

AID TO LIFE

1	Giới thiệu.....	2
1.1	Giới thiệu chung.....	2
1.2	Về chương trình Hỗ trợ Cuộc sống	2
1.3	Các cộng sự của dự án	4
1.4	Phương pháp giáo dục Montessori là gì?	5
1.5	Giáo dục Montessori có gì khác?.....	6
1.6	Các nguyên tắc của giáo dục Montessori	7
1.7	Môi trường Montessori.....	8
1.8	Liên hệ	9
2	Giao tiếp.....	11
2.1	"Hãy giúp con nói chuyện"	11
2.2	Mười lời khuyên về giao tiếp	11
2.3	Từ lúc sinh ra cho đến 8 tháng tuổi	13
2.4	Từ 9 đến 12 tháng tuổi.....	17
2.5	Từ 12 đến 18 tháng tuổi.....	20
2.6	Từ 18 đến 24 tháng tuổi.....	24
2.7	Từ 2 đến 3 tuổi.....	30
3	Vận động.....	35
3.1	Hãy giúp con tự vận động.....	35
3.2	Vận động: Mười lời khuyên	35
3.3	Từ lúc sinh ra đến 8 tháng tuổi:	36
3.4	9 đến 12 tháng tuổi	44
3.5	12 đến 24 tháng tuổi	47
4	Tự lập.....	49
4.1	Giúp con tự làm lấy	49
4.2	Mười lời khuyên	49
4.3	Mặc quần áo	51
4.4	Ăn uống.....	55
4.5	Ngủ.....	60
4.6	Vệ sinh cá nhân	64
5	Kỷ luật tự giác	67
5.1	Hãy giúp con tự mình chịu trách nhiệm	67
5.2	Kỷ Luật Tự Giác: Mười lời khuyên.....	67
5.3	Các hoạt động thực tiễn.....	69
5.4	Lựa chọn	74
5.5	Phạm lỗi	76
5.6	Đặt ra giới hạn	78
5.7	Nhận thức hành vi.....	85

1 Giới thiệu

1.1 Giới thiệu chung

Bạn muốn làm mọi điều tốt nhất cho con mình, nhưng bạn chưa hề được hướng dẫn để trở thành cha hay mẹ. Đôi khi, các thông tin bạn tìm thấy trong sách vở, tạp chí, các nhóm phụ huynh và các trang web lại mâu thuẫn và làm bạn choáng ngợp. Thật khó để biết đâu là hướng đi để giúp con của bạn.

Hỗ trợ Cuộc sống cung cấp những lời khuyên rõ ràng, đơn giản, thẳng thắn, dễ hiểu và quan trọng nhất là dễ dàng áp dụng.

Các lĩnh vực:

- Vận động: Giúp con tự di chuyển
- Giao tiếp: Giúp con tự mình giao tiếp
- Sự tự lập: Giúp con tự làm việc một mình
- Kỷ luật cá nhân: Giúp con có tinh thần trách nhiệm

Nguyên tắc quan trọng

- Tạo ra một môi trường học tập phong phú, phù hợp các nhu cầu của con bạn ở từng giai đoạn phát triển.
- Kết nối con của bạn để bé có thể tham gia vào các hoạt động phát triển bản thân
- Cho con bạn thời gian để bé làm việc theo cách thức và tốc độ của chính mình.

1.2 Về chương trình Hỗ trợ Cuộc sống

Sáng kiến về dự án Hỗ trợ Cuộc sống được xây dựng trên quan niệm rằng trẻ em phát triển tối ưu khi chúng được nuôi dưỡng trong một môi trường có tính hỗ trợ quá trình phát triển tự nhiên của trẻ, với một người lớn hiểu làm thế nào để kết nối trẻ với các hoạt động tích cực và sau đó cho trẻ đủ thời gian để lớn lên và phát triển theo tốc độ và nhịp điệu của chính trẻ.

Với mục đích cung cấp cho các bậc cha mẹ những lời khuyên rõ ràng, đơn giản và thẳng thắn ở một hình thức dễ hiểu và áp dụng.

Hiện tại, trang web này đang nhắm đến đối tượng là trẻ từ khi sinh đến ba tuổi, nhưng mục đích cuối cùng là để đáp ứng các nhu cầu của trẻ và vai trò của cha mẹ đối với con cái cho đến tuổi thanh thiếu niên.

Tài liệu của Hỗ trợ Cuộc sống

Một loạt các tờ rơi, sách và DVD đã được làm ra dựa trên sáng kiến đề xuất bởi Hỗ trợ Cuộc sống. Những tài liệu này cung cấp một nguồn thông tin hữu ích cho phụ huynh và bất cứ ai có nhu cầu tổ chức các nhóm hỗ trợ cho phụ huynh.

Tờ rơi

Mỗi tờ rơi, cho mỗi lĩnh vực trong bốn lĩnh vực của quá trình phát triển của trẻ, bao gồm Vận động, Giao tiếp, Tự lập và Kỷ luật tự giác, nêu lên những hoạt động đơn giản và ít tốn kém để cha mẹ có thể áp dụng tại nhà nhằm hỗ trợ cho quá trình phát triển của con em mình. Bạn có thể tải về từ trang web này hoặc có thể mua nguyên bộ.

Tải tờ rơi:

Vận động

Giao tiếp

Tự lập

Kỷ luật tự giác

Sách

Một tập sách nhỏ kèm theo, cho từng lĩnh vực trong bốn lĩnh vực của quá trình phát triển của trẻ, bao gồm Vận động, Giao tiếp, Tự lập và Kỷ luật tự giác, cung cấp thông tin chi tiết hơn và hướng dẫn thiết thực từng bước cho các tình huống hàng ngày.

DVD

Một DVD ngắn nói về từng khía cạnh trong bốn lĩnh vực của quá trình phát triển của trẻ, bao gồm Vận động, Giao tiếp, Tự lập và Kỷ luật tự giác, minh họa cách thức áp dụng các nguyên tắc cơ bản để hỗ trợ sự phát triển

của trẻ. DVD sẽ giải thích tất cả các hoạt động hỗ trợ được giới thiệu trong tờ rời.

