nâng nhẹ một đầu gối lên để nghiêng trở lại đường giữa. Nếu bé không cố gắng kéo người trở về đường giữa, nâng đầu gối bạn cao hơn một chút để bé có cảm giác dường như sắp ngã nếu không nghiêng trở lại. Nếu bé vẫn không có thẳng người lên, bạn vỗ bàn tay đang đặt ở phía hông đang nghiêng bé để từ phía vai thấp hơn bé nghiêng trở lại đường giữa. Bạn có thể thấy thêm một lần nữa là bên cơ thể chịu trọng lượng là bên dài hơn.

Cũng có thể làm việc này khi bạn ngồi trên sàn, hai chân duỗi ra hoặc co lại. Đặt bé ngồi trên đùi hay đầu gối bạn và chậm chậm nâng xen kẽ từng đùi một để nghiêng bé làm mất thăng bằng.

Ở mỗi một trong các tư thế này, cũng luyện tập các phản ứng cân bằng thân trên về phía trước, ra sau và theo mặt phẳng chéo. Nghiêng đưa bé tới trước, nhưng theo một góc, rồi đợi bé nghiêng đầu trở lại và kéo hai vai cùng hai cánh tay để lấy lại tư thế thẳng người như cũ. Khi nghiêng bé ra sau theo một góc, bé cần nghiêng đầu tới trước, cằm hướng xuống ngực, và vòng hai vai cùng hai cánh tay tới trước, eo gập lại, một vai đưa tới trước. Các động tác này tự động xảy ra khi tư thế ngồi được thiết lập đầy đủ.

Tiếp tục đặt con bạn ngồi không đỡ tựa trên sàn, như đã mô tả ở phần Cách đánh giá, nhờ đó bạn sẽ thấy các bài tập này giúp con bạn hoàn thiện tư thế ngồi thẳng bằng như thế nào. Tiếp tục duy trì các bài tập thẳng bằng trên đến khi con bạn có thể tự ngồi đúng một cách nhanh chóng, bất cứ khi nào bé cần, để không bị ngã.

### **Đặt tư thế , bông ẵm và chơi**

Để bé có thể tiếp tục tập ngồi khi bạn không ở gần bé, đặt bé trong một cái hộp các tông chắc chắn với một cái gối mềm chêm giữa bé với thành hộp hai bên và phía sau, để đồ chơi trong hộp ở trước mặt cho bé chơi. Hộp không quá cao để bé nhìn được ra ngoài. Để bé ngồi trong đó, gần chỗ bạn làm việc trong bếp hoặc khi chơi bên ngoài trên bãi cỏ. Hộp phải đủ rộng cho phép bé nghiêng qua hai bên một góc khoảng  $45^0$  khi dựa vào rìa hộp, hoặc ra sau ở cùng một độ dốc. Nếu bé nghiêng qua, bé dựa vào thành hộp và có cơ hội tự ngồi dựa thẳng lên. Bạn có thể dùng một cái giỏ đựng đồ giặt hoặc xe đẩy hoặc nôi có mui và cũng làm theo cách như vậy. Nhớ là hai chân bé phải đặt gần nhau.

Điều quan trọng cần đề cập ở đây là việc ngồi có thể trở thành cái bẫy đối với những trẻ mềm nhão. Cha mẹ có thể phấn khởi với việc con bộ sắp ngồi được đến nỗi họ bỏ nhiều thời gian cho kỹ năng này mà lơ là những kỹ năng khác. Điều này có thể thông cảm được, nhưng nên tránh, và vẫn nên cho bé nhiều cơ hội thực hành di chuyển trên sàn nhà.

Bây giờ thỉnh thoảng trong ngày bạn có thể áp dụng một tư thế mới trong một lát. Một lần nữa, đây là một tư thế hai mắt cá bắt chéo có sửa đổi, một đầu gối hướng lên trời. Lần này bé ngồi thẳng người hơn, nghiêng vào vật đỡ, chẳng hạn một hộp các tông nhỏ hoặc một khối xốp. Bé có thể nghiêng trên một cánh tay để cong hoặc để thẳng, nhưng nhớ thiết lập theo tư thế vận mình – nghĩa là vai bên này hướng tới hông bên kia.

Bây giờ cũng có thể đặt con bạn xuống trong tư thế này.

Một lời khuyên nữa là nhớ dùng băng quấn chân con bạn khi bé học ngồi, như thế bé phải sử dụng các cơ thân trên để không phải dang rộng hai chân giữ thăng bằng.

Cũng thích hợp hơn khi vẫn để bé ngồi với tư thế “bắt chéo hai mắt cá chân” như đã mô tả ở GM.A.12, 20, 21 khi bé ngồi trên đùi bạn.



*Ngồi được hỗ trợ, với mắt cá chân bắt chéo, đầu gối hướng lên trời*



*Đặt trẻ xuống trong tư thế “đầu gối hướng lên trời”*



*Hai tư thế bông mới*

Bây giờ đã đến lúc giới thiệu hai tư thế bông mới. Bông bé như GM.A.8, chỉ khác là co chân bên ngoài của bé lên. Lúc đầu cần phải tách hai chân bé ra, để chuẩn bị cho bé bò. Nhớ tạo tư thế vận mình giữa vai và hông.

Tư thế còn lại là để mặt bé đối diện mặt bạn, hai chân giấu dưới cánh tay bạn. Bé “ngồi” trên khuỷu tay bạn, bàn tay kia của bạn đỡ thấp sau lưng bé.

## **ĐỨNG, HAI BÀN CHÂN PHẪNG NGHIÊNG TỰA VẬT ĐỒ**

**GM.A.26**

Thoạt đầu, bé đứng hai chân cứng đờ. Bé cố gắng hết sức đến nỗi bé đứng cả trên các ngón chân.

Do bé cố gắng điều khiển động tác, bé sẽ đứng trên hai bàn chân xoè ra. Hai chân bé hơi dang ra và hai đầu gối cùng hai bàn chân xoay ra ngoài.

Bé vẫn cần tựa vào đồ đặc để chống đỡ hoặc có người giữ thẳng bằng cho bé và chống chịu giúp một phần sức nặng của bé. Không nên giúp cho bé cả hai.

Đánh dấu + nếu con bạn duy trì được tư thế đứng một phút mà không ngồi xuống hoặc mất thăng bằng.

### **Cách dạy**

Tiếp tục cho con bạn đứng nhiều hơn, như đã mô tả ở GM.A.19. Sử dụng kỹ thuật chằng nổi nếu cần. Giảm dần giúp đỡ đến khi bé tựa vào đồ đặc mà không cần bạn giúp.

Nếu con bạn vẫn khó đứng được ở giai đoạn này, tốt nhất nên hỏi ý kiến bác sĩ chuyên khoa của bạn. Bác sĩ có thể đề nghị dùng một số thanh nẹp bằng vật liệu chắc chắn hơn, hoặc có thể cung cấp cho bạn một cái khung đứng để đỡ con bạn vững vàng hơn và cho phép bé chơi trong tư thế này.

Con bạn vẫn phải đứng thẳng hông, nghĩa là hai bên hông thẳng hàng với phần cơ thể còn lại.

### **Đặt tư thế, bông ẵm và chơi**

Khuyến khích con bạn đứng lên tựa vào ghế chỗ bạn ngồi, để nói chuyện với bạn hoặc cùng đọc sách với bạn. Đặt bé đứng dựa bồn tắm để nhìn nước dâng lên. Cố làm cho việc đứng lên trở thành một kỹ năng lôi cuốn bé sử dụng nó để nhìn hoặc làm những việc mà bé không thể thực hiện được trên sàn nhà.

## **NÀM SẤP, CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG HOÀN TOÀN XUẤT HIỆN**

**GM.A.27**

Vào giai đoạn phát triển này, bé đã biết giữ thăng bằng khi nằm sấp. Nếu đặt bé trên một bề mặt dốc và di chuyển được, bé sẽ sử dụng đầu, thân trên và các chi để không bị ngã.

Sự cân bằng này đòi hỏi đưa bé không chỉ kéo dài bên đang chịu trọng lực, mà còn vận mình sao cho vai ở bên dài hơn hướng tới hông bên đối diện. Bạn tự thử nghiệm để cảm nhận các chuyển động liên quan.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bề mặt nghiêng được, chẳng hạn một quả banh lớn, một cái mền hoặc khăn trải giường kéo căng ra ở mỗi góc, một tấm ván thẳng bằng hoặc tấm đệm nước.

*Phương pháp:* Đặt bé nằm ngửa trên bề mặt nghiêng được, và nghiêng qua một bên.

Đánh dấu + nếu con bạn tự bảo vệ không rơi xuống bằng cách “uốn cong lên” với cánh tay “cong lên” và chân đưa ra ngoài rìa để có thêm thăng bằng.

### **Cách dạy**

Bạn đã chuẩn bị cho con bạn hoạt động này rồi khi bạn nghiêng bé bên này qua bên kia trong khi ngồi trên đùi bạn.

Sử dụng nhiều cách để nghiêng bé, sao cho bé không liên kết mọi đáp ứng với chỉ một tình huống. Trong phần Cách đánh giá, nếu sử dụng các dụng cụ khác cũng tốt, bạn có thể lợi dụng tấm lưng rộng của một ai đó – cha, hoặc ông của bé! Người cha đang ở tư thế bò, đặt bé lên lưng cha. Người cha tiếp đó nghiêng nhẹ từ bên này qua bên kia. Phải có người ở gần đó phòng khi bé ngã xuống.

Dù bạn sử dụng bất cứ dụng cụ nào, nhớ luôn chuyển động chậm và chờ đợi để con bạn cố gắng tự chỉnh sửa bằng cách “uốn cong lên”.



*Kiểm tra thẳng bằng ở tư thế nằm sấp  
ở một trẻ lớn hơn*

### **Đặt tư thế, bông ấm và chơi**

Bông con bạn như đã mô tả ở GM.A.17, nhưng đỡ thấp xuống gần bông để bé phải sửa cho thẳng bằng khi bạn nghiêng bé. Nếu bạn khuyến khích bé quay nhìn bạn, tức là bạn cũng đang kết hợp thêm một yếu tố quan trọng, đó là sự xoay mình.

Có thể đưa tất cả bài tập trên vào những hoạt động “mạnh bạo não nhiệt” vui nhộn. Con bạn cần thiết trải qua những trò chơi mạnh mẽ, để bé biết cách giải quyết các động tác khác nhau mà không sợ hãi và vui vẻ thử nghiệm mọi động tác cũng như tư thế mới.

### **NÀM SẤP, CHỐNG TRÊN HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG, NÂNG THÂN TRÊN VÀ BỤNG LÊN**

**GM.A.28**

Khả năng tăng cường điều khiển đai vai của bé cho phép bé chống lên trên hai cánh tay duỗi thẳng, với hai bàn tay xòe ra và hai cánh tay thụt vào gần thân hơn trước đây.

Các cơ bụng của bé bây giờ cũng tham gia vào chơi đùa ở tư thế này. Khi bé chống lên, lưng bé tạo thành một đường thẳng kéo dài đến hông. Bây giờ bé có thể nâng bụng lên rất nhẹ nhàng.



### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp, trước mặt bé là nhiều đồ chơi hấp dẫn.

Đánh dấu + nếu bé chống hai cánh tay duỗi thẳng lên, nâng ngực và bụng lên, và chịu trọng lượng trên hai bàn tay xoè ra.

Nếu con bạn gặp khó khăn với tư thế này, bắt đầu bằng cách đặt bé trên một vật chêm và khuyến khích bé chống hai bàn tay lên. Bạn cũng có thể sử dụng một cái khăn cuộn lại. Cũng có thể bạn phải chằng nối hai khuỷu tay bé, như đã mô tả ở GM.A.20. Nếu khó khăn của con bạn là do một trong các cơ bụng bị giãn, bạn tiếp tục tập các bài tập kéo ngồi lên (GM.A.16, 17) nhưng giữ bé chỉ bằng cách kéo lên theo đường chéo, đầu tiên hướng dẫn bé với một bàn tay, sau đến tay kia. Điều này rất quan trọng vì các cơ vùng bụng không chỉ gồm những cơ thẳng lên và cuống mà còn là các cơ chéo theo mỗi hướng. Đứa trẻ phải sử dụng các cơ chéo này để giữ thẳng bằng chống lại trọng lực

### Đặt tư thế, bông ăm và chơi

Bạn có thể giúp con bạn chống lên trên hai cánh tay để thẳng khi bé nằm ngang đùi bạn, với hai bàn tay bé đặt trên sàn bên cạnh bạn. Nhớ bảo đảm là hai bàn tay bé mở ra.

Khi bé ngồi trên đùi bạn, bạn có thể giúp bé nghiêng qua một bên, chống một cánh tay chịu trọng lượng. Thực hành cả hai phía. Nhớ sử dụng tư thế “hai mắt cá bắt chéo, một đầu gối hướng lên trời”, để một lần nữa trông chờ bé chống cả hai cánh tay. Tư thế này cũng rất có lợi vì các cơ bụng của bé sẽ được luyện tập cùng lúc (GM.A.17)

“Chèo, chèo thuyền” là một trò chơi tốt giúp kéo dài các bắp cơ vùng bụng. Đặt con bạn. Đặt con bạn ngồi giữa hai chân bạn trên sàn nhà và nghiêng bé luân phiên tới trước rồi ra sau trong khi bạn hát. Đừng kéo bé ngồi lên, bé phải giúp bạn bằng cách sử dụng các cơ bụng để ngồi lên.

Nếu việc này quá khó, bắt đầu từ tư thế đã mô tả ở GM.A.4 – tiến lên từ 45°

### NÀM SẤP, NHẮC HAI CHÂN SAU LÊN VÀ KHÉP LẠI

<b>GM.A.29</b>
----------------

Một khi các bắp cơ bụng và cơ lưng của bé cùng phối hợp hoạt động, khung chậu được giữ cố định. Từ nền tảng ổn định này các cơ hông có thể làm việc để duỗi hoặc co hai chân ra sau. Một khung chậu vững chắc cũng cho bé khép hai chân lại.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm sấp.

Đánh dấu + nếu thấy con bạn nâng cả hai chân ra sau, cách nhau không đến 12cm, rồi chơi ở trong tư thế này.

### Cách dạy

Lưu ý: không nên dạy kỹ năng này cho trẻ bị chứng liệt não.

Bạn đã làm việc hướng về kỹ năng này rồi khi bạn giúp bé đứng trước đây, vì tư thế đứng giúp kéo dài các cơ duỗi hông của bé.

Một điều quan trọng nữa của kỹ năng này là nó giữ hai chân bé gần nhau khi bé nằm sấp và khi bạn bồng bé. Nếu hai chân bé không xếp lại, xem lại kỹ thuật đã mô tả ở GM.A.12

Đưa con bạn lên cách một sai tay và chơi trò “máy bay”. Chỉ đỡ quanh thân trên của bé. Tư thế này tự nó đã khuyến khích sự duỗi ra toàn bộ.

Gõ dọc theo cột sống từ đầu xuôi xuống sẽ kích thích các cơ làm việc.

Nếu anh hoặc chị của bé có một “tấm ván xoay” (tấm ván nhỏ đặt trên các bánh xe xoay được), thử để con bạn nằm sấp trên tấm ván và cho nó đi xuống dốc hơi nghiêng một chút để khuyến khích bé nhấc cả đầu và hai chân lên.

### **Đặt tư thế, bồng ẵm và chơi**

Nguyên tắc quan trọng nhất là giữ hai chân con bạn gần nhau bất cứ khi nào bé nằm trên sàn và bất cứ khi nào bạn bồng bé. Tránh bồng bé bên hông bạn và mang bé bằng bất cứ dụng cụ nào làm dạng hai chân bé ra.

## **NĂM SẤP, NỬA LĂN NGHIÊNG VỚI ĐỒ CHƠI**

**GM.A.30**

Kỹ năng này là một tiến bộ từ GM.A.27. Bây giờ trẻ đã có đủ khả năng điều khiển đai vai để nghiêng hẳn một bên không ngã. Bé sử dụng kỹ năng thăng bằng để không lăn ngửa ra. Khi bé làm việc này, bé uốn đầu và thân trên hướng sang bên bé đang vói, vì thế làm cho bên đang chịu trọng lượng của bé trở thành bên dài hơn.

Bây giờ bé cũng có thể co một chân lên trong khi duỗi hai cánh tay. Đây là một tiến bộ rõ ràng cần cho việc bò và đi.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp với nhiều đồ chơi hấp dẫn, vừa ngoài tầm tay vói.

Đánh dấu + nếu bé chuyển trọng lượng qua một bên, uốn thân trên về bên bé đang vói (Cách ra vói phía đang chống chịu) và lấy được đồ chơi. Bé sẽ cong phần chân trên khi bé làm việc này.

### **Cách dạy**

Nếu con bạn gặp khó khăn với kỹ năng này, hãy trở lại và đảm bảo bé thực hiện được các bài tập như đã mô tả ở GM.A.20, 21, 25 và 27. Điều quan trọng nhất là bé phải phát triển kỹ năng thăng bằng.

Một khi bé thành thạo các kỹ năng ban đầu này, hãy thử bài tập này. Bạn cần có một bề mặt nghiêng được, như quả banh lớn hoặc tấm ván thăng bằng (tấm ván hình chữ nhật trên xích đu). Đặt con bạn nằm sấp trên bề mặt tiếp xúc, nghiêng bé một bên, đợi bé điều chỉnh dáng điệu để cân bằng tốt rồi đưa bé một đồ chơi ưa thích.

### **Đặt tư thế bồng ẵm và chơi**

Cho bé nhiều thời luyện tập kỹ năng này trên sàn đặt đồ chơi ở chỗ bé phải vận động mới lấy được, nếu không sẽ chẳng có gì khuyến khích bé phải vói tay ra.

Tiếp tục bồng con bạn như đã mô tả ở GM.A.25. Cũng tiếp tục để con bạn xuống như đã mô tả ở GM.A.20. Khi bé bé lên, tiếp tục như ở GM.A.17 – từ nằm nghiêng, giúp bé chuyển sang tư thế ngồi nghiêng, cả hai bàn tay đặt trên bề mặt trước mặt bé, rồi nhấc lên.

Một phương pháp đặt xuống mới tương tự như phương pháp trên đây sẽ chuẩn bị cho bé bước vào cũng như ra khỏi tư thế bò. Đặt bé xuống trên hai cánh tay và một đùi, nhưng lần này không bắt chéo hai mắt cá nữa, một bàn chân để ngay ngắn trước mặt – một đầu gối hướng lên trời. Xoay lưng bé để bé nằm nghiêng trên đùi kia, nhưng giảm giúp đỡ hai bên hông để bé trở lại tư thế ngồi.

## **NẪM SẤP, CỐ GẮNG CÙNG LÚC HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG**

**GM.A.31**

Ở phần này, khi nỗ lực lấy đồ chơi, đưa bé chống lên quá cao đến nỗi bật người ra sau, hoặc dường như bơi hai tay, hoặc ngã xuống.

Nếu việc này đưa kết quả đẩy người ra sau thì cha mẹ thấy hình như “tất cả đều sau”. “Bé tự bật người ra sau!” là lời phàn nàn của nhiều bậc cha mẹ cảm thấy rằng bé vẫn làm đúng hết từ trước tới giờ! Nhưng thực ra đây là dấu hiệu báo trước kỹ năng bò sấp tới của bé.

Đưa bé bật ra sau hoặc “bơi” là do bé đang sử dụng các cơ lưng hoặc cơ duỗi quá mạnh khi bé đẩy hai cánh tay lên đến nỗi bé không thể sắp xếp để đưa một cánh tay tới trước. Nỗ lực của bé làm gia tăng sự duỗi cơ do đó bé đẩy người ra sau hoặc cả hai cánh tay đưa lên hạ xuống và thế là bé “bơi”.

Đây là một cột mốc trong quá trình phát triển, hơn là một kỹ năng cần dạy. Nó sẽ xảy ra khi bạn cố gắng dạy con bạn bò tới. Một khi bạn đã thấy việc này, cần tránh để con bạn trên những bề mặt khó đi, để bé không chán nản khi cố với lấy đồ chơi.

### **Cách dạy**

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm sấp chơi trên một bề mặt phẳng và trơn, đặt đồ chơi cách khoảng 30 cm trước mặt bé.

Đánh dấu + nếu con bạn, trong một nỗ lực với lấy đồ chơi, đẩy hai bàn tay lên cao đến độ bé trượt ra sau hoặc “bơi”.

## **NẪM NGỬA, LĂN NẪM SẤP**

**GM.A.32**

Để có thể di chuyển một cách tự tin, con bạn cần lăn từ nằm ngửa sang nằm sấp. Từ nằm sấp bé sẽ bắt đầu trườn, bò rồi chuyển vào tư thế ngồi. Một khi bé lăn thông thạo rồi bạn sẽ cảm thấy rất phấn khởi rằng bé đang trên bước đường vượt qua các kỹ năng vận động khó hơn.

Bây giờ bé có thể đạt được kỹ năng này vì bé điều chỉnh được các cơ gập thoát khỏi trọng lực, nghĩa là, những cơ làm bé uốn tới trước. bé có thể nâng đầu lên với cằm chúi xuống, có thể với hai cánh tay tới trước và đưa lên, và thậm chí bây giờ bé có thể

với chân lên chơi với những đồ chơi treo lủng lẳng phía trên. Tất cả động tác này bé đều làm được khi bé biết lẫy.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé đang nằm ngửa chơi, để đồ chơi một bên ngoài tầm tay với.

Đánh dấu + nếu con bạn lăn nằm sấp một cách có chủ định để với đồ chơi.

### **Cách dạy**

Nếu con bạn không bắt đầu lăn một cách ngẫu nhiên, bạn giúp bé bằng cách dùng một vật chêm, phần rìa cao hơn dày khoảng 8 cm. Bạn cũng có thể dùng một tấm ván nghiêng êm ái

Đặt con bạn nằm ngửa ở rìa thấp hơn của vật lót hoặc tấm ván. Cong đầu gối phía cao hơn qua khỏi chân thấp hơn đang duỗi và giữ nó ở tư thế này bằng một tay, trong khi bạn khua lách cách đồ chơi để trên sàn, hơi cách xa vai phía thấp hơn. Nói một lời yêu cầu như “lấy nó đi” rồi đợi bé với bằng cánh tay phía trên và lăn qua nắm lấy đồ chơi. Khi bé bắt đầu thành công với động tác này, bạn giảm dần giúp đỡ để bé vận động một mình.

Khi bé tự lăn nằm sấp được từ vật lót, bạn lấy vật lót ra và một lần nữa giúp bé lăn qua bằng cách co một chân bé lên cao hơn chân kia. Giảm dần giúp đỡ cho đến khi bé làm động tác một mình. Bảo đảm cho bé tập luyện cả hai bên.

Một phương pháp khác là nâng đầu và hai vai bé lên và nhẹ xoay chúng sang một bên. Đợi cho hai cánh tay, thân trên và hai chân bé làm theo. Lập lại với bên kia. Thử làm vậy trước tấm kiếng.

Để con bạn tự lấy ra cánh tay kẹt dưới bụng sau khi bé lăn qua. nếu bé thấy khó khăn, nhắc vai lên một chút và rồi bé sẽ lấy tay ra được.

### **Đặt tư thế, bông ằm và chơi**

Thực hành kỹ năng này mỗi lần thay tã. Cuối cùng bạn sẽ nguyên rửa kỹ năng này vì sẽ rất khó đặt bé nằm ngửa ngay ngắn để thay tã – bé sẽ vùng vẫy lung tung để lật sấp và giật đồ ra.

Chơi trò lăn trên sàn, lăn bé qua rồi qua nữa, có thể chơi ú oà mỗi lần mặt bạn và mặt bé nhìn thấy nhau.

Khi bé lăn được một mình, hãy ngăn bé sử dụng kỹ năng này như một phương tiện để di chuyển vòng quanh. Nếu bé bắt đầu làm vậy, bạn xem các kỹ năng trườn và bò ở GM.A.37, 39 và 41.

Tiếp tục bế bé lên (GM.A.17), bông (GM.A.25), đặt xuống (GM.A.30) và chăm sóc (GM.A.17, 25).

## ĐƯỢC KÉO NGỒI, BẮT ĐẦU CỬ ĐỘNG ĐẦU, NHẮC HAI CÁNH TAY LÊN

GM.A.33

Bây giờ đưa bé thực sự thông thạo kỹ năng kéo ngồi lên. Bạn chỉ cần đưa hai bàn tay ra là bé sẽ cúi cầm xuống, ngóc đầu lên và giơ hai cánh tay lên. Lúc bắt đầu vận động, bé sẽ uốn hông và co đầu gối lên, nhưng đang lên giữa chừng bé sẽ duỗi hai chân ra (vẫn giữ hông cong). Đó là bé khôn ngoan chuẩn bị để ngồi.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm ngửa, bạn diễn tả điệu bộ bò bằng tay và bảo bé ngồi dậy (nói lời chỉ dẫn quen thuộc).

Đánh dấu + nếu con bạn ngóc đầu lên do đoán trước sẽ được kéo lên. Bé phải giơ hai cánh tay lên và cần bắt đầu bằng cách uốn hai bên hông và hai đầu gối con lên rồi kết thúc trong tư thế ngồi với hông cong và đầu gối thẳng.

### Cách dạy

Đầu tiên, kiểm tra để biết chắc con bạn thông thạo các hoạt động kéo ngồi dậy ban đầu (GM.A.16, 17). Bây giờ bạn có thể tiến hành khuyến khích bé khởi sự vận động.

Phải dạy phương pháp này theo đường chéo. Thoạt tiên đặt bé trên một chỗ dốc nhẹ (đầu phía trên). Không dùng gối mà nghiêng cả bề mặt một góc khoảng  $45^0$ . Ở tư thế này, diễn tả bằng nét mặt và tay và bảo bé rằng bạn sắp kéo bé lên. Nhắm hai bàn tay bé, hoặc đỡ quanh ngực bé, nhưng đừng kéo bé lên. Đợi vài giây, tiếp tục khuyến khích bé nhiều hơn, đến khi bé cố sức nhấc đầu lên. Nếu bé có cố gắng nhưng không thành công hoàn toàn, tăng độ dốc lên 600 hoặc ở một độ dốc bé có thể thành công. Dừng lại ở độ dốc thành công này vài ngày đến khi động tác này được hình thành rõ rệt, tiếp theo hạ thấp dần tám ván đến khi bé nằm ngang trên sàn. Lặp lại kỹ năng này, sử dụng đường chéo đối diện.

Nếu bé không cố gắng thử nhấc đầu lên để ngồi dậy, có lẽ do bạn đã chọn thời gian thực hành không thích hợp. Có lẽ bé quá no, hoặc mệt, hoặc đơn giản là không thích thú khi được nâng cao. Chọn lúc bé nóng lòng được bồng lên – chẳng hạn như vừa sau giấc ngủ hoặc trước khi ăn lúc bé đang đói.

### Đặt tư thế, bồng ẵm và chơi

Luôn thực hành kỹ năng này theo đường chéo, và kéo con bạn ngồi lên sau mỗi lần tắm, thay tã, thay áo quần cũng như bất cứ khi nào bé muốn được bế lên. Luôn để bé nằm xuống theo đường chéo bằng cách chỉ nắm hai bàn tay bé; tựa hai chân bé lên vào ngực bạn để giữ vững bé.

## NGỒI, CHỐNG THĂNG HAI CÁNH TAY TỚI TRƯỚC ĐỂ TRÁNH NGÃ

GM.A.34

Bé cần phải biết sử dụng hai cánh tay để bảo vệ mình khi sự thăng bằng bị đảo lộn trong tư thế ngồi. Bé học làm việc này trước tiên về phía trước.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Trong khi con bạn ngồi không tựa đỡ trên sàn, vỗ nhẹ lưng đẩy bé tới trước.

Đánh dấu + nếu con bạn đưa hai bàn tay tới trước đặt trên sàn để tránh ngã.

### Cách dạy

Quỳ xuống và ngồi thẳng lưng trên gót chân. Đặt bé xuôi dài theo hai đùi bạn và hai tay để xuống sàn trước đầu gối bạn. Đỡ hông bé nghiêng bé dồn trọng lượng xuống hai bàn tay. Xoay hông bé bên này rồi bên kia. Nếu hai khuỷu tay bé bị oằn xuống, bạn quần bìa cứng quanh hai cánh tay bé và băng lại để bé nhận được cảm giác về trọng lượng đang chịu trên hai cánh tay duỗi thẳng.

Một cách dạy khác là đặt bé nằm sấp trên một quả banh lớn, hai cánh tay đưa thẳng ra phía trên đầu. Giữ hai chân bé và lăn banh tới trước đến khi hai bàn tay bé chạm sàn nhà hoặc một cái bàn thấp, rồi nghiêng bé thêm một chút trên hai cánh tay, đợi bé chống hai bàn tay lên. Một lần nữa, xoay hông bé từ bên này qua bên kia.

Đứa trẻ phải biết phản ứng rất nhanh khi bị mất thăng bằng, nếu không bé sẽ bị ngã trước khi bé kịp duỗi tay ra. Một khi bé có khả năng đưa cánh tay ra để chống chịu trọng lượng, bạn giúp bé tăng tốc độ lên bằng cách kết hợp thành trò chơi khi bạn vỗ nhẹ làm bé mất thăng bằng. Cho bé luyện tập nhiều lần.

Bạn đã chuẩn bị cho con bạn kỹ năng này rồi, vì trên hai tháng vừa qua bạn đã luôn để con bạn xuống trên hai cánh tay duỗi thẳng. Bây giờ bạn sẽ cụ thể hơn và để bé thụt xuống thật nhanh trên hai cánh tay của bé (đợi bé đưa hai tay tới trước trong khi bạn bế bé tiến gần tới bề mặt). Phải nhớ để bé thụt xuống với tư thế vận thân trên, để làm vậy bạn giữ hai chân bé ngang ngực bạn bằng một bàn tay và bàn tay kia đỡ dưới ngực bé. Nếu bé không đưa tay tới trước, bạn khuyến khích bé bằng bàn tay đang đỡ ngực.

Khi bé đặt hai bàn tay xuống, để bé ở đây một chút để bé chịu sức nặng của mình trên hai cánh tay, rồi cho bé ngồi nghiêng – xem GM.A.15, 11 hoặc 30.



*Trẻ ở tư thế chống tay,  
hạ thấp trẻ xuống dần*

## NGỒI 10 PHÚT, HAI CÁNH TAY TỰ DO VỚI VÀ CHƠI

GM.A.35

Bây giờ bé ngồi với đầu vững vàng, cầm chúi xuống và nhìn rõ cổ. Lưng thẳng và hông gần thẳng.

Bây giờ bé không cần chống lên trên hai cánh tay nữa (trừ khi có nguy cơ mất thăng bằng). bé cũng không phải uốn ngồi kiểu “W” như ở GM.A.25. Hai bàn tay bé bây giờ rảnh rang chơi.

Điều quan trọng cần nhớ là trẻ không ngồi lâu được. Chúng ngồi để thay đổi tư thế, cùng với các tư thế khác. Cần khuyến khích con bạn làm như vậy. Lý do duy nhất khuyến khích con bạn ngồi lâu là nó cần thiết cho sự tập trung, và do đó hiểu biết được, cũng như thực hiện được những kỹ năng vui chơi nhất định. Một khi con bạn có được các kỹ năng tập trung này và khả năng chuyển vào và ra khỏi tư thế ngồi, bạn sẽ thấy bé vẫn ngồi yên dù có gì đi nữa.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn ngồi, cho bé nhiều đồ chơi.

Đánh dấu + nếu con bạn ngồi không cần đỡ được 10 phút. Bé cần ngồi thẳng lưng, hông gần như thẳng ngay lên, và hai tay phải chơi được.

### Cách dạy

Liên hệ GM.A.25 xem các phương pháp dạy ngồi thẳng bằng.

Tư thế ngồi nên linh động và thoải mái, không ngồi cứng nhắc. Để khuyến khích, xen kẽ các cách để chân của bé trong khi ngồi để dạy bé giữ thăng bằng trên những tư thế để chân rộng hẹp khác nhau. Cách ngồi dễ nhất là duỗi thẳng hai chân và dang rộng thoải mái. Tư thế này tạo diện tích tiếp xúc lớn nhất và vững vàng nhất. Không nên khuyến khích tư thế này. nếu bạn có một đầu gối – bàn chân đặt gần đầu gối kia và đầu gối ngã ra – tức là bạn đổi kiểu ngồi và điều này đòi hỏi một vài điều chỉnh thân trên để giữ thăng bằng.

Bằng cách di chuyển một hoặc cả hai chân chậm chậm, con bạn sẽ biết cách giữ thăng bằng trên một diện tiếp xúc nhỏ mà không cần dựa hoàn toàn vào hai chân để chống đỡ. Vì vậy đầu tiên dạy bé di chuyển một chân trong khi chân kia để thẳng. Các bước như sau:

1. Co đầu gối đặt một bàn chân xuống sàn và ngả đầu gối ra.
2. Co đầu gối để một bàn chân xuống sàn và sát mông xuống sàn.
3. Từ tư thế 2, ngả đầu gối vào và ra – cần thực hiện chậm mỗi động tác để bé điều chỉnh thân trên thích ứng với mỗi lần thay đổi diện tích tiếp xúc.
4. Co cả hai đầu gối về một bên trong tư thế ngồi; để từ tư thế này bé sẽ chuyển sang tư thế bò.

Không bao giờ để con bạn ngồi rồi bỏ mặc bé ở đó với nhiều đồ chơi xung quanh. Bé dường như cảm thấy rất an toàn ở tư thế này – đặc biệt nếu hai chân bé đang

rộng – bé rất muốn ngồi ở tư thế đó. Bé cần phải dành thời gian để tập ngồi các tư thế khác.

### **Đặt tư thế, bông ảm và chơi**

Vì con bạn ngày càng lớn nên bạn càng khó bông bé trên khuỷu tay bạn. Bắt đầu bông bé với một tư thế lên – và – xuống, mặt quay đi. Bây giờ con chân phía ngoài của bé lên và xoay hai chân bé về phía bạn, đỡ bé trong khuỷu tay bạn càng thấp xuống hông càng tốt.

Như chúng tôi đã nói ở trên, không nên để con bạn ngồi lâu. Bé cũng cần được đứng nhiều hơn cũng như nằm sấp và nằm nghiêng chơi trên sàn nhiều hơn. Để bé ngồi trên bề mặt “không vững vàng” như đệm nước, bạt lò xo, thảm xốp dày; ở đây bé phải vận động tích cực để duy trì tư thế. Cũng để bé ngồi trên những bề mặt có kết cấu khác nhau – thô ráp và trơn láng, mềm và cứng, ấm và lạnh – và nói chuyện về chúng. Trẻ con thường không thích vận động trên những bề mặt nhất định nào đó, chẳng hạn bãi cỏ, và đây là một phương pháp tốt để thay đổi bé.

Khi con bạn tự chuyển vào và ra khỏi tư thế ngồi, bạn có thể để mặc bé ngồi, vì biết rằng chẳng bao lâu bé sẽ di chuyển lấy cái gì đó ngoài tầm tay. Đến khi bé di chuyển thực sự, bạn sẽ không phá cản trở về việc để bé ngồi lâu nữa.

Ở giai đoạn này bạn có thể bắt đầu sử dụng ghế con có gắn khay ăn cho bé ngồi ăn và thực hành các bài tập Vận Động Tinh, và bạn cũng có thể cho bé thử ngồi ở ghế dựa nhỏ trẻ em hoặc tốt hơn vẫn ngồi ở ghế đầu nhỏ thấp, với chỗ ngồi phẳng (không nghiêng), có bàn, chùng nào hai chân bé còn khép lại và đặt trên bề mặt vững vàng. Đừng đỡ bé lên hoặc chêm thêm quá mức cần thiết, để bé có thể sử dụng kỹ năng thăng bằng trên ghế của bé.

Nhớ các tư thế bé lên, bông, đặt xuống và chăm sóc, lúc nào cũng nghĩ – “lệch tâm”, “xoay”, “đầu gối hướng lên trời”.

## **ĐỨNG, CHỊU ĐỰNG TOÀN BỘ TRỌNG LƯỢNG**

**GM.A.36**

Bây giờ trẻ có thể chịu toàn bộ trọng lượng trên hai chân. Bé cũng phát triển khả năng điều khiển hông và thân trên nhờ đó bé có thể đứng được khi chỉ được giữ hai bàn tay.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Để con bạn đứng vịn vào tay vịn (không nghiêng tựa đồ đạc, như GM.A.26, hoặc dựa trên hai bàn tay bạn).

Đánh dấu + nếu bé duy trì được tư thế này.

### **Cách dạy**

Rồi đây bạn sẽ thực hành kỹ năng chịu trọng lượng. Bây giờ bạn có thể giúp bé áp dụng một tư thế đứng thực tế - nghĩa là, đứng để chơi!

Tìm một cái ghế, có nệm dày hoặc vật gì khác để tựa con khoảng tới ngực bé. Nghiêng bé trên ghế, hai khuỷu tay bé để thoải mái trên ghế. Để vài món đồ chơi trên



ghé khuyến khích bé chống hai cánh tay hoặc để hai khuỷu tay thoải mái khi chơi. Bé cần phải đứng thẳng mông. Tiếp tục nẹp hai chân bé nếu cần (GM.A.10).

