

“Giáo dục là một quá trình tự nhiên diễn ra bởi sự tự lập của con người và nó có được không phải bởi nghe theo lời giáo huấn mà trải nghiệm trong môi trường” – Maria Montessori

Cùng con vào bếp.

Các công thức đơn giản giúp xây dựng tính tự lập và tự tin theo phương pháp Montessori.

Về các tác giả

1 Câu chuyện của Sara.

Cuộc hành trình đầu tiên của tôi vào thế giới của Montessori là rất ngắn ngủi. Mẹ tôi gửi tôi học ở trường Montessori khi tôi bắt đầu học mẫu giáo, nhưng cô chỉ có thể đủ khả năng để gửi cho tôi ở đó cho đến khi kết thúc lớp hai. Khi đăng ký học trong trường công lập cho lớp 3, chúng tôi đã gặp một người quản lý trường học mới của tôi, người đã nói chuyện với chúng tôi về tất cả mọi thứ tôi đã học ở lớp học Montessori của tôi. Do Montessori nhóm các trẻ em ở 3 độ tuổi khác nhau vào chung 1 lớp và cho phép trẻ làm việc ở tốc độ của riêng họ, tôi là học sinh lớp hai làm việc với các học liệu lớp ba. Hiệu trưởng ở trường mới của tôi nhanh chóng nhận ra rằng tôi đã đạt hầu hết các mục tiêu của lớp ba và khuyên tôi bỏ qua để học lớp bốn.

Tôi không nghĩ gì về Montessori cho đến khi học đại học. Các giáo sư mà tôi thích gửi con của họ đến một trường Montessori địa phương, và tôi quyết định quan sát và chọn chủ đề nghiên cứu chuyên sâu của tôi từ các quan sát này. Tuy nhiên, sau khi tốt nghiệp, tôi đã bỏ quên Montessori một lần nữa để trở thành một giáo viên lớp ba ở một trường nhu cầu cao cho trẻ em hoàn cảnh khó khăn về kinh tế ở Louisiana thông qua một chương trình gọi là Teach For America (Giáo viên cho châu Mỹ). Tại thời điểm đó, tôi biết rằng tôi muốn cống hiến cuộc đời mình để làm cho thế giới tốt đẹp hơn thông qua giáo dục, và tôi muốn làm việc tại nơi cần tôi nhất.

Thành thật mà nói, ngôi trường nhỏ trên cánh đồng mía đường có thể không khác xa so với cách tiếp cận của Montessori. Hiệu trưởng giữ một mái chèo trên tường văn phòng của cô, và cô sử dụng nó. Một ngày, trong một cuộc họp giữa các lớp với các sinh viên của tôi, tôi nghe tiếng đập mạnh vào hành lang và nghĩ rằng có ai đó đã đập quả bóng rổ xuống sàn. Khi tôi thò đầu ra khỏi

cửa, tôi nhìn thấy một cậu bé cúi xuống và cô hiệu trưởng đứng đằng sau anh ta cùng với mái chèo của cô.

Để tránh việc gửi sinh viên của tôi đến văn phòng của hiệu trưởng để bị trừng phạt trên thân thể, tôi chọn cách khuyến khích một cách tích cực để thúc đẩy học sinh của tôi hành xử theo những cách hiệu quả, cả trong học tập và xã hội. Tôi đặt niềm tin vào các em, những người thể hiện các giá trị lớp của chúng tôi và vẽ một cách ngẫu nhiên trong cả ngày từ chương trình "Super-Duper Jar." Các em cũng đã được nhóm lại thành các đội học nhóm với nhau và đã đạt được kết quả tốt về cả điểm số và các giải thưởng. Các danh sách các cách tôi thử sử dụng để điều chỉnh hành vi của học sinh thông qua điều tích cực có vẻ tiến triển tốt. Sự thật là, nó hiệu quả. Các sinh viên ở của bà Cotner "A + Class" đã được thúc đẩy, tích cực, hữu ích, và làm việc chăm chỉ.

Nhưng sau đó tôi nhận thấy một điều gì đó kỳ lạ. Khi sinh viên của tôi tốt nghiệp từ lớp ba và đi vào lớp bốn, phần lớn động lực, tính tích cực, tính kiên trì, và mong muốn làm việc chăm chỉ dường như bốc hơi.

Sau ba năm giảng dạy trên Bayou, tôi quyết định rằng tôi muốn làm việc tại một trường học mà sử dụng động cơ tích cực nhất quán trên tất cả các giáo viên và tất cả các lớp học trong nhiều năm. Tôi nghĩ rằng sự thống nhất sẽ giúp các em thực sự hình thành hành vi tích cực và động lực và đạt được tiềm năng đầy đủ của mình. Tôi quyết định dạy lớp sáu đọc và viết tại một trường bán công có hiệu suất cao cho trẻ em hoàn cảnh khó khăn về kinh tế.

Tuy nhiên, tôi tiếp tục nhận ra rằng những phần thưởng và hình phạt, thậm chí với nhiều năm nhất quán-chỉ là một giải pháp tạm thời; nó không phải là cách để đảm bảo sự tăng trưởng và phát triển lâu dài. Khi người theo dõi và hướng dẫn không có mặt, các hành vi trở lại như ban đầu.

Tôi cũng bắt đầu suy nghĩ về những ý tưởng của "mô hình nhà máy" giáo dục. Với một dây bàn thẳng và một phương pháp tiếp cận phù hợp cho tất cả, chúng tôi được duy trì một mô hình đã lỗi thời của nền giáo dục mà trẻ em được chuẩn bị tốt hơn cho công việc của nhà máy (ví dụ, làm theo hướng dẫn, biết

vâng lời, làm những việc giống nhau trong cùng thời gian, v...v...) mặc cho nền kinh tế toàn cầu luôn thay đổi. Và rồi, tôi đã dự một buổi giảng của một vị giáo sư, ông nói: "Công việc của chúng ta không phải là để chuẩn bị cho con em chúng ta trong thế kỷ 21; công việc của chúng ta là chuẩn bị cho con em chúng ta để biến đổi thế kỷ 21".

Tôi bắt đầu quan sát tại các trường tư thục để tìm kiếm một mô hình tốt hơn về giáo dục. Trong năm 2006, tôi bước vào một lớp học của học sinh lớp bốn, năm và sáu tại một trường Montessori ở Houston. Tôi thấy trẻ con vui vẻ tham gia vào các công việc khác nhau trong suốt giờ học. Một học sinh học các số thập phân bằng cách làm việc với các học cụ trên sàn. Một học sinh khác đang nói chuyện với giáo viên về mục tiêu của mình trong tuần. Có một bữa ăn nhẹ trên quầy mà trẻ em có thể tự ăn bất cứ khi nào chúng đói, và có nhiều vật nuôi và cây trồng cho các em chăm sóc.

Trong vòng hai phút, tôi nghi ngờ rằng Montessori có thể là giải pháp tôi đã tìm kiếm để giúp trẻ phát triển động lực và độc lập thực sự từ bên trong và để chuẩn bị cho trẻ là tác nhân thay đổi và các nhà lãnh đạo của tương lai. Tôi biết rằng định hướng cuộc sống của tôi đã thay đổi.

Tôi quyết định chuyển đến Denver để ghi danh vào một chương trình đào tạo Montessori và giảng dạy lớp một, hai, ba ở một trường Montessori công lập. Sau đó tôi quay trở lại Houston và bắt đầu giảng dạy trong một chương trình Montessori công tại đó.

Khi tôi có thai năm 2010, tôi biết rằng tôi muốn cung cấp cho con của chúng tôi những trải nghiệm theo phương pháp Montessori từ khi sinh ra. Tôi bắt đầu nghiên cứu làm thế nào để triển khai Montessori tại nhà. Đó là khi tôi thấy blog của Kylie, HowWeMontessori.com. Mặc dù Kylie sống ở phía bên kia của thế giới (và đón chào Giáng sinh vào mùa hè), tôi ngay lập tức nhận ra những điểm chung. Cả hai chúng tôi mang một sự tôn trọng rất lớn cho phương pháp Montessori và cố gắng tốt nhất để cung cấp những trải nghiệm đích thực cho con em chúng tôi ở nhà.