Để mua các tài liệu này, hãy vào: <http://montessori-namta.org/Aid-to-Life-Initiative>

Hỗ trợ cho quá trình phát triển tự nhiên của trẻ

1.3 Các cộng sự của dự án

Các nguyên tắc và cách thực hành của dự án Hỗ trợ Cuộc sống dựa trên cách tiếp cận của Montessori với giáo dục cho cuộc sống và được tìm thấy trong các trường học Montessori trên khắp thế giới. Sáng kiến ban đầu là nhằm đưa những nguyên tắc và cách thực hành đến với tất cả các gia đình và được hỗ trợ bởi các tổ chức Montessori sau đây:

Hiệp hội Montessori quốc tế • montessori-ami.org

AMI được thành lập vào năm 1929 bởi Bác sĩ Tiến Sĩ Maria Montessori và được công nhận là tổ chức quốc tế có thẩm quyền về triết lý và phương pháp giáo dục Montessori, AMI có tiếng nói hàng đầu về bản chất độc đáo duy nhất của tuổi ấu thơ, về sự phát triển tự nhiên của con người và các quyền của trẻ em.

Hiệp hội giáo viên Montessori Bắc Mỹ • montessori-namta.org

NAMTA là một tổ chức thành viên dành cho phụ huynh, giáo viên, và bất kỳ ai quan tâm đến giáo dục Montessori. NAMTA cung cấp phương tiện nghiên cứu, diễn giải và cải tiến giáo dục Montessori thông qua các ấn phẩm, băng đĩa, thông tin điện tử, hội thảo, nghiên cứu và phục vụ các dự án trên khắp Bắc Mỹ và thế giới. NAMTA nỗ lực cung cấp các dịch vụ thực tiễn để đáp ứng nhu cầu của giáo viên, trường học và phụ huynh.

Viện Maria Montessori • mariamontessori.org

Viện Montessori Maria (MMI) là tổ chức đào tạo của AMI tại Vương quốc Anh. Viện mở ra trực tiếp từ các khóa học được tổ chức tại London bởi B.S. Tiến sĩ Maria Montessori từ năm 1919 đến 1951. Viện cung cấp một loạt các khóa học và chương trình hỗ trợ giáo viên và trường học ở nhiều cấp độ. Công việc của MMI được đặt trên niềm tin vững chắc rằng mọi đứa trẻ đều

sinh ra với tiềm năng sáng tạo, động lực học hỏi và quyền được đối xử như một cá thể độc lập.

Quỹ Montessori Úc • montessori.org.au

Quỹ Montessori Úc cung cấp rộng rãi các dịch vụ hỗ trợ cho giáo dục Montessori tại Úc, bao gồm các dịch vụ cho trường Montessori, các chuyên gia Montessori và phụ huynh. Trường học có thể sử dụng các dịch vụ khi đóng phí hàng năm. Cá nhân có thể sử dụng nhiều dịch vụ thông qua một đăng ký thuê bao cá nhân.

Quỹ Trẻ em Montessori • montessorifoundation.org

Quỹ Trẻ em Montessori là một tổ chức từ thiện của Úc được thành lập để Cổ vũ cho Quyền lợi của tất cả các Trẻ em, để gây quỹ và phân phối cho các dự án được thiết kế để giảm bớt các khó khăn mà trẻ em phải đối mặt và tạo cơ hội để trẻ phát triển hết tiềm năng của chúng.

Miễn trừ trách nhiệm: Trang web này chỉ trình bày những thông tin có tính chất tổng quát. Thông tin ở đây không phải là những lời khuyên về y tế, sức khỏe, dinh dưỡng hoặc chế độ ăn uống, hoặc những lời khuyên về lĩnh vực nào khác, và có thể không chỉ được dựa vào nguyên xi. Nên tham khảo tư vấn chuyên môn trước khi áp dụng bất kỳ nội dung thông tin nào được trình bày trên trang web này.

Bất cứ ai sử dụng các thông tin này phải hoàn toàn chịu trách nhiệm đối với mọi rủi ro có thể xảy ra và từ bỏ mọi cáo buộc hay đòi hỏi bồi thường đối với các thành viên đối tác của dự án Sáng kiến Hỗ trợ Phụ huynh khi có liên quan đến bất kỳ tổn thất, chi phí, thiệt hại, phí bồi thường hoặc trách nhiệm khác phát sinh có liên quan.

1.4 Phương pháp giáo dục Montessori là gì?

Phương pháp giáo dục Montessori được xây dựng dựa trên niềm tin rằng trẻ em có năng lực tự phát triển và trẻ sẽ phát huy tối đa tiềm năng sẵn có của mình khi được trợ giúp để tìm ra lộ trình riêng của chính trẻ, trong một môi trường được thiết kế đặc biệt để đáp ứng các nhu cầu của trẻ ở từng giai đoạn phát triển của trẻ.

Cái tên Montessori thường làm đa số mọi người liên tưởng đến phương pháp giáo dục chỉ dành cho trẻ ấu thơ. Trên thực tế, Montessori mang đến một đường lối tiếp cận cuộc sống cho trẻ em từ nhỏ đến khi trưởng thành. Nó không chỉ giới hạn trong khuôn khổ học đường, nó còn cung cấp kiến thức về cách nuôi dưỡng tốt nhất cho sự phát triển tự nhiên của con người nói chung.

Giáo dục Montessori lấy tên của bà Maria Montessori là vị bác sĩ người Ý, người đã tiên phong đề xướng một đường lối giáo dục dựa trên những điều mà bà đã quan sát được ở trẻ em. Đường lối giáo dục này được ứng dụng rộng rãi đến nay đã hơn một trăm năm.

1.5 Giáo dục Montessori có gì khác?

Những khác biệt chính

Sự hình thành các năng lực cơ bản ở trẻ em trong những năm đầu đời cực kỳ quan trọng - không đơn thuần là học tập về kiến thức, mà còn là khả năng tập trung, tính kiên trì, khả năng tự suy nghĩ cũng như khả năng tương tác tốt với mọi người.

Nếu được hỗ trợ đúng cách trong những năm phát triển định hình này, trẻ sẽ trở thành những người lớn tự mình có động lực ham học hỏi, có tư duy linh hoạt và sáng tạo, không chỉ ý thức được nhu cầu của người khác mà còn tích cực thúc đẩy sự hài hòa trong cuộc sống.

Giáo dục truyền thống so với giáo dục Montessori

Trong giáo dục truyền thống người lớn quyết định những gì trẻ em cần học và khả năng ghi nhớ và trả bài được dùng làm thước đo thành tích học tập. Giáo viên là người chủ động trao truyền thông tin, và trẻ là đối tượng tiếp nhận thụ động.

Trong giáo dục Montessori hoạt động của đứa trẻ được đặt trên tất cả. Giáo viên có một vai trò khác, là tạo ra đúng tình huống để trẻ có thể được hướng dẫn tự chọn những gì trẻ cần từ những gì được trao tặng.

Khi đó trẻ sẽ dần dần trở nên chủ động trong học hỏi và phát huy hết tiềm năng độc nhất của mình vì trẻ đang học theo tốc độ riêng và nhịp điệu riêng, dựa trên nhu cầu phát triển riêng của từng trẻ ở thời điểm ấy.