Nên cho bé mang giày ống nhỏ cao đến mắt cá ngay khi chân bé đủ lớn. Có nhiều kiểu đẹp bán ngoài thị trường. Có thể bé không cần chúng lâu, nhưng rất cần thiết để hai bàn chân và hai mắt cá bé được đặt ngay hàng và được chống đỡ trong giai đoạn này.

Nếu con bạn vẫn cần dựa vào đồ đạc để đứng được, bạn thử tăng thời gian tập đứng mỗi ngày lên. Để bé đứng bên đồi gối bạn, khi bạn đang ngồi ở bàn thấp và chỗ các ngón kéo mở ra trong bếp (cho bé dựa nhiều vào bạn để an toàn). Đứng dựa thành bên ngoài bồn tắm xem nước dâng lên luôn làm bé thích thú. Cùng với luyện tập bé sẽ có được kỹ năng đứng mới này.

Một khi bạn tin tưởng về khả năng đứng của con bạn, giữ hai bên hông bé rồi nhẹ nhàng và từ từ lắc bé từng chút một qua mỗi bên. Động tác này giúp bé chịu trọng lượng trên từng chân một vào từng thời điểm – sự chuẩn bị quan trọng cho kỹ năng đi chầm chầm quanh đồ đạc và đi bộ.

## NẪM SẤP, XOAY NHIỀU VÒNG

**GM.A.37**

Có khả năng xoay quanh thân trên nằm sấp để lấy đồ chơi là một kỹ năng vận động quan trọng.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp trên một bề mặt, với nhiều đồ chơi để một bên ngoài tầm tay.

Đánh dấu + nếu con bạn xoay quanh trên bụng, chống hai bàn tay lên, hoặc hai bàn tay và hai bàn chân.

### Cách dạy

Đến bây giờ con bạn phải với lấy đồ chơi một cách tự tin khi nằm sấp, thả lỏng trọng lượng trên một khuỷu tay và phải chống thẳng hai cánh tay lên để nhìn tới trước. Kỹ năng này là kết hợp của hai kỹ năng trên.

Đứng phía sau dạng hai chân bé ra, và bé nghiêng trên một cánh tay chống, kéo bàn tay kia ra một bên về phía đồ chơi. Bây giờ nghiêng bé trên cánh tay đang với, để bé có thể đưa ngang cánh tay kia qua hướng tới đồ chơi. Tiếp tục động tác lúc lắc này từ cánh tay này qua cánh tay kia đến khi con bạn với được đồ chơi ở một bên.

Thoạt đầu, bảo đảm rằng bé chỉ cần hai đến ba động tác cho mỗi bàn tay trước khi lấy được đồ chơi, nhờ đó bé thấy được lý do để vận động. Khi bạn cảm thấy bé đang trợ giúp bạn vận động, bạn di chuyển một bàn tay, nghiêng trọng lượng của bé trên cánh tay đó và đỡ khuỷu tay – rồi đợi bé vận động một mình.

Bé sẽ dễ dàng xoay quanh hơn nếu tay chân bé không vướng víu áo quần và bé được mặc bộ đồ áo liền quần (bộ đồ thun một mảnh ôm sát từ cổ xuống chân). Bề mặt vận động cần phải trơn. Tay chân không vướng áo quần bên bé có thể bám chặt để chống lên và cơ thể dễ di chuyển trên bề mặt trơn nếu bé mặc bộ đồ áo liền quần.

Cần lưu ý thực hành động tác này cho cả hai bên.

## NẪM SẤP, LĂN NẪM NGHIÊNG VÀ CHƠI CHỐNG MỘT KHUYU TAY

GM.A.38

Ở GM.A.24, đứa trẻ biết lăn nghiêng từ nằm ngửa, và vẫn nằm nghiêng chơi. Bây giờ bé có thể đạt được tư thế này từ nằm sấp. Bé đã phát triển khả năng điều khiển cơ cổ, đai vai, thân trên và khung chậu để duy trì tư thế này dễ dàng, và bé có thể chống một cùi chỏ nhờ đó một tay hoàn toàn rảnh để chơi.

Đây là một tư thế tuyệt vời, vì nó đòi hỏi đứa bé phải làm việc cật lực các cơ đai vai và phải vận động các cơ để uốn thân trên theo chiều ngang lăn xoay thân trên, đây là các yếu tố quan trọng để giữ thăng bằng tốt.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm sấp chơi, với nhiều đồ chơi để gần.

Đánh dấu + nếu con bạn lăn quan tư thế nằm nghiêng, tựa trên một khuỷu tay để chơi.

### Cách dạy

Đây là một kỹ năng khó đối với trẻ mềm nhão, nhưng nó đánh giá để bạn phải kiên trì. Có thể bạn phải dùng một vật chêm để giúp con bạn nằm nghiêng. Giữ chân nằm trên của bé co lên, với lòng bàn chân để trên sàn và đầu gối hướng lên trần nhà. Cần chú ý rằng vai đối diện được xoay về phía đầu gối đang thẳng lên.

Khi bé có thể chơi thoải mái như thế này, thử lấy cái chêm ra và giúp bé chống một khuỷu tay lên. Bạn cũng có thể giúp bé chống lên ngày càng cao hơn, dùng tấm nệm hoặc khối xốp, đến khi bé gần như thẳng lên, vẫn đi kèm với vận mình giữa vị trí chân và vai đối diện, và vẫn với đôi gối hướng lên và lòng bàn chân trên sàn nhà.

Tư thế này cho nhiều kết quả tốt – đặt khung xương chậu vào đúng vị trí, liên kết chặt chẽ với sự xoay mình và hoàn thiện sự thăng bằng.

Rất có thể không cần dạy kỹ năng này, vì bạn đã chuẩn bị sẵn cho con bạn rồi bằng mọi việc bạn giải quyết từ trước đến nay.

## NẪM SẤP, CHUYỂN SANG TƯ THẾ BÒ VÀ ĐONG ĐUÁ

GM.A.39

Để có thể chuyển sang ngồi từ tư thế nằm, và trước khi bò được, đứa trẻ cần có khả năng chuyển sang tư thế bò từ nằm sấp. Kỹ năng này đòi hỏi sự điều khiển thành thạo đai vai, và các cơ bụng và lưng phải đủ mạnh để nâng bụng bé lên.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé nằm sấp

Đánh dấu + nếu con bạn co hai đầu gối lên dưới bụng và đẩy hai tay lên vào tư thế bò, và duy trì tư thế này khi bé lúc lắc tới lui.

## Cách dạy

Việc dạy kỹ năng này gồm ba bước chính

1. *Duy trì tư thế bò.* Đặt con bạn ở tư thế “ngồi một bên, một đầu gối giở lên”. Từ đây đỡ hông bé và xoay đưa bé vào tư thế bò và trở lại lần nữa. Khi con bạn cảm thấy tự tin trong tư thế bò này, để bé ở tư thế đó và nhẹ nhàng từ từ lắc bé từ bên này qua bên kia và theo đường chéo. Đừng lắc bé tới lui, vì có thể tạo thành thói quen xấu.

Bạn sẽ thấy rằng khi con bạn cảm thấy tự tin với tư thế bò, tự bé sẽ bắt đầu thử nghiệm rút hai đầu gối lên để dưới bụng và kết hợp với chống hai cánh tay lên, nếu bạn cho bé chơi nhiều hơn trên sàn.

Đưa bé không được võng bụng xuống khi đang ở tư thế bò. Nếu bé làm vậy, có thể do cơ bụng yếu hoặc do hai chân bé tách xa. Nếu cơ bụng bé yếu, xem lại GM.A.28 và 33. Nếu hai chân bé dẹt ra, dùng cái băng đô hoặc hai cái băng cổ tay tennis được khâu nối lại, để khép hai chân bé lại.

2. *Chuyển vào tư thế bò.* Đây là một phương pháp khác giúp con bạn chuyển vào tư thế bò. Đặt sấp con bạn, mặt quay đi. Quỳ xuống đằng sau bé, đặt tay bạn bên hông bé, kéo bé lui về phía bạn. Con bạn sẽ duỗi hai cánh tay ra và đi chuyển chúng ra sau đến khi bé ở vào tư thế bò.

3. *Đong đưa ở tư thế bò.* Nhớ là chỉ giúp con bạn lắc ngang và chéo, bé sẽ tự học lắc tới lui.

## Đặt tư thế, bông ăm và chơi

Một lần nữa, việc bạn “đặt bé xuống” rất cần thiết để dạy con bạn tư thế bò. Mỗi lần để con bạn xuống, để bé như ở GM.A.30, rồi xoay bé qua để vào tư thế bò. Lúc đây để bé ở tư thế đó vài giây, nhưng về sau để mặc bé lâu hơn. Sau đó nếu muốn, bạn xoay bé lại tư thế ngồi nghiêng.



*Xoay bé lại tư thế ngồi nghiêng*

## CHUYỂN TỪ TƯ THẾ BÒ SANG NGỒI

**GM.A.40**

Một lần nữa chúng ta thấy khả năng của trẻ chuyển trọng lượng về một bên có tầm quan trọng như thế nào, phía bên đó kéo căng ra trong khi phía bên kia thu ngắn lại. Bạn thử vào tư thế bò và sẽ cảm nhận điều gì xảy ra khi bạn chuyển sang ngồi.

## Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn trong tư thế bò. Ngồi một bên và hơi lúc phía sau bé. Gọi bé, có thể khuyến khích bằng đồ chơi. Bạn cũng có thể thực hiện động tác này trong thời gian chơi đùa.

Đánh dấu + nếu con bạn xoay hông vào tư thế ngồi. Bé phải đạt tới một tư thế ngồi thẳng lên hoàn toàn, chống lên trên hai cánh tay đến khi bé có thể nhấc tay lên khỏi sàn.

### **Cách dạy**

Bạn đã bắt đầu dạy kỹ năng này rồi ở GM.A.39, với sự “đặt xuống” của bạn. Tiếp theo đây bằng cách để bé ở tư thế “ngồi nghiêng”, đầu gối hướng lên trời. Xoay bé vào tư thế bò và từ đây, bằng cách điều khiển từ hai bên hông bé, xoay bé trở lại tư thế ngồi nghiêng một lần nữa. Phải làm việc này cả hai bên, và chuyển bé ngồi một cách từ từ, để bé có thời gian lùi hai bàn tay lại.

Cần phải đặt một chân phía trước “đầu gối hướng lên trời” vì chính xác đây là tư thế mà tất cả trẻ con đều sử dụng khi bước vào ra khỏi tư thế bò.

Phải thực hiện động tác này cả hai bên.

Bạn sẽ thấy rằng bé học xoay tại chỗ thật nhanh, nhưng di chuyển lùi hai bàn tay cần lâu hơn. Tiếp tục đỡ hông bé, đẩy ra sau và xuống dưới. Càng ngày bé sẽ ít cần sự giúp đỡ hơn.

## **NĂM SÁP, TRƯỜN TỚI BẰNG SỨC KÉO HAI CÁNH TAY**

**GM.A.41**

Trườn tới là một kỹ năng mở đầu chuẩn bị bò.

Không phải tất cả trẻ đều trườn trước khi bò, nhưng phần lớn trẻ biết trườn thì sẽ bò, dù rằng chỉ một thời gian ngắn trước khi chúng tự chống đứng lên và tiếp theo là đi.

Những động tác cơ bản dùng để trườn giống như những động tác dùng để bò. Đưa bé chuyển trọng lượng qua một bên và cánh tay đang rảnh với tới. Tiếp theo bé chuyển trọng lượng về bên đối diện thuộc phần thân thấp hơn, nhờ đó chân đối diện được rảnh và co lại. bé đã biết tất cả các “phần” của vận động này qua những tháng trước.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp với nhiều đồ chơi cách khoảng 60 cm trước mặt bé.

Đánh dấu + nếu bé trườn tới trước bằng một cánh tay và đẩy lên bằng một bàn chân đối diện, rồi cứ luân phiên động tác này, để lấy được đồ chơi.

### **Cách dạy**

Việc dạy kỹ năng này cho con bạn rất cần thiết để mặc quần áo cho bé được dễ dàng. Để trần hai cánh tay và hai chân bé – hoặc ít nhất hai bàn tay và hai bàn chân – nếu không bé sẽ bị trượt và trở nên rất chán nản. Dù vậy, bạn vẫn muốn bé lướt bụng

trên sàn suốt vận động này, vì vậy bạn mặc cho phần thân trên của bé bộ áo liền quần ôm sát (không để hở phần cơ hoành). Có vài cách dạy trườn khác nhau.

Rất có thể bạn sẽ thấy rằng đến giai đoạn này con bạn sẽ thông thạo kỹ năng này rồi, không cần dạy vận động này, bé vẫn trườn một cách ngẫu nhiên! Dù sao, vẫn phải lưu ý đặt đồ chơi vừa ngoài tầm với để tăng thêm sự hứng thú!

Bạn có thể khuyến khích bé đẩy hai bàn chân lên suốt tư thế chơi đùa này bằng cách đặt bé nằm sấp sao cho hai bàn chân chạm vào tường hoặc đồ đạc nào đó. Cảm giác áp đặt trên hai bàn chân sẽ khuyến khích bé đẩy chân hoặc di chuyển tới trước.

Vẫn tiếp tục bông con bạn như đã bàn ở GM.A.25 và để bé xuống như ở GM.A.39. Bé bé lên từ tư thế ngồi nghiêng.

## NÀM NGỬA, CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG HOÀN TOÀN XUẤT HIỆN

**GM.A.42**

Ở đây đứa bé biểu lộ khả năng sử dụng đầu, thân trên và tứ chi để tránh bị ngã, khi nằm ngửa trên một bề mặt chuyển động.

### Cách đánh giá

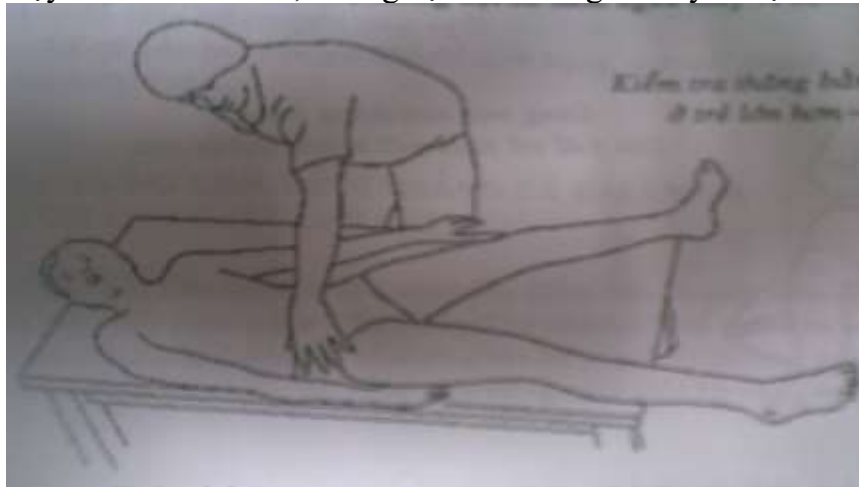
*Dụng cụ:* Một bề mặt có thể nghiêng được, chẳng hạn một quả banh lớn, một tấm ván thẳng bằng, một cái mền hoặc ga giường được kéo căng ở các góc hoặc cái giường nước.

*Phương pháp:* Đặt trẻ nằm ngửa trên bề mặt nghiêng được. Nghiêng từ từ về một bên.

Đánh dấu + nếu bé tự ngăn không ngã bằng cách “uốn cong dốc lên”, với một cánh tay và một chân để dốc lên đưa ra tới rìa ngoài của bề mặt để tăng thêm thẳng bằng. Bạn cũng có thể thấy một bên vai dốc xuống xoay tới trước đến hết mức của vận động.

### Cách dạy

Dạy như ở GM.A.27, nhưng đặt bé nằm ngửa thay vì đặt nằm sấp.



*Kiểm tra  
thẳng  
bằng ở tư  
thế nằm  
ngửa ở  
trẻ lớn  
hơn – để  
ý đường  
dốc*

## NGỒI, XOAY THÂN TRÊN, HAI CÁNH TAY CHƠI TỰ DO

**GM.A.43**

Đứa bé bây giờ ngồi rất giỏi và sử dụng tay để chơi nhiều hơn thay vì để chống như trước đây. Bé cần phải ngồi thẳng lưng.

Bây giờ bé sẽ tự thử nghiệm các tư thế để chân khác nhau, ít phụ thuộc hơn vào hai chân để giữ thăng bằng. Tuy nhiên, tư thế ưa thích hơn vẫn là hai chân tách ra và xoay ra ngoài, và những trẻ bị yếu cơ cần được giúp đỡ tránh ngồi tư thế này (xem GM.A.12).

Bây giờ đứa bé bắt đầu xoay mình khi ngồi – một bước tiến nhảy vọt lớn. Khi xoay mình, bé đưa vai từ phía đang chịu trọng lượng về phía hông không chịu trọng lượng, nhờ đó mà thân trên của bé xoay được. bé chưa điều chỉnh xoay mình được hoàn toàn, do đó nếu bé chuyển trọng tâm quá nhanh bé vẫn ngã xuống trừ phi bé chống tay kịp thời. Nhưng bé vẫn có tiến bộ trong quá trình đạt sự kiểm soát hoàn hảo này.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt trẻ ngồi, để đồ chơi ở một bên bé. Bạn có thể đưa đồ chơi cho bé, và nói chuyện với bé, để khuyến khích bé quay sang.

Đánh dấu + nếu bé lấy được đồ chơi bằng cách xoay, hoặc vặn thân trên rồi ngồi ngay trở lại.

### Cách dạy

Đây là vài phương pháp dạy con bạn hoàn thành kỹ năng này.

Đặt bé ngồi trên quả bóng lớn. Chầm chậm và nhẹ nhàng lăn quả bóng sang hai bên, tới trước, ra sau và chéo, đợi bé điều chỉnh thăng bằng.

Làm tiếp như trên, nhưng giữ hai bàn tay và hai bàn chân bé khép lại, để bé không thể dùng tay hoặc chân để giữ thăng bằng, mà phải sử dụng các cơ thân trên. Biến việc này thành một trò chơi – vì nếu bé không thích thú, bé sẽ không học được gì từ nó cả.



*Dùng một ván thăng bằng –  
Lưu ý để trẻ ngồi một mình, không tựa.*

Đặt bé ngồi trên một ván thẳng bằng (ván hình chữ nhật có chân cong bằng gỗ ở mỗi đầu để giữ thẳng bằng) và nhẹ nhàng lắc bé qua bên này rồi qua bên kia, mỗi lần lắc lại đợi bé tự chỉnh thẳng bằng. Cho bé cầm vật gì đó để bé không nín chặt tấm ván.

Đặt con bạn ngồi giữa ván bập bênh và nghiêng bé từ bên này qua bên kia. Rồi đặt bé ngồi theo chiều dài tấm ván, nghiêng tới rồi nghiêng lui. Một lần nữa – không vịn lên ván!

Đặt con bạn ngồi trên đầu gối bạn gấp lại và nghiêng theo theo mọi cách như vậy. bé phải điều chỉnh thân trên để giữ thẳng bằng chứ không phải hai bàn tay.

Đặt bé ngồi trên một ghế đầu hoặc ghế dựa rồi nghiêng nó, đợi bé lập lại cân bằng.

Tiếp tục bồng, bế lên, đặt xuống và chăm sóc theo tư thế đặt bé xoay mình.

## TỪ NẪM SẤP CHUYỂN SANG NGỒI

**GM.A.44**

Tư thế ngồi của một đứa trẻ vẫn hạn chế bé xoay trở cho đến khi bé tự mình chuyển vào tư thế ngồi. Tuy nhiên bé phải có kinh nghiệm ngồi một mình, và tầm nhìn mở rộng do tư thế ngồi mang lại, trước khi bé được thúc đẩy tự ngồi một mình.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn nằm sấp và khuyến khích bé ngồi dậy. Hoặc quan sát bé suốt quá trình bé chơi.

Đánh dấu + nếu bé chuyển từ nằm sấp sang ngồi không cần giúp đỡ.

### Cách dạy

Kỹ năng này là sự kết hợp của việc chuyển sang tư thế bò (GM.A.39) và chuyển từ tư thế bò sang tư thế ngồi (GM.A.40). Sử dụng những kỹ thuật giống nhau, tiến hành kết hợp chúng trong những động tác nhẹ nhàng và liên tục.

Từ giờ trở đi, không bao giờ đặt bé xuống ở tư thế ngồi. Luôn luôn để bé nằm sấp và từ đó giúp bé chuyển sang ngồi.

Bé sẽ kéo hai đầu gối lên để dưới bụng, nhờ thế chuyển vào tư thế bò, và từ đó xoay mình ngồi lên.

## CHÔNG ĐỨNG LÊN, DUỖI THẲNG CẢ HAI CHÂN CHÔNG BẰNG HAI CÁNH TAY

**GM.A.45**

Khi một đứa trẻ lần đầu tự chông đứng lên, sẽ gây phấn khởi vô cùng cho bất cứ ai đang theo dõi phát triển Vận Động Thô của bé. Thế giới của bé bây giờ mở rộng bao la giúp bé tìm hiểu thêm ngoài những vật bé vẫn thấy thường ngày trên sàn nhà, và đây là một dấu hiệu cho thấy bé đang tiến vững chắc đến kỹ năng biết đi.

Phương pháp đầu tiên bé sử dụng để chống đứng lên trông rất vụng về. Bé đưa thẳng tay lên và để hai bàn tay lên đồ đặc ở chỗ thuận lợi. Hai bên hông bé khom xuống hoàn toàn để giữ thăng bằng. Để đứng lên, bé phải chống mạnh hai cánh tay xuống. cùng lúc hai đầu gối duỗi thẳng ra. Ngay khi rướn lên, bé “lạch bạch” hai chân tới trước. Sự tiến bộ này thật là một công việc nặng nhọc trong lĩnh vực Vận Động Thô!

Một cảnh báo cần lưu ý: những trẻ có đôi chân quá cứng đờ không được chống đứng lên theo cách này, vì nó sẽ chỉ làm tăng độ cứng mà thôi. Nếu chân con bạn quá cứng, bé phải đứng lên thông qua tư thế nửa quỳ gối, như ở GM.A.57.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Để con bạn ở tư thế bò hoặc ngồi phía trước bàn có đồ chơi bên trên. Chỉ cho bé thấy đồ chơi và khuyến khích bé lấy nó.

Đánh dấu + nếu bé chống đứng lên bằng cách chống mạnh hai cánh tay xuống, đồng thời duỗi thẳng cả hai chân ra.

### **Cách dạy**

Không cần thiết dạy từng động tác cho kỹ năng này. Chúng tôi đề cập ở đây vì xem nó là một cột mốc để đánh dấu phát triển. Để dạy con bạn chống đứng lên, hãy xem tiếp ở GM.A.57.

## **ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, TỰA VÀO BẰNG HAI CÁNH TAY, NHÚN NHẢY**

<b>GM.A.46</b>
----------------

Đứa bé vẫn còn dựa nhiều vào hai cánh tay để chống đỡ ngay khi đang đứng. Hai hông của bé bây giờ hầu như hoàn toàn ở bên dưới thân trên khi bé đứng. Bé chưa thể di chuyển chân theo chiều ngang, nhưng cũng không còn bị hạn chế vận động ở hai đầu gối nữa và bé có thể tự nhún nhảy bằng cách khuyu gối xuống rồi duỗi thẳng ra.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Để con bạn đứng chỗ tay vịn hoặc đồ đặc thấp. Dùng âm nhạc hoặc ra điệu bộ, ca hát để khuyến khích bé nhún nhảy.

Đánh dấu + nếu bé khuyu gối xuống thành một động tác nhún nhảy khi đang đứng.

### **Cách dạy**

Có thể thấy rằng bạn chẳng cần dạy kỹ năng này gì cả. Nó có thể bắt đầu một cách ngẫu nhiên bởi vì mọi việc chuẩn bị bạn đã thực hiện từ trước tới giờ rồi.

Dùng âm nhạc để dạy kỹ năng này.

Khi bé vui vẻ khuyu gối xuống, để bé đứng đối mặt với bạn, cầm cả hai bàn tay bé, và, theo điệu nhạc, vung vẩy hai cánh tay bé lên xuống. Đợi bé khuyu gối kịp theo tiếng nhạc. Nếu bạn dùng một tấm bạt lò xo nhỏ chung với tay vịn, sẽ có tác dụng khuyến khích bé khuyu gối nhún lên. Coi chừng bé nhảy trên bạt lò xo mà đầy gối duỗi



thẳng, có thể xảy ra khả năng này! – bằng cách nghiêng tới trước trên tay vịn và dùng sức mạnh cánh tay nhiều hơn sức mạnh của chân.

Bạn cũng có thể dùng một cái giường nẩy cùng lúc bạn giữ hai tay bé. Đừng khuyến khích bé nhảy trên giường trừ phi bạn cảm thấy có thể giám sát bé được và ngăn bé khỏi ngã.

Có một cách thú vị giúp luyện tập kỹ năng nhún nhảy là để con bạn đứng trên đùi và vịn vào hai vai bạn. Tư thế này giúp hai bàn tay bạn được rảnh để điều khiển hai gối của bé. Thỉnh thoảng để con bạn đứng một lát trên những bề mặt khác nhau, đứng chân trần, để đôi bàn chân bé có thể cảm giác được những kết cấu bề mặt khác nhau.

## NGỒI, PHÁT TRIỂN HOÀN TOÀN CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG THÂN TRÊN VÀO LÚC NÀY

**GM.A.47**

GM.A.47, 48 và 49 xem xét ba khía cạnh khác nhau để giữ thăng bằng khi ngồi. Chúng tôi đề nghị bạn đọc hết ba đề mục này cùng một lúc.

Nếu trẻ bị mất thăng bằng khi ngồi, bé có thể tự bảo vệ mình lúc này bằng một trong hai cách. Bé có thể chống một cánh tay một bên và nhờ đó không té ngang (xem GM.A.49), và bé cũng có thể sử dụng thân trên và tứ chi để tự bảo vệ khi bị nghiêng một bên.

Sự cân bằng thân trên như thế này vô cùng quan trọng. Lúc đầu tất cả chúng ta đều sử dụng thân trên để bảo vệ cơ thể không bị ngã, và chúng ta chỉ đưa cánh tay ra chống đỡ khi các phản ứng cân bằng thân trên không đủ bảo vệ chúng ta trong trường hợp gặp sự cố bất ngờ.

### Cách đánh giá



*Kiểm tra các phản ứng thăng bằng của thân trên ở trẻ lớn tuổi hơn*

*Dụng cụ:* Một ván thăng bằng, quả bóng lớn hoặc ghế dựa – là những bề mặt có thể nghiêng được dễ dàng qua một bên.

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi trên bề mặt di động được, hai chân cao khỏi mặt đất. Bé không được vịn hai tay lên đó, vì thế để hai tay bé lên đầu gối hoặc cho bé cầm hai đồ chơi. Sẵn sàng đỡ nếu bé sắp ngã. Nghiêng bề mặt qua một bên.

Đánh dấu + nếu con bạn phản ứng bằng cách duỗi dài phía thân đang dốc xuống và uốn cong phía thân đang dốc lên, phía vai đang dốc xuống xoay về phía hông đang dốc lên, và đưa tay chân của phía đang dốc lên sang một bên.

### Cách dạy

Kỹ năng này là sự kết hợp của tất cả kỹ năng đã thực hành ở GM.A.27, 34, 35, 38, 40, 42, 43, và 44. Nếu con bạn gặp khó khăn với việc giữ cân bằng thân trên, đánh giá bé lần nữa các kỹ năng này và tiếp tục luyện tập chúng.

## NGỒI KHÔNG TỰA, KHÔNG NGÃ KHI VỚI SANG MỘT BÊN

**GM.A.48**

Đứa bé bây giờ đã ngồi thẳng lưng rất đẹp. Bé đã phát triển tốt khả năng điều khiển thân trên nhờ đó ít phụ thuộc vào hai chân để giữ thăng bằng và có thể ngồi để hai chân đưa ra trước mặt và khép gần nhau hơn.

Sự phát triển điều khiển thân trên của bé giúp bé xoay mình tự do và chuyển trọng lực về một bên để lấy đồ chơi mà không bị ngã. Nếu bé nghiêng mình quá nhiều, bé có thể hoặc lấy lại thăng bằng như đã mô tả trong GM.A.47 hoặc bé sẽ dùng tay chặn lại để không ngã một bên, như trong GM.A.49. Hai kỹ năng mới này tạo nên hầu hết tư thế ngồi chính thức và thuận lợi cho trẻ.

Trong mục này chúng ta xem khả năng của bé với sang một bên khi chơi, nghĩa là, khả năng duy trì thăng bằng khi không bị tác động bởi các lực bên ngoài.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi với nhiều đồ chơi gần đây và quan sát bé chơi.

Đánh dấu + nếu bé duy trì được tư thế ngồi và có thể với qua một bên mà không ngã.

### Cách dạy

Sử dụng các bài tập đã mô tả cho các kỹ năng ngồi ở giai đoạn đầu, đặc biệt là GM.A.30, 34, 35 và 43. Nếu con bạn đã sẵn sàng, tiếp tục đến GM.A.49.

Một tư thế mới dùng khi đặt xuống và bồng lên là giữ con bạn bên dưới một cánh tay và quanh đùi phía đối diện. Giữ bé quay mặt đi khỏi bạn rồi để bé xuống sàn hoặc từ sàn bồng bé lên.

Tư thế này có tác dụng kết hợp với sự xoay mình cần thiết và kéo dài phía đang chịu trọng lượng.



*Khích lệ sự xoay mình khi bé  
trở lên và đặt trẻ xuống*

## NGỒI, CHỐNG THĂNG MỘT CÁNH TAY ĐỂ TRÁNH NGÃ

**GM.A.49**

Như chúng tôi đã nói trong hai đề mục trước, việc ngồi vững vàng là kết quả của sự kết hợp cân bằng đầu và thân trên, và sự chống tựa.

Chống một bên thường đến sau kỹ năng chống tới trước (GM.A.34) và tiếp theo đó là kỹ năng chống ra sau (GM.A.61).

Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi trên một bề mặt phẳng. Từ phía sau, bạn vỗ nhẹ một vai để bé nghiêng về phía vai đối diện.

Đánh dấu + nếu bé ngay lập tức đặt một bàn tay qua một bên, khuỷu tay thẳng ra, để tránh ngã.

### Cách dạy

Con bạn bây giờ cần phải biết chống đỡ sức nặng cơ thể trên cả một cánh tay để thẳng. Điều quan trọng trong kỹ năng này là bé phải ngay lập tức đặt được một bàn tay về một bên.

Một lần nữa, tư thế bồng đặt xuống (GM.A.30, 34) và bồng chăm sóc của bạn (GM.A.17) đã chuẩn bị trước cho bé kỹ năng này rồi.

Đề đa dạng, bạn có thể đặt bé ngồi trên quả bóng lớn đã được chêm giữa đồ đạc để không bị lăn. Quỳ trước quả bóng và một tay bạn giữ một khuỷu tay bé thẳng ra (hoặc dùng các nếp cánh tay bạn đã sử dụng trong GM.A.34). Với bàn tay còn lại, bạn nghiêng bé qua một bên đến khi bàn tay bé đặt nằm trên quả bóng. Giữ bé ở tư thế đó để bé cảm nhận trọng lượng của mình trên suốt một cánh tay.



*Chống tay một bên*

Thực hành chống tay cả hai bên và sau đó đổi sang một bề mặt vững chắc. Nếu hai cánh tay bé quá ngắn không với tới sàn được trừ phải phải nghiêng bé nhiều qua một bên, bạn để một cái gối nhỏ, cứng ở một bên cho bé chống tay.

Khi bạn cảm thấy bé có thể chịu được trọng lượng cơ thể trên một khuỷu tay để thẳng, bạn nghiêng bé qua một bên và chỉ đơn giản là đặt một cánh tay bé xuống để chống một cách hữu hiệu. Thoạt đầu, mặc dù bé chống chịu được khi tay được để xuống, bé cũng không phản ứng đủ nhanh để không ngã.

Một cách khác là đặt bé ngồi, rồi nắm hai bàn chân và một bàn tay lại với nhau. Nghiêng bé về phía bàn tay tự do. đợi bé đưa cánh tay tự do ra chống đỡ. Phải thử kỹ năng này cho cả hai phía.

## CHUYỂN TỪ NGỒI SANG TƯ THẾ BÒ

### GM.A.50

Đây là một kỹ năng rất phức tạp. Đưa bé cần có khả năng điều khiển đai vai, thân trên, hông và hạ thấp tứ chi. Đầu tiên bé xoay thân trên, nhờ đó chuyển trọng lượng qua chân đang co ra ngoài. Tiếp theo bé đặt hai bàn tay lên sàn và nhấc hông, mông, và chân không chịu trọng lượng lên. Suốt quá trình vận động này chân đang

chống chịu trọng lượng của bé được xem như trục xoay. Bé có khả năng xoay ngược vận động này để ngồi trở lại.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Đặt con bạn ngồi với các đồ chơi khá xa tầm tay.

Đánh dấu + nếu bé xoay mình ra khỏi tư thế ngồi để vào tư thế bò.

### Cách dạy

Một lần nữa, chúng ta hãy tận dụng tất cả sự chuẩn bị mà bạn thực hiện từ trước đến giờ (GM.A.39). Hãy quay lại và luyện tập kỹ năng này đến khi bé thành thạo.

Bây giờ để bé ở tư thế ngồi nghiêng - cả hai tay chống vững vàng trên sàn trước mặt bé, một bàn chân để trên sàn xa chân kia và "đầu gối hướng lên trời". Xoay bé tới trước trên hai bàn tay của bé, dừng lại trước khi bé bắt đầu xoay trên cả hai đầu gối. Tạo thăng bằng cho bé ở tư thế này - giữa tư thế nửa ngồi nghiêng và bò nghiêng. Điều này rất khó, nhưng là sự chuẩn bị rất tốt để cho bé bò. Các cơ chéo bụng của bé phải làm việc rất nhiều, và các cơ này giữ một vai trò rất quan trọng trong tất cả sự thăng bằng của cơ thể. Khung chậu của bé cũng phải làm việc bằng cách cố định đúng vị trí và nhờ đó góp phần tạo nên một dáng đi đẹp cho bé sau này. Bạn hãy thử xem!

Lại xoay bé vào tư thế bò, và lần này để bé ngồi ở tư thế nghiêng khác.

Nếu con bạn đã đạt điểm cộng trong GM.A.40, bé cần phải hoàn thành động tác này một mình.

## BÒ MỘT MÌNH

### GM.A.51

Bò là một kỹ năng vô cùng quan trọng cho sự phát triển của bé.

Cần có sự cân bằng đáng kể mới di chuyển được ở tư thế bò, và khả năng chống chịu sức nặng trên hai bàn tay ở tư thế này dường như là một yếu tố quan trọng trong sự phát triển các kỹ năng Vận Động Tinh. Kỹ năng này trở thành một phương pháp vận động nhanh hơn nhiều và là một bước đệm giúp bé bước ra khỏi giới hạn quanh quẩn trên sàn nhà để mở rộng tầm nhìn ra thế giới xung quanh bé.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ở tư thế nằm sấp hoặc bò với các đồ chơi để trước mặt cách 2 mét.

Đánh dấu + nếu con bạn bò được 2 mét.

### Cách dạy

Cần nhớ rằng, bạn càng cho bé chơi nhiều trên sàn, bé càng có khả năng thử nghiệm bò một mình.

Vào giai đoạn này, con bạn thích lắc lư tới lui trong tư thế bò vì thế bé chưa quen chuyển trọng lượng cơ thể từ hai bàn tay sang hai bàn chân. Bé cũng đang thực hành chuyển trọng lượng từ bên này qua bên kia - từ đầu gối này qua đầu gối kia và từ

bàn tay này qua bàn tay kia. Để bé ở tư thế bò và bạn quỳ từ sau lưng bé, lắc nhẹ bé từ đầu gối này qua đầu gối kia. Khi làm việc này bạn có thể thấy đầu gối không chịu trọng lượng sẽ kéo tới trước - đây là khởi đầu cho động tác bò.

Kế tiếp chuyển trọng lượng từ bàn tay này qua bàn tay kia. Lần này bạn quỳ trước mặt bé và lắc nhẹ bé từ bàn tay này qua bàn tay kia. Khuyến khích bé chìa tay ra chạm vào đồ chơi hoặc chơi đồ chơi ở tư thế bò. Để làm được như vậy cần sự khéo léo đáng kể để cân bằng trên hai đầu gối và một bàn tay, vì vậy nên sẵn sàng trợ giúp bé.

Trong nhiều tháng từ bây giờ trở đi, bạn phải chuẩn bị cho con bạn bò. Nếu con bạn đã thông thạo GM. A.40, 41 và 50, chỉ cần có đồ chơi để trên sàn hơi xa khỏi tầm với cũng đủ kích thích bé. Một sự thúc đẩy kỳ diệu khác là cả nhà cùng chơi trò bò, chẳng hạn bò theo sau người dẫn đầu.

Nếu bé vẫn không thông thạo các kỹ năng này, hãy quay lại và luyện tập đến khi nào bé đạt được.

### **Đặt tư thế, bông ằm và chơi**

Vẫn tiếp tục tất cả các tư thế bông, bé lên, đặt xuống và chăm sóc như trước đây.