Trong thời gian đó, tôi đã trở thành bạn bè với một bà mẹ khác - thời gian này cô ấy đang ở nhà. Angie và tôi đều mang thai cùng một lúc và tham gia lớp yoga bà bầu vào tối thứ hai hàng tuần. Chúng tôi trở thành bạn thân. Cô đã rất kiên nhẫn với tôi. Cô vẫn tiếp tục giúp tôi sau khi tôi sinh em bé và chúng tôi gặp nhau vào các buổi sáng lúc 8:10 để đi bộ xung quanh khu phố. Tôi đã vui mừng khi cô đăng ký con gái lớn của cô trong trường Montessori công, nơi tôi đã được dạy.

Phương pháp Montessori hướng dẫn các con cảm thấy rất tự nhiên và hợp lý, và tôi bắt đầu thấy tác dụng tích cực đối với Henry ngay. Ví dụ, tôi theo các khuyến nghị không nên mang theo đồ, ghế trẻ sơ sinh, và con chong con-traptions khác vào trong nhà vì chúng có thể cản trở sự phát triển tự nhiên của động thái-ment. Thay vào đó, chúng tôi theo các cách tiếp cận Montessori và thiết lập một mat phong trào, một điện thoại di động, và một tấm gương. Henry đã dành nhiều giờ tự nhiên tăng cường cơ thể của mình vào phong trào mat. Trong thực tế, ông có thể cuộn từ phía trước của mình để trở lại của mình và quay lưng về phía trước của ông trước khi ông quay ba tháng tuổi.

Khi con lớn lên, chúng tôi sẽ tiếp tục tạo cho con một môi trường Montessori, để con có thể đạt được tiềm năng đầy đủ của mình với sự tập trung, độc lập và tự tin, sự tò mò và đam mê học tập suốt đời, sự kiên trì, ý thức toàn cầu, sự cảm thông và lòng tốt.

Tôi đang trong quá trình tạo ra một mạng lưới các trường Montessori công trong cộng đồng trên khắp Hoa Kỳ với tên gọi Montessori For All. Tôi muốn tất cả trẻ em được tiếp cận với một nền giáo dục tuyệt vời, bất kể mức thu nhập của cha mẹ họ. Mục tiêu của tôi là phải có trường học đầu tiên trước khi Henry được 3 tuổi, và có thể tham gia các lớp học đầu tiên.

2 Câu chuyện của Kylie

Con trai đầu tiên Caspar là chỉ một vài tuần tuổi và tôi nhận ra rằng tôi không biết làm thế nào để làm một người mẹ. Tất nhiên là tôi biết cách cho con ăn và tắm rửa, nhưng tôi không biết làm thế nào để chơi với con hoặc làm gì trong suốt cả ngày của hai mẹ con. Tôi đã từ bỏ một công việc tốt để ở nhà với con; Tôi muốn dành cho con những điều tốt nhất, nhưng tôi không biết làm thế nào. Khi con được vài tháng tuổi, tôi đã cho con tham gia vào mọi lớp học. Chúng tôi đã tham dự các lớp bơi cho bé, tập thể dục, âm nhạc, và sinh hoạt nhóm mọi ngày trong tuần. Chúng tôi rất bận rộn và không hài lòng; Tôi biết có một cách tốt hơn. Tôi bắt đầu nghiên cứu các phương pháp nuôi dạy con cái và ngay lập tức thu hút bởi Montessori. Bồi dưỡng độc lập, theo sau các con, trật tự và thống nhất, những điều đó có ý nghĩa với tôi.

Tuy nhiên, tôi thấy việc thực hiện Montessori trong gia đình thực sự khó khăn. Tôi cảm thấy đơn độc. Tôi đã nghiên cứu Montessori sử dụng các nguồn tài nguyên tại thư viện địa phương nơi tôi sống. Tôi biết tôi muốn tạo ra một môi trường gia đình Montessori, nhưng tôi không biết làm thế nào.

Sau khi Caspar được một tuổi, chúng tôi chuyển đến Canberra, một chuyến đi thay đổi cuộc sống của chúng tôi. Tôi gặp những gia đình Montessori khác, ghi danh vào một lớp cha mẹ của trẻ mới biết đi, và gặp gỡ các giáo viên Montessori tuyệt vời. Các giáo viên tại trường học địa phương của chúng tôi đã có ảnh hưởng lớn rất lớn đối với tôi. Trong họ tôi tìm thấy sự kiên nhẫn, niềm đam mê và tình yêu đích thực đối với trẻ con.

Caspar hiện nay được bốn tuổi và cậu vẫn đang học tại một trường Montessori. Chúng tôi có một đứa con thứ hai, Otis, vừa tròn một tuổi. Otis đã được chăm sóc từ khi sinh ra theo phương pháp Montessori.

Bây giờ tôi dành nhiều thời gian của tôi để viết và trao đổi với các cha mẹ Montessori trên toàn thế giới. Từ những điều cơ bản cho những điều tốt đẹp, chia sẻ thông tin là sức mạnh.

3 Câu chuyện của Angie

Trong một nỗ lực để xây dựng cộng đồng trong khu phố của chúng tôi, Sara và chồng bà mời toàn bộ khu phố tới một cuộc họp không chính thức. Tôi không nhớ nhiều về cuộc gặp gỡ đầu tiên với Sara, nhưng tôi nhớ cô đã rất tốt bụng và cho tôi mượn một bộ phim mà cô đã xem gần đây, bộ phim đã truyền cảm hứng cho cô. Tôi có một bản sao DVD của Edison's Day, một bộ phim tài liệu ngắn ghi lại một ngày của một cậu bé có cha mẹ theo phương pháp Montessori. Edison đã hai mươi tháng - cùng tuổi với con gái tôi, Sofia. Tôi đã bị thổi bay đi bởi sự tôn trọng cha mẹ đã để cho trẻ phát triển khả năng của mình. Edison đã giúp mặc và cởi quần áo của mình, chuẩn bị bữa ăn sáng của mình, và thậm chí lấy những tờ báo buổi sáng từ ngoài cửa!

Điều lớn nhất tôi thấy khi xem video là khuyến khích sự độc lập của trẻ dẫn đến niềm tin cốt lõi vững chắc trong trẻ. Nó tạo được ấn tượng rất sâu sắc đối với tôi và cho tôi cảm hứng để tin tưởng vào sự độc lập ở Sofia và sau đó là Ana, con gái thứ hai của chúng tôi. Nó thay đổi cách tôi làm mẹ, nó chỉ cho tôi những điều mà tôi đã làm đúng - một trong số đó là cho các con phụ bếp từ khi còn bé.

Đến khi nghiên cứu về lứa tuổi mầm non, Sara và tôi liên lạc một lần nữa. Lần này chúng tôi đều mang thai, cô mang thai đứa con đầu tiên và tôi là bé thứ hai. Cô đã chia sẻ với tôi tất cả những gì cô đã học về Montessori cho trẻ sơ sinh và thiết lập một môi trường Montessori ở nhà. Cô cũng chia sẻ với tôi rằng chúng tôi rất may mắn vì đang ở Houston, có lựa chọn Montessori trong hệ thống trường công. Sofia, bây giờ bốn tuổi, đang phát triển mạnh vượt quá mong đợi của tôi trong năm đầu tiên của giáo dục mầm non. Hy vọng của tôi, giống như Sara, là con của mọi tầng lớp kinh tế xã hội có thể tiếp cận đến phương pháp giáo dục.