Giáo dục Montessori cung cấp:

Một môi trường học đáp ứng các nhu cầu đặc trưng trong từng giai đoạn phát triển của trẻ.

Một người lớn có hiểu biết về các giai đoạn phát triển của trẻ sẽ đóng vai trò người hướng dẫn giúp trẻ tìm ra lộ trình tự nhiên của chính mình.

Trẻ được quyền tự do tham gia vào quá trình phát triển của chính mình theo đúng trình tự phát triển theo thời gian của riêng bản thân.

1.6 Các nguyên tắc của giáo dục Montessori

Giáo dục Montessori dựa trên một số nguyên tắc cơ bản:

Trẻ em có những nhu cầu khác nhau ở mỗi giai đoạn khác nhau trong cuộc sống.

Montessori nhận ra bốn giai đoạn phát triển trong cuộc đời của một đứa trẻ bao gồm: Lúc sinh ra đến 6 tuổi, 6-12 tuổi, 12-18 tuổi, 18-24 tuổi.

Nhiều nhà tâm lý học đã mô tả những giai đoạn khác nhau này nhưng chỉ có Montessori là người duy nhất đã đưa ra một cách đáp ứng sự nhận thức này như là một phương thức giáo dục và theo cách này, bà đã định nghĩa lại giáo dục là một sự "hỗ trợ cho cuộc sống" để gợi ý rằng nếu chúng ta hỗ trợ sự phát triển tự nhiên của trẻ em ở mỗi giai đoạn, thì chúng ta sẽ tối ưu hóa sự phát triển của toàn thể con người. Bà cho rằng mỗi đứa trẻ có một khoảng thời gian duy nhất trong đời khi nó có khả năng tối đa để thực hiện một bước phát triển đặc biệt. Điều cấp bách phải làm là trao cho trẻ em các cơ hội để nắm lấy các cơ hội này vào đúng thời điểm, để các em có thể phát huy hoàn toàn tiềm năng của riêng cá nhân mình.

Trẻ em có một cách học riêng

Trong sáu năm đầu đời, trí não của trẻ dường như thấm hút tất cả mọi thứ trong thế giới xung quanh. Điều này có nghĩa là một trẻ sơ sinh có thể học bất kỳ ngôn ngữ nào và thích nghi với bất kỳ nền văn hóa nào chỉ đơn giản bằng cách sống. Montessori cho rằng giáo dục phải được đặc biệt chú trọng đến trong sáu năm đầu đời khi mà trẻ học một cách hoàn toàn dễ dàng.

Trẻ em thêm được học một cách tự nhiên

Từ lúc được sinh ra, trẻ sơ sinh đã nỗ lực định hướng cho bản thân và khám phá thế giới xung quanh. Trẻ vươn ra tiếp lấy ý nghĩa trừu tượng từ mọi sự trẻ trải nghiệm, trẻ có thôi thúc trở nên độc lập và muốn tìm cách giao tiếp với người xung quanh. Trẻ bị thôi thúc dùng tay sờ nắm mọi vật để biết chúng là gì, để tập trung vào công việc trước mắt, và để lặp đi lặp lại nhằm hoàn thiện mọi việc bé làm.

Những động lực phát triển này đều là một phần của cách hành xử tự nhiên mà con người mang theo suốt cuộc đời và chúng giúp trẻ sơ sinh phát triển và thích nghi với thế giới mới của trẻ

Trẻ em có những cửa sổ cơ hội độc đáo để học hỏi

Trẻ em có những thời kỳ mà chúng đặc biệt nhạy cảm với một số sự vật đang xảy ra xung quanh. Trong sáu năm đầu đời này, trẻ em có xu hướng tìm kiếm hoạt động giúp trẻ học ngôn ngữ của mình, phối hợp các vận động của mình, và phát triển một trí óc có thể thấu hiểu cái thế giới của chúng. Những "Thời kỳ Mẫn cảm" này diễn ra trong một khoảng thời gian nhất định và phai nhạt dần khi trẻ được 6 tuổi. Chúng cung cấp một thời gian biểu cho sự phát triển tự nhiên của trẻ và giáo dục Montessori nhấn mạnh đến sự hỗ trợ thời gian biểu cho sự phát triển của từng cá thể trong suốt sáu năm đầu đời.

1.7 Môi trường Montessori

Trẻ em có những nhu cầu khác nhau vào những giai đoạn khác nhau trong cuộc đời.

Trẻ em trải qua các giai đoạn phát triển khác biệt từ khi sinh ra đến lúc trưởng thành. Mỗi giai đoạn đều đặc trưng bởi sự khác biệt về thể chất và tâm lý. Ở mỗi giai đoạn, trẻ em có nhu cầu phát triển khác nhau, và vì vậy chúng cũng có nhu cầu có những môi trường khác nhau cho từng giai đoạn.

Chương trình Montessori cho trẻ sơ sinh

Chương trình Montessori dành cho trẻ sơ sinh đến 3 tuổi được cung cấp dưới nhiều hình thức khác nhau:

Chương trình thai giáo dành cho các bà mẹ tương lai và người bạn đời

Ở lớp “Mẹ và bé tuổi chập chững”, các bà mẹ học với con cách sử dụng một môi trường được thiết kế đặc biệt phù hợp với trẻ ở lứa tuổi này, dưới sự hướng dẫn của một người lớn đã được đào tạo theo Montessori. Lớp học sẽ tập trung vào cách quan sát trẻ và cung cấp cho trẻ các hoạt động phù hợp.

Chương trình Nido dành cho trẻ từ 2 đến 14 tháng tuổi

Chương trình Nhóm Trẻ Sơ Sinh dành cho trẻ từ 14 tháng đến 3 tuổi, học tập trung vào vận động, ngôn ngữ và sự tự lập.

Ngôi nhà của trẻ

Trong độ tuổi từ 3 đến 6, môi trường Montessori được gọi là Ngôi nhà của Trẻ. Trẻ sẽ được chuyển từ nhóm trẻ sơ sinh qua môi trường này ở khoảng 2.5 và 3 tuổi, khi trẻ có những biểu hiện đã sẵn sàng

Chương trình tiểu học Montessori

Chương trình tiểu học Montessori cung cấp môi trường học dành cho trẻ nhi đồng từ 6 đến 12 tuổi. Trong môi trường này, trẻ đôi lúc được phân thành hai nhóm từ 6-9 tuổi và từ 9-12 tuổi, đôi lúc cả sáu lứa tuổi cùng học chung.