Một tư thế đặt xuống mới là nằm bên dưới một cánh tay và một đùi đối diện của bé, và luôn luôn để bé xuống sàn trong tư thế bò. Bé có thể tự ngồi lên lại sau đó, chơi ở tư thế đó hoặc nằm nghỉ, nhưng theo cách này sẽ luyện tập được các hình thức vận động thiết yếu nhiều lần trong một ngày.

Bạn cũng có thể bắt đầu bế bé lên từ tư thế bò, chỉ đỡ bé ở khoảng gần cánh tay và đùi đối diện.

Thử khuyến khích trên các bề mặt khác nhau, ví dụ bãi cỏ, chỉ cho con bạn mặc tã hoặc không mặc gì cả. Bạn có thể thấy con bạn sẽ gắng sức hơn để bò, để tránh cảm giác bị cỏ cọ xát dưới bụng!

Ngay khi bé cố sức bò, bạn có thể nâng cao kỹ năng của bé lên bằng cách khuyến khích bé bò qua dưới đồ vật. Ngồi sao cho bé phải bò qua hai chân bạn mới đến bạn được. Chấp nhận một sự cố gắng đáng kể lúc bắt đầu và trông mong bé tiến bộ từng chút một trong mỗi lần luyện tập.

Tạo ra các con đường vượt qua chướng ngại vật bên ngoài các tấm đệm, một bàn để ủi áo quần hoặc một khúc gỗ dài đặt trên đi văng, các bao đậu, một cái thang đặc biệt dài trên mặt đất, một cái thùng nằm nghiêng, một cái ghế dựa mà bạn có thể bò qua các chân của nó, v.v... Hãy để trí tưởng tượng của bạn tự do suy nghĩ! Sau đó bạn có thể chơi trò "bò theo sau người dẫn đầu".



*Bò qua và dưới*

Khi bò qua đồ vật, bé đang tập luyện các động tác mà bé sẽ sử dụng cho các kỹ năng trong tương lai, chẳng hạn kỹ năng nửa quỳ gối trong GM.A.57. Nếu bạn nói với bé điều bé sắp làm, bé cũng sẽ hiểu được những khái niệm kỳ diệu như "qua" và "dưới".

## KÉO LÊN ĐỂ QUỲ VÀ VẪN GIỮ TƯ THẾ NÀY

**GM.A.52**

Kéo trẻ quỳ lên từ tư thế bò là bước trung gian giữa bò và đứng.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một bàn thấp hoặc tay vịn thấp và một số đồ chơi.

*Phương pháp:* Để con bạn ở tư thế bò phía trước bàn có đồ chơi bên trên, Cho bé thấy đồ chơi và khuyến khích bé đến lấy.

Đánh dấu + nếu con bạn từ tư thế bò rướn người quỳ lên, vịn vào bàn hoặc tay vịn, và duy trì tư thế này - móng cách gót chân.

### Cách dạy

Không cần dành nhiều thời gian dạy kỹ năng này.

Sẽ hiệu quả hơn nếu để đồ chơi của bé cao hơn sàn nhà, trên bàn uống cà phê hoặc trên trường kỹ (đã lấy đệm ra). Bảo đảm là bé thấy chúng. Sau đó bé có thể chơi ở tư thế này.

Để các đồ chơi của bé ở đó, khuyến khích bé tự rướn người lên.

## ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, TỰA VÀO NHỜ HAI CHÂN NHIỀU HƠN HAI CÁNH TAY

**GM.A.53**

Đưa bé bây giờ có thể đứng, nhờ dựa vào hai chân nhiều hơn nhờ vào hai cánh tay của bé. Bé có thể vẫn còn đứng với hai chân hơi dạng ra vì tư thế này giúp tạo diện tiếp xúc chống đỡ rộng hơn, nhờ đó bé đứng vững hơn.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Bàn hoặc chỗ tựa cao tới ngực, một số đồ chơi.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng chỗ bàn hoặc chỗ tựa, có đồ chơi để chơi.

Đánh dấu + nếu con bạn duy trì được tư thế này, tự chống đỡ bằng hai bàn tay. Bé không còn nghiêng dựa ngực hoặc hai cánh tay vào chỗ tựa.

### Cách dạy

Kỹ năng này là một sự tiến triển từ các bài tập đứng khác được luyện tập từ trước tới nay. Đưa trẻ cần có nhiều kinh nghiệm đứng, và khi bé cảm thấy tự tin hơn, trẻ sẽ tiến tới kỹ năng này.

Bạn có thể hướng dẫn bé bằng cách cho bé đứng, và chỉ cầm gài hai bàn tay bé. Đừng cố cho bé đi tới trước, vì bé phải học đi ngang chậm chậm trước khi bé có khả năng điều khiển đi tới trước.



Để giúp bé hoàn thiện sự cân bằng, và để chuẩn bị cho bé đi ngang chậm chậm, để bé đứng trên cái thớt gỗ cắt bánh mì đặt trên đùi bạn. Giữ hai bàn tay bé. Nếu bé tự kiểm soát được thì rất nhẹ nhàng và chỉ một chút thôi, bạn co một gối của bạn lên, gối kia xuống, như vậy tấm thớt sẽ nghiêng đi. Nếu bé không kiểm soát được, bạn giữ hai hông bé, và khi bé tiến bộ rồi thì giữ ở hai gối bé (GM.B).

Khi bé hoàn thiện yêu cầu này rồi, lấy tấm thớt ra và chỉ để bé đứng trên đùi bạn. Đây là một bề mặt dễ di động hơn tấm thớt cứng ngắc. Một lần nữa, bắt đầu bằng cách chỉ đặt bé đứng lên đó, giữ lấy hai bàn tay bé. Khi bé đã tự tin rồi, bạn lại một lần nữa luân phiên đẩy hai chân bạn lên và xuống.

Trong cả hai bài tập này, thoát đầu bạn chỉ di động bé chậm với khoảng cách nhỏ. Khi bé tiến bộ hơn, bạn tăng cả khoảng cách lẫn tốc độ lên.

Khi tăng khoảng cách nghiêng bé, bạn phải chú ý xem chân cao của bé có co dúc lên không. Nếu điều này không xảy ra, một tay bạn cầm hai bàn tay bé, và tay kia bạn co chân dúc lên của bé, hoặc để bé chống hai bàn tay lên vai trong khi bạn trợ giúp hai đầu gối bé.

Điều quan trọng là bé phải đứng thẳng hông với thân mình; nghĩa là mông không được chìa ra sau hoặc vẹo một bên.

## **ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, QUAY SANG, VỚI MỘT TAY**

**GM.A.54**

Vào giai đoạn này, đưa trẻ đứng tự tin hơn để đưa một tay ra và với lấy đồ chơi.

Bởi vì bé có thể đứng chắc chắn ở một chỗ trên sàn nhà, và có thể tự chống đỡ chỉ với một bàn tay, nên bé cũng có khả năng xoay quanh để lấy đồ chơi hoặc nhìn cha mẹ.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Để con bạn đứng chỗ bàn cao ngang ngực. Đứng sát bên hông bé và hơi xích ra sau, đưa bé một đồ chơi bé ưa thích.

Đánh dấu + nếu con bạn thả một tay ra và xoay qua, cô chộp lấy đồ chơi hoặc “nói chuyện” với bạn.



### Cách dạy

Để đạt được kỹ năng này, đứa bé phải giữ được thăng bằng cùng lúc chuyển trọng lượng qua hướng khác. Để làm được như vậy, các cơ đuôi bụng và hông của bé phải cùng hoạt động để cố định khung chậu ở tư thế tốt nhất.

Liên hệ các bài tập thăng bằng trong phần giới thiệu Chuỗi GM.B. Bắt đầu từ bây giờ, các bài tập này sẽ giúp bé tránh được các vấn đề phiền phức nảy sinh trong thăng bằng và dáng điệu.

## CHUYỂN TỪ ĐỨNG SANG NGỒI XUỐNG SÀN BẰNG CÁCH THẢ NGƯỜI XUỐNG

**GM.A.55**

Có thể bạn đã từng thấy con bạn đứng bám chắc vào đồ đạc và kêu ré lên, vì bé không biết làm sao để ngồi xuống sàn. Trong lần đầu tự giải quyết khó khăn này, bé chỉ có cách thả người té xuống. Điều bé chưa biết làm là khụy hai đầu gối khi đang đứng để chậm chậm hạ thấp người xuống sàn. Nếu con bạn không tự cố gắng hạ xuống, bạn không cần dạy bé điều này! Thay vào đó, hãy xem trước các phương pháp được mô tả trong GM.A.62.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé đứng ở bàn cao ngang ngực.

Đánh dấu + nếu bé có thể thả tay khỏi đồ đạc và ngã ngồi ra sau.

## ĐI NGANG CHẠM QUANH ĐỒ ĐẠC

**GM.A.56**

Cách di chuyển đầu tiên trên hai chân của bé là đi ngang từ từ xung quanh đồ đạc. Bé nhìn vào đồ đạc chứ không nhìn xem mình đang đi đâu. Bé dồn trọng lượng xuống một chân rồi đưa chân kia qua một bên. Tiếp theo bé chuyển trọng lượng cơ thể qua chân đó và kéo chân còn lại qua, và cứ thế di chuyển vòng quanh bàn.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng ở phần đồ đạc cao ngang ngực và đặt trên đó một đồ chơi ưa thích vừa ngoài tầm tay.

Đánh dấu + nếu con bạn thực hiện được ít nhất bốn bước theo chiều ngang.

### Cách dạy

Ở đây, bạn sẽ dạy con bạn chuyển trọng lượng của mình qua một bên. Bạn đã bắt đầu làm kỹ năng này trong GM.A.53 rồi. Hãy tiếp tục với các bài tập này.

Cho bé đứng để hai cánh tay thoải mái trên một chỗ tựa cao ngang ngực. Đặt đồ chơi cách đó khoảng 1m và khuyến khích bé chú ý đến. Quay phía sau bé và giữ quanh hai hông bé, chuyển trọng lượng của bé về phía chân đối diện với bên bạn muốn bé bước đi. Bước chân tự do của bé sang một bên, nghiêng trọng lượng của bé đặt trên chân này rồi bước chân kia qua. Nhẹ nhàng đặt lần lượt hai cánh tay bé dọc theo cạnh



bàn để thân trên vẫn thẳng so với hai chân. Lặp lại động tác bước này đến khi bé với được đồ chơi. Nói chuyện với bé trong khi bạn thực hiện hành động này, để bé hiểu điều bạn đang cố gắng làm.

Một bài tập lý thú khác cho con bạn là để bé đứng trên ván bập bênh và nhẹ nhàng, chậm chậm nghiêng bên này bên kia. Cách này tốt hơn là để bé đứng trên đùi bạn.

Có thể cần người giúp đỡ bạn làm việc này – một người lắc bập bênh và một người giữ đứa bé.

Luyện tập động tác này ở những chỗ tựa khác nhau, như bàn uống cà phê, đi vắng, bên cửa bồn tắm.

Khuyến khích bé bước ngang bằng cách để bé đứng ở một đầu đi vắng còn bạn ngồi ở đầu kia hoặc để bé đứng chỗ giường ngủ rồi đi men theo đó đến “đánh thức ba dậy”.

Đối với những trẻ mềm yếu có bàn chân phẳng, có thể cần mang giày ống cho chúng để tạo thêm điểm tựa cho bàn chân và mắt cá. Nếu bạn lo lắng về đôi bàn chân của con bạn, hãy hỏi ý kiến nhà vật lý trị liệu. Cũng rất tốt nếu cho bé mặc loại quần lót chèn thể thao để luyện tập, hơn là mặc tã độn kênh càng. Nếu con bạn đứng dạng hai chân, hãy nhớ đến băng quấn chân (GM.A.12).

## **KÉO ĐỨNG LÊN, NHỜ VÀO HAI CÁNH TAY, THÔNG QUA TƯ THẾ NỬA QUỲ GỐI**

**GM.A.57**

Đưa bé bây giờ có thể kéo người đứng lên từ tư thế quỳ gối. Bé vẫn còn nhờ hai cánh tay hỗ trợ để kéo thân mình lên và bé cũng dùng chúng để giữ thăng bằng. Tuy nhiên, hai chân bé đang trở nên ngày càng linh hoạt hơn và chúng đang bắt đầu làm được với một số việc.

Một lần nữa, chúng ta thấy khả năng chuyển dịch trọng lượng của bé cần thiết như thế nào. Đang quỳ, bé chuyển trọng lượng về một bên và kéo chân kia ra, đặt bàn chân đó lên mặt đất trước mặt bé. Tiếp theo bé chuyển trọng lượng lên bàn chân này và kéo mình đứng lên. Bé không thành thạo lắm trong vận động này, vì bé không điều khiển để làm tốt được, nhưng đây vẫn là một sự khởi đầu tốt.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Để bé đứng ở tư thế bò hoặc quỳ gần một cái bàn thấp. Bảo đảm rằng bé biết có đồ chơi trên đó. Khuyến khích bé đứng lên.

Đánh dấu + nếu bé kéo người đứng lên, thông qua tư thế nửa quỳ một cách mau lẹ.

### **Cách dạy**

Đến tận lúc này, đôi chân của bé vẫn cùng làm việc khi bé tự kéo đứng lên. Bây giờ bé phải học di chuyển một chân độc lập với chân kia, và điều này khó khăn với nhiều trẻ.

Một lần nữa, chúng tôi trở lại với tư thế “ngồi nghiêng, hai mắt cá chân bắt chéo, một đầu gối hướng lên trời”. Bây giờ, thay vì để hai bàn tay bé lên sàn, bạn để một ghế đầu thấp hoặc bàn cà phê bên cạnh bé. Bé cần phải đặt một tay thoải mái lên đây.

Bây giờ, giữ một mắt cá chân và đỡ dưới cánh tay đang chịu trọng lượng của bé, giúp bé chống một cánh tay và một bàn chân đứng lên. Bạn sẽ nhận ra là nếu cho trẻ vịn vào đồ đạc thấp thì việc bắt đầu kéo đứng lên sẽ dễ dàng hơn.

*Giúp trẻ kéo đứng lên*



Luân phiên luyện tập bên này bên kia để chống đứng lên. Bạn sẽ thấy rằng sẽ có một bên bé thực hiện thoải mái hơn. Vì vậy, luyện tập thường xuyên hơn một chút ở phía gặp khó khăn.

Việc rất thường xảy ra là nơi đầu tiên bé chống đứng lên một cách ngẫu nhiên lại là hai đầu gối bạn khi bạn ngồi. Nếu con bạn cố gắng làm vậy, giúp bé bằng cách để một đầu gối bạn khụy xuống, lòng bàn chân để lên sàn nhà, và giữ cả hai bàn tay bé trên hai đầu gối bạn. Nếu bé cần giúp đỡ thêm, đỡ dưới một nách bé nhưng vẫn giữ hai bàn tay bé trên hai đầu gối bạn. Nếu bạn đưa hai tay cho bé nắm để kéo đứng lên sẽ làm bé luôn cảm thấy rằng cần phải níu vào một cái gì đó trước khi rướn mình lên và điều này hạn chế số lượng địa điểm mà tại đó bé sẽ cố gắng đứng lên.

Cạnh cửa bồn tắm là một vị trí luyện tập thú vị, vì tại đây bé sẽ nhận một phần thưởng là được nhìn thấy nước bọt nổi lên và bắn tung toé.

Nếu bạn ngồi trên sàn, bé sẽ thực sự muốn chống đứng lên, đặc biệt nếu bé biết rằng sau đó bạn sẽ ôm chặt bé tròng trành!

## ĐI CHẠM QUANH ĐỒ ĐẠC, HƠI CHUYỂN SANG HƯỚNG ĐI THỰC SỰ

**GM.A.58**

Đây là một tiến bộ trực tiếp từ GM.A.56. Bây giờ bé có khả năng hơi chuyển sang hướng đi thực sự. Đây là một động tác đi thuần thục hơn, có cả sự xoay nhẹ cột sống và sự chuyển động co gập chân.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng bên một bàn thấp. Dùng đồ chơi khuyến khích bé đi chậm chậm quanh bàn.

Đánh dấu + nếu con bạn đi quanh bàn, hơi chuyển sang tư thế đi thực sự.

### Cách dạy

Ngay cả khi con bạn bước đi men thành thạo, như trong GM.A.56, bắt đầu lấy các đồ chơi ra khỏi bàn và cầm chúng cách xa bàn một khoảng, để bé phải hơi quay lại nhìn theo chúng. Với sự luyện tập, chẳng bao lâu bé sẽ biết đi theo cách này.

## ĐỨNG, MỘT BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ

**GM.A.59**

Đưa bé bây giờ có khả năng điều chỉnh để đứng được mà chỉ cần nắm một tay (còn đi với một tay được nắm sẽ đến sau).

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng, chỉ giữ một bàn tay khoảng gần cổ tay.

Đánh dấu + nếu con bạn giữ được tư thế này.

### Cách dạy

Tất cả công việc con bạn làm từ trước đến giờ đều góp phần giúp bé hình thành kỹ năng này. Nếu bé không làm được, tiếp tục luyện tập những kỹ năng đầu tiên trong chuỗi này.

Con bạn phải đứng thẳng hông (mông thẳng). Nếu bé không làm được, tiếp tục các bài tập đầu tiên.

## NGỒI ĐƯỢC RẤT NHIỀU TƯ THẾ KHÁC NHAU

**GM.A.60**

Vì bây giờ bé điều khiển thân trên thành thạo khi ngồi, bé có thể sử dụng được rất nhiều tư thế để chân mới, đây là một sự thay đổi rất linh hoạt để ngồi nghiêng.

Bây giờ bé cũng di chuyển rất nhanh từ tư thế ngồi sang tư thế bò và ngược lại.

Nếu con bạn bị mềm nhão, nhớ đừng để bé ngồi xoạc hai chân. Dùng băng đô tennis, hoặc vật tương tự để giữ hai chân bé gần nhau.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé ngồi trên sàn, với nhiều đồ chơi xung quanh bé.

Đánh dấu + nếu con bạn sử dụng được vô số các kiểu để chân khác nhau suốt một khoảng thời gian dài, kể cả tư thế ngồi nghiêng, và chuyển vào cũng như ra khỏi tư thế bò.

### Cách dạy

Yếu tố quan trọng nhất trong cân bằng khi ngồi là sự điều khiển tốt thân trên. Những trẻ mềm nhão phải đeo băng để giữ hai chân gần nhau (xem GM.A.12). Những trẻ như thế không học được cách điều khiển xuất sắc thân trên khi cần thiết nếu chúng cứ dựa vào hai chân dang rộng ra để giữ thăng bằng, và do đó sẽ ảnh hưởng đến vận động trong tương lai của chúng. Nếu con bạn vẫn ngồi dang rộng chân như vậy, bạn cho bé đeo băng đô tennis (hoặc bất cứ cái gì) SUỐT NGÀY, bởi vì bé phải học điều chỉnh thân trên trong tất cả các vận động của bé. Giúp con bạn trở nên tự tin khi ngồi nghiêng bằng cách để thời gian chơi với bé ở tư thế này.

Điều quan trọng nhất là: Không bao giờ để con bạn ngồi, dù chỉ một chút, dang rộng hai chân!

Tiếp tục bế lên, bông ẵm, đặt xuống và chăm sóc như đã mô tả trong GM.A.8, 11, 17, 20, 25, 30, 34, 39, 50 và 51.

## NGỒI, CHÔNG HAI CÁNH TAY THẲNG RA SAU TRÁNH NGÃ

<b>GM.A.61</b>
----------------

Đây là kỹ năng cuối cùng dùng cánh tay để bảo vệ khi ngồi. Kỹ năng này đến sau kỹ năng chông tay tới trước và chông một bên và cần thiết để ngăn ngừa bé té ngã vốn là điều chắc chắn xảy ra khi bé học ngồi.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi. Bạn ngồi phía sau nhẹ vỗ vào một bên vai bé cho ngã ra sau.

Đánh dấu + nếu con bạn đặt tay ra sau qua khỏi hông, để tránh mất thăng bằng.

### Cách dạy

Tư thế tốt nhất để dạy kỹ năng này như sau. Quỳ trên sàn, mông trên gót trên. Để bé ngồi trên đùi bạn đối mặt nhau. Đỡ quanh thân trên của bé để bé cảm thấy an toàn. Bây giờ nghiêng bé ra sau – thật nhanh – sao cho hai cánh tay bé đưa ra sau để ngăn không ngã. Bạn nên nghiêng bé ra sau theo đường chéo góc, để bé lại thêm lần nữa học được chuyển động chéo, và cách này cũng giúp bé vận động dễ dàng hơn. Luyện tập cả hai bên.

## CHUYỂN TỪ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI XUỐNG SÀN, BẮM CHẮC TAY VÀO ĐỒ ĐẠC

GM.A.62

Bây giờ bé có thể tự hạ thấp người xuống sàn với một dáng điệu có cân nhắc – không còn phải thả người ngồi phịch xuống nữa. Được như vậy là do các bắp cơ chân của bé đã gia tăng khả năng điều chỉnh. Bé vẫn cần để một bàn tay trên đồ đạc để giữ thăng bằng.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để bé dựa vào một cái bàn thấp ngang ngực, dưới sàn để một ít đồ chơi. Khuyến khích bé tự hạ thấp người xuống bàn để lấy đồ chơi.

Đánh dấu + nếu bé tự điều chỉnh chuyển người xuống sàn, bằng cách khuyu cả hai chân, thông qua tư thế nửa quỳ.

### Cách dạy

Để bé tự đứng dựa vào một cái bàn thấp. Đặt một cái đệm hoặc một khối xốp nhỏ hay chính bạn đang sau bé. Bây giờ khuyến khích bé quay về phía đồ chơi hoặc phía bạn và giúp bé thả một bàn tay xuống đặt trên đồ chơi hoặc đùi bạn. Tiếp theo bé phải dời bàn tay trên bàn xuống và nhờ thế tự mình hạ người xuống đất.

Nếu bé không thể khuyu hai đầu gối bị “khóa cứng”, bạn dùng hai tay nhẹ nhàng uốn gối cho bé.

Kế tiếp khuyến khích bé ngồi hẳn xuống không dựa vào bất cứ thứ gì khi đang xuống giữa chừng.

## CHUYỂN SANG ĐỨNG THÔNG QUA TƯ THẾ NỬA QUỲ HOẶC NGỒI XỖM, NHỜ MỘT CÁNH TAY ĐƯỢC HỖ TRỢ MỘT ÍT

GM.A.63

Đưa bé bây giờ có khả năng chuyển sang đứng bằng đôi chân duỗi thẳng linh hoạt – không còn phải chống hai tay kéo đứng lên nữa.

Vì bé trở nên thành thạo hơn ở kỹ năng này, bé sẽ thực hiện hết một loạt các vận động được dự đoán để đứng lên sau đây:

1. Quỳ.
2. Nửa quỳ.
3. Khi bé dồn trọng lượng tới trước chịu trên một chân trước gập lại và bắt đầu đứng lên, bé nhanh chóng đưa chân sau tới trước và như thế gọi là tư thế ngồi xồm.
4. Từ đây bé duỗi cả hai chân cùng một lúc.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi hoặc quỳ gần một bàn thấp. Cho bé xem vật gì hấp dẫn để trên bàn. Khuyến khích bé đứng dậy.

Đánh dấu + nếu bé có khả năng nhô mông dậy, sử dụng tư thế nửa quỳ hoặc kết hợp nửa quỳ với ngồi xổm.

### Cách dạy

Bảo đảm rằng con bạn đã thông thạo với trình độ đã mô tả trong GM.A.57.

Trẻ con từ giai đoạn này trở đi sẽ bắt đầu sử dụng tư thế ngồi xổm không chỉ để kéo đứng lên mà còn như một tư thế chơi. Chúng sẽ ngồi xổm rất giỏi theo cách này vào năm thứ hai, và đôi khi mãi tận sau này.

Giúp con bạn trở nên quen thuộc với việc ngồi xổm bằng cách đỡ bé ngồi xổm khi chơi. Đỡ phía trên hai đầu gối bé giúp bé chịu sức nặng dồn tới trước. Nếu bạn gặp khó khăn khi chuyển bé ngồi xổm, để mặt bé quay khỏi bạn, kéo bé đứng lên, gập hai gối bé lại rồi kéo bé ngồi xuống sàn lần nữa. Dần dần giảm giúp đỡ.

Một khi bé quen ngồi xổm, bạn có thể giúp bé đứng lên không cần chống hai cánh tay. Khi bé ngồi xổm, từ phía sau bạn để một cánh tay ngang gối bé, và khuỷu tay kia ngang ngực bé, phía dưới cánh tay bé. Nghiêng bé tới trước và hướng dẫn bé nhô mông đứng lên. Bạn có thể ấn lên hai gối bé để giúp bé hiểu cần duỗi gối ra. Chẳng bao lâu tự bé sẽ làm được.

## ĐI NGANG DÀI THEO TƯỜNG

### GM.A.64

Trong kỹ năng này, chúng ta hầu như lúc nào cũng ở tư thế đi bộ! Con bạn phải chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể dồn trên hai bàn chân và chỉ được trợ giúp bởi một bàn tay xòe ra đặt trên một mặt phẳng thẳng đứng để giữ thăng bằng.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng quay mặt vào một bức tường bằng phẳng và hướng dẫn bé đi, có thể đi để nhìn một bức tranh. Lặp lại như vậy ở bên kia.

Đánh dấu + nếu con bạn vịn vào tường đi ngang được 1,5m cả hai bên.

### Cách dạy

Tìm vài bức tranh hấp dẫn có màu sắc sỡ hoặc chỗ bức tường có điểm trang trí và dán tranh vào bức tường phẳng ở vị trí ngang tầm mắt con bạn. Để con bạn đứng quay mặt vào tường cách bức tranh 1m. Chỉ vào bức tranh và nói lời chỉ dẫn như “Đi tới bức tranh”. Đợi xem bé có bước đi một mình không (bé phải biết đi chậm quanh đồ đạc một cách tự tin rồi). Nếu bé không làm được, bạn giúp bé đưa một chân về hướng bức tranh và đợi bé bước tiếp chân kia (xem GM.A.56 dạy cách chuyển trọng lượng cơ thể từ chân này sang chân kia trước khi bước đi). Giữ hai bàn tay bé vẫn đặt trên tường và ngăn bé quay lại vịn vào bạn. Có thể bạn cần giúp bé đặt một bàn tay lên tường, nhưng đợi bé tự mình đặt tiếp bàn tay kia. Cả hai bàn tay lẫn hai bàn chân bé đều không nên di chuyển tới trước cách nhau quá xa. Nếu bé làm vậy, bạn nhắc bé “Dời hai bàn

tay con đi” hoặc “Con bước chân đi”. Bé sẽ thích thú luyện tập kỹ năng này hơn nếu thực hiện cùng với anh hoặc chị lớn của bé đứng bên kia cánh cửa ra vào hoặc cửa sổ bằng kính suốt từ trên xuống. Con bạn sẽ rất phấn khởi đi dài đến để ép mũi vào cửa kính cùng với chị!

Lưu ý thực hành cả hai bên.

## **ĐI, CẢ HAI BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ THẤP**

**GM.A.65**

Đứa bé trông buồn cười nhất khi bé đi những bước đầu tiên. Bé hoàn toàn dựa vào hai tay giúp đỡ của người khác, và khi người đó thả một tay ra, bé sẽ té. Đó là do bé chưa biết cách chuyển trọng lượng từ chân này qua chân kia cho phù hợp. Thay vì phải nghiêng tới trước cùng với sự giúp đỡ của người khác để bước đi, thì thực ra bé lại đưa hai chân qua bên hông, luân phiên chân này chân kia đưa hẳn ra, khom hông và chỉ hơi gập gối, giống nhiều hơn như khi bé đi men chậm chậm. Đây chỉ là một cách tạm thời khi bé điều chỉnh bước đi bằng cách kết hợp đi ngang với dáng đi tới trước bình thường hơn.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đứng sau lưng con bạn, giữ cả hai bàn tay bé về phía trước ngang tầm ngực.

Đánh dấu + nếu con bạn đi tới được 2m với hai bàn tay được giữ như trên. Bé phải bước hai chân tới trước chứ không phải bước ngang.

### **Cách dạy**

Bắt đầu dạy kỹ năng này bằng cách đứng phía sau con bạn và khom qua người bé để nắm hai bàn tay bé ở khoảng ngang vai và trước mặt bé, lưng bé dựa với phía trước bạn (nghĩa là cả hai người cùng quay về một phía). Để bé nắm ngón chỏ, ngón cái một bên và các ngón còn lại của bạn ở bên kia, giống như bé làm khi đứng vịn chân song. Bạn cần phải thật sự khom người tới trước –nếu bạn bị đau lưng thì hãy dạy một người khác làm việc này thay bạn.

Đi ngang chậm chậm quanh đồ đạc là sự chuẩn bị tốt nhất cho kỹ năng đi của bé, vì vậy nên cho bé tập luyện nhiều hơn. Một điều cần khuyên bạn là nên cho trẻ ở giai đoạn đầu này mang giày ống cao đến mắt cá chân. Đây là sự phòng xa đáng kể cho những trẻ có bàn chân bẹt ra và mắt cá chân yếu.

Dùng một cái gì đó để khuyến khích bé bước tới và thoát đầu đừng để bé cố gắng bước quá năm hoặc sáu bước. Giúp bé giữ thăng bằng trên hai bàn chân đang chống chịu trọng lượng dồn tới trước, bằng cách nắm chặt hai bàn tay bé và hướng về phía trước. Cố đừng để bé dựa lưng vào chân bạn trong bất cứ giai đoạn vận động nào.

Khi bé đã đi được một mình nhiều hơn, bạn hạ thấp hai bàn tay bé xuống ngang thắt lưng. Ở mức độ này, bé phải tự mình thực hiện phần lớn sự chuyển dịch trọng lượng cơ thể.

Luôn luôn, hoặc khi có thể được, thực hành kỹ năng này nhưng không cho bé mặc tã để bé cử động hai chân thoải mái. Bạn sẽ thấy là bé rất thích tập đi và có thể bạn sẽ dẫn bé đi một đoạn dài hơn – từ giường ngủ đến nhà bếp, xuôi theo hành lang, từ xe

hơi lại nhà, và cuối cùng bạn có thể có những cuộc đi dạo chơi dài hơn quanh nhà hoặc trong vườn – ngừng chơi ở những nơi thú vị quen thuộc, Nói chuyện với bé về việc “đi” để bé dần hiểu ý nghĩa của từ này.

Một điều lưu ý quan trọng là những trẻ bị yếu cơ phải đến 18 tháng hoặc lớn hơn mới có thể đi được. Đừng tập cho bé đi tới trừ phi bé đã tự mình đi ngang được nhiều.



## CHƯƠNG 2

### GM.B: Thăng bằng, Đi, Chạy

---

Đây là một nhóm lớn gồm các kỹ năng tiếp diễn trực tiếp từ chuỗi GM.A (Trước Khi Biết Đi) và dẫn dắt trẻ thăng đến khả năng chạy thuần thục và giữ thăng bằng chính xác.

Việc giữ thăng bằng tốt rất quan trọng cho *tất cả* chuỗi Vận Động Thô trong chương trình này. Tất cả vận động đều đòi hỏi sự chuyển dịch trọng lượng cơ thể – hãy nghĩ về việc chúng ta phải làm gì khi chúng ta bò, ngồi xuống hoặc đi. Một đứa trẻ đã biết đi mà đầu tiên không được phát triển kỹ năng giữ thăng bằng tốt trước khi biết đi sẽ dễ dẫn đến một số vấn đề. Có thể bé vẫn cứ đi hai hàng (để giữ thăng bằng), có thể kéo lê hai chân tới trước nhiều hơn là chuyển dịch trọng lượng cơ thể, và có thể đi với dáng đi cứng nhắc như con búp bê biết đi, đó là do bé không được học cách xoay thân mình. Cũng có thể bé sẽ có một dáng đi “lom khom” vì các cơ bụng và hông bé không cố định được cột sống ở đúng vị trí, và có thể cảm bé sẽ chĩa tới trước và hai vai thả xuôi xuống vì bé đã không học cách điều khiển thân trên. Một số người cho rằng những người khuyết tật, đặc biệt là những người bị Hội chứng Down, đi với dáng đi như thế, nhưng hẳn là vậy, sự quan tâm đến các kỹ năng ban đầu sẽ ngăn chặn hoặc giảm thiểu các vấn đề này.

Dáng đi của con bạn tất nhiên là quan trọng, nhưng đi với sự vui thích cũng quan trọng không kém và nếu bé biết giữ thăng bằng tốt thì việc di chuyển sẽ rất thú vị. Bé sẽ tự tin tham dự các trò chơi cùng các bạn đồng lứa mà không sợ bị đẩy té. Ở trên sân chơi bé sẽ thích thú chơi các trò chơi có tính thử thách thay vì tránh chúng ra.

Mặc dù con bạn đã đi được rồi, bạn vẫn nên kiểm tra lại khả năng thăng bằng khi bé ngồi. Trước tiên, nhờ người nào kiểm tra thăng bằng của bạn, bằng cách đẩy bạn sang một bên khi bạn đang ngồi trên ghế, và quan sát xem điều gì xảy ra. Phản ứng chính xác khi bị đẩy nghiêng mất thăng bằng là:

1. Chuyển trọng lượng cơ thể của bạn về bên gần hơn.
2. Kéo dài bên cơ thể đang chịu trọng lượng.
3. Co rút bên cơ thể không chịu trọng lượng.
4. Xoay thân trên sao cho bên vai đang chịu trọng lượng xoay về phía hông không chịu trọng lượng.

Nếu bạn không làm được bốn bước này thì bạn sẽ bị ngã và trở nên sợ hãi các chuyển động ngang. Bây giờ hãy quan sát xem con bạn giữ thăng bằng ra sao khi bé ngồi.

Nếu bạn có chút nghi ngờ nào về khả năng thăng bằng của con bạn trước khi biết đi – khả năng điều khiển đầu và thân trên, khả năng chuyển trọng lượng và xoay thân mình khi ngồi và bò – hãy đánh giá bé theo Chuỗi GM.A trước khi tiến hành chuỗi này.

Bây giờ giả sử là con bạn đã đạt được điểm cộng cho tất cả đề mục trong Chuỗi GM.A và sẵn sàng chuyển sang Chuỗi GM.B. Như chúng tôi đã nói ở trên, thăng bằng vẫn còn là điều tối quan trọng cho khả năng đi và chạy nhuần nhuyễn của con bạn, và thực sự là, để ném bóng, đạp xe ba bánh và leo thang! Vì vậy, thăng bằng liên quan tới tất cả kỹ năng trong chương trình này.

### **Các bài tập bổ sung**

Cũng như thực hiện theo chuỗi này, bạn có thể làm nhiều bài tập khác giúp ích cho sự thăng bằng và dáng điệu của con bạn, bằng cách kích thích đúng những bắp cơ nào phải cùng làm việc “theo một nhóm”. Chúng tôi mô tả dưới đây những bài tập đã được chọn lọc. Những bài tập này rất có lợi cho tất cả trẻ em.

#### *Các bài tập với thớt cắt mì*

Các bài tập này giúp con bạn có được khả năng điều khiển các bắp cơ thân trên, quanh hai bên hông và hai đầu gối. Cho con bạn đứng trên một cái thớt gỗ dùng cắt bánh mì, hoặc vật gì tương tự, rồi để tất cả trên đùi bạn. Hai tay bạn cầm một quyển sách và để con tự giữ vững bằng cách xoè hai tay đặt trên quyển sách. Bây giờ, nhẹ nhàng và chậm chậm, hai đầu gối bạn lần lượt co lên rồi duỗi ra. Nếu con bạn không thể tự chống vào quyển sách, thì bạn đỡ ngang hông hoặc gối bé khi bạn làm chuyển động tấm thớt.

Giảm dần sự trợ giúp và tăng tốc độ lên khi con bạn đạt được khả năng điều chỉnh.

Trong bài tập này, con bạn cần phải co ở bên đầu gối đang dốc lên. Khuyến khích con bạn nhìn ra sau, qua bên vai đang dốc lên, khi bạn đang chuyển động tấm thớt, mục đích để bé xoay người cùng lúc giữ thăng bằng.

#### *Các bài tập nghiêng dựa tường*

Những bài tập này nhằm đảm bảo các bắp cơ bụng và hông của con bạn làm việc tốt như một nhóm đồng nhất. Nhờ đó bé có dáng đứng đẹp.

Bảo con bạn duỗi hai cánh tay ra, nghiêng người chống vào tường. Giữ hai bàn chân bé xoè ra trên mặt bàn. Thân mình bé vẫn phải giữ thẳng; mông không được uốn ra. Để cuốn hút bé vào tư thế này, thử cho bé chống vào một tấm gương soi hoặc cửa kính có người đứng phía bên kia.

Trong khi con bạn ở tư thế này:

1. Đỡ hông bé, lắc đưa tới trước và từ hông bên này sang hông bên kia.
2. Khuyến khích bé quay nhìn bạn.
3. Lắc bé trong khi bé đang nghiêng chỉ trên một tay và đang cầm đồ chơi trong tay kia.
4. Khuyến khích bé đứng một chân, chỉ chống đỡ bằng một tay phía đối diện.