Bạn có thể mong đợi gì ở trẻ

Con cái chúng ta thường có khả năng nhiều hơn chúng ta tưởng. Tôi đã thường xuyên học được bài học này. Ví dụ, tôi đã đọc blog của Kylie bài viết về cách con trai bà, Otis tự xúc bằng thìa. Con tôi, Henry lớn hơn Otis 1 tháng, tôi nhận ra rằng đã đến lúc dạy cho con cách sử dụng thìa. Tôi từ từ làm mẫu, tôi nhúng thìa vào sữa chua và đưa nó lên miệng của tôi. Sau đó tôi đưa chiếc thìa và anh chàng ngay lập tức xúc một ít sữa chua và đưa muỗng thẳng vào miệng. Trước sự ngạc nhiên của tôi, tôi nhận ra con đã biết làm thế nào để làm việc đó; Chính tôi là người ngăn anh ta lại!

Kylie đã có một kinh nghiệm tương tự khi cô đọc trên blog của tôi, FeedingTheSoil.com, rằng Henry đã bắt đầu giúp đỡ trong nhà bếp chỉ ít lâu sau sinh nhật đầu tiên của mình. Cô quyết định thử xem Otis có giống thế. Cô cắt lát một quả chuối vào đĩa, cắt thêm một cái ở vỏ, và cho Otis xem cách bóc từng mảnh vỏ ra. Otis đã làm đúng ngay lập tức.

Khi chúng tôi lùi lại để cho trẻ em một cơ hội để làm những việc cho bản thân, chúng tôi cho phép trẻ đóng góp vào việc tự trưởng thành của riêng của trẻ. Chúng tôi giúp trẻ trau dồi ý nghĩ sâu xa nhất và xác thực nhất về giá trị bản thân. Trẻ cảm thấy tự hào về bản thân vì trẻ chứng kiến khả năng của mình tác động đến thế giới xung quanh, không phải vì trẻ nhận được lời khen ngợi từ người lớn. Và đó có phải là điều chúng ta muốn ở con em chúng ta? Đó là trẻ cần có một sự tự tin mạnh mẽ bên trong và sự can đảm để sống một cuộc sống tốt nhất sau này.

Ngay cả những đứa trẻ nhỏ tuổi nhất có thể làm việc trong nhà bếp với sự hướng dẫn đúng. Cuốn sách này cung cấp những hướng dẫn đó. Đầu tiên, chúng tôi liệt kê tất cả các cách thức mà con bạn sẽ lớn lên và phát triển từ các việc làm trong nhà bếp trong Chương "tại sao lại nấu cùng con". Tiếp theo, chúng tôi giải thích "Làm thế nào để sử dụng cuốn sách này" với các chiến lược

cụ thể dễ nhớ và có những định hướng tốt nhất có thể. Sau đó chúng tôi đi sâu vào các chi tiết cụ thể của việc thiết lập môi trường nhà bếp của bạn theo cách mà sẽ tối đa hóa sự độc lập của con quý vị, trong chương gọi là “Bố trí nhà bếp”. Sau đó, chúng tôi bắt đầu với những kỹ năng cụ thể mà bạn có thể dạy cho con của bạn để chuẩn bị cho trẻ nấu ăn với sự tự tin và độc lập. Sau đó, con của bạn sẽ sẵn sàng để thử làm những thao tác đơn giản, thực hiện theo từng bước trong công thức nấu ăn. Trẻ sẽ trải nghiệm một cảm giác thành công sau mỗi bước khi nhìn vào ảnh, ăn thành quả sáng tạo của mình, và chia sẻ chúng với những người khác.

Tại sao nên vào bếp cùng con.

Theo lý thuyết về phát triển của Maria Montessori, sáu năm đầu đời là thời kỳ trí tuệ thẩm thấu. Trong thời gian này, trẻ hấp thu môi trường và kinh nghiệm xung quanh để tạo thành tính cách của chúng. Chúng ta có cơ hội để cung cấp cho trẻ các loại môi trường và kinh nghiệm có ích cho sự phát triển của trẻ.

Thời gian chúng ta có với trẻ là một trò chơi có tổng bằng không. Mỗi phút trẻ dành để làm một việc là một phút trẻ không thể làm một việc khác. Ví dụ, nếu trẻ dành một giờ xem tivi, thì trẻ không có một giờ để rèn luyện các kỹ năng vận động tinh, phát triển ngôn ngữ bằng cách nói chuyện với người khác, hoặc tham gia vào nhịp sống hàng ngày của cuộc sống để cảm thấy như một người đóng góp đích thực cho các gia đình.

Điều quan trọng ngang với việc để các em có những trải nghiệm có ý nghĩa, chúng ta có thể đấu tranh để dành thời gian cho nó. Chúng ta có thể làm việc toàn thời gian, giặt đồ, cố gắng để tìm ra thời gian để kết nối với các đối tác và bạn bè của chúng ta, v...v... danh sách còn rất dài. May thay, cho trẻ tham gia các hoạt động ngày của gia đình (ví dụ, nấu ăn, dọn dẹp, giặt giũ, vv) có nghĩa là chúng ta giảm dần được danh sách việc cần làm và cho trẻ tham gia và các hoạt động góp phần phát triển cho con. Vâng, phải rất kiên nhẫn và nhiều thời gian để cho trẻ tham gia làm việc nhà, nhưng chúng ta thực hiện hai mục tiêu cùng một lúc: chúng ta giữ ngôi nhà sạch đẹp và chúng ta giúp đỡ con chúng ta cảm thấy như giá trị, hữu ích, góp phần vào vai trò làm chủ gia đình. Đưa con bạn vào nhà bếp để nấu ăn với bạn (từ khi còn rất nhỏ) Sẽ giúp con bạn phát triển.

Niềm yêu thích với các thực phẩm thật có giá trị dinh dưỡng. Trẻ em dường như cởi mở hơn để nếm (và liếm) các loại thực phẩm mà trẻ tham gia nấu.

Toán và định lượng. Làm theo công thức và nấu giúp trẻ học toán và đọc sách trong bối cảnh thực.

Tư duy phê phán và giải quyết vấn đề trong khi nấu ăn, trẻ em thường xuyên phải đối mặt với những tình huống và những thách thức mà đòi hỏi trẻ phải suy nghĩ sâu sắc hơn và sáng tạo.

Kỹ năng vận động tinh như lưới, cắt lát và đồ giúp trẻ làm chủ đôi tay của mình.

Sự độc lập. Nấu ăn cung cấp cho trẻ một cơ hội đích thực để trau dồi khả năng của trẻ để làm những điều cho bản thân.

Tự Sự tự tin và cảm giác tự chủ. Có một cái gì đó vô cùng mạnh mẽ về việc có thể làm một cái gì đó cho chính mình. Làm ra một cái gì đó với hai bàn tay của mình có thể giúp nuôi dưỡng các ý nghĩ sâu nhất của sự tự tin và ý thức của bản thân.

Sự tập trung. Nấu ăn liên quan đến các hoạt động - như làm theo công thức một cách chính xác hoặc rót từ một vật chứa này sang vật chứa khác - giúp trẻ tăng cường khả năng tập trung và tập trung vào các nhiệm vụ chính.

Hứng thú nội tại. Khi trẻ em tham gia vào các hoạt động mà kết quả là thứ rất hấp dẫn, ví dụ làm theo công thức và tạo ra một chiếc bánh pizza để ăn – điều này giúp nuôi dưỡng động lực nội tại. Trẻ thấy rằng làm việc chăm chỉ và kiên trì tạo ra giá trị. Trẻ bắt đầu làm việc cho lợi ích riêng của mình chứ không phải là để nhận được lời khen ngợi từ bên ngoài. Động lực nội tại này sẽ duy trì suốt cuộc đời.

Kiến thức về địa lý và mùa vụ. Làm việc trong nhà bếp giúp trẻ thích nghi với khu vực mình sinh sống và thời gian khi trẻ tìm hiểu về các loại thực phẩm xung quanh mình.

Tham gia vào các sự kiện nấu ăn mang tính văn hóa và xã hội là một phần của hầu hết các nền văn hóa và tham gia vào quá trình này giúp trẻ em được đặt vào trung tâm của những sự kiện quan trọng và văn hóa trong gia đình.

Vui vẻ và thú vị. Rất đơn giản, trẻ em tìm thấy niềm vui to lớn trong việc thực hiện công việc của người lớn. Chúng muốn được bên cạnh chúng tôi khi chúng tôi khuấy, nhào bánh mì, hoặc bào vụn pho mát.