Chương trình trung học cơ sở Montessori (cấp 2)

Chương trình theo triết lý Montessori dành cho thiếu niên từ 12 đến 15 tuổi, lứa tuổi được gọi là Erdkinder, có nghĩa là “trẻ em của trái đất”. Theo bác sĩ Montessori vì đây là lứa tuổi dễ bị tổn thương, trẻ cần được sống trong môi trường dưỡng dục ở một nông trang có lao động, nơi các em có thể sống gần gũi với thiên nhiên, hít thở không khí trong lành, ăn thực phẩm lành mạnh và thoát khỏi sự căng thẳng của việc học hành, thi cử để có thời gian tự thể hiện bản thân, quan sát cách vận hành của xã hội, và tập sống có trách nhiệm về các hành động của chính mình.

Chương trình trung học phổ thông Montessori (cấp 3)

Ở tuổi 15 trẻ chuyển sang trường Trung học phổ thông Montessori để học thêm kiến thức hàn lâm và tốt nghiệp để ra trường.

1.8 Liên hệ

Email: info@aidtolife.org

Để mua thêm các tài liệu khác, xin viếng trang: <http://montessori-namta.org/Aid-to-Life-Initiative>

2 Giao tiếp

2.1 "Hãy giúp con nói chuyện"

Ngay từ lúc chào đời, con bạn không chỉ tiếp nhận những ngôn từ của bạn mà còn tiếp thu giọng nói, ngữ điệu và cách diễn đạt khi bạn nói. Con bạn sẽ tự tạo ra cách nói riêng của bé dựa vào những gì mà bé được nghe. Ban đầu, bé chỉ giao tiếp bằng ngôn ngữ cơ thể và tiếng khóc nhưng khi bé lớn dần, bé bắt đầu sử dụng từ ngữ và những từ này sẽ ngày càng phong phú và được bé diễn đạt trôi chảy như những gì bé nghe được từ mọi người xung quanh trong những năm đầu đời. Là cha mẹ, chúng ta có thể giúp bé phát triển ngôn ngữ bằng cách thực hiện một số nguyên tắc cơ bản sau

1. Chuẩn bị một môi trường giao tiếp tốt, chính là môi trường có bạn và những thành viên khác trong gia đình, bởi vì đây chính là môi trường cho bé phát triển ngôn ngữ
2. Kết nối con bạn với môi trường thông qua nói chuyện, lắng nghe và đọc sách.
3. Dành thời gian để con bạn có thể hiểu những từ ngữ của bạn và tập nói

2.2 Mười lời khuyên về giao tiếp

Mười việc bạn có thể làm tại nhà để giúp con giao tiếp

1. Tạo ra một môi trường bình yên và tĩnh lặng cho con bạn và bảo vệ bé khỏi những tiếng ồn lẫn những âm thanh điện tử. Hãy giữ âm thanh máy truyền hình và âm thanh nền xung quanh ở mức thấp nhất để tạo ra một môi trường bình yên. Hãy giúp bé được nghe giọng nói của con người nhiều nhất.
2. Hãy trò chuyện với con của bạn. Khi con bạn tạo ra âm thanh, hãy trả lời như thể bé đang nói chuyện vậy. Âm thanh của bé sẽ chuyển sang bập bẹ - những cố gắng đầu tiên để giao tiếp. Nói chuyện với bé suốt ngày và khuyến khích những người chăm sóc trẻ hay khách đến thăm bé cùng làm như vậy.

3. Đọc truyện, thơ, và hát. Trẻ em có được vốn từ vựng lớn hơn và khi lớn lên sẽ thành những người thích đọc sách khi bé thường xuyên được nghe đọc sách. Hãy đọc ngay từ những ngày đầu tiên của cuộc đời trẻ. Trẻ thích được nghe một cuốn sách được đọc đi đọc lại nhiều lần. Hãy tìm những quyển sách có nội dung thực tế với những hình vẽ đơn giản về những đồ vật, hành động, và sự kiện hàng ngày. Hãy hát những bài hát mà bạn yêu thích.

4. Hãy nói một cách rõ ràng và trực tiếp. Giải thích tất cả những hoạt động hàng ngày của bé. Cũng quan trọng như việc nói chuyện và đọc cho bé, bạn nên chú ý đến những cố gắng của bé trong việc phát âm và hãy cho bé biết bạn rất vui vì điều đó bằng cách vỗ tay, cười hay nhắc lại những gì bạn nghe thấy từ bé

5. Không nói theo lối nói chuyện của trẻ con hoặc tạo ra một ngôn ngữ đặc biệt kiểu trẻ con, bé sẽ bị lẫn lộn bởi những từ ngữ vô nghĩa đó. Bé cần phải được nghe những từ ngữ chính xác mà người lớn dùng để giao tiếp. Khi bạn nói với bé, hãy nói rõ ràng và xúc tích. Bé đang học rất nhiều từ, bé liên hệ đồ vật với từ ngữ và vì thế, bé phải được nghe tên của đồ vật khi bé nhìn thấy nó hay cầm nắm nó

6. Đáp lại những cố gắng giao tiếp của bé. Việc đáp lại bé sẽ giúp bé chuyển từ ngôn ngữ cơ thể sang ngôn ngữ nói nhanh hơn. Bé sẽ nhìn thấy sự cố gắng của bé có kết quả. Khi bạn nghe bé nói và đáp lại, bạn đang xây dựng mối quan hệ và làm cho bé muốn nói hơn, ngôn từ của bạn là rất quan trọng

7. Hãy sử dụng từ ngữ chuẩn, không chỉ là những từ ngữ chung chung mà cả những từ ngữ cụ thể như "cái ép tỏi" hay "rèm nhà tắm". Hãy gọi tên tất cả những vật liên quan đến những căn phòng trong nhà: phòng bếp, phòng tắm, phòng ngủ...

8. Đừng nhắc lại những từ ngữ đánh vần sai hoặc những từ ngữ chỉ mang tính chất vui đùa. Nếu con bạn nói pasgetti, hãy nói lại với bé bằng từ ngữ đúng: Tối nay mẹ con mình ăn spaghetti. Bằng cách nhắc lại các cụm từ đúng hoặc liên tục trao đổi giao tiếp, bạn sẽ giúp bé dần dần tiếp thu những từ ngữ đúng và biết cách sử dụng chúng

9. Hãy thay phiên nhau kể chuyện, kể những câu chuyện về cuộc sống, không phải chỉ kể những câu chuyện từ sách vở. Bé sẽ yêu thích những chi tiết trong các câu chuyện nhỏ kể trước khi đi ngủ và coi đó như một hoạt động cuối ngày" Con tỉnh dậy, mặc chiếc quần xanh lá cây và áo khùng long, rồi đánh răng và..."