## 5. Lắc bé khi bé chỉ đang đứng trên một chân.

### *Các bài tập đứng – bước*

Các bài tập này giúp con bạn có khả năng điều khiển các bắp cơ hông. Các cơ này giúp bé đứng thẳng trên một chân, nhờ đó bé có thể đi giỏi, nhảy lò cò, nhảy xa, leo trèo, v.v...

Cho con bạn đứng một chân trên sàn nhà và chân kia đặt một bước nhỏ trên một khối gỗ hoặc cuộn danh bạ điện thoại. Ngoài ra bạn cũng có thể ngồi trên sàn, hai chân duỗi thẳng ra. Để con bạn đứng giữa hai chân bạn và cho bé bước một chân lên đùi bạn.

Lúc đầu chắc chắn con bạn sẽ có lần gặp khó khăn với các tư thế này. Nếu có, giảm hỗ trợ đến mức thấp nhất ở hai bên hông và bên gối đang co lên, và khuyến khích bé chơi các trò chơi hoặc hát các bài hát diễn tả bằng điệu bộ, như thế bé sẽ bận rộn diễn tả bài hát và quên không níu lấy bạn (hai cánh tay đưa lên, hai cánh tay đưa ra, hai bàn tay trên đầu, v.v...).

Ngay khi bé giữ được tư thế này không cần giúp đỡ, vỗ nhẹ bé tới trước, ra sau và một bên – không để bé ngã. Để thêm phần thử thách, chậm chậm xoay đầu gối bé đang co lại, và bé phải duy trì được tư thế này.

Kết quả bạn cần đạt là con bạn đứng thẳng trên một chân đang đặt trên sàn. Chân đang bước vẫn để tại đó để giữ thăng bằng, và bé không được nghiêng tới trước với hông chìa ra sau, hoặc nghiêng một bên.

### *Các bài tập với bạt lò xo*

Bạt lò xo nhỏ dùng cho các bài tập này rất tốt vì dễ giữ thăng bằng và còn rất vui nhộn.

Để bé đứng trên bạt lò xo và nhẹ nhàng nghiêng tám độ qua hai bên, trước và sau.

Để một quả banh trên tám bạt và bảo bé đá nó ra. Chắc chắn là bé sẽ thấy quả banh sẽ lăn trở lại bé, làm bé cười thích thú!

Nếu con bạn đứng vững được trên tám bạt, bạn ném cho bé một quả banh và khuyến khích bé ném trả lại. Bé buộc phải nỗ lực giữ thăng bằng trên hai chân trong khi thực hiện động tác này.

Bạn phải giám sát cẩn thận khi sử dụng bạt lò xo, và chỉ dùng cho các bài tập nhẹ nhàng.

### *Các bài tập với ván thăng bằng*

Loại ván này rất tốt cho con bạn phát triển các phản ứng thăng bằng. Một khi con bạn đứng thăng bằng thoải mái trên đùi bạn (trên thớt bánh mì), bạn giới thiệu ván thăng bằng với bé. Đây là tấm ván phẳng có những lỗ nhỏ ở mỗi đầu.

Giữ chắc tấm ván khi con bạn bước lên, và thật nhẹ nhàng nghiêng nó bên này rồi bên kia, chỉ một chút thôi lúc đầu. Chân đang dốc lên của bé co lại. Nếu bé điều khiển được động tác này, nghiêng ván nhiều hơn rồi nhanh hơn.

Khi con bạn đứng tự tin trên ván không cần hỗ trợ, bạn thử những trò chơi như ném bóng và bắt bóng, hoặc dùng chày đánh quả bóng nhỏ, mục đích để bài tập vừa thêm phần thử thách vừa vui nhộn.

Bạn có thể sử dụng tấm ván này trong tất cả giai đoạn phát triển, từ nằm, ngồi, bò cho đến đứng.

#### *Các bài tập với ván bập bênh*

Nhờ các bài tập này mà con bạn có khả năng điều khiển quanh hai đầu gối được dễ dàng, rất cần thiết để điều chỉnh bước đi và tự tin trong những trò chơi có nhiều thử thách hơn.

Để con bạn đứng ngay giữa ván bập bênh, trong khi đó bạn giữ hai bàn tay bé hoặc hai bên hông rồi lắc nhẹ bập bênh lên xuống. Cuối cùng bé sẽ làm được không cần giúp đỡ.

Cho bé đi lên ván bập bênh từ đầu thấp, trông chừng cẩn thận ở phần giữa, rồi đi xuống đầu kia. Nắm gần hai bàn tay bé để bé bắt đầu.

Cho bé đứng dạng chân ở giữa bập bênh và cố giữ nó thăng bằng. Nếu bé điều khiển được, xem thử bé có thể chụp hoặc dùng chày đánh trả một quả bóng nhỏ trong khi ở tư thế đó hay không!

#### *Các bài tập leo ván dốc*

Các bài tập này cần thiết để tập cho các bắp cơ ổn định khung chậu đúng vị trí. Khả năng này ảnh hưởng quan trọng cho cả dáng điệu lẫn thăng bằng.

Một điều cần lưu ý là khi “đi – bò” con bạn cần phải gập hai gối. Ván càng dốc thì bé càng phải cố gắng làm việc nhiều hơn và cũng phải gập gối nhiều hơn.

Dựng tấm ván lên (chúng tôi đã từng dùng cái bàn để ủi đồ) dựa vào khung tập leo trèo, cành cây thấp hoặc ghế dài, và cho con bạn đi – bò lên ván rồi đi – bò xuống lại (Đi – bò nghĩa là đi bằng bàn tay và bàn chân). Sau này bé có thể đi lên và xuống, và trong thời gian đầu sau khi bò lên, bé sẽ xoay mình và đặt mông trượt xuống – vận động này luôn làm bé vô cùng thích thú.

#### *Các bài tập với thang leo*

Đây là sự biến đổi từ các bài tập bập bênh và ván dốc trên đây. Đặt một cái thang trên sàn và cho con bạn bò hoặc đi – bò qua các thanh ngang. Khi bé có khả năng, bé có thể đi giữa các thanh ngang, hoặc tất nhiên là bé chỉ việc leo lên nó!

#### *Các bài tập với gậy*

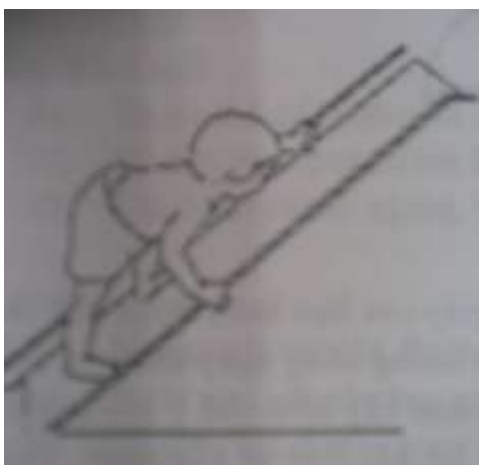
Các bài tập này một lần nữa hỗ trợ các cơ chéo bụng và các cơ hông sau, giúp giữ tư thế và cân bằng. Cầm một khúc gậy giữa hai tay. Đứng trước mặt con bạn và bảo bé lấy hết sức đẩy mạnh vào gậy. Sau đó bạn di chuyển gậy – xoay, kéo ngang hai bên, kéo lên và xuống. Khuyến khích con bạn vẫn đẩy vào gậy cùng lúc vẫn giữ yên hai chân. Mông phải thẳng, không nảy ra sau quá nhiều. Vận động này có thể gây vui thích nhiều cho bé!



*Các bài tập với thớt cắt bánh mì*



*Các bài tập nghiêng dựa tường*



*Các bài tập leo ván dốc*



*Các bài tập với thang leo*



*Các bài tập với thang leo*



*Các bài tập với gậy*



*Các bài tập với ván bập bênh*

### **Đôi điều về chuỗi này**

Đây không chỉ là các bài tập riêng biệt giúp con bạn hoàn thiện khả năng thăng bằng. Cách bạn giải quyết với bé trong các tình huống hàng ngày cũng có thể giúp bé được. Khi con bạn lâm vào một tư thế khó khăn, bạn hãy kiềm chế ý muốn nhấc bé lên. Khuyến khích bé tìm cách thoát ra và chỉ giúp bé khi thật sự cần thiết. Thái độ này dường như hơi tàn nhẫn nhưng chính là bạn đang phục vụ hết mình cho con bạn.

Mọi điều đang nói ở đây đều hướng về sự thăng bằng – vậy còn việc đi và chạy thì sao? Ở đây chúng tôi nhấn mạnh đến sự thăng bằng, bởi vì không có phụ huynh nào cần nghe rằng “đi” là quan trọng! Thật dễ thấy rằng khả năng đi được xem như mục tiêu sau cùng – là đích được hướng tới đầu tiên và cũng là sau cùng của mọi thứ. Nhưng “đi” với cách thức như thế nào cũng nên quan tâm đến. Nhờ khả năng di chuyển mà trẻ

thường thức được cuộc sống và từ đó quan tâm đến mọi người xung quanh, và cũng có ý thức về sự hiện hữu của chính mình đúng lúc. Đi đúng kỹ năng còn phụ thuộc vào các khả năng như giữ thăng bằng, xoay mình, điều khiển các cơ hông, thân trên và cổ, và khả năng tiến đến các thử thách mới một cách tự tin. *Khi* con bạn đi, tất nhiên sẽ rất quan trọng với bạn, nhưng *cách* bé đi mới thực sự là điều cốt yếu.

Có nhiều kỹ năng trong chuỗi này, và có thể con bạn không đạt được chúng theo đúng các trình tự được trình bày ở đây. Khi đánh giá con bạn, đừng ngưng lại ở ngay kỹ năng đầu tiên nếu bé gặp khó khăn. Hãy xem tiếp thêm bản liệt kê để xác định bất cứ kỹ năng nào sau đó bé có thể làm được, hoặc sẵn sàng học lúc này.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả kỹ năng trong chuỗi này.

#### *12 đến 15 tháng*

- 66. Đi chậm chậm giữa đồ đạc, băng qua một khe hở.
- 67. Đi, đẩy xe đẩy.
- 68. Quỳ không cần giúp đỡ.
- 69. Đứng một mình 10 giây.
- 70. Đi, một tay được dắt.
- 71. Đứng lên một mình từ sàn nhà.
- 72. Đi một mình, hai cánh tay giơ cao.

#### *15 đến 18 tháng*

- 75. Đi một mình, hai cánh tay tự do và thoải mái.
- 76. Kéo xe đồ chơi bằng sợi dây.
- 77. Khom xuống sàn rồi trở lại tư thế cũ.
- 78. Đứng lên từ ghế đầu nhỏ.
- 79. Chạy (đi vội), mắt dán xuống đất.

#### *18 tháng đến 2 tuổi*

- 81. Đi, có thể đổi hướng và dừng đột ngột.
- 82. Đi trên ván rộng 30cm đặt trên sàn, được giúp đỡ.
- 83. Lùi, hoặc chuỗi ngang, vào ghế dựa nhỏ.

#### *2 đến 3 tuổi*

- 87. Mang một vật lớn, đường kính 30cm.
- 88. Bước qua các chướng ngại vật khi đang đi.
- 89. Đi giữa hai đường song song, cách nhau 30cm.
- 90. Đi lùi.
- 91. Ngồi xổm chơi không mất thăng bằng.
- 92. Đứng lên từ ghế dựa nhỏ không cần chống hai tay.
- 93. Đẩy và kéo những đồ chơi lớn.
- 94. Chạy tới vững vàng trên cả bàn chân.
- 95. Đi bốn bước, một chân trên xà thăng bằng.
- 96. Đứng trên đầu ngón chân.

97. Đứng một chân trong ba giây.  
98. Đi trên ván rộng 20cm đặt trên sàn, đổi chân, không cần giúp đỡ.

*3 đến 4 tuổi*

116. Đi tới, lui, ngang, kéo mạnh các đồ chơi lớn.  
117. Đi trên đầu ngón chân được 3m.  
118. Đi trên xà thẳng bằng cao 10cm, được giúp đỡ ít.  
119. Đi trên một đường hẹp không cần giúp đỡ.  
120. Giữ thẳng bằng trên một chân trong 5 giây.  
121. Chạy, dừng, quẹo góc, tránh các chướng ngại vật.  
122. Chạy trên phần đầu bàn chân, trọng lượng đổ tới trước, hai tay đánh luân phiên.

**ĐI CHẬM CHẠM GIỮA ĐỒ ĐẶC,  
BĂNG QUA MỘT KHE HỖ**

**GM.B.66**

Nếu con bạn đã hoàn tất Chuỗi GM.A, bây giờ bé ít khi dùng hai cánh tay để chống đỡ, vì lúc này bé đã có khả năng điều khiển hông và hai chân.

Đưa bé bây giờ dám đương đầu với khó khăn nhiều hơn và không còn hạn chế việc đi quanh một phần đồ đặc. Bé bắt đầu đi qua các khe hở, với tay đến đồ đặc hoặc các vật hơi ngoài tầm tay.

**Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một chỗ tựa cao ngang ngực, chẳng hạn một ghế dựa hoặc bàn cà phê, với một chỗ tựa khác ở một góc cách một hoặc hai bước chân. Đồ chơi.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng dựa chỗ tựa thứ nhất. Để đồ chơi ở chỗ tựa kia. Khuyến khích con bạn với đến chỗ tựa thứ hai, và khi bé đã vịn vào đó rồi, khuyến khích bé bước hai chân tới đó.

Đánh dấu + nếu con bạn tự đi từ chỗ tựa này đến chỗ tựa tiếp theo.

**Cách dạy**

Không cần giúp đỡ nhiều con bạn cũng đạt kỹ năng này nếu bé đã sẵn sàng. Nếu bé không thể vượt qua khe hở dễ dàng khi được giúp đỡ như dưới đây, bạn vẫn tiếp tục luyện tập GM.A.65.

Để dạy kỹ năng này, bạn có thể giúp con bạn di chuyển hai bàn tay về phía chỗ tựa thứ hai, và nếu cần, đỡ hai bên hông bé hướng dẫn bé bước hai chân. Cần rút dần dần sự giúp đỡ này càng sớm càng tốt.

Khi con bạn hiểu được vấn đề, cho thêm các phần đồ đặc vào, sắp thành một hàng hoặc một vòng tròn. Thêm vào các chỗ tựa khó hơn, chẳng hạn một vật được để với bề mặt dựng đứng.

Dần dần bạn làm cho các khe hở ngày càng rộng hơn, và trước khi bạn biết mình ở đâu, bé đã bước đi rồi!



Nếu con bạn bị mềm nhão, bạn dùng một cái băng đô (như mô tả trong GM.A) để giúp bé giữ hai chân gần nhau. Nếu không bé có thể vẫn duy trì dáng đi hai hàng. Bé phải biết sử dụng thân trên để giữ thăng bằng, dù hơi mất thời gian một chút.

Bạn có thể dạy các kỹ năng đi và đứng khác của trình độ từ 12 đến 15 tháng trong Chuỗi này cùng lúc với dạy kỹ năng này.

## **ĐI, ĐẨY XE ĐẨY**

### **GM.B.67**

Đây là một bước khác tiến đến khả năng đi độc lập. Trẻ vẫn cần sự chống đỡ, nhưng là chống đỡ dưới sự kiểm soát hoàn toàn của bé, và nếu bé không biết sử dụng nó chính xác, nó sẽ chẳng hỗ trợ bé – không như bàn tay của mẹ!

#### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một chiếc xe đẩy bằng gỗ rắn chắc có thể di chuyển được – trên xe có chõ gạch nên cần thiết – hoặc một cái khung tập đi cho trẻ bằng gỗ vững vàng. Tất cả đặt trên một bề mặt phẳng, ít trơn.

*Phương pháp:* Để bé đứng nắm tay vịn của xe đẩy và bảo bé đi.

Đánh dấu + nếu bé vừa đi tới trước vừa đẩy xe, có khả năng điều chỉnh hữu hiệu để dừng lại và giữ thăng bằng nếu đi quá nhanh.

#### **Cách dạy**

Nếu con bạn đã thông thạo các kỹ năng từ trước cho đến giờ, bạn không cần phải dạy kỹ năng này. Trong kỹ năng này, tay cầm của xe đẩy được xem như chỗ tựa thay thế cho các ngón tay của bạn. Tay cầm nên ở ngay trên mức thắt lưng khi hai cánh tay được giữ thẳng và con bạn thì đứng thẳng lưng đằng sau xe. Sau khi thông thạo GM.A bé sẽ quen với việc bạn đứng sau lưng khi bé đi tới trước – vì vậy bây giờ bạn cần làm cho bé quen với việc có bạn ở bên cạnh rồi sau đó ở phía trước xe đẩy.

Cho bé nắm chặt vào tay vịn xe đẩy trong khi đó bạn quỳ bên cạnh xe; giữ chặt ngăn nó không chạy tới trước. Khi bé vui vẻ đứng vịn xe, đẩy xe tới trước khoảng 15cm rồi dừng lại. Cần có một khoảng cách thích hợp để bé hơi mất thăng bằng, nghiêng tới trước. Nếu bé không tự động bước tới, trước hết hãy nói với bé, tiếp theo nếu bé vẫn không bước đi, dùng bàn tay còn lại của bạn gập đầu gối gần bạn nhất và đặt bàn chân bé tới trước.

Khi bé thoải mái và tự tin cùng với bạn đẩy xe bên cạnh bé được vài bước, bạn dời lên phía trước xe. Bạn quỳ xuống, ngửa lưng kéo chậm chiếc xe tới trước những đoạn ngắn – đợi bé bước cả hai chân lên, rồi lại kéo nữa. Thực hành trên một bề mặt không dễ trượt như thảm hay cỏ. Bây giờ bé đã sẵn sàng điều khiển xe một mình. Trên xe chõ gạch hoặc các quỳ niên giám điện thoại, và cũng bắt đầu như trước đây trên một bề mặt không trơn trượt. Lưu ý, bạn vẫn ở cạnh bé để ngăn xe chạy tới ra khỏi tầm điều khiển làm bé sợ hãi.

Có thể bé không biết cách đẩy xe vì trước đây bé chỉ nắm tay vịn và xe thì di chuyển tới. Nói “đẩy xe” trước khi bạn giúp bé di chuyển nó để bé biết rằng khi bạn

đẩy thì xe sẽ chạy. Sẽ mất vài lần tập luyện để bé hiểu được đẩy xe khó như thế nào, vì vậy cần ở cạnh bé đến khi bé tự tin điều khiển được.

Trước tiên hãy giúp bé quen thuộc với một loại bề mặt trước khi bạn thử trên một bề mặt khác, vì một bề mặt khác có nghĩa là bé sẽ phải học lại cách điều khiển để đẩy xe. Có câu chuyện kể về một bà mẹ đã biết rằng con trai bà đẩy được xe khi bà nhìn thấy bé thoáng qua khung cửa đang cố theo kịp chiếc xe! Rồi bé kết thúc khi cả người lẫn xe đổ nhào một đồng hồ độn ở cuối hành lang, nhưng rồi chẳng bao lâu bé hiểu rằng không nên dựa quá nhiều lên tay vịn.

Bạn có thể làm cho kỹ năng này có ý nghĩa hơn bằng cách đặt hàng mua sắm lên xe đẩy, hoặc đồ chơi, hoặc búp bê (nếu bạn là người đẩy xe) để chờ chúng đi dạo.

Chắc chắn con bạn sẽ bị ngã vài lần khi học đẩy xe – tất cả trẻ con đều như vậy. Bạn cố gắng có mặt tại đó để ngăn ngừa bé gây thương tích cho mình, nhưng trẻ con học được từ những lần té ngã, do đó đừng nên lần nào cũng đỡ lấy bé.

Khi mua xe đẩy, hãy tìm một chiếc có phần đáy rộng trông chắc chắn và có tay cầm rộng rãi. Nếu tay cầm quá cao, con bạn sẽ cố để miệng lên và cạp nó, vì vậy nên dẫn bé theo khi bạn mua xe để đảm bảo xe có chiều cao phù hợp. Loại khung tập đi cho trẻ bằng gỗ nhãn hiệu “POD” được xem là lý tưởng cho trẻ mới biết đi.

## QUỖ KHÔNG CẦN GIÚP ĐỠ

### GM.B.68

Bây giờ trẻ cần phải có các phản ứng cân bằng tốt trong tất cả mọi tư thế, trừ khi đứng. Bé cũng có khả năng điều khiển tốt thân trên và kết hợp điều chỉnh thân trên với hông để giúp bé quỳ được.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một chỗ tựa tốt và một số đồ chơi.

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi trên sàn. Cho bé xem đồ chơi, cầm ở độ cao thích hợp kích thích bé phải quỳ lên để lấy. Hoặc để đồ chơi trên một chỗ thấp, để bé phải quỳ lên với lấy.

Đánh dấu + nếu bé quỳ gối chơi với đồ chơi. Bé có thể tự chống đỡ với chỉ một tay chống trên bề mặt bằng phẳng hoặc có thể nghiêng dựa ngực giầy lát lên chỗ tựa. Bé phải tự duy trì tư thế quỳ không cần bạn giúp đỡ.

### Cách dạy

Để đồ chơi của trẻ ở một chỗ tựa thấp và kích thích trẻ chơi ở tư thế này.

Để quen thuộc với tư thế này, bé phải nghiêng xuống một bên để lấy lại đồ chơi rơi trên sàn. Giúp bé làm việc này bằng cách đỡ hai bên hông bé, rồi dần dần giảm giúp đỡ.

## ĐỨNG MỘT MÌNH 10 GIÂY

GM.B.69

Đứng thẳng bằng hai chân không cần giúp đỡ là một kỹ năng cần thiết trước khi đạt kỹ năng đi vững. Không phải kỹ năng này luôn luôn đến trước kỹ năng đi độc lập – một số trẻ đi trước khi chúng có thể đứng một mình 10 giây – nhưng không phải là đi vững: chúng phải đi từ chỗ tựa này sang chỗ tựa khác và nếu không với được một chỗ tựa chúng sẽ ngã. Vì vậy nếu con bạn đạt kỹ năng đi trước khi đứng, đừng bỏ qua luyện tập kỹ năng này – việc đạt được kỹ năng này sẽ rất cần thiết cho bé trước khi bé có được khả năng điều chỉnh để đi chính xác.

Vào giai đoạn này, con bạn sẽ đứng với hai cánh tay bắt chéo trên vai để thêm vững vàng. Bé cũng sẽ đứng dang hai chân để có thăng bằng.

### Cánh đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng thẳng trên sàn. Hoặc để bé dựa nghiêng vào tường rồi nhẹ nhàng kéo bé tới trước, tách khỏi bức tường. Hoặc để bé nghiêng tới trước dựa vào đi văng rồi khuyến khích bé tự đứng một mình.

Đánh dấu + nếu con bạn không cần tựa được 10 giây.

### Cách dạy

Ở đây có hai cách dạy đứng.

#### *\*Cách 1*

Quỳ phía sau con bạn trong khi bé đứng. Đưa một vật gì cho bé cầm và đỡ một bên hông bé. Trong khi bé đang đứng, nhẹ nhàng nói lỏng bàn tay bạn đang giữ trên hông bé đến khi bạn chỉ còn dùng một ngón tay đỡ bé. Quan sát hai bàn chân bé: khi bé mất thăng bằng và hơi đổ tới trước; các ngón chân của bé sẽ bám chặt sàn nhà để đẩy bé đứng thẳng lại; và nếu bé hơi ngã ra sau thì các ngón chân sẽ nhấc lên để kéo bé thẳng người trở lại. Sự chuyển động bàn chân như thế này là một phần quan trọng của thăng bằng khi đứng. Bé sẽ sử dụng các cơ bàn chân nhiều hơn khi khả năng đứng thăng bằng hoàn thiện.

#### *\*Cách 2*

Một cách khác để bé đứng một mình là để bé đứng trên chân bạn, quay mặt đi, rồi nhẹ đẩy bé tới trước (bằng cách khuy hai đầu gối của bạn). Nếu bạn cảm thấy bé điều chỉnh để đứng được, rất từ từ bạn duỗi thẳng hai chân ra – không cho bé một chỗ dựa nào cả. Có thể luyện tập kỹ năng này nhiều lần, vì bé sẽ cảm thấy an toàn khi có bạn bên cạnh.

Bạn có thể dễ dàng thấy rằng bỗng nhiên bé đứng được khi bé đang dựa vào một cái bàn nhỏ hoặc đi văng để chơi. Lúc ấy thật là buồn cười khi nhìn về mặt của bé khi bé nhận ra rằng bé đang đứng một mình. Điều này thường làm bé sững sờ đến nỗi bé ngã nhào ra tức thì.

Nếu hông bé vẫn còn lắc lư nhiều, bạn cho bé tập đứng nhiều hơn, nhưng đừng trông đợi bé đứng một mình lúc này. Liên hệ các bài tập với thớt bánh mì trong phần giới thiệu của chuỗi này và dùng chúng để cải thiện thăng bằng của con bạn trong khi bạn vẫn đỡ ở hai bên hông bé. Bạn cũng liên hệ các bài tập nghiêng chống tay vào tường để giúp con bạn có khả năng kiểm soát hông và các cơ bụng, là những phần cùng phối hợp làm việc để điều chỉnh hông thật hoàn hảo.

## ĐI, MỘT TAY ĐƯỢC DẮT

**GM.B.70**

Dần dần bạn giảm bớt các điểm con bạn thường tựa vào khi đi. Đi với một tay được dắt đòi hỏi nhiều thăng bằng vì chỉ có một điểm tựa.

Đây là một hoạt động lý thú đối với các bậc cha mẹ vì bạn có thể đi với bé theo cách bình thường của bạn (có thể hơi khom tới, tùy thuộc vào chiều cao của bạn!).

### Cách đánh giá.

*Phương pháp:* Cầm gần bàn tay con bạn để thấp hơn vai và đi với bé.

Đánh dấu + nếu con bạn đi được 2m không mất thăng bằng.

### Cách dạy

Từ trước đến giờ, hai bàn tay bé luôn được giúp khi đi tới – hai tay hoặc được giữ hoặc níu vào tay cầm xe đẩy. Bây giờ đột nhiên mất đi phần nửa trợ giúp sẽ làm bé hơi sợ hãi lúc đầu. Bạn có thể bắt đầu bằng cách cho con bạn cầm vật gì đó ở bàn tay tự do.

Đứng một bên bé, cầm một cánh tay – một bàn tay bạn giữ trên cánh tay trên của bé còn bàn tay kia thì nắm bàn tay bé. Bàn tay gần người bé nhất sẽ rất cần thiết để giữ thăng bằng cho bé thoát đầu. Nói một lời chỉ dẫn chẳng hạn như “Đi đến bàn”, và lúc đầu chỉ cố gắng đi hai ba bước. Có thể bé sẽ quay ngoắt sang bạn và bám chặt lấy bạn, vì vậy phải luôn giữ chắc cánh tay bé hướng tới trước và nếu bé bắt đầu mất thăng bằng, bạn dừng lại và đợi bé lấy lại thăng bằng.

Có thể dễ hơn nếu bạn cho bé đi gần bức tường để bàn tay tự do của bé có thể chạm vào tường nếu bé cần thêm điểm tựa, thay vì quay sang bám chặt vào bạn.

Giảm dần hỗ trợ bằng cách dời bàn tay bạn xuống khuỷu tay bé rồi xuống cẳng tay. Mỗi lần thay đổi như vậy có thể bạn nên cho bé lại gần tường để tay tự do của bé có thể được hỗ trợ khi cần thiết.

Sau khi hỗ trợ tay này, bạn nhớ luân phiên đổi sang tay kia của bé và mỗi lần đổi bên như vậy bạn cố gắng nhẹ nhàng để bé không trở nên lệ thuộc vào một vị trí cố định nào cũng như sự giúp đỡ nào.

Dần dần tăng khoảng cách các lần đi bộ một tay được dắt, đi từ bàn đến ghế dựa, từ ghế dựa đến ghế dài, từ ghế dài đến cửa ra vào, v.v... Một lần nữa, luyện tập càng thường xuyên càng tốt bằng chân trần, hoặc bằng giày ống chống đỡ nếu ngang mắt cá chân bé run rẩy, và khi tập nên mặc quần áo thể thao hơn là mặc tã độn cồng kềnh. Nếu con bạn bị mềm nhão và/hoặc đi chân hai hàng, bạn dùng băng đô co giãn (như đã mô tả ở GM.A) quấn quanh đùi bé giữ hai chân gần nhau. Đi trên những bề mặt khác nhau

(thảm, nhựa, bê tông và cỏ) vì những bề mặt này bé phải có điều chỉnh cân bằng khác nhau.

## ĐỨNG LÊN MỘT MÌNH TỪ SÀN NHÀ

GM.B.71

Để đi được một cách tự tin hoàn toàn, bé cần phải đứng lên được từ sàn nhà không cần dựa vào đồ đạc.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi giữa sàn nhà. Đưa cho bé một đồ chơi để bé phải đứng lên lấy nó.

Đánh dấu + nếu con bạn từ tư thế ngồi đứng lên được, không có bất cứ sự trợ giúp nào.

### Cách dạy

Có vài bước để học kỹ năng này.

Bước thứ nhất là trở nên thoải mái ở tư thế ngồi xổm.

Quỳ trên sàn và đặt bé ngồi xổm giữa hai đầu gối bạn, mặt bé quay đi. Đặt hai bàn tay bạn lên hai đầu gối bé và giữ hai đầu gối bạn sát hông bé, để bé không ngã nhào tới trước.

Hai đầu gối và hai chân con bạn phải cách xa nhau vừa đủ. Để một quyển sách lên sàn trước mặt con bạn và đọc cùng với bé. Tiếp theo, nghiêng bé tới trước trên hai bàn tay bé đặt trên sàn phía trước mặt để bé dựa trên hai bàn tay và hai bàn chân (hai gối gập lại). Rồi ngồi xổm trở lại. Lắc bé tới trước trên hai bàn tay bé đặt trên sàn trước mặt rồi lắc lui trên hai gót chân. Biến thành một vận động vui vẻ bằng cách hát hay nói chuyện khi bạn lắc bé tới lui.

Tiếp theo, từ tư thế ngồi xổm tương tự với hai bàn tay bạn đặt trên hai gối bé, nghiêng bé tới trước (mũi nhìn xuống ngón chân) và bảo bé đứng lên. Điều cần thiết là bé không ưỡn ngay vai vào người bạn để đứng lên dựa ra sau. Bé phải khom tới trước vững vàng và bạn có thể khuyến khích bé làm vậy bằng cách nghiêng tới trên người bé để bé không thể dựa lưng vào bạn. Nếu bé thấy khó đứng lên mà không dựa lưng, bạn đặt một cẳng tay của bạn dưới hai cánh tay bé và ngang qua ngực bé, còn cẳng tay kia thì trên hai gối bé. Ấn hai gối bé xuống và hướng dẫn bé đứng lên bằng cánh tay để ngang ngực bé. Có thể hát những câu theo vần điệu gây vui nhộn cho vận động này.

Như bạn đã luyện tập ở GM.A.62 và 63 (từ đứng chuyển sang ngồi), bạn giúp bé khuyu hai gối lại để hạ lưng từ từ ngồi xổm xuống. Lập lại động tác này nhiều lần đến khi bé từ ngồi xổm tự tin đứng lên rồi lại ngồi xuống.

Bước cuối cùng là kết hợp các kỹ năng này đã luyện tập trước đây. Từ tư thế ngồi xổm, nghiêng người bé tới trước chống trên hai bàn tay, rồi trong khi hai tay bé vẫn chống trên sàn chuyển bé hơi ngã ra sau dựa trên hai bàn chân và bảo bé đứng lên. Bé vẫn phải chạm hai bàn tay trên sàn đến khi hai chân hầu như thẳng ra; tiếp theo giúp bé đứng thẳng lên bằng cách vỗ nhẹ lưng bé từ hai vai vỗ xuống. Có thể bé sẽ thấy dễ

hơn khi hơi xoay thân trên sao cho một bàn tay vẫn chống trên sàn trong khi vai bên kia quay ra sau. Khi hai chân đã đủ thẳng bằng rồi, bé có thể nhấc bàn tay kia lên và kéo vai cho ngay lại. Thoạt đầu, bạn nên giúp bé bằng cách đặt một tay lên một bên hông bé để bé không đổ tới trước, còn tay kia bạn đặt trên vai kia của bé giúp bé kéo vai ngay lại.

## ĐI MỘT MÌNH, HAI CÁNH TAY GIỜ CAO

GM.B.72

Đi được một mình là niềm vui sướng đối với bé không cần lời giải thích nào cả. Nhìn thấy con mình tự đi được là mục tiêu của các bậc cha mẹ.

Con bạn sẽ bắt đầu đi với hai cánh tay để cao giúp thân trên thêm vững vàng và bé sẽ đi nhanh, vì bé chưa điều chỉnh được hoặc chưa giữ được thăng bằng để đi chậm.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng giữa sàn nhà hoặc đứng dựa lưng vào tường hoặc dựa vào đồ đạc. Khuyến khích bé đi tới bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn đi một mình được bốn năm bước.

### Cách dạy

Có một khoảng cách lớn giữa kỹ năng đi sau cùng (đi, một tay được dắt) và đi một mình. Đây là một rào cản tâm lý to lớn và đòi hỏi phải luyện tập cũng như khuyến khích rất nhiều. Nhiều trẻ về khả năng thể chất có thể đi được nhưng không có tự tin để tách khỏi mẹ. Giải pháp duy nhất là phải tập luyện.

#### *\*Cách 1*

Khi con bạn đang thoải mái, một tay được dắt, bạn bắt đầu cầm phía sau cổ tay bé để bé không còn nắm chặt bàn tay bạn. Đây là một quá trình loại bỏ dần dần quan niệm rằng bé phải níu vào một cái gì đó trước khi đi.

Khi bé đã tự tin nhiều hơn, để rời dần bàn tay bạn đang giữ bé và cho phép cánh tay bé di chuyển khi bé đi thay vì giữ nó cứng ngắc để làm điểm tựa cho bé. Nếu bé không tự nguyện thả tay bạn ra, bạn có thể cho bé cầm cái cán chổi hoặc một khúc gậy, và khi bé đã quen với nó thì bạn thay bằng một ống cao su.

Bạn cầm một đầu, bé cầm đầu kia, và theo cách này bạn có thể tách dần bé ra khỏi sự giúp đỡ trực tiếp của bạn.

#### *\*Cách 2*

Thực hành đi giữa hai người. Quỳ gối cách một khoảng ngắn. Để con bạn đứng quay lưng, phía trước đầu gối bạn. Trước hết, để cho bé đứng thẳng bằng, rồi nói với bé “Đi đến ba”. Khi bé đến, người cha hãy ôm chặt bé để khen thưởng, rồi xoay bé lại để đi trở lại với mẹ! Lập đi lập lại vận động này đến khi bé hiểu được là bé không bị tổn hại gì cả và dần dần bé sẽ tự tin nhiều hơn để đi được vài bước không cần giúp đỡ.

Một khi con bạn có đủ tự tin đi được hai ba bước một mình, vấn đề tiếp theo là bé có đủ khả năng kiểm soát để đi được tám đến mười bước một mình, vấn đề tiếp theo là bé có đủ khả năng kiểm soát để đi được tám đến mười bước mà không ngã nhào tới trước.

Bây giờ sự tập trung chuyển từ khuyến khích bé đi vài bước nhanh cho đến khả năng bước được một hoặc hai bước, rồi dừng lại và lấy thăng bằng trước khi bước tiếp. Đặt bé đứng giữa sàn, bảo bé đi và bây giờ bạn bắt đầu nói với bé từ “chậm chậm”. Sau hai hoặc ba bước, chạm nhẹ vào ngực và lưng bé cùng một lúc (chỉ cần chạm một ngón tay) để bé ngừng đi. Chờ bé đứng thăng bằng trở lại, rồi để bé đi hai hoặc ba bước. Tiếp tục như vậy đến tám hoặc mười bước. Khi bé tiến đến mục tiêu đã định trước, khen bé “Con giỏi lắm, con đã đi chậm được rồi đó!”. Cho bé mọi cơ hội thử nghiệm đi một mình. Tách các đồ đạc ra để bé có thể đi những khoảng cách ngắn từ món đồ này sang món đồ kia. Để bé đứng cách bàn hoặc giường ngủ vài bước rồi khuyến khích bé bước đến đó. Bé càng đi nhiều càng mau giỏi. Ước lượng tỉ lệ phần trăm thời gian bé tập đi mỗi ngày và cố gắng nâng nó lên. Cố gắng dành càng nhiều thời gian càng tốt vào việc tập đi của bé và bằng với thời gian tập luyện của bé. Hãy mượn một đứa trẻ mới tập đi để làm mẫu cho con bạn trong nửa ngày.

Một lần nữa, nếu con bạn đi chân hai hàng, bạn dùng băng đô (như đã mô tả trong GM.A) quấn quanh hai đùi bé trong một khoảng thời gian nào đó trong ngày, để khuyến khích bé đi khập hai chân lại.

## **ĐI MỘT MÌNH, HAI CÁNH TAY TỰ DO VÀ THOẢI MÁI**

**GM.B.75**

Khi con bạn kiểm soát được kỹ năng đi, hai cánh tay bé sẽ ở tư thế để cao thoải mái như đã mô tả trong GM.B.72.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Quan sát con bạn khi bé đi.