Sử dụng cuốn sách này như thế nào?

Chúng tôi cố ý thiết kế cuốn sách này như một giải pháp trọn vẹn để nấu ăn với con của bạn. Nó bao gồm tất cả mọi thứ bạn cần biết về chuẩn bị một môi trường nhà bếp hỗ trợ sự phát triển của trẻ. Một khi bạn đã thiết lập nhà bếp theo cách phù hợp với nhu cầu của con bạn, sau đó bạn có thể dạy cho chúng những kỹ năng đầu tiên. Các kỹ năng và các công thức nấu ăn đã được cố ý sắp xếp trình tự để tiến bộ theo sự phát triển của trẻ. Các kỹ năng là cơ sở để thực hiện các công thức nấu ăn ở phần sau. Một khi con quý vị đã thực hiện tất cả các kỹ năng khác nhau, thì đó là thời gian để giới thiệu các công thức đầu tiên.

Các công thức nấu ăn là rất đơn giản, cho phép con bạn có thể tự làm theo. Chúng tôi minh họa từng bước của quá trình với một bức ảnh, vì vậy con bạn có thể làm theo, ngay cả khi không có khả năng đọc. Khi con của bạn đã sẵn sàng để bắt đầu đọc, chúng tôi cung cấp những dòng chú thích tương ứng với các từ và cụm từ đơn giản để hỗ trợ khả năng đọc.

Có những lo ngại về an toàn khi nấu ăn với trẻ em, cũng như có những trường hợp mà đứa trẻ sẽ cần sự trợ giúp từ một người lớn. Chúng tôi đã tạo ra một biểu tượng để cảnh báo các con rằng sự giám sát của người lớn là cần thiết.

Một khi bạn đã trang bị nhà bếp của bạn theo cách hỗ trợ con em mình và dạy chúng những kỹ năng cơ bản cần thiết cho các công thức nấu ăn, đó là thời gian để lùi lại và để cho trẻ tự làm việc. Như Maria Montessori nói, "Không bao giờ giúp một đứa trẻ với một công việc mà trẻ cảm thấy rằng mình có thể thành công." Bạn sẽ muốn can thiệp khi con bạn đang cố gắng để đổ bột bánh vào vỉ nướng và là làm đổ một ít trên quầy. Hãy dừng lại! Con của bạn đang làm công việc rất quan trọng trong quá trình hình thành chính mình. Chúng đang xây dựng sự tự tin, động lực bên trong, và một ý thức mạnh mẽ về bản thân. Sau khi trẻ làm xong, bạn có thể dạy trẻ làm thế nào để làm sạch các vết bẩn. Quá trình đó cũng sẽ là một phần quan trọng của việc hình thành con người của trẻ.

Nếu bạn nhận thấy rằng con của bạn có vấn đề với một kỹ năng đặc biệt, đừng can thiệp để "sửa chữa" các vấn đề trong thời điểm này. Thay vào đó, hãy chú ý về những gì con bạn cần thực hành thêm và sau đó tìm kiếm cơ hội tại một thời gian sau đó để cung cấp cho trẻ các bài thực hành thêm với các kỹ năng trong một bối cảnh cô lập hơn. Bạn càng lùi lại và không can thiệp thì con bạn sẽ càng học được nhiều. Tất nhiên bạn muốn hỗ trợ vừa phải khi cần thiết để tránh quá nhiều thử thách hay thất vọng, nhưng bạn muốn cung cấp cho họ không gian cần thiết để tìm ra những thứ của riêng mình. Hãy để trẻ tìm ra cách để giải quyết vấn đề mà đi lên. Trẻ thường cần nhiều thời gian suy nghĩ hơn chúng ta, nhưng giải pháp của trẻ có thể ngang (hoặc thậm chí tốt hơn so với) với chúng ta.

Khi con của bạn cần sự hỗ trợ, tìm cách làm thế nào để cung cấp cho trẻ ít nhất có thể. Thay vì cung cấp những câu trả lời, hãy thử hỏi một câu hỏi. Thay vì tham gia nhiều hơn và hoàn thành công việc, hãy cung cấp một gợi ý hay, làm mẫu với một ít vật liệu riêng biệt. Dạy con tự làm công việc cho bản thân có thể là một kinh nghiệm vô cùng khó khăn đòi hỏi phải rất kiên nhẫn và kiềm chế. Tôi cố gắng để nhắc nhở bản thân mình rằng, như Gretchen Rubin nói, “ngày thì rất dài, nhưng năm thì rất ngắn”. Chúng tôi đang đưa ra một cửa sổ tương đối ngắn về thời gian để giúp phát triển tính cách cốt lõi của con chúng tôi.

Cách sắp đặt phòng bếp

"Chuẩn bị môi trường" là một khía cạnh quan trọng của triết lý Montessori. Là người lớn, chúng tôi có cơ hội để thiết lập không gian vật lý trong một cách mà tạo cảm hứng đối với ham muốn học bẩm sinh của trẻ. Ví dụ, khi con cái chúng ta tập bò, chúng ta có thể đặt các đồ chơi thú vị chỉ hơi vượt ra ngoài tầm với của trẻ để trẻ lật nhẹ là chạm vào. Như chúng ta đang tu luyện sự tự tin và năng lực của trẻ trong nhà bếp, chúng ta có thể chuẩn bị môi trường theo cách nhằm tối đa hóa sự độc lập của trẻ. Phần này đề cập các lĩnh vực chính cần chuẩn bị: tạp dề, nguyên liệu nấu, chỗ cất, và khu vực sơ chế.

Tạp dề. Bước đầu tiên trong việc thiết lập nhà bếp là tìm một cái tạp dề phù hợp cho con mình. Một chiếc tạp dề không chỉ bảo vệ quần áo; nó giúp xác định hoạt động. Trong khi đeo tạp dề, đứa trẻ được nhắc nhở rằng trẻ đang nấu ăn. Cởi ra và cất đi là kết thúc hoạt động.

Tự đeo và tháo tạp dề của mình là một bước quan trọng. Nó đặt ra bối cảnh và nói với trẻ rằng trẻ có khả năng và độc lập.

Các tạp dề là để được sử dụng chỉ cho việc nấu ăn. Nếu bạn sử dụng một chiếc tạp dề cho các hoạt động nghệ thuật hoặc làm vườn, đảm bảo nó là khác nhau về ngoại hình và lưu giữ riêng. Chúng ta có cả vải và vải dầu tạp dề. Vải nhựa dầu là lý tưởng cho một con người yêu thương để vắng hoặc dành rất nhiều thời gian với nước.

Đối với một tạp dề vải, chúng tôi đề nghị một vòng cổ đàn hồi hoặc đủ lớn để dễ dàng vòng qua đầu trẻ và một dây đeo thắt lưng mà thắt vào bằng Velcro. Tạp dề vải dầu có thể được thực hiện với việc để mở để vòng qua đầu và một dây đeo thắt đơn giản mà với Velcro ở phía trước.

Khi tự làm hoặc mua một chiếc tạp dề, xem xét kích thước của con quý vị. Một số tạp dề có thể được gấp lại hay cuộn lại nên không kéo lê trên sàn nhà.

Chúng tôi đã tìm thấy tạp dề trẻ em thường có hai kích thước: 18 tháng - 3 tuổi và 3 tuổi trở lên.

Sử dụng đồ dùng thực sự là quan trọng. Đồ dùng cho trẻ nhỏ sẽ dễ dàng hơn để giữ và kiểm soát.

Đồ dùng. Như với mọi điều chúng tôi cung cấp trẻ, đồ dùng trong nhà bếp là đồ thật. Công cụ thật gửi một thông điệp tới các con rằng chúng được làm việc thực tế và quan trọng.

Trong nhiều trường hợp, đồ dùng kích cỡ nhỏ được khuyến khích. Chúng nhỏ hơn và nhẹ hơn so với đồ dùng dành cho người lớn, làm cho chúng dễ dàng hơn để giữ và kiểm soát. Một so sánh của thìa trộn minh họa sự khác biệt.