10. Hãy dành thời gian để lắng nghe, hãy lắng nghe một cách kiên nhẫn, kể cả khi bạn không hiểu bé đang nói gì. Đừng ngắt lời bé hay gợi ý từ ngữ, mà nên để cho bé được kể hết câu chuyện. Sự thích thú quan tâm của bạn sẽ khuyến khích bé tiếp tục giao tiếp.

2.3 Từ lúc sinh ra cho đến 8 tháng tuổi

Việc mà em bé của bạn chưa thể nói được một từ nào không có nghĩa rằng bé không tiếp thu được những lời nói của bạn cũng như cách mà bạn sử dụng chúng. Đây là giai đoạn bé đặc biệt nhạy cảm với những âm thanh của bạn và cách bạn cử động đôi môi để tạo ra âm thanh

2.3.1 Tạo cuộc trò chuyện

1. Chuẩn bị một môi trường yên bình, tĩnh lặng để trò chuyện

Hãy cho bé được nghe giọng nói của con người thường xuyên bằng cách giảm thiểu những âm thanh của ti vi hay những nền âm thanh ồn ào từ radio, máy vi tính và điện thoại.

2. Hãy nối kết con với ngôn ngữ bằng cách trò chuyện và lắng nghe con trả lời.

Ngay khi bạn đang làm những công việc hàng ngày, hãy nói với con thật rõ ràng và trực tiếp về những điều mà bạn đang làm. Điều này giúp bé liên kết ngôn ngữ với những trải nghiệm mà bé trải có được hàng ngày. Khi bé có thể thấy cách bạn cử động đôi môi để tạo ra âm thanh và từ ngữ, nó sẽ thúc đẩy bé chuẩn bị đôi má, đôi môi, miệng, và cổ họng để tạo ra những âm thanh mà bé nghe được.

Hãy trò chuyện với em bé đang bi bô của bạn bằng việc trả lời bé như thể bé đang nói chuyện với bạn vậy. Khi bạn lắng nghe và đáp lại âm thanh của bé, bạn đang làm mẫu một cuộc trò chuyện và khuyến khích bé tiếp tục

tạo ra âm thanh. Nếu bố mẹ không đáp lại lời bập bẹ của con, bé sẽ dần dần không muốn giao tiếp nữa.

3. Tìm thời gian để chuyện trò

Có lẽ không mất quá nhiều công sức để tìm thời gian trò chuyện với con và lắng nghe đáp ứng của bé. Bạn ở cùng với bé gần như cả ngày và bạn chỉ cần mô tả tất cả những việc mà bạn đang làm như là thay quần áo cho con, chuẩn bị thức ăn cho bé hay đi siêu thị. Bạn sẽ nhận ra rằng khi bạn đưa điều này vào trong mối quan hệ giao tiếp với con thì bạn cũng không mất quá nhiều thời gian mà chỉ cần một chút cố gắng mà thôi.

2.3.2 Đọc truyện và hát các bài hát

1. Tạo ra một thế giới chuyện kể và bài hát phong phú

Bạn có thể đưa sách vào cuộc sống của bé thậm chí trước khi bạn nghĩ rằng bé có thể nhìn thấy những bức tranh hay hiểu được từ ngữ. Hãy đặt một giá sách trong phòng của bé và tìm một chiếc ghế để bé có thể ngồi đọc sách thoải mái ngay từ khi mới sinh ra

Hãy tìm những quyển sách với những câu chuyện nói về những điều thực sự và thường xảy ra trong cuộc sống của bé. Những câu chuyện về gia đình và cuộc sống thường ngày.

Hãy tìm những quyển sách với những bức tranh lớn, đơn giản, những nét vẽ tương sáng và tương phản với màu nền.

Hãy tìm những quyển sách trong đó sử dụng những từ ngữ hoặc cụm từ lặp lại nhiều lần hoặc những câu đơn giản để thu hút sự chú ý của bé.

Tìm những quyển sách không có chữ hoặc có những trang chỉ có 1 từ và 1 tranh lớn.

Kết nối con bạn với các câu chuyện và bài hát

Hãy đọc sách cho bé nghe hàng ngày. Những nghiên cứu chỉ ra rằng những đứa trẻ được cha mẹ đọc sách cho nghe, dù chỉ 10 đến 20 phút mỗi ngày, thường sẽ trở thành những người thích đọc sách khi lớn lên

Lặp đi lặp lại các giai điệu và bài hát mà bạn có thể thuộc lòng. Nếu bạn không thuộc bài nào, hãy mua những đĩa CD và nghe chúng. Đầu tiên, bạn có

thể hát theo nhưng rồi đến một lúc bạn sẽ chẳng cần nó. Đĩa CD không thể thay thế được giọng của bạn

3. Dành thời gian để đọc và hát với con

Hãy làm cho việc đọc sách và hát một bài là một trong những thói quen trước giờ đi ngủ hay đơn giản chỉ là một giây phút để yên lặng bên nhau
Ví dụ về một bài hát và bài thơ có vần dành cho bé ở lứa tuổi này

Giấc ngủ vàng hôn lên mắt con
Nụ cười chờ đợi con khi con thức dậy
Ngủ đi con,
Bé con xinh đẹp
Đừng khóc con nhé,
Và mẹ sẽ hát ru con.
Con đừng lo
Và con hãy ngủ
Khi con ngủ mẹ luôn ngắm nhìn con
Ngủ đi con,
Con yêu xinh đẹp,
Đừng khóc con nhé,
Và mẹ sẽ hát ru con.
Thơ có vần điệu
Đập – cái – bánh, đập – cái – bánh,
Ông làm bánh!
Nướng cho chúng tôi cái bánh
Thật nhanh, thật nhanh
(Luân phiên vỗ tay bạn và tay của bé)
Trộn nó và châm nó
(giả bộ khuấy trong tô, và đó châm vào bánh)
Và viết một chữ B
(vẽ chữ “B” trong không khí)
Rồi đặt nó vào lò

Cho bé và cho mẹ

(Luân phiên vỗ tay bạn và tay của bé)

2.3.3 Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở các em bé nhỏ

Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở trẻ nhỏ

Liệu ti giả có gây ảnh hưởng xấu cho sự phát triển ngôn ngữ của con tôi?

Khi tôi cố gắng dỗ con ngủ, tôi nhận thấy dùng ti giả sẽ giúp con ngừng khóc nhưng tôi nghe rằng làm như vậy có thể sẽ có ảnh hưởng xấu cho khả năng nói năng của con sau này. Điều này có đúng không?