Đánh dấu + nếu con bạn đi với hai cánh tay thấp xuống. Bé phải có khả năng đánh hai cánh tay thoải mái khi đi.

### **Cách dạy**

Cùng với luyện tập, con bạn sẽ có được khả năng điều chỉnh cần thiết.

Khuyến khích bé đi càng thường xuyên càng tốt. Nếu bạn bế bé đi thì nhanh hơn và dễ hơn, nhưng hãy sắp xếp để bé đi bồn tắm, đi ăn cơm, đi lại xe hơi, v.v... Tạo nhiều cơ hội cho bé ra ngoài. Cho bé đi càng nhiều trên đất càng tốt. Tập cho bé đi trên những bề mặt gồ ghề và dốc (cả đi lên lẫn đi xuống) và trên những bề mặt mềm mại như cát chẳng hạn. Còn đi trên giường bạn thì sao? Điều này thì thú vị lắm đấy!

## KÉO ĐỒ CHƠI CÓ BÁNH XE BẰNG SỢI DÂY

GM.B.76

Kỹ năng này cần phải quay nhìn ra sau khi đi hoặc đi lùi, cả hai cùng đòi hỏi một sự cảm nhận thăng bằng tốt.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một đồ chơi kéo đi được, phát âm thanh và được bé ưa thích.

*Phương pháp:* Đưa sợi dây kéo đồ chơi cho con bạn và bảo bé kéo nó theo, hoặc làm mẫu cho bé xem.

Đánh dấu + nếu con bạn kéo đồ chơi đi được 2m, hoặc bé đi tới trước và kéo đồ chơi theo sau, hoặc bé đi lùi và kéo đồ chơi theo.

### Cách dạy

Trước hết bạn phải tìm một món đồ chơi đặc biệt hấp dẫn bé và tiếp theo làm mẫu cách vận hành nó. Cần nhớ rằng con bạn sẽ chỉ quan tâm đến hình ảnh và âm thanh của đồ chơi – chứ không phải đi quay nhìn lui hoặc đi lùi, vì vậy bạn phải thuyết phục bé rằng cách tốt nhất làm đồ chơi vận hành là đi cùng với nó – không ngồi xuống và kéo đồ chơi về phía bé. Vì thế đầu tiên bạn cho bé cầm sợi dây và cùng đi tới trước với bé kéo đồ chơi theo sau. Ngay khi đồ chơi bắt đầu chuyển động có thể bé sẽ dừng lại ngắm nó, vì thế bạn hướng dẫn bé “Tiếp tục đi”. Dần dần bé sẽ ý thức được việc kéo đồ chơi theo sau. Khi bạn dứt chó đi dạo có thể để bé dắt theo một con thú đồ chơi.

## KHOM NGƯỜI XUỐNG SÀN RỒI TRỞ LẠI TƯ THẾ CŨ

GM.B.77

Kỹ năng đi thành thạo của trẻ vẫn bị hạn chế cho đến giai đoạn trẻ đang đi, dừng lại, khom xuống sàn và nhặt lên một vật rồi đứng lên lại không cần giúp đỡ. Khi con bạn làm được động tác này, nếu bé đánh rơi hoặc thấy vật gì hấp dẫn trên sàn, bé sẽ ngồi ngay xuống lấy lại hoặc xem xét nó.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một đồ chơi hấp dẫn.

*Phương pháp:* Khi con bạn đang đứng trên sàn nhà, bạn để đồ chơi trên sàn trước mặt bé và bảo bé nhặt nó lên.

Đánh dấu + nếu con bạn khom xuống hoặc ngồi xồm xuống nhặt đồ chơi rồi đứng thẳng lên trở lại để xem xét nó.



### Cách dạy

Bạn có thể dùng kỹ thuật đã mô tả trong GM.B.71 để dạy kỹ năng này (từ sàn nhà đứng lên một mình). Bây giờ khi con bạn nhấc một vật nặng lên, trọng tâm của bé sẽ lệch hẳn ra sau và dồn xuống đôi chân khi bé cố gắng đứng lên. Để giúp bé, bạn để hai tay hai bên hông bé từ phía sau để giữ lưng bé vững vàng trên gót chân khi bé đứng dậy. Thoạt đầu, chỉ dùng một đồ chơi thật nhẹ để bé cầm được một tay, còn tay kia chống trên sàn giúp lưng nâng lên đứng dậy. Đồ chơi cũng nên nhỏ đủ cho bé nắm bằng một tay. Tiếp tục sử dụng đồ chơi nhẹ, nhỏ này đến khi bé có thể đứng lên trở lại không cần bạn giúp đỡ. Khi bé đạt kỹ năng này, bạn dùng một đồ chơi nặng hơn, nhưng đôi với đồ chơi đó bé vẫn phải cầm được bằng một tay. Một lần nữa, để bé tự mình khắc phục với đồ chơi này trước khi bạn cho bé thử một đồ chơi nhẹ nhưng cần phải nắm bằng cả hai tay, như quả bong bóng chẳng hạn.

Đề đừng trở lại mà không chống một tay nào, thoạt đầu bé phải cần bạn giúp, giữ chắc hông bé trong tư thế ngồi xồm trước khi bé đứng lên. Dần dần giảm trợ giúp đến khi bé không cần nó nữa.

## ĐỨNG LÊN TỪ GHẾ ĐÁU NHỎ

**GM.B.78**

Kỹ năng này đòi hỏi sự điều chỉnh tốt ở hông và thân trên và là một vận động tương tự với vận động trong GM.B.71 (đứng lên một mình từ sàn nhà).

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một khối hoặc ghế đầu nhỏ có kích thước dành cho trẻ con. Khi ngồi bàn chân bé phải đặt phẳng ở mặt đất.

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi trên ghế đầu và bảo bé đứng lên. Bạn có thể giơ tay ra để khuyến khích bé, nhưng đừng trợ giúp. Bé có thể chống hai tay trên ghế hoặc bàn để đứng lên, nhưng không được nhờ vào bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể đứng lên không cần giúp đỡ.

### Cách dạy

Cũng như trong GM.B.71 trẻ phải biết nghiêng tới trước “mũi nhìn xuống bàn chân”. Thoạt đầu, để bé cầm hai tay bạn và hướng dẫn bé đứng lên. Khi bé hiểu được rồi thì giảm giúp đỡ.

Vào giai đoạn này, lý tưởng nhất là cho bé sử dụng bàn và ghế dựa nhỏ. Bé có thể chống tay trên bàn để đứng lên khi bé đã chơi xong. Chọn ghế dựa sao cho con bạn có thể đưa bàn chân ra sau, hơi ở phía dưới ghế, khi bé đứng (bạn sẽ thấy bạn làm được như vậy khi từ ghế đứng lên). Chỗ ghế ngồi phải bằng phẳng, không nên dốc ra sau – ngồi nghiêng ra sau không phải là vị trí tốt nhất cho cột sống của trẻ.

## CHẠY (ĐI VỘI), MẮT DÁN XUỐNG ĐẤT

GM.B.79

Sự cố gắng khi chạy lần đầu của trẻ thực ra là đi vội vã, chân luôn luôn đặt trên đất. Bạn sẽ nhận thấy là con bạn nỗ lực rất nhiều khi bé cố gắng chạy. Bé giữ thân thẳng nhờ trong một nỗ lực giữ thăng bằng chính mình. Kỹ năng này đòi hỏi tất cả sự tập trung của bé – ngay cả đôi mắt cũng cần thiết. Mắt bé dán chặt xuống đất, chăm chú tập trung vào chỗ bé đang đi!

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Khuyến khích con bạn chạy bằng cách chạy đua hoặc chơi rượt bắt hoặc chạy theo quả banh.

Đánh dấu + nếu con bạn cố gắng chạy bằng cách đi vội vã. Vào giai đoạn này hai mắt bé sẽ dán chặt xuống đất. Nếu con bạn chạy thoải mái hơn, bạn có thể cho điểm cộng mục này và nên tiếp tục đánh giá bé ở những kỹ năng chạy tiếp theo.

### Cách dạy

Kỹ năng này sẽ phát triển khi năng lực vận động toàn diện của con bạn phát triển. Cách tốt nhất để khuyến khích bé chạy là lôi kéo những người khác vào các trò chơi chạy với con bạn, và chính bạn cũng tham gia! Xem trước các kỹ thuật mô tả trong GM.B.49, vì khả năng chạy thực sự có thể được khuyến khích thật từ từ qua thời gian.

## ĐI, CÓ THỂ ĐỔI HƯỚNG VÀ DỪNG ĐỘT NGỘT

GM.B.81

Một khi bé đi quanh quần đực, bé cần có khả năng điều chỉnh động tác đi của mình. Cuộc sống sẽ đầy bất trắc nếu bé không thể dừng lại được khi bé chợt thấy một vật chướng ngại, hoặc khi quẹo góc đột ngột. Bé cần ở vào tư thế kiểm soát hoàn toàn sự di chuyển của mình, chứ không chỉ đơn giản là “đuổi theo trọng tâm của bé” để duy trì dáng đi thẳng.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Các vật chướng ngại, chẳng hạn bàn ghế, đồ gỗ.

*Phương pháp:* Sắp xếp bữa bãi một lô các chướng ngại vật trong phòng. Gọi con bạn từ các phía khác nhau trong phòng đi hướng tới bạn, hoặc chơi trò chơi “theo sau người dẫn đầu”.

Đánh dấu + nếu con bạn vượt qua đồ đạc mà không đâm sầm vào nó. Bé phải có khả năng đổi hướng và dừng lại đột ngột.

### Cách dạy

Khả năng này đi kèm với khả năng điều chỉnh khi đi. Nếu con bạn gặp khó khăn, bạn chọn một số hoạt động thăng bằng trong phần mở đầu của chuỗi này.

## ĐI TRÊN VÁN RỘNG 30CM ĐẶT TRÊN SÀN, ĐƯỢC GIÚP ĐỖ

**GM.B.82**

Kỹ năng này thu hẹp khoảng cách hai chân khi bé bước đi, vì thế đòi hỏi ở bé khả năng thăng bằng thật điều luyện.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một tấm ván rộng 30cm và dài 3m đặt trên bề mặt phẳng.

*Phương pháp:* Cầm một tay bé và đi bên cạnh bé khi bé đi trên ván.

Đánh dấu + nếu con bạn đặt chân lên ván khi đi, và không mất thăng bằng, đi hết chiều dài tấm ván.

### Cách dạy

Bắt đầu luyện tập trên tấm ván chỉ hơi nhỏ hơn một chút so với chiều rộng đáng đi bình thường của bé. Tập trên chân trần và giữ cả hai bàn tay từ phía trước. Đứng dạng chân hai bên ván, đối diện với bé, và đi lùi. Tấm ván phải có độ hẹp cần thiết để bé cảm nhận được mép ván dưới đôi chân và vì thế ý thức được rằng bé sẽ lọt ra ngoài nếu bé không trông chừng bước chân của mình! Có một số trẻ không hề lo lắng bởi ý nghĩ sẽ bị ngã, vì tấm ván được đặt trên sàn nên chẳng có khoảng cách nào để ngã, và do đó không cố gắng đi trên ván. Nếu điều này xảy ra với con bạn, bạn kê một viên gạch ở mỗi đầu tấm ván để nâng nó lên một ít; rồi bé sẽ cẩn thận hơn khi đặt chân đi. Nếu bạn có thêm một tấm ván nữa, bạn thêm vào mỗi cạnh 4cm để giúp bé cảm thấy tự tin nhiều hơn, và việc làm này thường đem lại kết quả tốt. Khi bé trở nên tự chủ hơn mỗi khi đặt bước chân, bạn chỉ cần dùng một tay hỗ trợ bé. Luôn bảo bé “Bước cẩn thận” và luân phiên cầm tay này rồi tay kia của bé để hỗ trợ. Để mắt xem xét kỹ các hàng rào bằng gạch bé có thể đi dài theo – rìa các lối đi hoặc bồn cây ngoài vườn, ván làm việc của thợ hồ, mép ao hồ (hiển nhiên là phải trông chừng sự nguy hiểm có thể xảy ra); mỗi một vận động này đều giúp cho sự luyện tập kỹ năng này thêm hứng thú.

## QUAY LẠI VÀ NGỒI XUỐNG, HOẶC CHUỖI NGANG VÀO, MỘT GHẾ DỪA NHỎ

**GM.B.83**

Đây là một kỹ năng rất thực tế cần thiết giúp bé làm chủ lấy mình trong giờ ăn và trong nhiều hoạt động ở nhóm mẫu giáo, nhà trẻ, v.v...

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một ghế dựa trẻ em không có tay vịn.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng đối diện với ghế hoặc bên cạnh ghế. Bảo bé ngồi xuống.

Đánh dấu + nếu con bạn ngồi xuống ghế không cần giúp, bằng cách quay lưng ngồi xuống hoặc cúi ngang ngồi xuống.

### **Cách dạy**

Để bài luyện tập thêm ý nghĩa, bạn đặt một cái bàn gần chiếc ghế bạn muốn con bạn ngồi xuống. Vào khoảng giai đoạn này bé có thể leo lên đồ đạc để ngồi cạnh bạn, và sẽ quen với việc co một đầu gối lên bề mặt chỗ bé muốn leo lên. Nếu bé không làm như vậy, bạn khuyến khích bé làm như thế này trước tiên: khi bạn đang ngồi trên ghế dài và bé đứng trước mặt bạn, giúp bé co một gối đặt lên ghế dài và xoay người ngồi xuống cạnh bạn. Đây thường là cách một đứa trẻ lần đầu leo lên ghế dựa nhưng bé sẽ phải thực hiện chính xác hơn nhiều nếu bé leo lên ghế dựa có kích thước dành cho trẻ con với mặt ngồi nhỏ hơn nhiều.

Đặt ghế dựa hơi quá lớn so với bé, bạn đặt một ghế đầu nhỏ để chân phía trước ghế dựa và chỉ cho bé cách đặt một chân lên đó, rồi ngã người ra sau ngồi vào ghế. Để một cái bàn nhỏ xéo một góc bên cạnh ghế cho bé có thêm chỗ tựa.

Giúp trẻ hiểu cách tiếp cận từ bên hông ghế dựa bằng cách cùng bé đứng quay lưng với hông ghế. Bé đặt một tay lên bàn, một tay lên mặt ngồi của ghế. Rồi bé ngồi xuống, và xoay người trên ghế hướng về phía trước mặt.

Phải khuyến khích bé tự ngồi bất cứ khi nào có dịp; đừng bị lôi kéo bởi ý muốn nhắc bé đặt vào ghế để tiết kiệm thời gian.

## **MANG MỘT VẬT LỚN CÓ ĐƯỜNG KÍNH 30CM**

**GM.B.87**

Đây là một kỹ năng thăng bằng khác đòi hỏi sự thay đổi trọng tâm một chút bằng cách bé phải ngửa mình dồn trọng lượng ra sau để dung hoà với sức nặng của vật bé mang.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh hoặc một vật lớn có đường kính hoặc chiều rộng khoảng 30cm.

*Phương pháp:* Đưa vật cho con bạn và bảo bé mang nó đưa cho một người ở cách đó 3m.

Đánh dấu + nếu con bạn đem vật tới một người khác không cần giúp đỡ và không mất thăng bằng.

### **Cách dạy**

Bắt đầu dạy bằng một quả bóng bay hoặc một vật nhẹ tương tự đòi hỏi trẻ phải dùng hai tay để mang nó. Đầu tiên khuyến khích bé đem vật đến mẹ ở cách đó vài bước rồi tăng lên 3m. Đến khi nào bé thoải mái đi vài quãng đường mà hai tay vẫn ôm vật đó thì bạn mới thử tăng trọng lượng của nó lên. Dùng hai tay giữ vật có nghĩa là hai tay bé không rảnh để giữ thăng bằng, vì vậy cho bé luyện tập trên sàn nhà bằng phẳng để bé có thể tự tin bước đi. Nếu bé làm rơi vật, bảo bé nhặt nó lên và tiếp tục mang đi. Dùng nhiều vật khác nhau để tập mang đi nhưng luôn cho bé một lý do, ví dụ “Mang nó lại cho mẹ” hoặc “Đưa nó cho bố”, hoặc “Cho gấu Teddy đi ngủ”.

## **BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT KHI ĐANG ĐI**

**GM.B.88**

Kỹ năng này quan trọng nhất cho việc đi chính thức. Bởi vì thật vô cùng bất tiện cho trẻ nếu bé phải dừng lại, ngồi xuống và bò qua mọi chướng ngại vật trên đường đi của bé!

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Các vật chướng ngại như các khối, quyển sách, bao đậu, v.v...

*Phương pháp:* Đặt các vật chướng ngại trên đất và khuyến khích con bạn bước qua chúng để đến với bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn bước qua được chướng ngại khi đang đi mà không mất thăng bằng.

### **Cách dạy**

Đây là một sự kết hợp của nhiều kỹ năng, bao gồm các kỹ năng Cầu Thang Và Leo Trèo ban đầu trong Chuỗi C. Nếu bạn vẫn chưa bắt đầu Chuỗi C, thì nên bắt đầu từ bây giờ, cũng như hàng ngày tạo cho con bạn các cơ hội để bé bước qua các vật chướng ngại. Kỹ năng này đòi hỏi sự thăng bằng cao, vì vậy nếu con bạn luôn đặt hai tay xuống đất khi bé tiến đến một chướng ngại trên đường bé đi, bạn nên quay lại các đề mục thăng bằng GM.A, và bạn cũng phải bảo đảm rằng bé có thể giải quyết được tất cả các bài tập thăng bằng trong phần mở đầu của GM.B.

## **ĐI GIỮA HAI ĐƯỜNG SONG SONG CÁCH NHAU 30CM**

**GM.B.89**

Hoạt động này là mở rộng cho GM.B.82, là kỹ năng trẻ đi dài trên tấm ván có giúp đỡ. Kỹ năng này giúp trẻ có được khả năng kiểm soát khi đi, khuyến khích trẻ đi khép chân (tức là không đi chân hai hàng) và chuẩn bị cho trẻ các vận động với thăng bằng trong chuỗi này về sau.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Phấn viết, hoặc hai cuộn dây thừng, mỗi cuộn dài 3m.

*Phương pháp:* Vẽ hai đường song song trên mặt sân lát gạch, mỗi đường dài 3m và cách nhau 30cm. Hoặc tạo một đường đi tương tự bằng cách kéo dài hai sợi dây thừng ra.

Bảo bé đi tới bạn, đi giữa hai đường song song.

Đánh dấu + nếu con bạn đi giữa hai đường song song được 3m.

### Cách dạy

Đa số trẻ đạt được kỹ năng này nếu có dịp luyện tập thường xuyên. Lúc mới bắt đầu bạn có thể thực hiện với các khoảng cách yêu cầu ngắn hơn. Một đường đi như mô tả trên đây có thể dễ dàng gộp chung với bài học vượt chướng ngại vật, sao cho có thể tập đi giữa hai đường song song cùng lúc với bước qua vật chướng ngại kết hợp với dừng lại và đổi hướng.

## ĐI LUI

### GM.B.90

Bước lùi là một phản ứng thăng bằng cần thiết khi đứng. Thoạt đầu, đứa trẻ ngồi bệt xuống nếu bị nghiêng ra sau thay vì bước lùi để lấy thăng bằng. Đến khi bé có thể bước lùi thì thăng bằng đứng và đi của bé mới chắc chắn được. Trẻ con thường hay sử dụng kỹ năng này khi chơi.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Để con bạn đứng giữa sàn và vỗ nhẹ bé nghiêng ra sau.

Đánh dấu + nếu con bạn bước lùi khoảng ba bước hoặc bạn thấy bé có vận động khi chơi đùa.

### Cách dạy

Một phương pháp là đứng trước mặt con bạn và vỗ nhẹ nhiều lần vào ngực hoặc hai vai bé. Động tác này sẽ làm lệch trọng tâm bé về phía sau và khiến bé bước lùi. Bạn hãy đứng ngay trước mặt bé, vỗ vào bé để bé tiếp tục bước lùi.

Hoặc chọn phương pháp khác, bạn đứng sau lưng bé, nắm hai vai bé. Nghiêng bé ra sau về phía bạn và giữ bé ở tư thế mất thăng bằng, khó chịu này đến khi bé bước lùi. Rất có thể bé sẽ cố vịn vào hai tay bạn đang đặt trên hai vai bé và điều này không thành vấn đề chừng nào bé còn bước lùi. Nếu bé không bước lùi là do bạn để bé nghiêng dựa an toàn vào bạn – để hai chân bạn cách xa lưng bé và chỉ dùng hai tay để giữ bé. Bạn sẽ thấy rằng bạn không thể khiến bé đi lùi nhiều hơn ba hoặc bốn bước, nhưng như vậy là cần thiết, vì nhờ đó mà bé dừng lại, lấy lại thăng bằng và thử một lần nữa vài phút sau đó. Cũng như phần lớn kỹ năng khác, luyện tập từng ít một và thường xuyên bao giờ cũng tốt hơn là tập quá nhiều trong một lúc. Bạn cũng có thể dùng một loại đồ chơi – kéo theo sau. Để trẻ đứng đối diện đồ chơi và cầm sợi dây; giúp bé bước lùi khi bé kéo đồ chơi về phía bé.

Bạn sẽ sử dụng kỹ năng này trong GM.B.93 (đẩy và kéo các đồ chơi lớn).

## NGỒI XỎM CHƠI KHÔNG MẤT THĂNG BẰNG

**GM.B.91**

Ngồi xỏm chơi là một tư thế mà phần lớn trẻ đều thích. Đây là một tư thế hay cần được khuyến khích, vì nó rất tốt để giữ thăng bằng và giúp tạo tư thế tốt cho khung xương chậu.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Giúp con bạn vào tư thế ngồi xỏm và khuyến khích bé chơi ở tư thế này.

Đánh dấu + nếu con bạn vẫn giữ tư thế ngồi xỏm trong khi chơi.

### Cách dạy

Nếu bạn vẫn đang làm việc từ đầu với kỹ năng đầu tiên trong chuỗi này, tức là bạn đã giúp con bạn ngồi xỏm rồi – chẳng hạn như, trong GM.B.77 (khom xuống sàn rồi trở lại tư thế cũ) – những lúc đó có thể bé chỉ sử dụng nó như một tư thế tạm thời hơn là tư thế để chơi.

Bắt đầu bằng cách hỗ trợ con bạn một ít khi bé ngồi xỏm và giúp bé chơi ở tư thế này ngày càng lâu hơn.

Quỳ gối và để con bạn ở tư thế ngồi xỏm giữa hai gối bạn, mặt bé quay đi. Đừng cố cho bé ngồi xỏm khi bé đang đứng. Giữ bé dựa lưng vào bạn và gập hai gối bé lên ngực trước khi bạn đặt bé xuống sàn. Giữ chắc ngực bạn cho hai vai bé dựa vào để ngăn bé bật ngửa ra. Nếu bé vẫn cứ bật ra sau, bạn nhắc bé lên lần nữa, hai gối bé vẫn ở tư thế ngồi xỏm, và để bé xuống một lần nữa. Tạo thành một cử động lắc lư, lên và xuống, cho đến khi bé thoải mái chuyển vào tư thế ngồi xỏm.

Khi bé ngồi xỏm được có bạn giúp đỡ trong khoảng 5 phút (trong khi bạn đọc truyện, ví dụ vậy), bắt đầu giảm dần hỗ trợ đến khi bé tự ngồi xỏm một mình.

## ĐỨNG LÊN TỪ GHẾ DỰA NHỎ KHÔNG CẦN CHỐNG HAI TAY

**GM.A.92**

Đây là phần mở rộng của GM.B.78 (đứng lên từ ghế đầu nhỏ). Trong kỹ năng đầu, bé được phép dùng hai tay chống lên, nhưng bây giờ bé phải đứng mà không dùng tay để hỗ trợ.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một ghế dựa có kích thước dành cho trẻ em.

*Phương pháp:* Đặt con bạn ngồi vào ghế và bảo bé đứng lên.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể từ ghế dựa đứng lên không cần chống hai tay. Nếu bạn đặt bé ngồi dựa thoải mái trên ghế, có thể bé sẽ nhờ hai tay để vịn vào người tới trước, nhưng bé không được chống hai tay để đứng lên.

### **Cách dạy**

Liên hệ phân lưu ý ở GM.B.78.

Bạn có thể loại bỏ tình huống con bạn chống hai tay khi đứng lên bằng cách đưa vật gì đó cho bé cầm, hoặc khi bé đứng hoặc trước khi bé bắt đầu đứng lên.

## **ĐÀY VÀ KÉO CÁC ĐỒ CHƠI LỚN**

**GM.B.93**

Đây là một kỹ năng chơi đùa mà trong đó trẻ sử dụng khả năng đi lùi và chuyển trọng tâm của mình.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một vật lớn, chẳng hạn một hộp đồ chơi ưa thích.

*Phương pháp:* Thiết lập một đường đi gồm một đường thẳng hoặc lối đi khoảng 1,5m với một góc.

Bảo con bạn di chuyển vật dài theo đường đi, làm mẫu cho bé xem nếu cần và đưa một lý do như “Đưa gấu Teddy đi chơi bằng xe”.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể đẩy và kéo hộp dài theo con đường.

### **Cách dạy**

Một khi con bạn có thể đi lùi (GM.B.90), vấn đề chỉ là tìm một động cơ thích hợp. Thử dùng những chiếc xe tải lớn, các khối lớn và các xe đẩy dành cho búp bê.

Chỉ cho bé cách quẹo góc bằng cách chuyển từ đẩy sang kéo hoặc ngược lại.

Bây giờ xem trước GM.B.16, là phần mở rộng của kỹ năng này.

## **CHẠY TỚI VÙNG VÀNG TRÊN CẢ BÀN CHÂN**

**GM.B.94**

Trong GM.B.79, đứa trẻ có thể rất muốn chạy, nhưng thực ra là bé đi vội! Chạy thực sự cần một khả năng thăng bằng khi đứng cao hơn nhiều. Thoạt đầu sẽ là một tư thế chạy thẳng đơ người lên, nhưng dần dần khi thăng bằng được cải thiện, đứa trẻ sẽ theo một vận động thoải mái với thân người hơi đổ tới trước.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Khuyến khích con bạn chạy bằng cách đuổi bắt bé hoặc làm cho bé đuổi bắt bạn hay một quả banh hay một đứa trẻ.

Đánh dấu + nếu con bạn chạy được ít nhất 2m; có thể chấp nhận tư thế chạy cứng đờ, ngay người lên trên cả bàn chân, thay vì trên các ngón chân. Vào giai đoạn này trẻ có thể gặp khó khăn khi dừng lại và khi đổi hướng.



### **Cách dạy**

Bắt đầu bằng cách có hai người cùng chạy với con bạn, mỗi người nắm một tay bé.

Chạy với bé, không nhanh quá nếu không bạn sẽ thấy là hai tay bạn nhắc bổng bé lên. Chạy vài bước và nói lời chỉ dẫn như “chạy”, khi bạn nắm gần hai tay bé nhẹ kéo tới trước để khuyến khích bé bước nhanh hơn. Ngay khi có vẻ như bé sẽ nhẹ bước tới, đi chậm lại đến khi bước chân bé theo kịp, rồi tăng tốc độ lên lần nữa. Thoạt đầu chỉ đi từng khoảng cách ngắn và dần dần tăng khoảng cách lên đến khi bé có thể “theo kịp bằng đôi chân của bé” một khoảng cách 3 hoặc 4m.

Tiếp theo, chỉ cần một người ở một bên giữ một tay và lặp lại bài tập giống như khi bạn giữ hai tay bé. Khi chỉ nắm một bàn tay bé thì bạn sẽ dễ làm bé mất thăng bằng hơn khi kéo bé đi, vì vậy phải trông chừng bé cẩn thận và đi từ từ hơn là để bé quay ngoắt lại níu chặt vào bạn bằng bàn tay còn lại. Luân phiên đổi, cầm qua tay kia của bé. Khi bé trở nên tự tin hơn, bạn cầm một tay để bé bắt đầu, rồi để bé chạy một mình. Giới hạn trò chơi đuổi bắt của bạn trong một phạm vi nhất định, chẳng hạn ở sân sau, có thể xảy ra chuyện rắc rối nếu để bé chạy khỏi tầm kiểm soát của bạn! Tốt nhất là để trẻ khác chơi đuổi bắt với bé.

Xem trước GM.B.121 (chạy, dừng, quẹo góc, tránh các vật chướng ngại). Sự tiến bộ từ tư thế chạy thẳng người cứng đờ đến trình độ chạy thành thục hơn ở đây được diễn ra rất chậm, mất đến cả năm. Bây giờ bạn bắt đầu giúp con bạn phát triển các kỹ năng chạy xa hơn bằng cách sử dụng các phương pháp được mô tả trong GM.B.121, và nhớ cho bé tập luyện nhiều lần.

## **ĐI BỐN BƯỚC VỚI MỘT CHÂN TRÊN XÀ THĂNG BẰNG**

**GM.B.95**

Kỹ năng này rất thú vị - trẻ em thích đi dài theo đường rãnh, một chân trong rãnh, và một chân trên rìa đường rãnh.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một xà thăng bằng rộng 4cm, dài 1m, hoặc rìa của một đường rãnh.

*Phương pháp:* Làm mẫu cho con bạn xem rồi bảo bé đi từ đầu xà này đến đầu xà kia – chỉ đặt một chân trên xà.

Đánh dấu + nếu con bạn đi được ít nhất bốn bước với một chân trên xà và chân kia trên mặt đất. Không được đặt chân đang đi trên xà xuống đất trong suốt quá trình đi bốn bước này.

### **Cách dạy**

Đầu tiên cầm một bàn tay con bạn – Chẳng bao lâu bé sẽ thích tự đi một mình. Nhớ tiến hành cả hai phía.

Luyện tập kỹ năng này khi đi dạo – bất cứ khi nào có dịp.

## ĐỨNG TRÊN CÁC ĐẦU NGÓN CHÂN

**GM.B.96**

Đứa trẻ nào đứng được trên các đầu ngón chân là đứa trẻ đang phát triển khả năng kiểm soát cần thiết cho nhiều kỹ năng vận động, chẳng hạn chạy nhẹ nhàng trên mu bàn chân hoặc đi với bước đi nhún nhảy. Đứa bé phải giỏi chịu đựng sức nặng của mình đang dồn tới trước trên phần trước bàn chân để đứng được trên các đầu ngón chân.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Làm mẫu và bảo con bạn bắt chước. Bạn có thể gộp kỹ năng này chung với trò chơi “hát theo động tác”.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể đứng trên các đầu ngón chân được ít nhất tám giây.

### Cách dạy

Cho con bạn tựa vào đầu gối khi bắt đầu, bằng cách cầm hai bàn tay bé hoặc giữ hai bên hông bé để bé đứng dựa vào tường hoặc ghế dựa. Một khi bé biết bé phải làm gì, bạn giảm dần giúp đỡ đến khi bé đứng được một mình trên các đầu ngón chân. Thoạt đầu, chỉ mong bé đứng được một chút thôi.

Việc leo lên thang bằng mu bàn chân sẽ giúp bé biết cách giữ trọng lượng cân bằng về phía trước.

Mở nhạc lên và khuyến khích bé múa như múa Ballet hoặc múa như nàng tiên, hoặc giả vờ chơi bóng rổ hay bóng đá. Các trò chơi tưởng tượng như vậy thường khuyến khích bé vận dụng sự khôn khéo trong khi những trò khác lại thất bại!

## ĐỨNG MỘT CHÂN TRONG BA GIÂY

**GM.B.97**

Việc đi có điều chỉnh đòi hỏi khả năng giữ thăng bằng trên một chân được ít nhất ba giây. Kỹ năng này cần thiết khi mặc và cởi quần áo.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Bảo con bạn nhấc một chân lên và đếm đến ba. Lập lại với chân kia.

Đánh dấu + nếu con bạn giữ thăng bằng trên từng bàn chân được ba giây.

### Cách dạy

Kỹ năng này cần khả năng điều chỉnh hông và cả thăng bằng đều rất tốt. Nếu con bạn khó thực hiện kỹ năng này, bạn kiểm tra lại các kỹ năng thăng bằng của bé trong Chuỗi Trước Khi Biết Đi (GM.A), và cũng bảo đảm rằng bé thực hiện được các bài tập ở phần mở đầu của chuỗi này, cụ thể là các bài tập đứng – bước.

Hát những bài nói về việc đứng một chân (bạn luôn có thể bịa ra).

Tập kỹ năng này vào giờ thay quần áo, là lúc ứng dụng cụ thể nhất.

## **ĐI TRÊN VÁN RỘNG 20CM TRÊN SÀN, HAI CHÂN LUÂN PHIÊN, KHÔNG ĐƯỢC GIÚP ĐỖ**

**GM.B.98**

Bài tập này nhằm thu hẹp bề rộng giữa hai bàn chân bé khi đi thành một khoảng cách có cân nhắc hơn, đòi hỏi một trình độ thăng bằng và kết hợp nhuần nhuyễn hơn.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một tấm ván rộng 20cm và dài 3m.

*Phương pháp:* Đặt tấm ván trên bề mặt phẳng. Để con bạn đứng ở một đầu và bạn đứng đầu kia, bạn có thể cầm một đồ chơi bé ưa thích. Khuyến khích con bạn đi dài theo tấm ván. Nếu bé đi chệch ra ngoài, bạn đi hết chiều dài tấm ván để làm mẫu và khuyến khích bé cố gắng lần nữa.

Đánh dấu + nếu con bạn đi hết chiều dài tấm ván. Bé phải luân phiên đặt bàn chân này phía trước chân kia thay vì kéo lê chân theo.

### **Cách dạy**

Thoạt đầu, có thể cần giúp con bạn đi trên ván. Liên hệ GM.B.81 (đi trên ván rộng 30cm đặt trên sàn, có giúp đỡ) để tìm cách hỗ trợ. Ngay khi bé có thể đi trên ván với một tay được dắt, bạn giữ vững bé bằng một tay đặt trên vai bé, hoặc nắm lưng áo bé, để cho bé dần quen với việc đi trên ván với hai tay tự do. Dần dần giảm hỗ trợ khi bé đi trên ván được một mình.

Cùng lúc bạn khuyến khích bé tự chủ, giúp con bạn đổi chân nếu cần. Lúc đầu bé có thể lê chân dài trên ván, chứ không phải là luân phiên đặt chân này lên trước chân kia.

Kết hợp ván thăng bằng với các đường đi chướng ngại vật của bạn và tìm các phương tiện tập luyện thích hợp ở ngoài sân chơi, như băng dài ở công viên và những vật tương tự khi bạn dẫn bé ra ngoài chơi.

## **BƯỚC TỚI, BƯỚC LUI, BƯỚC NGANG, KÉO MẠNH CÁC ĐỒ CHƠI LỚN**

**GM.B.116**

Đây là phần mở rộng của GM.B.93 (đẩy và kéo các đồ chơi lớn). Bây giờ trẻ thoải mái di chuyển các vật lớn theo mọi hướng và có thể kéo chúng ra dễ dàng từ các góc hẹp. Lúc này bé dùng đến sức lực và khả năng thăng bằng của mình để giải quyết khó khăn.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Những cái hộp các tông lớn có đồ chơi bên trong.

*Phương pháp:* Sắp đặt một đường đi có chướng ngại vật với ít nhất hai góc và ít nhất một khoảng không gian hẹp, hoặc đường hầm để bé phải lúi lnh cái hộp đi qua nó.

Làm mẫu đẩy đồ chơi trong hộp đi chơi quanh con đường.

Đánh dấu + nếu con bạn kéo mạnh cái hộp đi quanh con đường, cho nó quẹo vào các góc và đi qua khoảng hẹp không có bất cứ sự giúp đỡ nào.

**Cách dạy**

Liên tục từ GM.B.93, làm cho con đường chướng ngại vật của bạn càng ngày càng thêm thử thách. Có nhiều sân chơi của trẻ có thể kết hợp với các trò chơi đường hầm làm bằng các ống tròn lớn. Trong nhà bạn có thể làm các con đường như thế này bằng cách sắp xếp lại đồ đạc.

## **ĐI TRÊN ĐẦU NGÓN CHÂN ĐƯỢC 3 MÉT**

**GM.B.117**

Có thể bạn sẽ thắc mắc về giá trị của kỹ năng này nếu bạn không dự định cho con bạn theo nghề múa Ballet! Mặc dù vậy, đi trên đầu ngón chân giúp phát triển các cơ khoẻ ở chân và nâng cao khả năng thăng bằng.

**Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Bảo con bạn đi trên đầu ngón chân, hoặc bạn làm mẫu cho bé xem.

Đánh dấu + nếu con bạn đi trên các đầu ngón chân được 3m mà gót chân không chạm đất.

**Cách dạy**

Vào khoảng thời gian này, các bắp cơ chân của con bạn lẽ ra đã phát triển một sức lực đáng kể, cụ thể là các bắp chân, do chạy nhảy nhiều. Tuy vậy, kỹ năng này vẫn đòi hỏi khả năng co cơ ở các cơ này kéo dài khoảng 10 giây.

Dạy bằng cách cầm một bàn tay bé và đi với bé vài bước chân. Lúc này bé đang níu chặt hai tay bạn, dần dần tìm cách lấy hai tay bạn ra. Cho bé xem các lớp học múa Ballet để bé có cảm hứng thực hành kỹ năng này. Ngoài ra cũng có các bài hát gây phấn khích cho việc đi trên đầu ngón chân. Kết hợp im lặng đi trên đầu ngón chân và rón rén leo lên người Bố.