Chúng tôi cũng tìm kiếm các công cụ dễ dàng nhất cho trẻ sử dụng. Ví dụ, một đĩa trẻ sẽ thấy kẹp gấp đá dễ dàng hơn so với người lớn kẹp với một chốt, hoặc một bát trộn nhỏ có tay cầm và đế chống trượt sẽ dễ dàng hơn một bát trộn lớn.

Đĩa đồ ăn nhỏ và một khay để chia sẻ là đẹp. Khi con bạn tiến bộ, có một loạt các vật liệu mà bạn có thể đầu tư vào. Khi tôi đang ở trong cửa hàng cung cấp đồ bếp, tôi giữ cho đôi mắt của tôi mở to đối với đồ giảm giá, sản phẩm mới, và các ý tưởng. Chúng tôi không sắp đặt căn bếp một cách nhanh chóng, nhưng thay theo thời gian tích lũy dần dần. Hãy tìm những thứ chất lượng tốt nhất mà bạn có thể mua được.

Khi bạn đã sẵn sàng để giới thiệu nấu ăn với nhiệt, bắt đầu với một cái xoong nhỏ với một tay cầm cách nhiệt, đặt trên một bếp điện hoặc một chảo nhỏ.

Trẻ em cũng cần được trao cơ hội để làm sạch bất kỳ vết bẩn, đồ vương vãi lộn xộn hoặc tràn ra ngoài. Một miếng bọt biển lớn cắt đôi và làm ẩm, vải sạch và một chổi quét cỡ nhỏ và hót nhỏ sẽ hỗ trợ cho hầu hết các nhiệm vụ làm sạch. Chúng tôi có một chai xịt nhỏ chứa đầy nước để làm sạch thêm, chổi, lau, thùng rác, và giỏ đựng quần áo nhỏ. Đó là những bài thực hành tốt để học các hoạt động làm sạch như lau xuống quầy, quét nhà, rửa các món ăn từ rất sớm.

Nếu con bạn thích lau bát đĩa, xem xét khả năng làm một chiếc khăn nhỏ hoặc cắt và đường viền một chiếc khăn lớn. Chúng tôi cũng khuyên bạn nên sử dụng khăn vải thân thiện với môi trường và tìm khăn ăn có kích thước nhỏ.

Nơi để đồ. Để hỗ trợ sự độc lập của con mình, đặt các dụng cụ của trẻ trong một khu vực mà trẻ dễ tiếp cận nhất có thể. Đảm bảo tất cả các dụng cụ có một vị trí cụ thể, một nơi mà những đứa trẻ thường xuyên có thể xác định vị trí các mục và ghi nhớ để đưa chúng trở lại sau khi sử dụng.

Một móc thấp có thể được sử dụng để treo một chiếc tạp dề. Nếu tạp dề không thể treo trên móc, xem xét gấp tạp dề và lưu trữ nó trên kệ thấp hoặc ngăn kéo.

Vật liệu nấu ăn có thể được lưu trữ trên một kệ thấp hoặc ngăn kéo. Đối với những người có bếp nhỏ, có thể khó tìm được vị trí phù hợp. Một số gia đình đặt một kệ nhỏ ở cuối bếp hay thậm chí trong một hộp nhỏ trong phòng đựng thức ăn. Càng nhiều càng tốt, giữ cho khu vực lưu trữ sạch và gọn gàng. Khay đựng dao kéo, giỏ có thể giúp giữ cho đồ dùng có trật tự.

Để tiếp tục hỗ trợ sự độc lập của con quý vị, muỗng, thìa, đĩa, bát, cốc uống nước, khăn ăn, và vải lót bàn ăn có thể giữ được trong tay một cách dễ dàng. Khi con của bạn đã tỏ ra có trách nhiệm, xem xét việc đặt đồ ăn nhẹ trong tầm tay của trẻ. Điều đó cho trẻ cơ hội thể hiện sự tự do trong giới hạn. Chúng tôi khuyên bạn nên chỉ cho phép tiếp cận các loại thực phẩm lành mạnh với số lượng nhỏ, chỉ để được sử dụng trong thời gian ăn nhẹ được xác định. Những đồ này có thể để ở các ngăn dưới cùng của cửa tủ lạnh để lưu trữ trái cây cắt sẵn, rau que, phô mai, sữa chua. Điều quan trọng cần lưu ý là điều này là rất tốt cho một số trẻ em nhưng là cấm đối với các bạn khác.

Móc treo thấp là tốt để lưu trữ chổi, hót rác, và giẻ lau sàn. Trong khắp nhà của chúng tôi, chúng tôi thấy các móc treo tạm thời rất hữu ích. Chúng có thể được sử dụng mà không làm hỏng bề mặt tường và có thể được nâng lên khi trẻ lớn lên.

Chuẩn bị khu vực nấu ăn. Khi nấu ăn, sự thoải mái và an toàn của các con là quan trọng nhất. Một số trẻ em sẽ thích ngồi làm việc hoặc đứng cạnh bàn nhỏ. Tuy nhiên, chúng tôi đã phát hiện ra rằng trẻ em của chúng tôi muốn làm việc gần chúng tôi ở bàn bếp hoặc quầy. Trẻ lớn hơn có tham gia bằng kệ bậc thang vững vàng. Đối với trẻ nhỏ, chúng tôi khuyên bạn nên dùng một tháp trèo. Nhiều kỹ năng đòi hỏi sự phối hợp và sức mạnh. Điều quan trọng là cho đứa trẻ được làm việc ở vị trí cao một cách thoải mái và chắc chắn.

Thiết lập môi trường theo cách hỗ trợ sự độc lập của con bạn cần thời gian và sự sáng tạo. Hãy kiên nhẫn với quá trình như bạn chuyển đổi bếp dành cho người lớn thành một không gian chào đón và tôn vinh các con.

Các thao tác, kỹ năng

Khi con của bạn đã sẵn sàng để học một kỹ năng mới, hãy bắt đầu bằng việc trình bày các hoạt động.

Sử dụng những hành động của bạn để hướng dẫn trẻ. Thực hiện các thao tác thật chậm. Hãy thay tác thật chính xác và xem xét cẩn thận nơi mà bạn đặt bàn tay của bạn. Cho trẻ đứng bên cạnh để xem. Điều này làm cho trẻ sao chép chuyển động của bạn dễ dàng hơn. Cho phép trẻ quan sát gần và không phân tâm. Làm mẫu lần đầu không dùng lời nói hoặc chỉ sử dụng các từ để nhấn mạnh.

Hãy xem xét tay thuận của trẻ. Nếu bạn không chắc chắn trẻ thuận tay nào, để con làm trước. Ví dụ, đặt con dao trên bàn cắt, yêu cầu trẻ cầm nó lên. Trẻ dùng tay nào thì có thể tay đó sẽ sử dụng để cắt.

Hãy kiên nhẫn, một số kỹ năng dễ hơn so với những kỹ năng khác. Nếu con của bạn không quan tâm, có lẽ đó là một kỹ năng quá khó khăn, hoặc không được hấp dẫn, hãy bỏ quên nó đi và trình bày lại nó sau một tuần hoặc lâu hơn cho đến khi bạn cảm thấy con của bạn đã sẵn sàng.

Hãy nhớ rằng, có rất nhiều cách để thực hiện một kỹ năng. Hãy dành thời gian để suy nghĩ về những gì sẽ hiệu quả trong gia đình của bạn, xem xét các loại thực phẩm bạn ăn và các trang thiết bị mà bạn có.

1 Rửa rau

Hầu hết các loại trái cây và rau quả sẽ cần phải được rửa sạch trước khi sử dụng. Một số sẽ cần ngâm và những loại khác sẽ cần chà bằng bàn chải rửa rau. Một bàn chải phù hợp vào lòng bàn tay của trẻ là hoàn hảo để làm sạch.

Rửa là hoạt động lý tưởng cho một trẻ thích chơi nước. Bạn có thể cho nước vào các bồn rửa hoặc bồn tắm và để cho trẻ chà rửa. Có một chiếc khăn gần đó để lau sạch.