Trường Cao đẳng Hoàng gia chuyên về Trị Liệu Ngôn ngữ cho rằng việc sử dụng ti giả thường xuyên trong giai đoạn trẻ bập bẹ nói có thể gây ra một số vấn đề về ngôn ngữ, thậm chí nó vẫn còn ảnh hưởng kể cả sau khi bé bỏ ti giả. Ti giả ngăn không cho bé tạo ra những âm thanh từ môi, lưỡi, miệng, hàm, từ đó cản trở bé nói bi bô, mà đây là một giai đoạn quan trọng trong quá trình học nói của bé. Trong suốt năm đầu tiên của cuộc đời, khi bé sẵn sàng tiếp thu ngôn ngữ xung quanh và bắt đầu tạo ra âm thanh, ti giả là một trở ngại cho sự phát triển ngôn ngữ

Câu hỏi: Liệu ngôn ngữ ký hiệu có giúp phát triển ngôn ngữ không?

Tôi có đọc rằng có thể có ích cho trẻ con nếu bạn dạy trẻ ngôn ngữ ký hiệu vì như vậy chúng có thể giao tiếp với bạn trước khi chúng biết nói. Trước khi áp dụng điều này, tôi muốn tìm hiểu xem liệu nó có thực sự có ích hay nó làm chậm nỗ lực tập nói của bé.

Cơ sở lý luận cho việc giới thiệu ngôn ngữ ký hiệu cho trẻ sơ sinh là dạy trẻ một ít dấu hiệu trợ giúp cho việc giao tiếp của một đứa trẻ đang tức giận mà chưa thể hiện ra được. Những người phản đối thì cho rằng “việc ra dấu” có thể làm suy giảm động lực học nói của bé. Không gì có thể thay thế sự tương tác riêng giữa trẻ và những người lớn trong cuộc sống của trẻ và đứa trẻ sẽ chỉ học cách nói bằng cách nghe từ ngữ. Những người lớn trong đời của trẻ cần đủ thân quen với trẻ để họ có thể thường xuyên diễn giải điều mà bé đang cố nói ra mà không cần dùng đến ngôn ngữ ra dấu. Hơn nữa,

nếu ngôn ngữ dấu hiệu của trẻ con được sử dụng, nó phải luôn đi kèm với ngôn ngữ lời nói.

Chồng tôi là người Pháp và tôi là người Anh. Chúng tôi thật sự mong muốn con mình lớn lên thành thạo cả hai thứ tiếng nhưng chúng tôi không biết phải làm thế nào để làm được điều này .

Khi còn rất nhỏ, trẻ có khả năng học bất kỳ ngôn ngữ nào mà bé được tiếp xúc một cách hoàn toàn dễ dàng, vì vậy nếu bạn muốn con có hai ngôn ngữ, điều tối quan trọng là bạn phải chắc chắn rằng bé được tiếp xúc cả với tiếng Pháp và tiếng Anh ngay từ đầu. Hoàn cảnh lý tưởng là mỗi cha/ mẹ sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình khi nói với trẻ và luôn giữ như vậy. Đứa trẻ sẽ hấp thụ cả hai ngôn ngữ như nhau và dần dần sẽ có thể nói cả hai ngôn ngữ tốt như nhau. Cũng có thể con bạn sẽ phát triển khả năng nói một ngôn ngữ nhanh hơn ngôn ngữ kia, và có những lúc có vẻ như bé từ chối sử dụng một trong hai ngôn ngữ để nói chuyện, cho dù bé có vẻ hiểu nó. Nhưng bạn không nên nản lòng mà ngừng dùng ngôn ngữ mẹ đẻ của mình với con ngay cả khi bé trả lời bạn bằng ngôn ngữ kia. Theo thời gian, bé sẽ cảm ơn nỗ lực mà bạn đã làm để cho bé một nền tảng vững chắc cho cả hai ngôn ngữ.

2.4 Từ 9 đến 12 tháng tuổi

Lúc 9 tháng tuổi, con bạn không chắc sẽ nói được nhưng bé đã có thể tạo ra rất nhiều âm thanh và vào khoảng một tuổi, có thể bé sẽ nói ra được từ đầu tiên. Lúc này, bé đã rất năng động và mỗi ngày bé đều khám phá ra những điều mới mẻ và bé cần bạn trao cho bé những từ ngữ về tên và chức năng của các vật ấy.

2.4.1 Tạo cuộc trò chuyện

1. Chuẩn bị trong môi trường giàu ngôn ngữ

Bạn và tất cả những người lớn trong thế giới của con bạn tạo nên môi trường ngôn ngữ của bé. Hãy chắc chắn rằng tất cả những ai có liên quan đến cuộc sống của trẻ nhận thức được tầm quan trọng của việc sử dụng ngôn ngữ diễn đạt một cách chi tiết trong mọi lúc.

2. Nối kết con bạn với từ ngữ thông qua trải nghiệm của bé

Bé có thể hiểu nhiều về cuộc trò chuyện của bạn hơn là bạn tưởng tượng vì vậy điều rất quan trọng là bạn tiếp tục giải thích một cách liên tục những việc bé được trải nghiệm hàng ngày. Ví dụ như khi bạn chuẩn bị đi ra ngoài, bạn có thể nói những điều như “Hôm nay, trời bên ngoài lạnh lắm nên chúng ta cần mặc áo ấm. Mẹ xỏ cánh tay trái của con vào tay áo ấm nhé.. Mẹ đang tìm ống tay áo cho cánh tay phải của con đây”.

Nên nói chuyện trực tiếp với con hơn là nói trong lúc làm việc hoặc xoay lưng về phía bé. Bé cũng cần nhìn thấy mắt và miệng bạn như là cần nghe bạn nói vậy.

Chú ý những nỗ lực tập nói của con và ghi nhận nó bằng chạm vào bé hay mỉm cười và lặp lại những gì bạn nghe.

Trẻ con kết hợp từ ngữ với các vật, do đó điều quan trọng là bé nghe những từ ngữ của những vật mà bé đang sờ chạm. Chú ý những thứ mà đang nhìn hay đang chỉ và đáp ứng bằng cách cho bé những từ ngữ liên hệ với chúng. Khi bé chỉ, hãy tiếp tục cho bé từ ngữ, bất kể bé muốn nghe nó bao nhiêu lần.

Đặt những từ vựng mới vào cuối câu và cấu trúc của nó theo cách mà bạn nói với bé, nhờ thế những từ mới được lặp lại. Điều này làm bé dễ dàng học từ mới. Ví dụ như bạn có thể nói : “Con có thích ăn táo không? Chúng ta có vài trái táo đỏ. Con có thích một trái táo đỏ không?”