## **ĐI TRÊN XÀ THĂNG BẰNG CAO 10CM, ĐƯỢC GIÚP ĐỠ ÍT**

**GM.B.118**

Để qua được kỹ năng này, con bạn cần có một dáng đi bình thường. Bây giờ không còn đi hai hàng lác lư bên này bên kia nữa. Khoảng cách giữa hai chân bé khi đi sẽ thu hẹp hơn hoặc bằng với khoảng cách giữa hai vai.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một tấm ván rộng 10cm và dài 3m. Vài viên gạch hoặc khối để nâng tấm ván lên.

*Phương pháp:* Nâng tấm ván lên một chút đặt trên mấy viên gạch hoặc khối, để ngăn con bạn bước ra ngoài ván.

Để con bạn đứng ở một đầu ván và yêu cầu bé đi đến đầu kia, hoặc bạn làm mẫu cho bé xem.

Bạn có thể đi sau lưng con bạn và một tay nắm hai vai áo bé giúp ổn định và ngửa bé bị ngã. Đừng nắm hai tay bé.

Đánh dấu + nếu con bạn đi hết chiều dài tấm ván, không có sự hỗ trợ nào khác như đã nói ở trên. Không cho điểm cộng nếu bạn dùng hai tay giúp bé đi trên ván thay vì để bé tự vận dụng kỹ năng thăng bằng của mình.

### **Cách dạy**

Dạy như cách đã mô tả trong GM.B.98 (đi trên ván rộng 20cm).

Tiến hành thật chậm; có thể con bạn sẽ mất thời gian để có tự tin đi trên ván hẹp này.

Biến việc đi trên ván thành trò chơi và đồng thời luyện tập các kỹ năng thăng bằng khác (đứng một chân, đi trên đầu ngón chân và v.v...).

## **ĐI TRÊN MỘT ĐƯỜNG HẸP KHÔNG CẦN GIÚP ĐỠ**

<b>GM.B.119</b>
-----------------

Kỹ năng này đòi hỏi tương đối nhiều (bạn làm thử sẽ thấy!) nhưng với đứa trẻ đã sẵn sàng để học nó thì rất thú vị. Kỹ năng này đòi hỏi một dáng đi với khoảng cách bình thường giữa hai chân và các phản ứng thăng bằng đầu cũng như thân trên đều hoàn hảo.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Dùng phấn vẽ trên đất một đường rộng khoảng 5cm và dài 3m.

Làm mẫu đi dài theo đường kẻ, chân này phía trước chân kia đặt lên đường kẻ. Bảo con bạn đi như vậy.

Đánh dấu + nếu con bạn đi luân phiên chân này chân kia trên đường thăng bằng và không cần giúp đỡ.

### **Cách dạy**

Luôn cố gắng thực hiện các kỹ năng khó giữ thăng bằng hay bằng chân trần để tạo được phần lớn các phản ứng thăng bằng trên đôi chân.

Làm mẫu động tác bạn muốn bé làm và lưu ý đặt gót chân này lên trước đầu ngón chân kia để giúp bé đi thẳng hàng.

Vào các giai đoạn đầu bạn cần nắm một tay bé và đi cùng với bé. Bắt đầu đi từ 1m cuối cùng để bé chỉ phải đi ba bốn bước. Dần dần bắt đầu tại điểm ngày càng lùi xa hơn trên đường kẻ, và chỉ cầm tay bé. Đến khi nào bé vững vàng đi được một khoảng cách ngắn thì mới thử tăng khoảng cách lên. Tập luyện kỹ năng này cần phải tập trung nhiều, do đó bạn nên chia thành các buổi tập ngắn.

Chỉ khi bé đi được 3m không chệch ra ngoài đường kẻ bạn mới rời dần tay đang nắm hỗ trợ bé. Sau đó đi trở lại với khoảng cách lên. Cần bảo đảm có đủ không gian ở cả hai bên để bé dùng hai tay giữ thăng bằng.

Bây giờ con đường bạn đưa bé đến cửa hàng sẽ dài gấp đôi, vì bé bước đi trên từng điểm nổi và chỗ đứt đoạn ở vỉa hè. Vải sơn trải sàn và thảm cũng là những chỗ tập luyện tốt. Bạn cũng có thể vẽ các dấu chân trên nền bê tông để bé bước theo.

## **GIỮ THĂNG BẰNG TRÊN MỘT CHÂN THUẬN TRONG NĂM GIÂY**

**GM.B.120**

Đây là phần mở rộng của GM.B.97 (đứng một chân trong ba giây). Ở mức độ đầu tiên, bạn đã yêu cầu đứa trẻ đứng mỗi chân trong ba giây. Còn ở kỹ năng khó hơn lúc này, bé chỉ cần biểu lộ khả năng này trên chân nào bé thích.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Bảo con bạn đứng một chân và đếm tới năm.

Đánh dấu + nếu con bạn đứng được một chân trong năm giây.

### **Cách dạy**

Làm tiếp từ GM.B.97 đến khi con bạn đứng được ít nhất một trong hai chân trong năm giây.

Đa số trẻ có một bên thuận hơn và thấy dễ giữ thăng bằng ở phía đó hơn, nhưng bạn không nên lơ là đối với phía kia.

## **CHẠY, DỪNG, QUỆO GÓC, TRÁNH VẬT CẢN**

**GM.B.121**

Khi con bạn chạy, bé phải có khả năng điều chỉnh để chạy – quẹo góc, tránh vật cản, và quan trọng nhất là dừng lại.

Như chúng ta đã nói trong GM.B.94 (chạy tới vững vàng trên cả bàn chân), bé cần thời gian học từ từ những kỹ năng này, cùng với luyện tập nhiều lần.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Các vật cản như ghế dựa, hộp, chót để dưới đất.

*Phương pháp:* Sắp đặt một đường đi có chướng ngại vật buộc con bạn phải quẹo góc và tránh vật cản.

Nếu được, đưa thêm một đứa trẻ nữa vào hoạt động này. Biến hoạt động này thành một trò chơi đòi hỏi bọn trẻ phải chạy quanh đường đi, và dừng lại khi bạn gọi “DỪNG LẠI”.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể chạy vòng quanh đường đi, quẹo góc mà không chùn bước, tránh các vật chướng ngại và dừng lại sau vài bước chân theo lệnh của bạn.

**Cách dạy**

Ngay khi con bạn đang chạy, sự thực hành sẽ làm bé trở nên mạo hiểm hơn. Chắc chắn bé sẽ ngã nhào vài lần khi chạy với những trẻ lớn hơn, nhưng đây là tất cả những gì bé học được và bạn không nên ngăn cản bé cố gắng.

Bắt đầu dạy đổi hướng chạy bằng cách cầm tay bé, chạy đến cuối vườn, quẹo lại và hầu như không giảm tốc độ rồi chạy trở lại đường cũ. Thoạt đầu bạn quẹo thành một vòng rộng rồi dần dần hẹp hơn. Để một cái ghế dựa hoặc cây gậy để đánh dấu chỗ quẹo. Rồi bắt đầu đặt vài vật chướng ngại dài theo giữa đường chạy, và vẫn cầm tay bé, bạn thay đổi bằng cách đuổi bắt bé để bé đuổi bạn.

Giúp bé chủ động dừng lại bằng cách nhờ một người gọi to “DỪNG LẠI” khi bạn đang chạy với bé, và rồi, khi bé chạy một mình, bạn giúp bé chơi các trò chơi “dừng và chạy”. Bé sẽ thích thú hơn với trò này nếu thỉnh thoảng lại nghe bạn hô các mệnh lệnh!

## **CHẠY TRÊN PHẦN ĐẦU BÀN CHÂN, TRỌNG LƯỢNG ĐỒ TỐI TRƯỚC, HAI TAY ĐÁNH LUÂN PHIÊN**

**GM.B.122**

Nếu bạn xem phim chiếu chậm một người đang chạy, bạn sẽ thấy có một giai đoạn vận động mà một trong hai bàn chân chạm đất. Để chạy được thành thạo và vững vàng, đứa bé phải giữ thẳng bằng thật tốt, trọng lượng cơ thể hơi dồn tới trước và hai cánh tay đánh luân phiên.

Con bạn có thể đạt được kỹ năng này cùng lúc với kỹ năng trước trong chuỗi này, hoặc có thể mất nhiều thời gian hơn bé mới phát triển được tư thế chạy đánh hai tay thành thạo.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Đặt ra một trò chơi đòi hỏi con bạn phải chạy nhanh. Bạn phải trông chừng bé cẩn thận, vì vậy tốt nhất là có người nào khác cùng chạy với bé.

Đánh dấu + nếu con bạn chạy hơi nghiêng tới trước trên phần trước bàn chân (gót chân trở lên) được ít nhất 3,5m. Hai cánh tay bé phải đánh luân phiên khi bé chạy.

### **Cách dạy**

Lúc này con bạn đã biết phải chạy trên đầu ngón chân rồi (xem GM.B.117); vậy thì bây giờ bạn cũng khuyến khích bé chạy trên đầu ngón chân.

Nếu bé chưa đánh được hai tay, bạn chỉ bé cách làm, và cho bé biết rằng động tác này giúp bé chạy nhanh hơn. Cho bé cơ hội xem những trẻ lớn hơn chạy, và nếu được thì để bé chạy với chúng.

## **GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY**

Bạn có thể tiếp tục một số vận động sau đây:

- Nhảy lộn nhào. Cần cẩn thận khi thực hiện hoạt động này với trẻ mắc Hội chứng Down, vì có một tỉ lệ các trẻ này có cột sống cổ không chắc chắn.
- Đi bằng gót chân. Cần phải thực hành kỹ năng này trước khi trẻ phát triển dáng đi với gót chân – đầu bàn chân đặt xuống giở lên liên tục, thay vì một dáng đi cả bàn chân xuống đất khi bước một bước tới trước.
- Đi trên gót chân – đầu bàn chân.
- Đi trên gót chân.
- Đi trên xà thẳng bằng rộng 10cm không có bất cứ giúp đỡ nào.
- Vặn tập luyện, không nản lòng.
- Đẩy xe cút kít, được vịn ngang đầu gối – đây là một hoạt động rất tốt giúp phát triển điều khiển hai vai, và các hoạt động mở rộng nói chung.
- Chạy trên đầu ngón chân, quẹo gắt và chạy ngoằn ngoèo.
- Lao nhanh tới.



## CHƯƠNG 3

### GM.C: Cầu Thang Và Leo Trèo

---

Leo trèo là một kỹ năng thực tế. Kỹ năng này được sử dụng để nâng cao thể lực lẫn khả năng thăng bằng của bé. Leo trèo rất có ích cho sự di chuyển và chơi đùa độc lập. Biết sử dụng cầu thang và thang leo cũng rất có lợi cho sự an toàn của bé khi bé ngày càng lớn hơn và càng chủ động nhiều hơn.

Nếu nhà bạn ở không có cầu thang nào cả, bạn phải cố gắng nhiều để dạy các kỹ năng này. Chúng quan trọng vì những lý do nêu trên, mặc dù có vẻ như con bạn chưa cần đến chúng lúc này. Nếu bạn tìm được một người khéo nghề mộc, và nhà bạn rộng rãi, bạn nên cho lắp đặt một bộ trò chơi thang leo trong vườn. Bộ trò chơi này nên có bốn hoặc năm đường dốc có chiều cao và độ dày bình thường, một bậc lên xuống ở trên cùng, và có thể có một cầu tuột trượt xuống phía khác. Cũng có thể có một cái nhà kín đáo phía dưới gầm bậc lên xuống. Các bậc thang phải có chân song hai bên và có chiều cao thích hợp với con bạn. Tất nhiên đây là một đòi hỏi lớn, do đó bạn có thể đưa bé đến chơi nhà bạn bè hoặc đến thư viện đồ chơi có loại trò chơi này.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả kỹ năng trong chuỗi này.

#### *12 đến 15 tháng*

73. Trèo lên cầu thang bằng bàn tay và đầu gối.

#### *15 đến 18 tháng*

80. Bò giật lùi xuống cầu thang.

#### *18 đến 2 tuổi*

84. Đi lên cầu thang, nắm tay vịn và tay được giữ, hai chân một bậc.

#### *2 đến 3 tuổi*

99. Đi lên cầu thang, nắm tay vịn, hai chân một bậc.

100. Đi xuống cầu thang, nắm tay vịn và tay được giữ, hai chân một bậc.

101. Bước lên một khối không cần giúp.

102. Bước xuống khỏi một khối không cần giúp.

103. Đi lên cầu thang, nắm tay vịn, chân luân phiên.

104. Trèo lên và xuống một thang hoặc khung leo cao 1m.

105. Tự tin đi lên và trượt xuống cầu tuột.

#### *3 đến 4 tuổi*

123. Đi lên cầu thang, không nắm tay vịn, chân luân phiên.

124. Đi xuống cầu thang, nắm tay vịn, chân luân phiên.

125. Cầm đồ vật lên và xuống cầu thang.

126. Leo lên và xuống thang hoặc khung leo cao 3m

## TRÈO LÊN CẦU THANG BẰNG BÀN TAY VÀ ĐẦU GỐI

**GM.C.73**

Các bậc cha mẹ thường ngăn cản kỹ năng này ở trẻ bằng cách chặn hàng rào ở đầu và cuối cầu thang. Tuy nhiên đây lại là những kỹ năng leo trèo đầu tiên và là điều kiện tiên quyết để trèo lên cầu thang bằng hai bàn chân. Rất đáng để bạn bỏ thời gian dạy con bạn kỹ năng này, nhưng dù sao vẫn phải dùng hàng rào chặn lại khi bạn không thể ở gần đấy.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một tầng cầu thang có bốn đến sáu bậc và một số đồ chơi.

*Phương pháp:* Để đồ chơi ở đầu cầu thang và khuyến khích con bạn trèo lên lấy.

Đánh dấu + nếu con bạn bò lên cầu thang bằng cả hai tay và hai đầu gối.

### Cách dạy

Bắt đầu với chỉ đúng một bước. Nếu con bạn đã biết bò và đây là cách giúp bé di chuyển nhanh, rất có thể bé sẽ không ngần ngại di chuyển một bước, bé sẽ nhấc một đầu gối đặt lên bậc cầu thang rồi tiếp tục bò.

Còn nếu không, bạn đặt đồ chơi của bé lên bậc cầu thang và giúp bé co một gối lên, giữ đầu gối này và đợi bé nâng đầu gối kia lên.

Tiếp theo, thử với hai bậc - ở bậc lên xuống cửa ra vào trước hoặc sau nhà, hoặc ứng biến bằng cách dùng hai cuốn sách hay hai cái hộp lớn. Việc bước lên nhiều hơn một bậc thang làm bé phải lấy lại thăng bằng trên bề rộng bậc thang. Nếu bé ngồi giữa một bên móng, bé sẽ ngã. Do đó thay vì cho bé thực hành trên sáu bậc, chỉ cho học trên hai bậc thì sẽ an toàn hơn cho bé hiểu được thực tế này, tránh bị ngã nặng!

Dần dần tăng số bậc thang cho bé bò lên nhưng nhớ luôn ở sát bên bé để đề phòng nguy hiểm nếu bé ngã. Một đứa trẻ đang bò hầu như quên mất là mình đang lên cầu thang, cứ xoay người ngồi và thế là té xuống bậc thang.

**GM.C.80**

## BÒ LUI XUỐNG CẦU THANG

Bài tập này nghe có vẻ lạ lùng, nhưng thực ra là một kỹ năng tự bảo vệ, và trong những lần đầu bé sẽ nhiều lần bị ngã xuống giường, đồ đạc, cầu thang, v.v... cho đến khi bé học được kỹ năng này.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một tầng cầu thang có hai hoặc ba bậc.

*Phương pháp:* Để bé ngồi ở đầu cầu thang và khuyến khích bé bò xuống.

Đánh dấu + nếu con bạn bò xuống, bé phải xoay từ tư thế ngồi sang tư thế để sấp bụng và thả hai chân xuống trước tiên.

### **Cách dạy**

Rất cần thiết phải dạy kỹ năng này để bé biết cách ra khỏi giường hoặc đi văng hoặc bò xuống cầu thang. Thật là không may nếu bạn không có mặt tại đó mỗi lần bé làm vậy, vì thế cần lập lại vài lần thực hành ngắn để giúp bé củng cố kỹ năng này.

Để bé ngồi trên đi văng và bảo bé xuống sàn. Từ vị trí ngồi, xoay người bé qua một bên khỏi bạn để chống cả hai bàn tay lên chỗ ngồi rồi nghiêng tới trên hai tay đang chống. Khi bạn giúp bé làm thế, hai chân bé sẽ tuột xuống và buông thõng xuống sàn. Thoạt đầu toàn thể vận động này xảy ra rất nhanh làm bé ngạc nhiên khi hai bàn chân bé chạm đất; bạn nói “Con giỏi lắm, con đứng được rồi” để khẳng định với bé một lần nữa.

Khi tập cho bé vận động này bạn có thể thấy sẽ dễ làm hơn nếu bạn nói “hai chân để xuống” hoặc “hai chân để xuống trước tiên”, sau khi đã bảo bé “Xuống đi”.

Thoạt tiên cho bé luyện tập ở những chỗ cao như giường ngủ hoặc đi văng vì ở những nơi thấp sẽ không kích thích bé tìm cách tuột xuống, thay vào đó bé sẽ có khuynh hướng bước tới và sẽ ngã lộn đầu xuống. Nếu bạn luôn luôn nói “hai chân để xuống trước” thì bạn cũng sẽ nói như vậy đúng lúc khi bạn thấy bé ra tới mép giường hoặc ghế hoặc đầu cầu thang.

Khi bé định lúi xuống cầu thang, một lần nữa bạn để bé ngồi ở đầu cầu thang và giúp bé xoay người trên hai đầu gối, nếu cần bạn hướng dẫn hai chân bé, nhưng bé phải tự mình đặt hai bàn tay xuống. Thông thường sẽ tốt hơn nếu bạn hướng dẫn một chân bé để xuống rồi đợi bé di chuyển nốt chân và tay kia.

Cùng lúc dạy kỹ năng này, khuyến khích con bạn bò theo những cách mới. Bạn sắp đặt một đường đi chướng ngại vật sao cho bé có thể bò qua, và đủ loại rào chắn để bé chui bên dưới. Để bé bò lên và xuống những đường dốc và bò trên cát. Việc bò đối với bé bây giờ đã dễ dàng, thú vị và là một cách tuyệt vời để tìm hiểu thế giới xung quanh.

### **ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN VÀ BÀN TAY KIA ĐƯỢC GIỮ, HAI CHÂN MỘT BẬC**

**GM.C.84**

Khi bé biết đi, bé có thể biết leo cầu thang bằng hai chân. Điều quan trọng trong kỹ năng này là bé phải giữ được thăng bằng trên một chân mới có thể đi vững được.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một tầng cầu thang có sáu bậc và có một tay vịn; các bậc thang không được cao hơn chiều cao đầu gối của trẻ - nếu thấp hơn thì tiện hơn. Tay vịn cao xấp xỉ vai bé.

*Phương pháp:* Cầm một bàn tay con bạn và đặt bàn tay kia của bé lên tay vịn. Yêu cầu bé bước lên cầu thang.

Đánh dấu + nếu con bạn đi lên được sáu bậc, một tay được giữ, một tay để trên tay vịn. Vào giai đoạn này đưa bé sẽ đặt cả hai bàn chân lên một bậc.

### Cách dạy

Đỡ bé đứng ở cuối cầu thang và bạn đứng sau lưng bé cầm một tay bé đặt lên tay vịn (ở vị trí một bên hông và phía trước hai chân); bàn tay để trên bàn tay này của bé. Cho phép bé nắm bàn tay còn lại của bạn. Sau đó rút bàn tay bạn đang giúp bé cầm tay vịn ra để nâng chân ở phía ngoài của bé lên và để bàn chân lên bậc thang. Rồi lại để tay đó lên tay bé trên tay vịn và với bàn tay bạn đang nắm tay bé, nhẹ nhàng kéo người bé lên trên chân đang co lại. Khen ngợi cố gắng của bé “Con gái giỏi lắm, con biết bước lên được rồi đó”, rồi tiếp tục lặp lại vận động này.

Khi bé bắt đầu liên kết được với vận động này, bạn kéo nghiêng người bé tới trước và đợi bé co một chân đặt bước đầu tiên lên bậc rồi tiếp chân kia. Lướt bàn tay bé lên cao hơn trên tay vịn và kéo nghiêng bé tới trước một lần nữa bằng bàn tay bạn đang nắm bàn tay bé.

Bước tiếp theo là cho phép bé tự di chuyển bàn tay trên tay vịn. Bàn tay này luôn phải để phía trước đôi chân. Thoạt đầu bé sẽ quên di chuyển tay và sẽ bước chân lên trước. Nhắc bé bằng cách vỗ lên bàn tay bé và nói “Đẩy tay con lên”. Tập di chuyển xen kẽ chân bước với bàn tay đang nắm tay vịn.

Luôn giữ cho người bé nghiêng tới trước trên đôi chân và nhớ lúc nào cũng giữ bàn tay bé trên tay vịn luôn ở phía trước đôi chân.

## ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, HAI CHÂN MỘT BẬC

**GM.C.99**

Kỹ năng này mở rộng cho kỹ năng GM.C.84, đòi hỏi tự tin cũng như sức lực đôi chân nhiều hơn.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một tầng cầu thang có sáu bậc và tay vịn như ở GM.C.84.

*Phương pháp:* Bảo con bạn đi lên cầu thang.

Đánh dấu + nếu con bạn bước lên một bậc mỗi một lần, một tay nắm tay vịn và tay kia để tự do. Bé có thể đặt hai chân lên một bậc.

### Cách dạy

Con bạn rất thích bước lên cầu thang có bạn cầm một tay, và bé tự di chuyển bàn tay trên tay vịn. Vì vậy từ bây giờ bạn có thể bắt đầu tập cho bé bỏ thói quen được bạn cầm hỗ trợ bàn tay kia. Sử dụng mọi khéo léo bạn đã áp dụng trong các kỹ năng trước đây để lôi dần bàn tay hỗ trợ của bạn. Trước hết dời bàn tay bạn lên cổ tay bé thay vì để bé nắm chặt tay bạn và tập bước lên nhiều lần đến khi bé quen với sự hỗ trợ như vậy. Dần dần giảm bớt giúp đỡ để bé không dựa vào người bạn hoặc làm ảnh hưởng đến bạn. Khi bạn cảm thấy bé không còn lệ thuộc vào bàn tay hỗ trợ của bạn nữa, bạn lôi dần tay ra và chỉ nắm ở đầu ống tay áo của bé, gần sát bàn tay bé. Một khi bé đã làm vậy được vài lần, bé sẽ không đề ý đến việc chờ bạn bước lên cùng với bé.

## **ĐI XUỐNG CẦU THANG, NẮM TAY VỊN VÀ BÀN TAY KIA ĐƯỢC GIỮ, HAI CHÂN MỘT BẬC**

**GM.C.100**

Sau khi con bạn đã thoải mái đi lên cầu thang, trong một thời gian bé sẽ vẫn tiếp tục đi xuống bằng tay và đầu gối bò lui xuống cầu thang. Thông thường hành động này không phải do thiếu khả năng mà là do thói quen và thiếu tự tin. Do đó cần luyện tập kỹ năng này nhằm tạo cho bé sự tự tin.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một hệ thống bậc thang như đã mô tả trong GM.C.84.

*Phương pháp:* Cầm một bàn tay con bạn, để bàn tay kia của bé lên tay vịn và bảo bé bước xuống.

Đánh dấu + nếu con bạn bước xuống cầu thang, di chuyển bàn tay đặt trên tay vịn.

### **Cách dạy**

Điều này quan trọng là thoát đầu bạn phải đứng đối diện với con bạn khi bé bước xuống, vì có thể bé rất sợ ngã. Vì vậy bạn đứng phía dưới, cầm bàn tay tự do của bé và để bàn tay kia của bé trên tay vịn. Kéo nghiêng bé tới trước và bảo bé “Bước xuống”. Có thể bạn cần phải nghiêng bé tới trước bằng cách nhẹ nhàng kéo bàn tay bạn đang cầm tay bé.

Khi bé bước xuống bạn bảo bé di chuyển bàn tay trên tay vịn tới trước và giúp bé nếu cần. Tiếp tục xuống bốn đến sáu bậc và ôm chặt lấy bé khi bé bước xuống bậc cuối cùng. Dần dần giảm giúp đỡ đối với bàn tay bé trên tay vịn. Khi thoải mái bước xuống và tự rời bàn tay trên tay vịn, bạn đứng một bên bé và cầm tay bé khi cùng bé bước xuống.

Khi con bạn đạt được điểm cộng, bạn bắt đầu giảm giúp đỡ đối với bàn tay phía ngoài của bé càng sớm càng tốt. Sử dụng phương pháp như đã mô tả trong GM.C.99.

## **BƯỚC LÊN MỘT KHỐI KHÔNG CẦN GIÚP**

**GM.C.101**

Kỹ năng này trang bị cho con bạn khả năng bước lên các lề đường lát đá ngoài đường phố có độ cao thấp khác nhau, cũng như trong các tình huống tương tự không có chỗ nào để vịn tay.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một khối vuông cạnh 30cm cao khoảng 15cm.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng trước khối và bảo bé bước lên hoặc làm cho mẫu cho bé xem.

Đánh dấu + nếu con bạn bước lên khối mà không chạm tay vào nó và không mất thăng bằng.

### Cách dạy

Bắt đầu tập luyện cho con bạn ở một độ cao thấp hơn và ở một phạm vi khối rộng hơn. Con bạn có thể từ một vật cở bước lên một chỗ bằng bê tông sát ngay bên. Bê này phải có chiều cao đáng kể đủ cho bé nhận thấy có sự chênh lệch độ cao nhưng không cao quá làm bé phải chống hai tay xuống.

Tiến tới để trẻ thực hành với lề đường lát đá thấp. Đứng trước mặt bé và hỗ trợ bằng cách cầm một bàn tay bé để ngang vai hoặc thấp hơn (không để cao qua đầu bé). Việc cầm tay bé để thấp hơn sẽ giúp bé đỡ người tới trước thay vì kéo tay bạn và nghiêng ra sau. Dần dần rời lỏng tay bạn nắm tay bé tới khi bé bước lên được không cần giúp đỡ.

Bây giờ cố gắng bước lên khối. Vì bé phải đặt hai chân chính xác hơn lên khối nên thoát đầu bé có thể e sợ. Một lần nữa bạn đứng trước mặt bé và cầm tay bé nếu cần, rồi dần dần giảm giúp đỡ.

## BƯỚC XUỐNG KHỎI MỘT KHỐI, KHÔNG CẦN GIÚP

**GM.B.102**

Đây là kỹ năng trái ngược với GM.C.101, cho phép con bạn bước từ một bề mặt cao hơn xuống một bề mặt thấp hơn không cần vịn.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một khối như đã mô tả trong GM.C.101.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng trên khối và bảo bé bước xuống.

Đánh dấu + nếu con bạn bước xuống không cần giúp đỡ và không mất thăng bằng.

### Cách dạy

Nếu con bạn vẫn cần tựa vào bàn tay bạn, cũng như cần có tay vịn khi bé bước xuống cầu thang, thì bây giờ bạn giảm bớt và giới hạn sự hỗ trợ này trước khi dạy bé bước xuống khối. Dùng các phương pháp đã mô tả trong GM.C.99. Rồi sau đó tiến triển sang kỹ năng bước xuống khối.

Cũng như tất cả hoạt động bước xuống khác, các điểm khó khăn ở đây là giúp con bạn dồn hết trọng lượng cơ thể lên một chân rồi gập chân đang làm trụ đỡ lại trước khi chuyển toàn bộ trọng lượng lên chân kia. Điều này đòi hỏi ở bé một sức lực đáng kể và khả năng điều khiển bắp cơ đùi. Bạn có thể tự cảm nhận được điều đó nếu bạn phải đi xuống nhiều bậc thang. Cách duy nhất để phát triển khả năng điều khiển cũng như sức khỏe của bắp cơ là luyện tập, càng luyện tập nhiều thì kỹ năng này càng được hình thành chính xác.

Nhìn xem bé di chuyển chân kế tiếp có uyển chuyển không và phải cố gắng giở chân đó ra khỏi khối để đặt xuống nơi thấp hơn. Lúc đầu bạn có thể dùng tay giúp một

đầu gối bé gập lại và ngăn nó khụy xuống khi chân kia nhấc lên. Các bước chân bé sẽ không bao giờ an toàn tuyệt đối trừ phi bé biết cách dồn hết trọng lượng lên một đầu gối đang từ từ co lại.

## **ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN**

**GM.C.103**

Đây là phương pháp đi lên cầu thang nhàn nhuỷ và đòi hỏi khả năng chịu đựng toàn trọng lượng cơ thể lần lượt trên chân này rồi chân kia để giúp chân còn lại nhấc lên đặt xuống.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bộ trò chơi cầu thang, như đã mô tả trong GM.C.84.

*Phương pháp:* Yêu cầu con bạn bước lên cầu thang. Nếu cần, bạn làm mẫu bước lên cầu thang với một chân đặt lên mỗi bậc.

Đánh dấu + nếu con bạn bước lên cầu thang, luân phiên chân này chân kia (mỗi bậc một chân), nắm hoặc không nắm tay vịn và không cần bạn hỗ trợ.

### **Cách dạy**

Kỹ năng này là một tiến bộ tất nhiên từ GM.C.99, miễn là cầu thang không cao quá. Đôi chân nhỏ bé của trẻ hoàn toàn không thể đặt bước luân phiên trên những cầu thang lớn. Bạn có thể cho bé tập bước trên những cầu thang ở nhà trẻ địa phương có kích thước phù hợp với bé.

Nếu con bạn vẫn cứ đặt cả hai chân lên một bậc, bạn đứng sau lưng bé và giúp bé bước chân sau lên qua khỏi chân trước, đặt lên bậc thang bên trên. Chẳng bao lâu bé sẽ hiểu và phát hiện ra rằng đây là một cách leo trèo cầu thang dễ hơn nhiều.

## **TRÈO LÊN VÀ XUỐNG MỘT THANG LEO HOẶC KHUNG LEO CAO 1 MÉT**

**GM.C.104**

Kỹ năng leo trèo này liên quan với kỹ năng leo cầu thang, chỉ khác là nó còn bao gồm thêm vài kỹ năng khác. Ở đây đứa trẻ cần phải có ý thức rõ về vị trí của mình trong không gian.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một khung leo hoặc thang leo bằng gỗ hoặc bằng kim loại, cao ít nhất 1 mét.

*Phương pháp:* Yêu cầu con bạn leo lên cầu thang. Khi bé leo lên được 1m, bạn bảo bé leo xuống lại.

Đánh dấu + nếu con bạn leo lên và xuống không cần giúp đỡ, được ít nhất 1 mét.

## Cách dạy

Chúng ta sẽ cân nhắc kỹ năng này thành hai phần – leo lên và leo xuống.

### *\* Leo lên*

Một số trẻ có năng khiếu leo trèo do đó không cần giúp đỡ về kỹ năng này, còn những trẻ khác thì rất ngần sợ nên cần được khuyến khích và giúp đỡ. Bạn hãy cố tìm một thang leo hoặc khung leo thích hợp ở công viên hay nhà trẻ rồi để con bạn xem các trẻ khác leo trèo. Đứng sát sau lưng bé và nói lời chỉ dẫn như “Leo lên”. Trước khi bạn bắt đầu giúp bé, đợi xem cần giúp bé điểm nào.

Có thể bé sẽ dễ dàng bước một chân lên từng lúc một nhưng lại quên di chuyển hai tay. Ở giai đoạn này bé không cần phải leo luân phiên chân này chân kia. Bạn bắt đầu giúp bằng cách để từng bàn tay bạn lên từng bàn tay bé trên bậc thang. Có thể bé bám không đủ chặt để giữ được thân người – bé phải có khả năng kéo người lên bằng đôi tay bám chặt cũng như đẩy đôi chân để leo lên. Sau khi bé đã bước lên thang, bạn dời hai tay bé đặt lên một bậc thang và đợi bé bước lên bậc tiếp theo. Tiếp tục như vậy được ba bốn bước rồi nhắc bé xuống. Đừng cố dạy bé leo xuống cho đến khi bé có thể leo không cần giúp đỡ.

Khi nào bé thoải mái leo lên được theo cách này, bạn bắt đầu ngưng giúp bé di chuyển bàn tay – có thể bé vẫn cần được bạn nhắc bé di chuyển bàn tay. Bạn đứng sát sau lưng bé phòng khi bé lơ lửng tay nắm và trượt té. Khi bé đã thành thạo kỹ năng và tự tin nhiều hơn thì bạn đứng qua một bên thang, nhưng vẫn gần đó đề phòng bé ngã.

### *\*Leo xuống*

Mọi sự rèn luyện giúp bé bước xuống cầu thang trước đây nay được đền bù xứng đáng trong kỹ năng này. Việc bước xuống một bậc thang đòi hỏi bé phải bám chặt hai tay vào thanh ngang và từ từ gập một chân lại trong khi chân kia dò dẫm tìm bậc thang thấp hơn.

Khi bé tự tin nhiều hơn, bạn đứng sát sau lưng bé nhưng để bé đặt nguyên bàn chân trên bậc thang thấp hơn. Bạn có thể tiếp tục hoặc không cần đặt tay bạn hỗ trợ lên bàn tay bé. Cuối cùng, chuẩn bị thật sẵn sàng khi bé leo lên để khuyến khích và nhắc nhở bé cố gắng leo xuống.

## TỰ TIN ĐỨNG LÊN VÀ TRƯỢT XUỐNG CẦU TUỘT

**GM.C.105**

Con bạn bây giờ trở nên hoàn toàn mạo hiểm và bạn nên nén lại mọi lo âu để cho phép bé thử những trò chơi gây căng thẳng (đối với cha mẹ!) khi bé đi lên và tuột xuống cầu tuột một cách tự tin. Một đứa trẻ càng có nhiều cơ hội sử dụng các thiết bị leo trèo thì càng trở nên thành thạo và càng dễ bước vào lĩnh vực Vận Động Thô. Điều này sẽ có lợi rất nhiều cho bé đi nhà trẻ, bé sẽ tham gia được tất cả trò chơi trẻ em. Ngoài ra cũng có lợi cho đáng điệu và thể lực chung của bé.



Tất nhiên chúng tôi không ngăn cản bạn giám sát bé chơi đùa – cách làm hay nhất là giám sát bé mà không để chút lo âu nào của bạn ảnh hưởng đến bé!

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một cầu tuột nhỏ, trơn.

*Phương pháp:* Bảo con bạn leo lên thang, rồi tuột xuống cầu tuột.

Đánh dấu + nếu con bạn leo lên thang rồi tuột xuống cầu tuột không cần giúp đỡ.

### **Cách dạy**

Tìm kiếm trong địa phương bạn những thiết bị đồ chơi có kích thước phù hợp với trẻ con. Có thể sử dụng nhờ ở nhà trẻ địa phương bạn mặc dù con bạn chưa quan tâm. Một số thư viện địa phương cho mượn về nhà những thiết bị lớn cũng như các đồ chơi nhỏ hơn. Nếu ở khu vực bạn ở không có các dụng cụ thích hợp, bạn nên viết thư nhờ chính quyền địa phương giúp đỡ, vì các thiết bị đồ chơi như thế có ích cho *tất cả* trẻ em.

Luyện tập thường xuyên với dụng cụ thích hợp là tất cả những gì con bạn sẽ phải làm để học kỹ năng này. Bé có thể cần bạn giúp lúc đầu để bé tự ngồi ở đầu cầu tuột. Nếu bé lo sợ về việc trượt xuống, bạn đứng ở đó để chụp lấy bé ở cuối cầu tuột cho đến khi bé tự tin hơn.

## **ĐI LÊN CẦU THANG, KHÔNG NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN**

<b>GM.C.123</b>
-----------------

Lúc này đứa trẻ có thể đi lên cầu thang theo cách của người lớn.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Bảo con bạn đi lên bộ trò chơi cầu thang. Tránh dùng cầu thang có bậc cao hơn đầu gối con bạn.

Đánh dấu + nếu con bạn đi lên cầu thang, đổi chân (mỗi chân một bậc) không nắm vào tay vịn.

### **Cách dạy**

Kỹ năng này là một tiến bộ tự nhiên từ GM.C.103, là kỹ năng đưa bé bước chân luân phiên nhưng được phép nắm tay vịn.

Nếu các bậc thang của bạn cao thì bé vẫn cần nắm vào tay vịn, vì vậy nên giới hạn dụng cụ của bạn ở kích thước thích hợp cho trẻ em, có thể có một tay vịn. Biến việc đi lên cầu thành một trò chơi không cần vịn tay.

## ĐI XUỐNG CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN

GM.C.124

Kỹ năng này cần sự điều khiển đáng kể. Khi không có tay vịn, rất có thể con bạn vẫn đặt hai chân lên một bậc – điều này chấp nhận được ở giai đoạn này. Khi đã có tay vịn, bạn nên khuyến khích bé đổi chân.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một bộ trò chơi cầu thang có tay vịn.

*Phương pháp:* Bảo con bạn đi xuống cầu thang. Nếu cần, bạn làm mẫu đi xuống với mỗi chân một bậc.