2 Đổ

Sẽ dễ dàng cho một đứa trẻ đổ bằng một bình mà trẻ có thể cầm thoải mái bằng một tay. Nếu con của bạn thấy khó thực hiện, xem xét sử dụng một bình nhỏ hơn.

- Giữ tay cầm của bình ở phía tay thuận.
- Đỡ phía dưới của bình bằng tay còn lại.
- Đổ từ từ đồ trong bình.

Việc đổ có thể thực hiện từ bình sang bình. Bắt đầu đổ hạt gạo hoặc lạc. Khi con bạn tiến bộ, chuyển sang đổ nước. Khi con bạn đã làm chủ khả năng này rồi, bạn có thể để bình nước và cốc trên bàn thấp, con bạn sẽ tự uống khi khát. Một cách khác là để bình nước và cốc trên bàn ăn khi ăn để con bạn tự rót nước hoặc sữa của mình.

3 Quét

Để bắt đầu, cho con của bạn có một lượng nhỏ thức ăn, chẳng hạn như một vài bánh quy giòn và một bát nhỏ đậu. Ví dụ chúng ta thích cho bánh gạo, bánh mì, bánh mì nướng với kem phô mát, bơ đậu phộng, mứt, hoặc chuối nghiền. Bạn có thể mua lưới để rây cho mục đích này. Một con dao bơ nhỏ cũng có thể làm việc tốt.

- Giữ con dao với bàn tay thuận.
- Xúc một chút bơ vào con dao.
- Giữ bánh thật chắc bằng tay còn lại. Di chuyển con dao trên khắp chiếc bánh, rải đều bơ.

Khi con bạn đã làm chủ được kỹ năng này, chúng có thể chuẩn bị bữa ăn nhẹ độc lập của riêng mình. Nếu bạn đang chuẩn bị có khách, xem xét việc đặt

các bánh đã được làm xong trên một chiếc đĩa và mang cho họ khi đến. Đây có thể là một bài học lớn về lịch sự và nhã nhặn cho việc đón khách.

4 Cắt

Tìm một con dao mà con bạn có thể sử dụng được và dùng nó thường xuyên. Nếu một đứa trẻ cắt không thường xuyên hoặc sử dụng nhiều con dao khác nhau, trẻ sẽ khó làm chủ kỹ năng này. Sẽ dễ dàng hơn cho trẻ nếu cắt thức ăn được đặt nằm thẳng trên thớt. Ví dụ, cắt một nửa củ cà rốt và khoai tây thì sẽ không bị lăn hoặc di chuyển.

Một đứa trẻ có thể được hướng dẫn sử dụng một con dao nhỏ một cách an toàn. Nhấn xuống từ mặt trên của con dao đảm bảo các ngón tay nằm ngoài đường dao. Nếu con dao có lưỡi lượn sóng, chỉ cho trẻ cách giữ thực phẩm trong khi cắt. Giám sát chặt chẽ là việc cần thiết.

- Giữ con dao với bàn tay thuận.
- Giữ thực phẩm bằng tay kia.
- Sử dụng một hành động cắt giảm xuống để cắt thức ăn.

Trái cây mềm là phù hợp cho việc học tập để cắt, ví dụ chuối, rất dễ dàng để cắt bằng dao cắt bánh mì nhỏ hoặc dao lượn sóng, thể hiện dưới, bên phải

Dụng cụ bổ táo là một công cụ phổ biến cho việc bổ táo hoặc các hoa quả tương tự. Bạn có thể nhấn vào một cm hoặc hơn sau đó để con làm tiếp.

- Cầm dụng cụ bổ táo bằng 2 tay.
- Ấn mạnh xuống và đều bằng cả 2 tay.
- Lấy các miếng táo ra khỏi dụng cụ bổ.

5 Dùng kẹp gấp

Sau khi trẻ cắt thực phẩm, bạn có thể giới thiệu việc sử dụng kẹp để chuyển thức ăn. Kẹp gấp nhỏ là rất cần thiết cho bàn tay nhỏ bé của con. Kẹp đá

là phù hợp; chúng rất dễ sử dụng để kẹp và gấp thức ăn. Để thực tập, chúng tôi khuyên bạn nên cắt một quả chuối, chuyển các mảnh vào một cái đĩa, và sau đó cắm một cây tăm vào từng mảnh để cùng nhau ăn nhẹ. Pho mát cũng là một lựa chọn tốt để cắt và chia sẻ.

- Cầm kẹp bằng tay thuận.
- Kẹp bằng ngón cái và ngón trỏ + ngón giữa
- Chuyển đồ ăn rồi buông tay ra

6 Trộn

Việc trộn dễ nhất khi cho trẻ khi sử dụng một bát trộn nhỏ (có tay cầm) và muỗng nhỏ. Đừng lặn tằng về cách con cầm thìa trộn; trẻ sẽ tìm cách thoải mái nhất.

- Cầm thìa bằng tay thuận.
- Giữ bát trộn bằng tay còn lại.
- Trộn theo đường tròn ngược chiều kim đồng hồ.

7 Nghiền

Khi học nghiền, sẽ dễ nhất để làm với một lượng nhỏ thức ăn như một miếng trái cây hoặc một lượng nhỏ tương đương một chiếc cốc.

Trái cây nghiền trộn với một cốc sữa chua là một bữa ăn nhẹ dễ dàng cho trẻ tự chuẩn bị và là một cách tuyệt vời để củng cố kỹ năng nghiền và trộn.

- Giữ dụng cụ nghiền bằng tay thuận.
- Giữ bát bằng tay kia.
- Bấm xuống bằng cái nghiền và lặp lại.

8 Đánh

Cái đánh trứng cỡ nhỏ sẽ phù hợp hơn cho trẻ cầm và sử dụng

- Giữ dụng cụ đánh trứng bằng tay thuận.
- Giữ bát trong tay khác.
- Quay theo hình vòng tròn nhỏ, đánh các thành phần.

9 Nạo

Chú ý cách bạn giữ cái nạo trước khi cho trẻ xem. Các dụng cụ nạo khác nhau đòi hỏi tay nắm tay khác nhau. Một củ cà rốt là một lựa chọn tốt để làm hoạt động nạo. Nếu nạo một củ cà rốt, sẽ là dễ nhất nếu để lá lại cho trẻ giữ ở phần lá.

- Giữ cái nạo bằng tay thuận.
- Giữ thực phẩm bằng tay kia.
- Đặt cái nạo từ đầu. Ấn một chút xuống.

10 Rây (sàng)

Trong khi con bạn đang học rây, hãy chuẩn bị tinh thần sẽ rất lộn xộn. Chúng tôi đề nghị sử dụng một bát lớn để hứng các nguyên liệu rây. Bớt là một sự lựa chọn rõ ràng để thực hành rây. Nếu bạn cần rây nhiều hơn một cốc, bạn sẽ giúp trẻ đổ thêm vào cái rây còn trẻ sẽ tiếp tục rây..

Một cái sàng có thể giúp trẻ làm việc này tốt

- Giữ lưới lọc bằng tay thuận
- Cho thức ăn vào
- Di chuyển rây lên xuống hoặc chạm vào các cạnh của bát

Nếu sử dụng một sàng, chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng loại của trẻ nhỏ. Một sàng kích cỡ nhỏ sẽ nhẹ hơn và tỷ lệ làm cho nó dễ dàng hơn cho các con để giữ và xoay tay cầm.

- Giữ sàng bằng tay thuận
- Đổ thức ăn vào sàng.
- Sử dụng một chuyển động tròn để xoay tay cầm của sàng.

11 Vắt trái cây

Nếu trẻ chưa thành thạo trong việc cắt, bạn nên cho trẻ trái cây đã cắt một nửa. Trái cây có múi là phổ biến nhất vắt theo cách này. Tùy thuộc vào máy ép trái cây được sử dụng bạn có thể cần loại bỏ các hạt trước.