Không cần thiết phải dùng “cách nói trẻ con” hay tạo ra những ngôn ngữ đặc biệt của tiếng trẻ con như “horsey” hay “doggie” con bạn có thể học những từ ngữ đúng được nói bởi người lớn cũng dễ như là những từ ngữ trẻ con, vậy chẳng có lí do gì mà ta lại cho bé những từ trẻ con?

3. Dành thời gian

Làm những việc này với con bạn mỗi ngày không cần thêm nhiều thời gian, nhưng nó đòi hỏi bạn phải kiên nhẫn. Chỉ bởi vì bạn gọi tên mọi thứ một lần không có nghĩa là con bạn có thể tự nói được từ đó vào lần sau. Cần có thời gian để miệng bé có thể tạo đúng dạng để phát ra âm thanh cần thiết. Nhưng khi bạn ghi nhận nỗ lực của bé và đủ kiên nhẫn để lặp đi lặp lại các chữ cho bé, dần dần bé sẽ bắt đầu nói.

2.4.2 Đọc truyện và hát các bài hát

1. Hãy tạo ra một thế giới đầy chuyện kể và những bài hát

Ở tuổi này, trẻ con thích nghe đọc lại một vài quyển sách nhiều lần, vì vậy hãy chọn những quyển sách mà ta có thể lật đi lật lại các trang rất nhiều lần. Những quyển sách có các bìa dày hoặc bằng vải hay nhựa sẽ phù hợp cho tay bé.

Cho bé những sách có các hình vẽ đơn giản của các vật, hành động hay các sự kiện hàng ngày.

Hãy tìm những quyển sách viết những mẫu chuyện đơn giản có một hàng chữ cho mỗi trang.

Hãy tìm những câu có vần điệu, những bài thơ và những bài hát để cho con nghe.

2. Nói kết con với những câu chuyện và bài hát

Đọc sách cho con hàng ngày. Các nghiên cứu chỉ ra rằng những trẻ có ba mẹ đọc sách lớn tiếng cho trẻ nghe, dù chỉ 10 đến 20 phút mỗi ngày, thì sẽ trở thành những người thích đọc sách và đọc tốt hơn.

tiếp tục tạo những vần điệu và bài hát mà bạn có thể học thuộc lòng

3. Dành thời gian để đọc và hát cùng con

Hãy làm cho việc đọc và hát trở thành một phần trong thói quen hàng ngày khi đi ngủ của con hay đơn giản là một thời gian ngồi yên lặng bên nhau

Đây là một bài hát để hát với con ở lứa tuổi này

Đây là tổ ong.

Đây là tổ ong.

[Làm nắm tay].

"Những con ong đâu rồi

Chắc là chúng đang trốn

Ở một nơi rất xa"

Mà không ai thấy cả

"Hãy xem và sẽ thấy

Ong từ tổ bay ra"

Một, hai, ba, bốn, năm, buzz...buzz...bzuss.

[bật từng ngón tay ra thật nhanh]

2.4.3 Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở trẻ con từ 9 đến 12 tháng tuổi

Câu hỏi: Liệu những băng ghi âm ngôn ngữ có giúp con tôi học được một ngoại ngữ khác hay không?

Tôi nghe rằng các em bé có thể học nhiều hơn một ngôn ngữ rất dễ dàng. Liệu tôi có thể dùng băng ghi âm để giúp con học?

Học một ngôn ngữ thứ hai rất dễ dàng đối với trẻ nhỏ nhưng tốt nhất là bé được học thông qua một con người thực tế nói ngôn ngữ đó, hơn là thông qua việc dùng một công cụ điện tử. Nghiên cứu cho chúng ta thấy rằng trẻ con dưới 3 tuổi học nhiều ngôn ngữ tốt nhất khi mỗi người lớn tiếp xúc với bé chọn một ngôn ngữ mà mình thông thạo nhất và cố gắng sử dụng ngôn ngữ đó một cách rõ ràng, bao quát và phong phú với bé.

2.5 Từ 12 đến 18 tháng tuổi

Trong thời gian này bé của bạn có thể nói những từ mới mỗi ngày. Việc đáp lại những cố gắng tập nói của bé là rất quan trọng trong giai đoạn này. Việc trả lời bé chính là sự khuyến khích cho bé tiếp tục cố gắng. Nếu chúng ta không quan tâm vì chúng ta không hiểu bé nói gì thì bé sẽ thôi không cố gắng nữa.

2.5.1 Chuyện trò

1. Chuẩn bị một môi trường ngôn ngữ thật chi tiết

Bạn và tất cả những người lớn trong thế giới của con bạn tạo nên môi trường ngôn ngữ của bé. Hãy chắc chắn rằng bạn và tất cả những ai có liên quan đến cuộc sống của trẻ nhận thức được tầm quan trọng của việc sử dụng ngôn ngữ diễn đạt một cách chi tiết trong mọi lúc.

Hãy chắc chắn rằng mỗi người mà bé tiếp xúc phải hiểu được giá trị của việc đáp ứng những nỗ lực của bé trong việc tập nói thành từ và trò chuyện trong giai đoạn này. Bé đang rất cố gắng và khi điều này được ghi nhận thì bé sẽ tiếp tục cố gắng, nhưng nếu chẳng có ai chú ý thì có thể bé sẽ cảm thấy những cố gắng của mình là vô ích và sẽ ngừng tập nói.

2. Nối kết con bạn với ngôn ngữ chi tiết thông qua những trải nghiệm hàng ngày của bé

Mỗi vật mà bạn dùng để tắm, rửa, nấu ăn, quần áo, và những gì thường dùng trong cuộc sống của gia đình, đều là một từ mà con bạn đang học. Bằng cách gọi tên các vật, bạn cũng đồng thời giải thích các chức năng của chúng. Ví dụ, những cái thìa nhỏ của bé, muôi canh, thìa to, thìa dùng để đo lường, thìa uống trà. Hãy chắc rằng bạn sử dụng tất cả các loại từ này hơn là chỉ gọi tất cả đều là thìa. Đừng lo lắng rằng tất cả những từ này có thể quá phức tạp đối với con bạn. Những từ chi tiết này khi được nghe sử dụng trong ngữ cảnh của đời sống hàng ngày sẽ giúp bé hiểu và sẽ làm giàu ngôn ngữ của bé.

Sử dụng đúng văn phạm và nguyên cả câu bất cứ khi nào có thể. Hãy nói để làm mẫu cho bé cách tự diễn đạt một cách rõ ràng để mọi người có thể hiểu bé.