Đánh dấu + nếu con bạn đi xuống, đổi chân này chân kia, nắm tay vịn.

### Cách dạy

Đi xuống cầu thang với hai chân luân phiên đòi hỏi đứa bé phải chống chịu trọng lượng cơ thể trên một chân gấp lại trong một thời gian đáng kể để chân kia kéo qua thực hiện bước tiếp theo. Đây là một việc khó, vì vậy nên chia thành những buổi tập luyện ngắn để bé không bị mệt mỏi.

Vào giai đoạn này, đừng hy vọng bé đổi chân khi không có tay vịn – trừ phi bé vịn vào tay bạn.

## MANG ĐỒ VẬT LÊN VÀ XUỐNG CẦU THANG

GM.C.125

Cầu thang không còn là chướng ngại vật đối với trẻ - bây giờ không có chỗ nào trong nhà mà bé không vung vãi lung tung đủ thứ lặt vặt của bé!

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một bộ trò chơi cầu thang và vài món đồ chơi hấp dẫn.

*Phương pháp:* Bảo con bạn mang hai đồ chơi đi lên cầu thang, rồi lại đi xuống.

Đánh dấu + nếu con bạn mang hai đồ chơi đi lên và đi xuống cầu thang. Bé không được nắm vào tay vịn. Bé có thể đặt hai chân một bậc khi đi xuống, nhưng khi đi lên phải đổi chân.

### Cách dạy

Một khi con bạn phát triển đến giai đoạn leo trèo cầu thang lúc này, hầu như không cần dạy dỗ đặc biệt bé vẫn biết cách mang các vật lên xuống cầu thang cùng với bé. Do đó chủ yếu là tạo cơ hội cho bé tập luyện.

Nếu bé vẫn quá lệ thuộc vào tay vịn khi đi xuống, bạn giải quyết bằng cách lúc đầu đi bên cạnh bé với một bàn tay đặt vững chắc trên vai bé giúp bé tự tin hơn. Để bé đi chậm chậm, hai chân một bậc. Rồi chẳng bao lâu bé sẽ làm được.

## LEO LÊN VÀ XUỐNG THANG HOẶC KHUNG LEO CAO 3 MÉT

GM.C.126

Kỹ năng này là một tiến bộ trực tiếp từ các kỹ năng leo trèo khác trong chuỗi này và cho thấy đứa bé bây giờ trở nên thành thạo như thế nào trong lĩnh vực leo trèo.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một thang leo hoặc khung leo bằng gỗ hoặc kim loại.

*Phương pháp:* Bảo con bạn leo lên thang rồi leo xuống lại.

Đánh dấu + nếu con bạn leo lên được ít nhất 3 mét rồi lại leo xuống, không cần giúp đỡ.

### Cách dạy

Trong những lần đầu con bạn cố gắng leo thang ở độ cao này, bạn cũng leo phía sau bé. Khi bạn cảm thấy bé có thể điều khiển một mình, bảo bé leo lên và xuống trong khi bạn đợi bên dưới.

Điều khó khăn (đối với bạn) là bỏ đi chỗ khác, để mặc bé leo thang một mình. Khi bé thực hiện thành công kỹ năng này được vài lần, bạn có thể yên tâm thư giãn một chút!

## CHƯƠNG 4

### GM.D: Kỹ Năng Chơi Bánh

---

Kỹ năng chơi bánh rất quan trọng không chỉ đối với sự phối hợp vận động mắt – cơ thể mà còn đối với sự giao tiếp xã hội của bé. Hình ảnh các quả bánh được khắc hoạ rõ nét trong các trò chơi của trẻ con, và đứa trẻ nào không biết chơi bánh có thể cảm thấy bị “ra rìa” và lòng tự trọng của bé sẽ bị tổn thương.

Một số người cho là trò chơi bánh hoàn toàn không chỉ để chuẩn bị cho các trò chơi đồng đội hoặc các trò chơi có tính ganh đua, đây là một quan điểm hạn hẹp về mục tiêu của trò chơi này. Với trẻ còn rất nhỏ, chơi bánh là một cách rất tốt để phát triển tất cả kỹ năng đòi hỏi thực hiện sự luân phiên. Đối với trẻ lớn hơn (và người lớn) trò chơi bánh có thể mang ý nghĩa là trò chơi lành mạnh cần thiết cho sức khoẻ và hơi thiên về sự tranh đua. Nhiều trường học ngày nay có các chương trình giáo dục sức khoẻ tập trung vào việc hoàn thiện các kỹ năng cá nhân và lòng tự tin cũng như bồi dưỡng tinh thần đồng đội, như một con đường dẫn đến môn thể thao đua tranh truyền thống.

Nhiều kỹ năng trong chuỗi này sử dụng và mở rộng kỹ năng thăng bằng của trẻ, cụ thể là khả năng chuyển trọng lượng từ chân này qua chân kia và khả năng xoay người.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả kỹ năng trong chuỗi này.

#### *12 đến 15 tháng*

74. Ngồi ném bánh, theo bất cứ cách nào.

#### *18 tháng đến 2 tuổi*

85. Đi về phía quả bánh lớn, cố gắng đá nó.

#### *2 đến 3 tuổi*

106. Ném thấp tay một quả bánh nhỏ vào rổ ở tầm gần.

107. Đá bánh với một chân đá vung lên.

108. Ném quả bánh nhỏ một cách khó khăn, cao tay, hai bàn chân khép, một bàn tay sau đầu.

109. Chạy tới quả bánh, dừng lại nhắm trước khi đá.

#### *3 đến 4 tuổi*

127. Ném cao tay quả bánh nhỏ, xoay người.

128. Bắt quả bánh đường kính 15cm bằng hai cánh tay.

129. Chạy đá vào bánh (có thể trượt).

Có thể bắt đầu dạy những kỹ năng này trước khi mong đợi thành công, vì vậy hãy suy nghĩ trước khi bạn làm việc từ đầu đến cuối kỹ năng này.

## NGỒI NÉM QUẢ BANH THEO BẤT CỨ CÁCH NÀO

**GM. D.74**

Có thể bạn đã chơi banh với con bạn rồi, để thực hiện hoạt động luân phiên (như trong PS.A.23). Một cái đẩy tay vào quả banh của bé lúc đó rất có ích cho mục tiêu này. Bây giờ bé có thể biết ném banh khi bạn cùng chơi những trò chơi này với bé.

Ở mức độ này, việc ném banh còn bao hàm cả khả năng thả banh ra có cân nhắc. Lúc này bạn chưa thể trông đợi bé biết điều chỉnh hướng hoặc vận tốc quả banh.

### Cánh đánh giá

*Dụng cụ:* Một quả banh cao su nhỏ, nhẹ con bạn dễ cầm trong một tay.

*Phương pháp:* Hai mẹ con ngồi đối diện nhau trên sàn và chơi banh. Nếu cần, giúp bé ném banh hai ba lần đầu (hoặc nhờ ai ngồi sau lưng bé để giúp bé). Tiếp theo khuyến khích bé tự ném banh.

Đánh dấu + nếu con bạn có thể kéo lùi cánh tay và thả banh ra bằng cách hất tay tới trước làm quả banh lăn tới. Cánh tay bé có thể lùi ngang, thấp tay hoặc cao tay.

### Cách dạy

Bắt đầu bằng cách làm mẫu nhiều lần, kết hợp khen ngợi khi bé cố gắng thành công. Nếu cần, bạn cầm cánh tay bé kéo lui lại, để thấp, rồi hất tay tới trước, cùng lúc nói “Ném banh”. Có thể bạn cũng nên giúp bé thả banh ra. Tuy nhiên không dễ làm việc này, vì vậy cũng lại tiếp tục làm mẫu nhiều lần. Bạn sẽ dễ dạy kỹ năng này hơn nếu có thêm hai người phụ giúp – một người ngồi trước mặt con bạn để làm mẫu và khuyến khích, và người kia ngồi sau lưng bé để cầm tay giúp đỡ.

Khi con bạn đứng vững một mình, bạn dạy bé đứng ném banh. Có lẽ bạn nên ném trả banh nhẹ nhàng về phía hai bàn chân bé, để bé có dịp thực hành kỹ năng khom xuống rồi đứng lên (GM.B.77).

## ĐI VỀ PHÍA QUẢ BANH LỚN, CỎ ĐÁ NÓ

**GM. D.85**

Ở đây bé tỏ ra rằng bé đã có khái niệm về cách đặt chân và có thể điều khiển bước chân trong chừng mực để tiếp xúc với quả banh nằm trên sàn.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* Một quả banh cao su nhẹ, kích cỡ như banh dùng trong môn đá bóng.

*Phương pháp:* Đặt banh trên sàn cách con bạn vài bước chân và bảo bé đá nó, làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn cố đá quả banh mà không mất thăng bằng. Vào giai đoạn này đưa bé sẽ “đi đâm sầm” vào quả banh và làm nó chạy tới trước do va chạm chân vào nó.

### Cách dạy

Bắt đầu bằng cách để quả banh dưới chân con bạn khi bé đang đứng và bảo bé đá nó.

Lúc bắt đầu bạn nắm tay bé để giúp bé thăng bằng.

Khi bé đá banh được ở tư thế đứng không cần bạn giúp, bạn bắt đầu đặt quả banh xa hơn chân bé một chút, buộc bé phải đi tới để đá nó.

## NÉM THẤP TAY QUẢ BANH NHỎ VÀO RỔ Ở TẦM GẦN

**GM. D. 106**

Vào khoảng thời gian này con bạn sẽ ném banh một cách tự tin khi đang đứng và bạn có thể hy vọng bé phát triển một số đích nhắm. Bé có thể đạt được điểm cộng cho kỹ năng này nếu bé ném chính xác về phía bạn – để dễ hơn bạn nên dùng một cái rổ để bé nhắm vào thay vì ném vào hai bàn tay bạn.

### Cách đánh giá

*Dụng cụ:* một cái rổ rộng chừng 50 cm, chẳng hạn cái rổ tròn đựng đồ giặt. Một quả banh nhỏ, như banh tennis.

*Phương pháp:* Để con bạn đứng cách rổ chừng 1 mét và bảo bé ném banh vào rổ. Làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn ném banh vào rổ được ba lần trong năm lần thử.

### Cách dạy

Sẽ dễ dàng bắt đầu kỹ năng này hơn nếu bạn thay quả banh bằng cái túi đậu (hoặc túi cát - nd); nó sẽ không nảy lên khi chạm thành rổ như quả banh. Chọn một đích nhắm chắc chắn chẳng hạn một cái lốp xe, cái rổ hoặc hộp các tông lớn và để dựa vào tường. Để con bạn đứng cách đích nhắm một bước chân và sau khi ném làm mẫu bạn bảo bé cố làm thử. Bất cứ nỗ lực nào của bé bạn cũng đều khen ngợi, lấy lại túi đậu rồi khuyến khích bé thử lần nữa. Vào những ngày ấm áp bạn có thể chơi ngoài trời với bé, dùng một cái xô đựng đầy nước và cho bé ném một vật bằng kim loại hoặc bằng nhựa vào đó để nước bắn tung toé.

Khi bé nhắm ném thành thạo hơn, bạn cho bé lui lại dần dần đến 1,5m rồi bắt đầu dùng banh thay cho túi đậu. Đừng để bé chán nản – nghĩa là nên giảm khoảng cách ném hoặc tăng kích thước vật đựng hơn là để bé bị thất bại quá nhiều. Bé chỉ tiến bộ khi bé luôn thành công với khoảng cách đó.

Cùng thời gian này hãy cho con bạn tập ném banh nhiều lần về phía bạn. Bạn cũng có thể dùng bức tường làm đích nhắm để ném banh vào.

## ĐÁ BANH VỚI MỘT CHÂN ĐÁ VUNG LÊN

**GM. D.107**

Ở đây đòi hỏi đứa trẻ phát nhấc một chân lên để đá quả banh cùng lúc giữ thăng bằng trên chân kia. Kỹ năng này mở rộng cho GM.D.85, là kỹ năng chỉ đơn giản yêu cầu bé ‘đi đâm sầm’ vào quả banh.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh cao su nhẹ, kích thước như banh dùng trong môn bóng đá.

*Phương pháp:* Đặt banh trên nền đất gần con bạn và bảo bé đá nó, làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn đá quả banh được ba lần trong năm lần thử, bằng một chân đá vung lên mà không mất thăng bằng.

### **Cách dạy**

Bắt đầu bằng cách để con bạn đứng quay lưng với vách tường và quỳ gối một bên chân phía trước bé. Đặt quả banh trước bàn chân bé gần bạn nhất, và nắm vai bé nghiêng về phía chân đối diện. Yêu cầu bé đá banh và nếu cần giúp bé đá banh tới trước bằng chân tự do. Sau đó đổi bên và cho bé thử đá với chân kia.

Khi bé đã làm được rồi, bạn cho bé chống hai tay lên hông dựa vào tường rồi bạn quỳ trước mặt bé để bé đá banh về phía bạn và bạn đẩy banh trở lại đứng ngay hai chân bé để bé đá nó lần nữa.

Đổi sang dùng quả banh có trọng lượng và kích thích khác, dùng quả banh ngày càng nhỏ hơn khi độ chính xác của bé tăng lên, cho đến khi bé đá được quả banh đường kính 15cm.

Tiếp theo để bé đứng dựa vào tay vịn lan can hoặc ghế, quả banh để trước chân phía ngoài; nếu cần giúp bé nghiêng trên chân đang dựa khi đá banh. Một lần nữa, thay đổi kích thước và trọng lượng quả banh đến khi bé đá quả banh có đường kính 15cm. Bảo đảm rằng bé chỉ vịn một tay và không xoay mình chụp lấy banh bằng hai tay.

Bạn cũng có thể lợi dụng vách tường bằng phẳng làm điểm tựa cho bé. Để bé đứng quay nghiêng chống một tay lên vách tường.

Để bé tiến bộ nhiều hơn, cho bé đứng cách xa vách tường và nắm phía sau một cổ tay bé. Ở tư thế này bạn có thể thay đổi nhiều các mức độ hỗ trợ bé – từ cái nắm tay thật chặt đến cái chạm thật nhẹ không có chút gì gọi là hỗ trợ khi bé đang đứng, nhưng bạn vẫn ở đấy để coi chừng bé mất thăng bằng.

Nhờ một người đá banh trở lại và biến nó thành một trò chơi đá banh. Rất có thể bé sẽ thích chơi trò này và quên mất rằng bé cần bạn để giữ bé khi bé cố gắng đá banh trở lại.

Để chuẩn bị cho kỹ năng đá banh tiếp theo trong chuỗi này (GM.D.109), bạn yêu cầu con bạn đá banh, bước lại gần nó rồi đá nó lần nữa, lặp đi lặp lại như vậy.

Bạn cũng có thể khuyến khích con bạn đá banh mạnh hơn, bằng cách vẽ một đường thẳng ngang và bảo bé đá quả banh vượt qua nó. Dần dần cho bé đứng xa đường kẻ đó hơn để tăng khoảng cách yêu cầu lên.

## **NÉM QUẢ BANH NHỎ MỘT CÁCH KHÓ KHĂN, CAO TAY, HAI BÀN CHÂN KHÉP, MỘT BÀN TAY SAU ĐẦU**

**GM. D.108**

Ở đây chúng ta xem xét kỹ năng ném cao tay. Bạn có thể dạy kỹ năng này cùng lúc với dạy kỹ năng ở GM.D.107.

Lúc đầu con bạn sẽ đứng đờ người ra khi ném banh cao tay, thân người đối diện phía bé định ném và một bàn tay đưa lên sau đầu.

Sau đó bé sẽ biết xoay người để ném; liên hệ GM.D.127.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh nhỏ, như banh tennis chẳng hạn.

*Phương pháp:* Làm mẫu cách ném cao tay và bảo con bạn làm giống vậy.

Đánh dấu + nếu con bạn ném banh bằng một tay và ném cao tay.

### **Cách dạy**

Thoạt đầu có thể nhờ hai người giúp bạn thực hành kỹ năng này – một người ném banh và một người giúp con bạn ném.

Nhờ cha hoặc chị lớn của bé đứng đối diện cách bé khoảng 3 m. Đưa bé quả banh và để bé tự quyết định ném banh bằng tay nào. Khi bé đã chọn xong, đứng sau lưng bé và hướng dẫn bàn tay bé vung lên hạ xuống trở lại qua vai. Nói lời chỉ dẫn ‘Ném banh’, vung cánh tay tới trước, giúp bé thả banh ra khi tay vung tới. Tiếp theo cha bé sẽ bắt banh và thả cho bạn để lập lại lần nữa. Nếu không có ai ở đó để giúp bạn, bạn cứ ném banh vào vách tường. Dần dần giảm chỉ dẫn đến khi bé tự mình hình thành vận động này. Điều quan trọng là quả banh có kích thước phù hợp với bàn tay con bạn. Quả banh quá lớn hoặc quá nặng sẽ bị rơi xuống khi bé đưa tay sau đầu và do đó làm bé chán nản.

Trong mỗi ngày tập ném banh như vậy bạn thử tránh ra một bên trong năm phút và bạn sẽ ngạc nhiên và hài lòng khi thấy bé phát triển kỹ năng này nhanh như thế nào.

## **CHẠY TỚI QUẢ BANH, DỪNG LẠI NHẢM TRƯỚC KHI ĐÁ**

**GM. D.109**

Khi con bạn đã biết vung chân đá banh, bé có thể bắt đầu biết chạy tới quả banh và đá nó. Cần qua vài lần mới hoàn thiện kỹ năng này; lúc đầu bé sẽ ngưng chạy và nhắm vào quả banh trước khi đá.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh cao su, kích thước banh bóng đá.

*Phương pháp:* Đặt banh cách con bạn 3 m. Yêu cầu bé chạy tới quả banh và đá nó cho bạn hoặc cho một người khác cùng tham gia trò chơi.

Đánh dấu + nếu con bạn chạy tới quả banh và đá nó. Bé có thể dừng lại để nhắm trước khi đá.



### **Cách dạy**

Để giúp con bạn hiểu, lúc đầu bạn có thể chạy bên cạnh bé, nắm tay bé. Nếu có thêm người thứ ba cùng chơi thì rất tốt, người đó sẽ luân phiên với con bạn đá banh tới trước.

Để con bạn dừng lại và nhắm nếu bé cần làm vậy để lựa thế vung chân đá. Nói cách khác, bé có thể chỉ ‘chạy va vào’ quả banh làm nó chạy tới.

Giảm dần giúp đỡ khi con bạn đã hiểu.

Sử dụng mọi cơ hội cho con bạn thực hành kỹ năng này với những trẻ khác.

## **NÉM CAO TAY QUẢ BANH NHỎ, XOAY NGƯỜI**

**GM. D.127**

Trong kỹ năng ném banh trước, đứa bé ném cao tay một quả banh trong tư thế đứng thẳng người, đối diện với hướng ném. Điều đáng nói ở đây là bé biết xoay chuyển người nếu bé định ném mạnh.

Trẻ con thường biết kỹ năng này khi chúng học chơi môn cricke hoặc bóng chày. Đáng tiếc là có nhiều bé gái bị loại ra khỏi những trò chơi như vậy và do đó không giờ học được cách ném hữu hiệu này. Khả năng ném qua suốt một khoảng cách dài không chỉ là vấn đề sức mạnh không thôi, mà còn những yếu tố kỹ thuật nữa!

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh nhỏ, chẳng hạn quả banh tennis.

*Phương pháp:* Bày ra một trò chơi có liên quan đến kỹ năng ném banh. Làm mẫu kỹ năng ném cho con bạn xem và yêu cầu bé làm giống vậy.

Đánh dấu + nếu con bạn ném banh theo cách thức sau đây. Cầm banh trong một tay, xoay người sao cho vai bên kia đối diện với hướng định ném và trọng lượng dồn xuống bàn chân đưa ra sau. Tiếp theo đó bé đưa bàn tay cầm banh cao su sau đầu, chuyển trọng lượng lên bàn chân phía trước, xoay người theo hướng ném và buông quả banh ra.

### **Cách dạy**

Đứng sau lưng con bạn và hướng dẫn bé từ đầu đến cuối vận động. Bạn cũng làm mẫu. Cũng có thể nhờ một đứa bé khác làm mẫu.

Dần dần giảm giúp đỡ.

Con bạn sẽ khám phá ra là kỹ thuật này giúp bé ném banh xa hơn và chính xác hơn.

Tất nhiên bạn cũng có thể cho bé thực hành kỹ năng này để chơi cricke hoặc bóng chày nếu bạn muốn. Nói cách khác, chơi những trò chơi ném và bắt, hoặc đặt ra một đích nhắm – nhắm ném vào một bể nước cạn sẽ làm bé vô cùng thích thú.

## **BẮT QUẢ BANH ĐƯỜNG KÍNH 15CM BẰNG HAI CÁNH TAY**

**GM. D.128**

Các kỹ năng bắt khó hơn các kỹ năng ném – đó là lý do chúng xuất hiện trễ hơn trong chuỗi này. Nhưng nếu từ trước đến giờ bạn vẫn chơi banh theo bất cứ kiểu nào với con bạn thì tất nhiên bé đã có nhiều dịp bắt banh trước đó rồi.

Bắt banh đòi hỏi sự phối hợp cao độ tay – mắt, và vẫn sẽ phát triển xa hơn nữa sự phối hợp này.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một quả banh nhẹ có đường kính khoảng 15cm.

*Phương pháp:* Đứng đối diện con bạn cách khoảng 1,5 m và ném banh cho bé.

Đánh dấu + nếu con bạn bắt banh được ba lần trong năm lần thử. Bé hầu như bắt banh bằng cả hai cánh tay và ôm nó vào ngực.

### **Cách dạy**

Cũng như các kỹ năng ném, sẽ tiện hơn nếu có một người cùng tham gia, người đó sẽ ném banh trong khi bạn giúp con bạn bắt banh. Đứng sau lưng con bạn, nghiêng qua người bé và nâng hai cánh tay bé lên  $90^0$ , lòng bàn tay hướng lên.

Khi quả banh rơi trên hai cẳng tay ngửa ra của bé, bạn gấp hai cổ tay và khuỷu tay bé lên để ôm quả banh vào ngực. Thoạt đầu bạn dùng banh mềm để không làm đau tay bé và dễ ôm chặt vào ngực. Dần dần tăng khoảng cách giữa bé và người ném banh, từ cách một sai tay gần như chạm vào người bé đến 1m và 2m.

Đưa trái bóng bay cho bé chơi. Ném nó lên và để bé bắt nó. Vì bóng bay nhẹ nên toàn thể vận động bị chậm lại và do đó bé sẽ có cơ hội phối hợp vận động dễ dàng hơn.

## **CHẠY ĐÁ VÀO BANH (CÓ THỂ TRƯỢT)**

**GM. D.129**

Trong GM.D.109, đưa bé phải chạy đến quả banh và đá nó. Lúc ấy có thể chấp nhận được nếu bé dừng lại trước khi đá. Nhưng bây giờ bé cần phải thực hiện một vận động chạy và đá uyển chuyển hơn. Bé phải định được mục tiêu trước khi bắt đầu chạy, và chạy đến quả banh rồi đá nó mà không cần dừng lại.

### **Cách đánh giá**

Đánh giá như trong GM.D.109.

Đánh dấu + nếu con bạn chạy đến quả banh, đưa banh bằng chân thích hợp, chuyển chân sẽ đá ra sau, vung chân và đá vào quả banh. Đây được kể là khả năng hoạch định và thực hiện các vận động theo một cách uyển chuyển hơn vào giai đoạn này, vì vậy bạn vẫn có thể tính điểm cộng nếu con bạn đá trượt.

**Cách dạy**

Thực hành nhiều lần và làm tiếp theo từ GM.D.109 để hoàn thiện kỹ năng này. Cho bé nhiều cơ hội chơi với những trẻ khác hoặc với người lớn nhiệt tình cũng giúp ích rất nhiều.

**GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY**

Một số kỹ năng chơi banh thường cần cho trẻ ở độ tuổi 4 – 5 tuổi là:

- Bắt banh bằng hai bàn tay
- Bắt banh đường kính 15cm nảy lên tới bé từ vị trí cách bé 1m.
- Ném banh nhỏ vào đích nhắm không quá 15cm đường kính.
- Đánh banh nhỏ (loại banh nảy) bằng vợt.

## CHƯƠNG 5

### GM. E: Nhảy

---

Trẻ nhỏ thường có ý niệm về việc nhảy một thời gian khá lâu trước khi chúng nhảy được một mình. Chúng thích được giúp nhảy lên, giả vờ nhảy, nhảy qua búp bê hoặc những đồ chơi nhồi bông của chúng.

Những trẻ mềm nhão thường khó học nhảy, vì vậy cho chúng bắt đầu thử kỹ năng này càng sớm càng tốt. Mặc dù kỹ năng nhảy đầu tiên (nhảy có giúp đỡ) thường đạt được ở độ tuổi 8 tháng – 2 tuổi nhưng bạn vẫn có thể bắt đầu chơi nhảy với bé ngay khi bé có khả năng tham gia.

Khả năng nhảy của bé góp phần tạo nên sự khác biệt giữa việc đi chập chững của một đứa trẻ mới biết đi với bước đi nhún nhảy của đứa trẻ đã đi đứng thành thạo.

Lúc đầu nhớ luôn cho bé để chân trần khi dạy các kỹ năng nhảy.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả kỹ năng trong chuỗi này.

#### *18 tháng đến 2 tuổi*

- 86. Bắt đầu nhảy có giúp đỡ
- 110. Nhảy, chân hơi cách mặt đất.
- 111. Nhảy qua sợi dây trên mặt đất.
- 112. Nhảy khỏi một khối hoặc bậc thang cuối, hai bàn tay được giữ.
- 113. Nhảy tại chỗ không cần giúp, hai bàn chân dẹt ra.

#### *3 đến 4 tuổi*

- 130. Nhảy tới qua sợi dây, cách mặt đất 4 cm, hai bàn chân chụm.
- 131. Nhảy xa 30 cm.
- 132. Nhảy khỏi bậc thang cuối hoặc khối cao 20 cm, không giúp đỡ.
- 133. Nhảy ngang, nhảy lùi.

### BẮT ĐẦU NHẢY CÓ GIÚP ĐỠ

#### GM. E.86

Đây là kỹ năng nhảy đầu tiên, rất cần thiết để tạo một dáng đi uyển chuyển.

Trong GM.A.46 (vịn vào đồ đạc và nhún lên) đứa bé biểu lộ khả năng vận động bằng cách gập đầu gối lại rồi duỗi thẳng ra trong khi hai chân vẫn chống chịu trọng lượng cơ thể. Nếu bạn chưa quen với kỹ năng này thì có thể xem lại nó.

Bây giờ để dễ dàng tiến hành bạn sẽ giúp bé nhún lên (có thể trên giường hoặc trên tấm bạt lò xo), nhưng phải bảo đảm rằng bé có thể gập gối lại. Nếu hai chân bé vẫn

thăng đơ, xem lại GM.A.46 và các kỹ năng ở những chuỗi khác liên quan đến việc chống chịu trọng lượng cơ thể trên đầu gối gấp lại – đặc biệt là GM.B.71, 77 và 78.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một bề mặt bằng phẳng ở một độ cao nào đó, chẳng hạn cái bàn.

*Phương pháp:* Cầm một bàn tay con bạn, nhảy làm mẫu cho bé xem và khuyến khích bé nhảy.

Đánh dấu + nếu con bạn cố gắng điều chỉnh khi nhảy. Lúc này chưa thể trông mong hai chân bé rời khỏi mặt đất, nhưng bé cần phải khụy hai đầu gối xuống rồi nhún lên.

### **Cách dạy**

Khuyến khích con bạn nhảy đến với bạn bất cứ khi nào bé rời khỏi bàn. Để bé trên giường bé và bảo bé nhảy lên.

Đừng để bé ngã về phía bạn; bé phải khụy hai đầu gối xuống rồi cố sức nhún lên đi tới bạn.

Nếu bé không có được đầu gối, bạn để bé ở tư thế ngồi xổm như đã mô tả ở GM.B.91 (ngồi xổm chơi không mất thăng bằng). Khi bé đã quen với tư thế này, bắt đầu chơi trò chơi ‘*Jack ở trong hộp*’. Hát bài hát đại loại như:

*Jack ở trong hộp,  
Lặng yên quá  
Bạn nhảy lên được không?  
ĐƯỢC, tôi nhảy được!*

Khi hát đến thời điểm thích hợp, khuyến khích con bạn nhô người lên. Giúp bé làm động tác này bằng cách ôm quanh ngực bé phía dưới cánh tay và nhắc bé lên kết hợp với khi bé nhô lên.

Chắc chắn bạn sẽ mệt trước khi bé làm được – rồi bé sẽ hiểu rằng nhảy lên cũng giống như trò vui chơi vậy!

Dần dần bớt nâng bé lên và khuyến khích bé nhảy lên mạnh hơn.

Bạn cũng có thể thử gấp gối rồi duỗi ra theo bài hát và thử đứng chống hai chân trên bắp bênh.

Tiếp tục các vận động này đến khi con bạn cố sức khụy chân xuống rồi nhún lên để nhảy, như đã mô tả ở phần Cách đánh giá trên đây.

## **NHẢY, CHÂN HƠI CÁCH MẶT ĐẤT**

<b>GM. D.110</b>
------------------

Kỹ năng này liên tục với kỹ năng trước trong chuỗi này. Bây giờ bé phải nhảy mà không được cầm tay giúp đỡ.

### **Cách đánh giá**

*Phương pháp:* Cầm bàn tay con bạn và khuyến khích bé nhảy, làm mẫu nếu cần. Rồi sau đó yêu cầu bé nhảy không cần giúp đỡ.

Đánh dấu + nếu con bạn gập hai gối lại rồi nhún lên mà không cần được cầm tay giúp đỡ. Hai bàn chân bé có thể hơi rời khỏi mặt đất và không cần phải nhấc lên cùng một lúc.

### **Cách dạy**

Tiếp tục dạy với những phương pháp đã mô tả trong GM.E.86, dần dần giảm hỗ trợ và tạo cơ hội cho con bạn nhảy không cần bất cứ giúp đỡ nào. Bạn cần phải kiên nhẫn nhiều khi dạy kỹ năng này, đừng thất vọng nếu thời gian trôi qua trước khi con bạn đạt được kỹ năng này.

Để duy trì sự thích thú cho bé bạn nên tìm các bài hát mới và thay đổi chỗ cho bé tập nhảy – những bề mặt có thể giúp bé nhún lên được.

## **NHẢY QUA SỢI DÂY TRÊN MẶT ĐẤT**

**GM. E.111**

Bây giờ bé không chỉ phải nhảy lên lập tức mà còn phải nhảy tới trước.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một sợi dây thừng.

*Phương pháp:* Để sợi dây trên mặt đất và bảo con bạn nhảy qua, làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn nhảy qua được sợi dây. Vào lúc này bé chưa cần phải khép chân lại; Bé có thể nhảy với hai chân so le. Bé phải co hai gối lại rồi nhảy tới qua sợi dây.

### **Cách dạy**

Khi con bạn đã biết nhảy lên, sẽ không quá khó với bé khi học nhảy qua sợi dây đặt trên mặt đất.

Lúc đầu bạn cần nắm bàn tay bé, sau đó xem bé có thể thực hiện một mình không. Khi con bạn đã nắm được kỹ thuật căn bản co hai gối lại rồi nhún lên không cần điểm tựa thì với tập luyện bé sẽ đạt kỹ năng nhảy tới.

## **NHẢY KHỎI MỘT KHỐI HOẶC BẬC THANG CUỐI, HAI BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ**

**GM. E. 112**

Ở đây đứa bé biểu lộ một kỹ năng nhảy tiến bộ hơn và khó hơn. Bé phải nhảy xuống từ một độ cao (có giúp đỡ) và hai chân cùng nhảy. Lưu ý rằng bạn có thể bắt đầu dạy kỹ năng tiếp theo (nhảy tại chỗ không cần giúp đỡ) cũng lúc với dạy kỹ năng này.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một khối hoặc bậc thang cao khoảng 10 đến 15 cm.

*Phương pháp:* Đứng trước mặt con bạn và cầm hai bàn tay bé, bảo bé nhảy khỏi khối.

Đánh dấu + nếu con bạn gập hai gối lại rồi hai chân cùng nhảy khỏi khối.

### Cách dạy

Quỳ trước mặt con bạn khi bé đứng trên khối và giúp bé ngồi xổm. Nói ‘nhảy’, nắm hai bàn tay bé và giúp bé nhảy khỏi khối.

Thoạt đầu con bạn có thể thực hiện hết các vận động rồi sau đó bước khỏi khối. Bạn thử ôm quanh ngực bé thay vì cầm tay, để giúp bé có cảm giác nhảy thực sự. Nếu bé tiếp tục bước xuống, bạn nhắc bé – ‘Không bước, NHẢY’ – và lập lại động tác. Bảo đảm rằng kết thúc mỗi buổi thực hành như vậy bé sẽ nhảy thực sự thay vì bước.

Tập cho bé nhảy khỏi những nơi như lề đường, bậc thang cuối, quyển niên giám điện thoại và vân vân. Bạn sẽ tìm thấy nhiều tình huống luyện tập khác nhau và bạn càng cho bé thực hành nhiều thì bé càng nhanh chóng thông thạo bài tập khó này.

## NHẢY TẠI CHỖ KHÔNG CẦN GIÚP, HAI BÀN CHÂN DẠNG RA

**GM. E. 113**

Kỹ năng này đòi hỏi phải nhún lên mạnh hơn (và vì thế cũng cần các cơ bắp chân khoẻ hơn) so với khi nhảy khỏi một khối. Nó cũng yêu cầu cao hơn so với khi nhảy qua sợi dây (như trong GM.E.111) vì bây giờ bé cần phải biết đặt hai chân xuống cùng lúc, dù rằng hai chân có thể dạng ra.

### Cách đánh giá

*Phương pháp:* Bảo con bạn nhảy, làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn nhảy, không cần giúp đỡ, hai chân nhảy cùng lúc. Hai chân bé có thể vẫn con đang rộng.

### Cách dạy

Lúc đầu bạn có thể giúp bé, khi bạn dạy con bạn nhảy cùng lúc hai chân trên mặt đất.

Đề con bạn đứng đối diện với một chỗ tựa cao ngang hông chẳng hạn cái ghế dựa nhỏ hoặc bàn cà phê. Cho phép bé nghiêng trên chỗ dựa, hai cánh tay thẳng ra. Nắm hai hông bé khẽ nhắc lên cùng lúc bé cố nhảy lên, nhờ đó bé cảm nhận được sự vận động cần thiết. Nếu cần, nhắc bé co hai gối lại trước khi nhảy.

Dần dần kéo bàn tay bé ra gần rìa bàn hoặc ghế hơn, mục đích để hai cánh tay bé đỡ gánh chịu trọng lượng cơ thể và chuyển trọng lượng đó qua hai chân nhiều hơn. Rồi khuyến khích bé nhảy không cần điểm tựa nào cả.

Bạn cũng có thể thử đứng trước mặt con bạn, nắm hai bàn tay bé. Bạn càng nắm tay bé cao hơn thì bé càng dễ kéo vào tay bạn, thay vì đẩy trên hai chân bé. Khi bắt đầu bạn có thể để hai tay cao lên thì sẽ dễ cho bé hơn, nhưng nhớ dần dần hạ hai tay thấp xuống khi bé đã hiểu. Cuối cùng hoàn toàn không giúp đỡ nữa và nhìn xem bé có thể nhảy một mình được không.

Bạn có thể dùng búp bê nhảy để giúp bé hiểu. Bạn có thể kéo dài hoặc gia cố thêm các sợi dây chống đỡ ở con búp bê này để điều khiển nó theo ý muốn. Đặt con

búp bê ở một độ cao mà tại đó hai gối của bé sẽ gập xuống khi hai chân bé chạm đất. Cú bật lên của con búp bê do bạn định sẵn sẽ góp phần thúc đẩy con bạn nhảy mạnh lên.

Lưu ý rằng chỉ sử dụng con búp bê dưới sự giám sát của bạn. Không được để đứa trẻ cứ lúc lắc hoài với con búp bê, vì hoạt động nằm xuống bật lên của nó có thể kích thích bé bất chước giống vậy. Chỉ dùng con búp bê đến khi nào con bạn nhảy được có sự giúp đỡ của bạn, bật được hai chân bé lên. Khi bé làm được điều này, bé sẽ tự tập luyện khá hơn.

## **NHẢY TỚI QUA SỢI DÂY, CÁCH MẶT ĐẤT 4CM, HAI BÀN CHÂN CHỤM**

**GM. E.130**

Đây là phần mở rộng của kỹ năng trước trong chuỗi này. Bây giờ hai chân của bé cần phải làm việc đồng bộ và phải chụm lại thay vì giang rộng như trước đây.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một sợi dây thừng.

*Phương pháp:* Giăng sợi dây cách mặt đất 4cm. Bảo con bạn nhảy qua, làm mẫu nếu cần.

Đánh dấu + nếu con bạn nhảy tới sợi dây, hai bàn chân chụm lại.

### **Cách dạy**

Lúc đầu bạn dùng hai tay để hỗ trợ bé, lưu ý con bạn phải gập hai gối lại khi bật lên cũng như khi chạm đất. Dần dần giảm giúp đỡ đến khi bé tự tin nhảy qua được sợi dây.