- Giữ trái cây bằng tay thuận; đặt vào dụng cụ vắt trái cây.
- Dùng tay không thuận để cầm dụng cụ vắt.
- Dùng tay thuận ấn mạnh trái cây xuống dụng cụ ép và xoay cổ tay.

Có dụng cụ khác để vắt, ví dụ như dụng cụ ép. (ép bằng kẹp)

- Đặt trái cây vào dụng cụ ép
- Dùng cả hai tay để ép lại với nhau
- Giữ dụng cụ ép trên bát lớn để hứng

Dụng cụ ép dạng khoan sẽ phù hợp với trái cây nhỏ hơn chẳng hạn như chanh hoặc chanh tây.

- Giữ khoan ép bằng tay thuận
- Giữ trái cây bằng tay khác.
- Giữ cả hai tay trong một cái bát và vừa ép vừa xoắn để chèn dụng cụ ép vào quả để lấy nước.

12 Mài

Để trẻ mài được, hãy cắt thực phẩm để nó vừa với tay của trẻ. Cà rốt và pho mát là lựa chọn tốt cho hoạt động mài. Cả hai có thể mài để làm salad hay bánh sandwich.

- Giữ lưới mài bằng tay không thuận.
- Giữ thức ăn bằng tay thuận.
- Đưa thức ăn lên và xuống để mài thực phẩm.

Dụng cụ mài pho mai chuyên dụng có thể là một thử thách vui vẻ. Dụng cụ này đòi hỏi sức mạnh và sự phối hợp.

- Đặt pho mát trong ổ mài.
- Cầm tay tầm.
- Xoay bằng tay kia.

13 Bóp và giã

Sử dụng một máy ép tỏi đòi hỏi sức mạnh và có thể là khó khăn cho một đứa trẻ. Để làm cho nó dễ dàng hơn một chút, cắt tỏi thành từng mảnh trước khi đưa nó vào dụng cụ ép.

- Đặt tỏi vào dụng cụ ép.
- Giữ hai tay cầm của dụng cụ bằng tay.
- Bóp hai tay nắm lại với nhau và nghiền nát tỏi.

Sử dụng cối và chày là một hoạt động rất thú vị cho một đứa trẻ, tất nhiên là hơi ồn một chút. Nếu bạn đang sử dụng các loại thảo mộc tươi, một vài cái giã nhanh trong cối và chày có thể giúp giải phóng bớt mùi.

- Đặt thực phẩm / thảo thảo vào cối và giữ chày bằng tay thuận.
- Giữ cối bằng tay kia.
- Tùy thuộc vào độ mịn mong muốn, giã thực phẩm bằng chày.

14Đong thực phẩm khô

Chúng tôi đề nghị sử dụng một ly để đo lường và các loại thực phẩm như gạo hay đậu để minh họa cho hoạt động đong. Đây là một hoạt động thú vị để thử với cát trong hộp cát hoặc thậm chí trong bồn đa giác quan. Khi con bạn đã làm chủ hoạt động này, chuyển sang đo lường nhỏ hơn như một muỗng cà phê nếu sử dụng các loại thực phẩm như bột mịn.

- Giữ cốc đong trong tay không thuận.
- Múc lên một thìa đầy tràn.
- Giữ một con dao bằng tay thuận và quay phần lưỡi lên trên, gạt ngang cốc đong.

15Đong thực phẩm ướt

Khi phải lấy nhiều hơn một cốc thì nên sử dụng bình chia vạch. Sẽ là một bài tập thú vị nếu cho trẻ thực hành việc đong bằng nước có pha màu. Hoạt động này cũng có thể tiến hành ở bàn nước.

- Rót nước vào bình chia vạch một cách từ từ đến khi nước đạt đến vạch đã định.
- Dùng mắt nhìn chính xác sau đó thêm hoặc bớt nước cho đúng mức cần lấy.

16Nhào

Nhào là một kỹ năng khó làm chủ và cần thực hành trong thời gian dài. Quan trọng nhất là trẻ sẽ luyện tập sức mạnh của bàn tay. Chúng tôi khuyên bạn nên thực hành việc nhào với một quả bóng nhỏ mềm mại làm bằng bột nặn. Bạn cũng nên nhào cùng với con vì trẻ sẽ cần phải bắt chước chuyển động của bạn.

- Đặt hai tay lên trên quả bóng bột

- Ấn mạnh lòng bàn tay xuống (đề vào đế) làm quả bóng bẹp xuống và phình ra
- Gom lại từ xung quanh và lặp lại quá trình

Công thức làm bột nặn của chúng tôi để làm ra một nắm nhỏ.

½ cốc bột

½ cốc nước

¼ cốc muối

½ thìa bột tartar

½ thìa dầu ăn

Trộn tất cả với nhau trong nồi ấm (nhiệt độ thấp)

Để nguội rồi nhào.

17Đập trứng

Đập trứng là hoạt động rất vui, nhưng chắc bạn sẽ không muốn lãng phí nhiều trứng chỉ để tập. Trứng tráng hoặc ốp lết là món ăn rất ngon.

- Đập trứng vào thành bát.
- Đặt hai ngón cái vào chỗ nứt.
- Bẻ quả trứng ra và đổ trứng vào bát.

18Lật

Khi học cách lật, sẽ rất ổn nếu bắt đầu với những thực phẩm rắn, ví dụ một lát bánh mì hay bánh pan cake.

- Cầm cái lật bằng tay thuận.
- Luồn xuống dưới bánh.
- Nâng lên và lật lại.

19Đặt đồng hồ hẹn giờ

Một chiếc đồng hồ cơ hẹn giờ là rất phù hợp. Nó sẽ giúp trẻ liên kết khái niệm thời gian với đồng hồ.

- Giữ đồng hồ bằng 1 tay.
- Vận nút chỉnh giờ đến vị trí mong muốn.

20 Nấu trên bếp

Cho con bạn làm quen với việc nấu ăn trên bếp bằng cách bắt đầu với một chảo trên một bếp điện hay sử dụng một chảo điện. Dùng lửa nhỏ sẽ cho phép các chảo nóng vừa đủ để nấu ăn và làm giảm nguy cơ bỏng. Nấu bánh mì nướng Pháp là một cách thú vị để trên bếp và thực hành lật. Đừng quên tắt chảo hoặc bếp.

- Bật bếp đến vị trí lửa nhỏ và cho thức ăn vào.
- Giữ cái lật hoặc thìa nấu bằng tay thuận và giữ cán chảo bằng tay còn lại.
- Lật hoặc đảo thức ăn.

Công thức chế biến một số món

1 Salad trái cây

Thành phần

- Một lát dưa hấu cắt lát
- Một quả cam
- Một cốc dâu
- Một quả xoài
- Một thìa mật ong

Thao tác

- Rửa dâu
- Cắt dâu thành đôi
- Cho dâu vào bát
- Gọt xoài và cắt thành ô vuông
- Cho xoài vào bát
- Cắt dưa hấu thành ô vuông
- Cho vào bát
- Vắt nửa quả cam
- Đổ vào bát
- Thêm mật ong vào bát
- Rắc thêm lá bạc hà vào bát
- Trộn đều và ăn

Hầu hết các loại salad đều cho trẻ làm được.

2 Salad hy lạp

Thành phần

- 1 cốc sữa chua
- Một quả dưa chuột
- Một quả chanh
- Một củ tỏi nhỏ

Các chế biến

- Rửa dưa chuột
- Cắt bỏ đầu
- Bào nhỏ dưa chuột
- Dùng khăn khô để thấm khô dưa chuột
- Cho dưa chuột vào bát
- Vắt một nửa quả cam
- Thêm nước chanh vào bát
- Bóp tỏi vào bát
- Thêm sữa chua vào bát
- Trộn và ăn.

3 Pizza

Thành phần

- Sốt cà chua
- Cà chua
- Đế bánh pizza
- Phomai mozzarelia

- Lá thơm đặc trưng
- Thịt gà / xúc xích / thịt bò xay / cá / v...v...

Cách làm

- Rửa cà chua
- Cắt lát cà chua
- Bào phomai
- Phết sốt cà chua vào đế bánh pizza
- Rải đều 1 lớp phomai lên
- Cho cà chua, thịt lên.
- Rải 1 lớp phomai nữa lên
- Rắc lá thơm
- Cho vào lò nướng ở 180 độ C trong 10 phút.

4 Bánh ngọt

Thành phần

- ¼ cốc sữa
- 1 quả chuối
- 1 quả trứng
- 4 quả dâu
- 1 cốc bột nở
- ½ cốc sữa chua mật ong

Cách làm

- Rửa dâu
- Cắt đôi dâu

- Cắt chuối và dầm chuối
- Đập trứng vào cho vào 1 bát
- Cho chuối, dâu, sữa, sữa chua vào bát
- Thêm bột nở vào bát, trộn đều
- Bày các cốc giấy vào trong khay làm bánh
- Xúc bột đổ vào trong các cốc giấy
- Cho vào lò nướng ở 180 độ C trong 20 phút.

5 Bánh pancake

Thành phần

- $\frac{3}{4}$ cốc sữa tươi
- 1 quả trứng
- 1 cốc bột nở
- $\frac{1}{2}$ cốc nho hoặc nho khô

Các làm

- Rửa nho
- Đập trứng vào bát
- Thêm sữa
- Đánh trứng và sữa vào
- Rắc một ít bột vào bát và đánh
- Rắc thêm một tí bột vào bát và đánh
- Thêm nho
- Cho 1 ít vào chảo nóng vừa

- Khi 1 mặt đã chín thì lật
- Ăn

Mở rộng tiếp

Bạn có thể mở rộng những kiến thức này:

- Mở rộng danh sách các món ăn
- Giúp trẻ tổ chức tiệc và mời bạn đến nhà ăn
- Trẻ có thể tự sáng tạo ra món ăn mới, hãy khuyến khích trẻ.

Trong nhà có rất nhiều việc mà trẻ có thể làm, được làm việc giúp trẻ xây dựng tính độc lập, sự tập trung, niềm tin vào giá trị bản thân. Hãy nghĩ mọi cách để cho trẻ tham gia vào công việc gia đình. Dưới đây là một số ví dụ:

- Tự chăm sóc bản thân: tự mặc quần áo, cho trẻ chọn sẽ mặc gì (1 trong 2), chải tóc, đánh răng, đi vệ sinh, v...v...
- Giặt đồ: cho đồ bẩn vào giỏ, cho quần áo bẩn từ giỏ vào máy giặt, lấy đồ từ máy giặt ra, tham gia 1 công đoạn để phơi quần áo, gấp quần áo, tự treo vào tủ v...v...
- Lau dọn: với các dụng cụ có kích thước phù hợp thì trẻ có thể làm tốt công việc này: quét, phủi bụi, lau kính, rửa bát, v...v...
- Dọn bàn ăn: trẻ có thể tham gia dọn bàn ăn, như lấy đĩa, lấy bát, so đĩa, v...v...
- Chăm sóc cây cối và vật nuôi: đây là việc trẻ rất thích.

Khi cho trẻ tham gia việc nhà thì bạn cần hướng dẫn thay vì mong đợi trẻ tự nhiên làm được việc đó. Trước khi bắt đầu hãy tự trả lời 3 câu hỏi:

- Làm thế nào tôi có thể chia nhỏ công việc ra thành các thao tác đơn giản?
- Làm thế nào tôi có thể làm mẫu một cách chậm rãi và rõ ràng các bước để trẻ có thể bắt chước?

- Làm thế nào tôi có thể dạy lại bài học nếu con tôi cần sự hỗ trợ?

Hướng tiếp cận này giúp cho trẻ trở thành một thành viên thực sự trong gia đình. Hãy thật kiên nhẫn, chịu khó, chấp nhận dọn dẹp và tin tưởng vào khả năng của trẻ, nó thực sự đáng giá.

Tài liệu tham khảo

1 Sách

What Montessori Can Offer Your Family, The Montessori St Nicholas Charity; 1st edition (2012) - Hughes, Kathi, Learning Together.

Understanding the Human Being (Clio Montessori). ABC Clio; 5th Edition edition (1992) - Montanaro, Silvana Quattrocchi.

The Absorbent Mind, BN Publishing (2009) - Montessori, Maria

Montessori Today: A Comprehensive Approach to Education from Birth to Adulthood, Schocken (1996) - Polk Lillard, Paula

Montessori from the Start: The Child at Home, from Birth to Age Three, Schocken; 1 edition (2003) - Polk Lillard, Paula and Lynn Lillard Jessen.

How To Raise An Amazing Child the Montessori Way. DK Adult (2006) - Seldin, Tim and Vanessa Davies

The Science Behind the Genius. Oxford University Press, USA; Updated edition (2008) - Stoll Lillard, Angeline, Montessori

In a Montessori Home, www.montessori-namta.org/Print-Publications/Parent-Education/In-a-Montessori-Home - North American Montessori Teachers

At Home with Montessori (Ages 3-6), www.montessori-namta.org/Print-Publications/Parent-Education/At-Home-with-Montessori-ages-3-6 - North American Montessori Teachers

2 Websites

www.montessorihomes.blogspot.com

www.howwemontessori.com

www.feedingthesoil.com

www.montessorionthedouble.com/blog

www.mariamontessori.com

www.aidtolife.org

<https://www.pinterest.com/cathyjames/kids-in-the-kitchen/>

3 Videos

Edison's Day, www.montessori-namta.org/DVDs-and-Videos/Edisons-Day

Montessori Madness, by Trevor Eissler

www.youtube.com/watch?v=GcgN0IEh5lA

Vendors Beginning Montessori, beginningmontessori.com

For Small Hands, forsmallhands.com

Goose Designs, etsy.com/shop/goosedesigns

Handmade Montessori Materials, etsy.com/shop/montessori

Michael Olaf, michaelolaf.net

Montessori House, etsy.com/shop/MontessoriHouse

Montessori Services, montessoriservices.com

Australia and New Zealand Montessori Child, montessorichild.com.au

Montessori Shop, montessorishop.co.nz

Lời khuyên từ người dịch

Hãy mua lò nướng. Lò nướng không phải là thứ thường thấy trong căn bếp của gia đình Việt, nhà mình gần đây cũng mới mua lò nướng (sau một thời gian rất dài trì hoãn), nhưng từ khi mua về thấy nó thực sự rất có giá trị. Món ăn thú vị nhất: bánh Pizza. Nướng Pizza ở nhà vui, rẻ, và ngon hơn nhiều so với ngoài hàng. Tất cả mọi người đã ăn Pizza ở nhà mình đều có nhận xét như vậy. Lò nướng các bạn có thể mua ở các siêu thị điện máy, giá từ 1tr – 5 tr, cái nhà mình mua là 1,5 tr, của Electrolux, thấy ổn. Để bánh các bạn có thể mua trên mạng, họ giao đến tận nhà, kèm với để đã có sốt cà chua và lá hương liệu, họ cũng bán cả phomai. Tất cả những gì bạn cần làm là mua về, làm theo công thức ở trên, ôi, ngon, bổ, rẻ và rất vui.

Với lò nướng thì bạn có thể làm rất nhiều thứ khác nữa, đặc biệt là các loại bánh như bánh quy, bánh ngọt, bánh gato, v...v...

Nướng gà và thịt thì mình chưa thử, hi hi.

Các món khác thú vị. Có một món khác mà các bạn có thể làm, cũng rất nhanh, đó là bánh mì bơ mứt, xúc xích luộc, trứng ốp lếp, mì spaghetti (luộc mì, đảo thịt, rồi trộn với sốt mayonese và sốt cà chua), v...v...

Hãy mở rộng. Các bạn có thể tìm thêm rất nhiều công thức chế biến các món ăn thú vị vào ngày tết. Hãy tận hưởng cuộc sống cùng con các bạn nhé. Những món ăn do trẻ nấu có lẽ là món quà không thể tuyệt vời hơn.

Chúc các bạn có một cái tết tràn đầy niềm vui với nhiều bữa tiệc linh đình!