## **NHẢY XA 30 CM**

**GM. E. 131**

Kỹ năng này đòi hỏi bé phải bật lên mạnh hơn, và do đó các cơ bắp chân cũng phải khỏe hơn, cũng như sự phối hợp tốt hơn giữa các cơ đai vai, thân trên và chân.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một tấm đệm cao su rộng 30 cm hoặc hai điểm cách nhau 30 cm trên bề mặt phẳng.

*Phương pháp:* Bảo con bạn nhảy qua tấm đệm, làm mẫu nếu cần.

Đánh giá + nếu con bạn nhảy qua tấm đệm với hai chân cùng một lúc.



### **Cách dạy**

Vào khoảng thời gian này con bạn nhảy hai chân cùng lúc khỏi một khối và nhảy tại chỗ. Bé cũng có đủ khả năng điều chỉnh để nhảy qua sợi dây. Kỹ năng nhảy xa này giúp mở rộng hướng nhảy của bé.

Dần dần tăng khoảng cách nhảy của con bạn, từ nhảy qua sợi dây đến nhảy qua khoảng cách 30 cm. Mỗi lần tăng khoảng cách lên, bạn lại giúp bé đến khi bé nhảy được một mình. Khi bắt đầu bạn cho bé đi chân không rồi sau đó cho bé mang giày đế mềm. Tiến tới đến giày đi học (hoặc giày da chắc làm bé hầu như phải cố gắng nhiều nhất).

Trong ngày, có nhiều dịp để luyện tập kỹ năng này – nhảy qua đường nối giữa gạch lát với thảm, từ tấm đệm nhảy lên thảm, nhảy qua các vũng nước trên lối đi, nhảy từ lối đi lên vạt cỏ và vân vân. Việc nhảy lên đối với bé rất thú vị, do đó sau vài tuần tập luyện bạn sẽ thấy là không phải ở chỗ nào bé cũng đi thẳng tới – bất cứ có thay đổi nào trên đường đi đều kích thích bé nhảy qua và điều này dần trở thành thói quen!

## **NHẢY KHỎI BẬC THANG CUỐI HOẶC KHỐI CAO 20 CM, KHÔNG ĐƯỢC GIÚP ĐỖ**

**GM. E. 132**

Ở trình độ này, con bạn phải nhảy khỏi khối với hai chân cùng một lúc, và khi chạm đất thì hai gối khuyu xuống.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một khối hoặc bậc thang cao 12 đến 20 cm.

*Phương pháp:* Bảo con bạn nhảy xuống khỏi khối hoặc bậc thang cuối.

Đánh dấu + nếu con bạn gập hai gối lại và nhảy xuống không cần chút giúp đỡ nào và hai chân cùng nhảy một lúc.

### **Cách dạy**

Khi làm mẫu kỹ năng này, bạn gập hai gối bạn sâu xuống để con bạn thấy thật rõ.

Liên tục từ GM.E.112 (nhảy khỏi một khối hoặc bậc thang cuối, hai bàn tay được giữ) giảm hỗ trợ đến khi bé nhảy được một mình.

## **NHẢY NGANG, NHẢY LUI**

**GM. E. 133**

Ở kỹ năng cuối cùng của chuỗi này, khả năng điều khiển hướng nhảy của bé đã phát triển, do đó bé có thể nhảy ngang, nhảy lui cũng như nhảy tới.

### **Cách đánh giá**

Nếu con bạn đã đạt được các kỹ năng nhảy trước đây trong chuỗi này, bé chỉ cần tập luyện và xem làm mẫu để đạt kỹ năng này.

Có thể phối hợp dễ dàng tập luyện với trò chơi. Vẽ vài hình dạng trên mặt đất và yêu cầu bé nhảy từ hình này qua hình kia không cần xoay người mỗi lần nhảy.

## GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY

Ở độ tuổi 4-5 tuổi trẻ thường đạt một số kỹ năng như sau:

- Nhảy qua sợi dây cao 15 cm.
- Thu mình lấy đà nhảy chồm lên (có thể gọi là ‘nhảy như con ếch’).
- Nhảy tới liên tục khoảng 10 lần.
- Nhảy lò cò.

## CHƯƠNG 6

### GM.F: Đạp Xe Ba Bánh

---

Đạp xe ba bánh là một vận động rất thú vị và rất đáng để bạn dạy con bạn, ngoài ra hoạt động này con mang lại những lợi ích khác như:

- Tăng cường sức lực các bắp cơ chân và là bài tập thể dục nhịp điệu.
- Giúp trẻ có những phương pháp mới để sử dụng và mở rộng các kỹ thuật thăng bằng.
- Giúp trẻ không đi được một mình có thể di chuyển độc lập (chẳng hạn trẻ bại não).
- Giúp trẻ tham gia chơi đùa với những trẻ khác trong gia đình, chơi trên đường phố hoặc ở nhà trẻ.

Đạp xe ba bánh là một kỹ năng khó học nhưng rất có giá trị.

Lúc đầu trẻ chưa biết sử dụng bàn đạp mà chỉ chống chân trên đất đẩy xe chạy tới, vận động này thường được xem là sự chuẩn bị để ‘đạp xe thật sự’, nhưng thật ra không đúng như thế. Để đạp được bàn đạp cần có một kiểu vận động khác hẳn. Đứa trẻ nào đã quen với việc đi xe như nói trên có thể sẽ khó học cách đạp bàn đạp; bé vẫn cứ làm xe chạy tới bằng cách đẩy chân trên đất.

Khi đi mua xe cho con bạn hãy nhớ dẫn bé theo. Tốt nhất là nên có chỗ dựa lưng cao khoảng ngang thắt lưng. Kiểm tra xem hai chân bé có với tới bàn đạp được không trong phần lớn tư thế đạp tới. Bàn đạp phải đủ rộng, dài bằng bàn chân trước của bé. Khi con bạn ngồi trên xe, dựa lưng vào chỗ dựa, hai tay bé phải với tới tay cầm thật thoải mái. Khoảng cách giữa hai bánh sau phải đủ rộng để bảo đảm thăng bằng. Nếu bạn dùng một chiếc xe đạp không vừa với bé để dạy bé các kỹ năng đạp xe thì chẳng bao lâu cả bạn lẫn bé đều vô cùng chán nản.

Dưới đây chúng tôi liệt kê tất cả kỹ năng trong chuỗi này.

#### *2 đến 3 tuổi*

114. Đặt chân lên bàn đạp khi được đẩy.

115. Đạp xe ba bánh, vẫn để hai chân xuống đất khi đến các góc quanh.

#### *3 đến 4 tuổi*

134. Lái xe quanh những góc rộng.

### ĐẶT CHÂN LÊN BÀN ĐẠP KHI ĐƯỢC ĐẨY

<b>GM. F. 114</b>
-------------------

Để bắt đầu, bạn phải dùng phần lớn sức lực để vừa di chuyển chiếc xe, vừa giúp bé có được kinh nghiệm mới này vừa dạy bé luôn đặt hai chân trên bàn đạp.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Xem phần giới thiệu của chuỗi này.

*Phương pháp:* Để con bạn ngồi lên xe và đặt hai bàn chân bé lên bàn đạp. Đẩy hoặc kéo xe chạy 2 m.

Đánh dấu + nếu con bạn vẫn để hai chân trên bàn đạp suốt 2 mét.

### **Cách dạy**

Trước khi bắt đầu dạy, dẫn con bạn đến nhà trẻ hoặc nhóm trẻ để bé xem các trẻ khác chơi chạy xe đạp.

Nhờ anh hoặc chị của bé chạy xe cho bé xem để bắt chước – chạy xe với một người khác sẽ làm cho kỹ năng này thêm ý nghĩa và thêm thú vị.

Bạn ngồi trên mặt đất trước mặt con bạn, ngồi trên xe, hai chân bạn để hai bên bánh trước và hai tay bạn giữ hai chân bé đặt trên bàn đạp. Bây giờ nhẹ nhàng di chuyển xe đạp ra sau rồi tới trước đồng thời giữ hai chân bé trên bàn đạp. Nếu bé thấy thoải mái với vận động này, bạn tăng khoảng cách di chuyển lên một sai tay – đẩy tới và lui.

Tiếp theo bạn cột một sợi dây phía trước xe để kéo nó dừng vài chiếc vớ cũ để cột hai chân bé vào bàn đạp. Bạn đứng phía trước kéo xe chạy tới để hai chân bé di chuyển hết một vòng tròn. Nếu bé thích thú, bạn lùi thêm vài bước chân rồi kéo bé tới nữa. Lúc đầu tập trên những bề mặt nhám như vật cở hoặc tấm thảm cũ, và bảo đảm rằng bé không bao giờ ngã trong khi hai chân bé được cột vào bàn đạp – nếu bé ngã thì sẽ rất khó khuyến khích bé tập trở lại!

Khi bé cảm thấy thoải mái được kéo đi 2, 3 mét theo cách này, bạn tháo vớ cột một chân ra để chỉ một chân được cột còn chân kia tự do. Một lần nữa, kéo bé chậm chậm tới trước – nếu chân tự do của bé rơi khỏi bàn đạp, bạn ngưng kéo và bảo bé ‘để chân lên bàn đạp’. Khi nào bé để chân lên bàn đạp thì bạn mới bắt đầu kéo lại. Tiếp tục tập luyện, xen kẽ khi chân này chân kia được tự do đến khi bé tự giữ được một chân trên bàn đạp được 2 hoặc 3 mét. Vận động này có thể mất nhiều tuần nhưng cố luôn duy trì nó như một trò chơi hấp dẫn cùng với những trẻ khác cùng chạy xe với bé. Khi bé giữ được một chân trên bàn đạp, bạn tháo nốt băng ở chân kia và tiếp tục tập luyện đến khi bé ổn định được cả hai chân trên bàn đạp trong suốt 2 mét.

### **ĐẠP XE BA BÁNH, VẪN ĐỂ HAI CHÂN XUỐNG ĐẤT KHI ĐẾN CÁC GÓC QUANH**

<b>GM. F. 115</b>
-------------------

Vận động này nhằm mở rộng kỹ năng trước trong chuỗi này. Ở đây đứa bé phải tự đạp xe một mình, nhưng chưa đòi hỏi bé phải có khả năng lái xe qua những góc quanh.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một xe đạp ba bánh phù hợp với bé, một đường đi đơn giản gồm hai đường thẳng liên tục (dài khoảng 2 hoặc 3 mét) và một góc quanh.

*Phương pháp:* Bảo con bạn đạp xe quanh con đường.  
Đánh dấu + nếu con bạn đi hết con đường. Bé có thể thỉnh thoảng đặt hai chân xuống đất, đặc biệt khi đến góc quanh.

### **Cách dạy**

Con bạn phải giữ được hai chân trên bàn đạp, như đã mô tả ở GM.F.114, bắt đầu dừng lại khi đang kéo bé, và khuyến khích bé đạp xe để tiếp tục làm xe chạy tới. Có thể bé sẽ thấy khó nhọc khi học cách đạp tới với chỉ một chân (cả hai chân cùng đạp sẽ làm xe dừng lại). Bạn đứng phía sau nghiêng qua người bé, mỗi tay bạn đặt trên một gối bé để giúp bé đạp tới lần lượt chân này chân kia. Nói ‘Đạp’ khi bạn giúp bé.

Tiếp theo thử luyện tập trên một đường dốc nhẹ xuống. Đứng trước mặt con bạn, kéo xe tới hoặc làm chậm lại khi cần. Giảm dần giúp đỡ đến khi con bạn đạp xe được một mình.

Sau đó trở lại mặt bằng phẳng, nếu cần, bạn kéo bé tới để giúp bé khởi động.

Hãy làm cho các buổi dạy trở nên vui vẻ và sôi động bằng cách cho những trẻ khác cùng tham gia và hát nhiều bài hát, nhiều giai điệu tươi vui.

## **LÁI XE QUANH NHỮNG GÓC RỘNG**

<b>GM. F. 134</b>
-------------------

Kỹ năng này đòi hỏi ở bé sự điều khiển chính xác trong khi đạp xe. Đây là một điều bắt buộc, trừ phi bạn hướng dẫn bé chạy xe tránh các chướng ngại vật.

### **Cách đánh giá**

*Dụng cụ:* Một xe đạp ba bánh, hai hoặc ba vật chướng ngại như thùng hoặc ghế dựa đặt cách nhau 3 mét.

*Phương pháp:* Đặt con bạn ngồi lên xe và bảo bé chạy vào và ra khỏi các vật chướng ngại rồi trở lại điểm xuất phát. Nếu có thể bạn nhờ một trẻ khác làm mẫu.

Đánh dấu + nếu con bạn lái xe quanh các vật chướng ngại. Lúc này chưa thể trông đợi bé biết quẹo qua những góc hẹp.

### **Cách dạy**

Trước hết cho con bạn xem cách chạy xe trên một đường đi chướng ngại vật, nếu bạn chưa sử dụng loại đường này trong các vận động chạy.

Tiếp theo bạn dùng sợi dây (như trong các hoạt động trước đây) để kéo con bạn quanh các vật cản, hướng dẫn bé vẫn giữ hai chân trên bàn đạp và bẻ tay lái. Khi học kỹ năng này con bạn cần phải tập trung vào nhiều vấn đề. Dần dần giảm giúp đỡ khi con bạn không cần đến nữa.

Không cần sử dụng những đường đi chướng ngại vật ngay hàng thẳng lối khi dạy kỹ năng này. Bất cứ buổi dạy đạp xe nào cũng có thể có một số thay đổi – sẽ không thiếu những chướng ngại vật xuất hiện tự nhiên! Khi có những trẻ khác chạy xe quanh đấy, bạn khuyến khích bé chơi trò ‘chạy theo người dẫn đầu’, hoặc để bọn trẻ thay nhau điều khiển ‘giao thông’.

## GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY

Hãy quan tâm tìm cho con bạn loại xe đẩy ba bánh có chỗ để chân (một chân đặt lên chỗ để chân, một chân đẩy xe chạy đi - nd). Có những chiếc xe thật tuyệt vời, là những đồ chơi thú vị giúp bạn dễ giám sát bé trong thời gian này. Với thời gian một năm sử dụng loại xe đẩy này sẽ trang bị cho bé khả năng chạy xe hai bánh không cần lắp thêm bánh phụ. Việc chạy xe đẩy giúp phát triển thành thạo các kỹ năng thăng bằng kể cả thăng bằng một – chân.

“Từng Bước Nhỏ Một là một bộ sách phục vụ chương trình can thiệp sớm dành cho trẻ chậm phát triển trí tuệ. Bộ sách gồm tám quyển và một băng video”

*Quyển 1: Giới Thiệu Về Từng Bước Nhỏ Một*

Quyển mở đầu này giới thiệu nền tảng của Từng Bước Nhỏ Một và đề nghị các phương pháp sử dụng bộ sách.

*Quyển 2: Chương Trình Của Con Bạn*

Quyển này giải thích cách lựa chọn các mục tiêu cho cá nhân đưa trẻ và hướng dẫn cách giúp trẻ đạt các mục tiêu này trong phạm vi cuộc sống gia đình.

*Quyển 3: Các Kỹ Năng Giao Tiếp*

Quyển này liên quan đến việc học ngôn ngữ, ở giai đoạn biết nói và chưa biết nói. Đây là loại ngôn ngữ thường được sử dụng trong các tình huống giao tiếp xã hội. Các kỹ năng được dạy thông qua các hoạt động vui chơi và những sinh hoạt thường ngày.

*Quyển 4: Các Kỹ Năng Vận Động Thô*

Quyển này trình bày các kỹ năng có liên hệ đến các bắp cơ lớn của cơ thể. Các kỹ năng này giúp đưa trẻ ngồi, bò, đi, leo trèo, bắt bóng v.v... Quyển 4 được viết bởi các nhà vật lý trị liệu có nhiều kinh nghiệm làm việc với trẻ khuyết tật.

*Quyển 5: Các Kỹ Năng Vận Động Tinh*

Các kỹ năng vận động tinh sử dụng các bắp cơ nhỏ của mắt và bàn tay, từ kỹ năng nắm chặt ngón tay của cha mẹ cho đến các kỹ năng phức tạp như vẽ và cắt. Quyển 5 cũng giới thiệu các kỹ năng giải quyết vấn đề và sự phát triển các khái niệm như màu sắc, hình dạng, kích thước.

*Quyển 6: Các Kỹ Năng Nhận Biết Ngôn Ngữ*

Các kỹ năng nhận biết ngôn ngữ bao gồm việc hiểu ngôn ngữ của người khác. Chúng giúp trẻ hiểu điều người khác đang nói đến, làm theo các chỉ dẫn, và quan trọng nhất là giúp trẻ biết sử dụng ngôn ngữ.

*Quyển 7: Các Kỹ Năng Cá Nhân Và Xã Hội*

Trong quyển này chúng tôi xem xét các kỹ năng giúp trẻ tạo mối liên hệ với những người khác, giúp trẻ chơi đùa và giúp trẻ có được sự độc lập trong các nhu cầu như ăn, đi vệ sinh, mặc quần áo và chăm sóc bản thân.

*Quyển 8: Bảng Liệt Kê Các Kỹ Năng Phát Triển*

Bảng liệt kê các kỹ năng phát triển liên kết các phần riêng rẽ của Từng Bước Nhỏ Một lại với nhau. Đó là chuỗi các danh sách liệt kê dùng để đánh giá trẻ và được xem là phần hướng dẫn để đặt ra các mục tiêu.

# MỤC LỤC

<b>PHẦN GIỚI THIỆU .....</b>	<b>1</b>
<b>CHƯƠNG 1 .....</b>	<b>6</b>
<b>GM.A : TRƯỚC KHI BIẾT ĐI .....</b>	<b>6</b>
GM.A.1. NẪM SẤP, QUAY ĐẦU BÊN NÀY HOẶC BÊN KIA.....	8
GM.A.2. NẪM SẤP, NGÃNG ĐẦU LÊN VÀ VẪN GIỮ VẬY Ở 45°.....	10
GM.A.3. NGÃNG ĐẦU KHI NẪM NGHIÊNG VAI.....	11
GM.A.4. CỐ NGÃNG ĐẦU KHI ĐƯỢC KÉO NGỒI TỪ GÓC 45°.....	12
GM.A.5. NẪM SẤP, NGÃNG ĐẦU 90°, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY .....	14
GM.A.6. NẪM NGỬA, GIỮ THẲNG ĐẦU, CẢM CHÚC XUỐNG .....	16
GM.A.7. NẪM NGỬA, HAI TAY ĐẶT VÀO NHAU ĐỂ LÊN NGỰC .....	17
GM.A.8. KÉO BÉ NGỒI LÊN, ĐẦU CHỈ HƠI TRỄ .....	18
GM.A.9. ĐƯỢC GIỮ NGỒI, ĐẦU VỮNG, CẢM ĐƯA RA .....	19
GM.A.10. ĐƯỢC GIỮ VỮNG CHỊU ĐƯỢC MỘT PHẦN TRỌNG LƯỢNG .....	20
GM.A.11. NẪM SẤP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY, .....	21
HAI KHUYU TAY PHÍA TRƯỚC VAI, CẢM CHÚC XUỐNG .....	21
GM.A.12. NẪM SẤP, HAI CHÂN KHÔNG LUÔN XẾP CHÂN ÉCH, ĐÁ NGẪU NHIÊN.....	23
GM.A.13. NẪM NGỬA, CHƠI VỚI HAI CÁNH TAY GIỜ CAO .....	24
GM.A.14. NẪM NGỬA, HAI BÀN TAY ĐỂ LÊN HAI ĐẦU GỐI.....	25
GM.A.15. NẪM NGỬA, LĂN NẪM NGHIÊNG.....	25
GM.A.16. ĐƯỢC KÉO NGỒI LÊN, GIỮ ĐẦU THẲNG VỚI THÂN .....	26
GM.A.17. ĐƯỢC KÉO NGỒI TỪ TƯ THẾ NẪM NGHIÊNG GIỮ ĐẦU VỮNG.....	27
GM.A.18. NGỒI, GIỮ ĐẦU VỮNG, CẢM CHÚC XUỐNG .....	29
GM.A.19. ĐỨNG, CHỊU PHẦN LỚN TRỌNG LƯỢNG, ĐIỀU KHIỂN ĐẦU VÀ THÂN TRÊN .....	30
GM.A.20. NẪM SẤP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG .....	30
GM.A.21. NẪM SẤP, CHỐNG CHỊU TRÊN HAI CẰNG TAY VỚI LẤY ĐỒ CHƠI .....	32
GM.A.22. NẪM SẤP, NGẪU NHIÊN LĂN NẪM NGỬA.....	33
GM.A.23. NẪM NGỬA, GIỜ THẲNG HAI CÁNH TAY LÊN, HAI BÀN TAY SÁT NHAU .....	34
GM.A.24. NẪM NGỬA, LĂN NẪM NGHIÊNG VẪN NẪM NGHIÊNG CHƠI.....	35
GM.A.25. NGỒI KHÔNG CẦN ĐỖ MỘT PHÚT.....	35
GM.A.26. ĐỨNG, HAI BÀN CHÂN PHẪNG NGHIÊNG TỰA VẬT ĐỖ.....	38
GM.A.27. NẪM SẤP, CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG HOÀN TOÀN XUẤT HIỆN .....	39
GM.A.28. NẪM SẤP, CHỐNG TRÊN HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG, NÂNG THÂN TRÊN VÀ BỤNG LÊN .....	40
GM.A.29. NẪM SẤP, NHẮC HAI CHÂN SAU LÊN VÀ KHÉP LẠI.....	41
GM.A.30. NẪM SẤP, NỬA LĂN NGHIÊNG VỚI ĐỒ CHƠI .....	42
GM.A.31. NẪM SẤP, CỐ GẰNG CÙNG LÚC HAI CÁNH TAY DUỖI THẲNG .....	43
GM.A.32. NẪM NGỬA, LĂN NẪM SẤP .....	43
GM.A.33. ĐƯỢC KÉO NGỒI, BẮT ĐẦU CỬ ĐỘNG ĐẦU, NHẮC HAI CÁNH TAY LÊN.....	45
GM.A.34. NGỒI, CHỐNG THẲNG HAI CÁNH TAY TỚI TRƯỚC ĐỂ TRÁNH NGÃ.....	46
GM.A.35. NGỒI 10 PHÚT, HAI CÁNH TAY TỰ DO VỚI VÀ CHƠI.....	47
GM.A.36. ĐỨNG, CHỊU ĐỰNG TOÀN BỘ TRỌNG LƯỢNG.....	48
GM.A.37. NẪM SẤP, XOAY NHIỀU VÒNG .....	49
GM.A.38. NẪM SẤP, LĂN NẪM NGHIÊNG VÀ CHƠI CHỐNG MỘT KHUYU TAY .....	50
GM.A.39. NẪM SẤP, CHUYỂN SANG TƯ THẾ BÒ VÀ ĐONG ĐƯA .....	50



GM.A.40	CHUYỂN TỪ TƯ THẾ BÒ SANG NGỒI.....	51
GM.A.41	NẪM SẤP, TRƯỜN TỐI BẰNG SỨC KÉO HAI CÁNH TAY .....	52
GM.A.42	NẪM NGƯA, CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG HOÀN TOÀN XUẤT HIỆN.....	53
GM.A.43	NGỒI, XOAY THÂN TRÊN, HAI CÁNH TAY CHƠI TỰ DO .....	54
GM.A.44	TỪ NẪM SẤP CHUYỂN SANG NGỒI.....	55
GM.A.45	CHỒNG ĐỨNG LÊN, DUỐI THẰNG CẢ HAI CHÂN CHỒNG BẰNG HAI CÁNH TAY ...	55
GM.A.46	ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, TỰA VÀO BẰNG HAI CÁNH TAY, NHÚN NHẢY .....	56
GM.A.47	NGỒI, PHÁT TRIỂN HOÀN TOÀN CÁC PHẢN ỨNG CÂN BẰNG THÂN TRÊN VÀO LÚC NÀY .....	57
GM.A.48	NGỒI KHÔNG TỰA, KHÔNG NGÃ KHI VỚI SANG MỘT BÊN .....	58
GM.A.49	NGỒI, CHỒNG THẰNG MỘT CÁNH TAY ĐỂ TRÁNH NGÃ .....	58
GM.A.50	CHUYỂN TỪ NGỒI SANG TƯ THẾ BÒ.....	59
GM.A.51	BÒ MỘT MÌNH .....	60
GM.A.52	KÉO LÊN ĐỀ QUỲ VÀ VẪN GIỮ TƯ THẾ NÀY .....	62
GM.A.53	ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, TỰA VÀO NHỜ HAI CHÂN NHIỀU HƠN HAI CÁNH TAY.....	62
GM.A.54	ĐỨNG CHỖ ĐỒ ĐẶC, QUAY SANG, VỚI MỘT TAY .....	63
GM.A.55	CHUYỂN TỪ ĐỨNG SANG NGỒI XUỐNG SÀN BẰNG CÁCH THẢ NGƯỜI XUỐNG ...	64
GM.A.56	ĐI NGANG CHẬM QUANH ĐỒ ĐẶC .....	64
GM.A.57	KÉO ĐỨNG LÊN, NHỜ VÀO HAI CÁNH TAY, THÔNG QUA TƯ THẾ NỬA QUỲ GỎI..	65
GM.A.58	ĐI CHẬM QUANH ĐỒ ĐẶC, HƠI CHUYỂN SANG HƯỚNG ĐI THỰC SỰ .....	67
GM.A.59	ĐỨNG, MỘT BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ .....	67
GM.A.60	NGỒI ĐƯỢC RẤT NHIỀU TƯ THẾ KHÁC NHAU .....	67
GM.A.61	NGỒI, CHỒNG HAI CÁNH TAY THẰNG RA SAU TRÁNH NGÃ .....	68
GM.A.62	CHUYỂN TỪ TƯ THẾ ĐỨNG SANG NGỒI XUỐNG SÀN, BẮM CHẮC TAY VÀO ĐỒ ĐẶC	69
GM.A.63	CHUYỂN SANG ĐỨNG THÔNG QUA TƯ THẾ NỬA QUỲ HOẶC NGỒI XỎM, ..... NHỜ MỘT CÁNH TAY ĐƯỢC HỖ TRỢ MỘT ÍT .....	69
GM.A.64	ĐI NGANG DÀI THEO TƯỜNG.....	70
GM.A.65	ĐI, CẢ HAI BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ THẤP .....	71
<b>CHƯƠNG 2 .....</b>		<b>73</b>
<b>GM.B: THẰNG BẰNG, ĐI, CHẠY .....</b>		<b>73</b>
CÁC BÀI TẬP BỔ SUNG.....		72
CÁC BÀI TẬP VỚI THỐT CẮT BÁNH MÌ.....		72
CÁC BÀI TẬP NGHIÊNG DỰA TƯỜNG.....		72
CÁC BÀI TẬP ĐỨNG - BƯỚC.....		73
CÁC BÀI TẬP VỚI BẠT LÒ XO.....		73
CÁC BÀI TẬP VỚI VÁN THẰNG BẰNG.....		73
CÁC BÀI TẬP VỚI VÁN BẬP BÊNH.....		74
CÁC BÀI TẬP LEO VÁN ĐỐC.....		74
CÁC BÀI TẬP VỚI THANG LEO.....		74
CÁC BÀI TẬP VỚI GẬY.....		74
ĐÔI ĐIỀU VỀ CHUỖI NÀY.....		76
GM.B.66	ĐI CHẬM CHẬM GIỮA ĐỒ ĐẶC, BẰNG QUA MỘT KHE HỖ .....	80
GM.B.67	ĐI, ĐÁY XE ĐÁY .....	81
GM.B.68	QUỲ KHÔNG CẦN GIÚP ĐỠ .....	82
GM.B.69	ĐỨNG MỘT MÌNH 10 GIÂY .....	83
GM.B.70	ĐI, MỘT TAY ĐƯỢC DẮT.....	84
GM.B.71	ĐỨNG LÊN MỘT MÌNH TỪ SÀN NHÀ.....	85
GM.B.72	ĐI MỘT MÌNH, HAI CÁNH TAY GIỖ CAO .....	86
GM.B.75	ĐI MỘT MÌNH HAI CÁNH TAY TỰ DO VÀ THOẢI MÁI .....	87

GM.B.76	KÉO ĐỒ CHƠI CÓ BÁNH XE BẰNG SỢI DÂY .....	88
GM.B.77	KHOM NGƯỜI XUỐNG SÀN RỒI TRỞ LẠI TƯ THẾ CŨ .....	88
GM.B.78	ĐỨNG LÊN TỪ GHẾ ĐÁU NHỎ .....	89
GM.B.79	CHẠY (ĐI VỘI), MẮT DÁN XUỐNG ĐẤT .....	90
GM.B.81	ĐI, CÓ THỂ ĐỔI HƯỚNG VÀ DỪNG ĐỘT NGỘT .....	90
GM.B.82	ĐI TRÊN VÁN RỘNG 30CM ĐẶT TRÊN SÀN, ĐƯỢC GIÚP ĐỖ .....	91
GM.B.83	QUAY LẠI VÀ NGỒI XUỐNG, HOẶC CHUÔI NGANG VÀO MỘT GHẾ DỰA NHỎ .....	91
GM.B.87	MANG MỘT VẬT LỚN CÓ ĐƯỜNG KÍNH 30CM .....	92
GM.B.88	BƯỚC QUA CHƯỚNG NGẠI VẬT KHI ĐANG ĐI .....	93
GM.B.89	ĐI GIỮA HAI ĐƯỜNG SONG SONG CÁCH NHAU 30CM .....	93
GM.B.90	ĐI LÙI .....	94
GM.B.91	NGỒI XOM CHƠI KHÔNG MẮT THĂNG BẰNG .....	95
GM.B.92	ĐỨNG LÊN TỪ GHẾ DỰA NHỎ KHÔNG CẦN CHỖNG HAI TAY .....	95
GM.B.93	ĐÁY VÀ KÉO CÁC ĐỒ CHƠI LỚN .....	96
GM.B.94	CHẠY TỚI VÙNG VÀNG TRÊN CẢ BÀN CHÂN .....	96
GM.B.95	ĐI BỐN BƯỚC VỚI MỘT CHÂN TRÊN XÀ THĂNG BẰNG .....	97
GM.B.96	ĐỨNG TRÊN CÁC ĐẦU NGÓN CHÂN .....	98
GM.B.97	ĐỨNG MỘT CHÂN TRONG BA GIẤY .....	98
GM.B.98	ĐI TRÊN VÁN RỘNG 20CM TRÊN SÀN ĐỔI CHÂN KHÔNG ĐƯỢC GIÚP ĐỖ .....	99
GM.B.116	BƯỚC TỐI, BƯỚC LUI, BƯỚC NGANG, KÉO MẠNH CÁC ĐỒ CHƠI LỚN .....	99
GM.B.117	ĐI TRÊN ĐẦU NGÓN CHÂN ĐƯỢC 3 MÉT .....	100
GM.B.118	ĐI TRÊN XÀ THĂNG BẰNG CAO 10CM, ĐƯỢC GIÚP ĐỖ ÍT .....	100
GM.B.119	ĐI TRÊN MỘT ĐƯỜNG HẸP KHÔNG CẦN GIÚP ĐỖ .....	101
GM.B.120	GIỮ THĂNG BẰNG TRÊN MỘT CHÂN THUẬN TRONG NĂM GIẤY .....	102
GM.B.121	CHẠY, DỪNG, QUỆO GÓC, TRÁNH VẬT CẢN .....	102
GM.B.122	CHẠY TRÊN PHẦN ĐẦU BÀN CHÂN, TRỌNG LƯỢNG ĐÓ TỚI TRƯỚC, HAI TAY ĐÁNH LUÂN PHIÊN .....	103
<b>CHƯƠNG 3 .....</b>		<b>105</b>
<b>GM.C: CẦU THANG VÀ LEO TRÈO .....</b>		<b>105</b>
GM.C.73	TRÈO LÊN CẦU THANG BẰNG BÀN TAY VÀ ĐẦU GỐI .....	106
GM.C.80	BÒ LUI XUỐNG CẦU THANG .....	106
GM.C.84	ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN VÀ BÀN .....	107
	TAY KIA ĐƯỢC GIỮ, HAI CHÂN MỘT BẬC .....	107
GM.C.99	ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, HAI CHÂN MỘT BẬC .....	108
GM.C.100	ĐI XUỐNG CẦU THANG, NẮM TAY VỊN VÀ BÀN TAY KIA ĐƯỢC GIỮ, HAI CHÂN MỘT BẬC .....	109
GM.C.101	BƯỚC LÊN MỘT KHỐI KHÔNG CẦN GIÚP .....	109
GM.C.102	BƯỚC XUỐNG KHỐI MỘT KHỐI, KHÔNG CẦN GIÚP .....	110
GM.C.103	ĐI LÊN CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN .....	111
GM.C.104	TRÈO LÊN VÀ XUỐNG MỘT THANG LEO HOẶC KHUNG LEO CAO 1 MÉT .....	111
GM.C.105	TỰ TIN ĐỨNG LÊN VÀ TRƯỢT XUỐNG CẦU TUỘT .....	112
GM.C.123	ĐI LÊN CẦU THANG, KHÔNG NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN .....	113
GM.C.124	ĐI XUỐNG CẦU THANG, NẮM TAY VỊN, CHÂN LUÂN PHIÊN .....	114
GM.C.125	MANG ĐỒ VẬT LÊN VÀ XUỐNG CẦU THANG .....	114
GM.C.126	LEO LÊN VÀ XUỐNG THANG HOẶC KHUNG LEO CAO 3 MÉT .....	115

<b>CHƯƠNG 4.....</b>	<b>116</b>
<b>GM.D: KỸ NĂNG CHƠI BANH.....</b>	<b>116</b>
GM.D.74 NGỒI NÉM QUẢ BANH THEO BẤT CỨ CÁCH NÀO.....	117
GM.D.85 ĐI VỀ PHÍA QUẢ BANH LỚN, CỐ ĐÁ NÓ .....	117
GM.D.106 NÉM THẤP TAY QUẢ BANH NHỎ VÀO RỔ Ở TẦM GẦN.....	118
GM.D.107 ĐÁ BANH VỚI MỘT CHÂN ĐÁ VUNG LÊN .....	118
GM.D.108 NÉM QUẢ BANH NHỎ MỘT CÁCH KHÓ KHĂN,.....	120
CAO TAY, HAI BÀN CHÂN KHÉP, MỘT BÀN TAY SAU ĐẦU.....	120
GM.D.109 CHẠY TỚI QUẢ BANH, DỪNG LẠI NHẢM TRƯỚC KHI ĐÁ.....	120
GM.D.127 NÉM CAO TAY QUẢ BANH NHỎ, XOAY NGƯỜI.....	121
GM.D.128 BẮT QUẢ BANH ĐƯỜNG KÍNH 15CM BẰNG HAI CÁNH TAY .....	122
GM.D.129 CHẠY ĐÁ VÀO BANH (CÓ THỂ TRƯỢT) .....	122
GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY.....	121
<b>CHƯƠNG 5.....</b>	<b>124</b>
<b>GM. E: NHẢY .....</b>	<b>124</b>
GM.E.86 BẮT ĐẦU NHẢY CÓ GIÚP ĐỠ .....	124
GM.E.110 NHẢY, CHÂN HƠI CÁCH MẶT ĐẤT .....	125
GM.E.111 NHẢY QUA SỢI DÂY TRÊN MẶT ĐẤT .....	126
GM.E.112 NHẢY KHỎI MỘT KHỐI HOẶC BẬC THANG CUỐI, HAI BÀN TAY ĐƯỢC GIỮ .....	126
GM.E.113 NHẢY TẠI CHỖ KHÔNG CẦN GIÚP, HAI BÀN CHÂN DẠNG RA .....	127
GM.E.130 NHẢY TỚI QUA SỢI DÂY, CÁCH MẶT ĐẤT 4CM, HAI BÀN CHÂN CHỤM .....	128
GM.E.131 NHẢY XA 30 CM .....	128
GM.E.132 NHẢY KHỎI BẬC THANG CUỐI HOẶC KHỐI CAO 20 CM, KHÔNG GIÚP ĐỠ .....	129
GM.E.133 NHẢY NGANG, NHẢY LUI.....	129
<b>CHƯƠNG 6.....</b>	<b>131</b>
<b>GM.F: ĐẠP XE BA BÁNH .....</b>	<b>131</b>
GM.F.114 ĐẶT CHÂN LÊN BÀN ĐẠP KHI ĐƯỢC ĐẨY .....	131
GM.E.115 ĐẠP XE BA BÁNH, VẮN ĐỀ HAI CHÂN XUỐNG ĐẤT KHI ĐẾN CÁC GÓC QUANH. ....	132
GM.E.134 LÁI XE QUANH NHỮNG GÓC RỘNG .....	133
GHI NHỚ VÀ MỞ RỘNG CHUỖI NÀY.....	132

				<b>F</b> Chạy xe ba bánh			
				<b>E</b> Nhảy			
				<b>D</b> Kỹ năng chơi banh			
				<b>C</b> Lên xuống cầu thang và leo trèo			
				<b>B</b> Giữ thăng bằng, đi, chạy			
<b>A</b> Các kĩ năng trước khi biết đi							
3th	6th	9th	12th	15th	18th	2t	3t