3. Dành thời gian trò chuyện

Bạn sẽ cần phải chờ đợi một cách kiên nhẫn để có thể chuyện trò. Những từ mà con bạn hiểu luôn luôn nhiều hơn những từ mà bé sử dụng. Bạn có thể bảo bé đi tìm đôi giày của bé và bé sẽ chạy ù ngang qua phòng để lấy giày một thời gian rất lâu trước khi bé có thể giơ đôi giày lên cao và nói: “Mẹ ơi, con đã tìm thấy giày của con rồi đấy!”. Đầu tiên, bạn sẽ phải có đủ kiên nhẫn để chỉ đọc thoại trước và diễn giải điều bé cố nói với bạn.

2.5.2 Đọc truyện và hát

Nếu bạn đã từng đọc sách cho con bạn ngay từ khi bé mới sinh, bạn sẽ nhận thấy rằng bé đang bắt đầu biểu lộ sự thích thú thực sự đối với sách. Bé sẽ ngồi và nhìn vào các quyển sách như là đang đọc chúng, kể lại câu chuyện cho chính mình và diễn giải những bức tranh.

1. Tạo ra một thế giới đầy những câu chuyện kể và bài hát

Đặt một kệ sách nhỏ của chính bé trong phòng ngủ của bé hay trong phòng khách nơi mà bé có thể đặt một vài quyển sách yêu thích của mình và mỗi tuần bạn có thể thay bằng một vài quyển mới. Quyển sách nên được

trưng bày sao cho bé có thể nhìn thấy mặt trước của sách chứ không phải là gáy sách. Điều này giúp bé tìm thấy dễ dàng quyển nào bé muốn và những bức tranh ở mặt trước sách sẽ lôi cuốn bé.

Những quyển sách nên kể về những mẫu chuyện đơn giản về cuộc sống thực và những điều mà bé có thể tìm thấy xung quanh mình khi bé đi chơi công viên hay đi vào cửa hàng với bạn. Chúng cũng nên viết về những con người mà bé sẽ bắt gặp trong cuộc sống, như một cuộc đi khám nha sĩ hay bác sĩ. Tránh những chuyện tưởng tượng ở độ tuổi này bởi vì bé cần hiểu được cuộc sống thực trước khi bé có thể hiểu rằng con người không thể thực sự bay và yêu tinh là không tồn tại. Chuyện hoang đường chỉ làm cho trẻ rối trí ở giai đoạn này.

Những câu chuyện cũng nên mang một ý nghĩa giáo dục đạo đức tốt. Cố tránh việc cho bé xem những quyển sách mà trong đó trẻ con hành xử không tốt. Những điều này có thể là đùa vui nhưng với trẻ con ở độ tuổi này, những quyển sách như vậy chỉ cung cấp cho bé những gương xấu để bắt chước.

Hãy tránh những quyển sách làm cho bé ở độ tuổi này sợ hãi, ví dụ truyện kể về có cái gì đó đang nấp trong bóng tối. Chúng ta càng tránh việc nói về sự sợ hãi bóng tối thì bé sẽ càng không nảy sinh nỗi sợ về nó

Hãy tìm những quyển sách có các bài hát mà bạn và bé có thể cùng nhau hát và cùng nhìn những bức tranh và lặp lại các giai điệu, từ đó bé có thể bắt đầu đoán ra trước các lời trong đó.

Hãy tìm những bài hát có kèm với một vài động tác mà bạn và bé có thể cùng nhau làm. Trò chơi với các ngón tay khi bạn có thể dùng ngón tay để làm động tác có thể rất hấp dẫn đối với đứa bé ở lứa tuổi này bởi vì lúc này bé đang học cách sử dụng đôi tay.

2. Kết nối con bạn với chuyện kể và bài hát

Hãy hướng dẫn bé cách lật những trang sách bằng cách chia thao tác thành từng động tác nhỏ và chính bạn luôn luôn cầm sách một cách thật cẩn trọng.

Ở lứa tuổi này, bạn có thể bắt đầu sử dụng những tranh vẽ trong sách để giúp con tham gia vào cuộc đối thoại và dạy con những từ vựng mới. Hãy chỉ vào bức tranh vẽ một con chó và hỏi: “Con gì đây?” Đợi bé trả lời và, nếu cần thiết, hãy nói: “Đó là một con chó.”. Nếu bé biết từ đó, hãy lặp lại: “Đúng rồi, đó là một con chó.”. Nếu bé trả lời “con mèo”, hãy dạy từ ngữ một cách lạc quan: “Đúng rồi, nó màu đen giống con mèo nhà mình, nhưng nó là một con chó.”

Hãy hát mỗi ngày với con bạn bằng một ít bài hát, những câu có vần và những bài hát có hoạt động mà bạn có thể lặp lại thường xuyên với con, từ đó bé có thể bắt đầu tham gia cùng bạn.

3. Dành thời gian để đọc sách và hát với con bạn

Tiếp tục có một không gian và thời gian để đọc sách, như là một thời gian chuyển tiếp giữa hoạt động ban ngày và ngủ vào buổi tối. Hãy đặt sẵn những quyển sách nếu bạn chuẩn bị cho con vào một nơi tù túng như trên xe hơi hoặc xe buýt hay phòng đợi của các bác sĩ, như vậy bạn sẽ có một cách hiệu quả để cho con bạn bận rộn một cách có ích.

Các ví dụ của trò chơi với ngón tay và bài hát hoạt động

Bài hát Incy Wincy Spider: xem

<https://www.youtube.com/watch?v=AQZNBkdxCMY>

Bài hát 1 ngón tay <https://www.youtube.com/watch?v=eBVqcTEC3zQ>

Bài hát 10 ngón tay <https://www.youtube.com/watch?v=hIMWiTW5OgQ>

Bài hát 10 ngón tay <https://www.youtube.com/watch?v=telJUjKnHX0>

Mình có 10 ngón tay

[giơ cả hai bàn tay lên, các ngón tay xòe ra]

Và tất cả chúng đều là của mình

[chỉ vào mình]

Mình có thể bắt chúng làm đủ thứ

Bạn có muốn xem không?

Mình có thể nắm chặt chúng lại

[làm thành nắm tay]

Mình có thể mở rộng chúng ra

[mở bàn tay]

Mình có thể đặt chúng lên nhau

[đặt hai lòng bàn tay vào nhau]

Mình có thể làm chúng biến mất

[đặt hai bàn tay sau lưng]

Mình có thể làm cho chúng nhảy lên cao

[đặt hai bàn tay bên trên đầu]

Mình có thể làm cho chúng nhảy xuống thấp

[đặt hai bàn tay trên sàn nhà]

Mình có thể xếp chúng lại một cách im lặng

[xếp hai bàn tay lên đùi]

Và giữ chúng như vậy

2.5.3 Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở trẻ con từ 12 -18 tháng tuổi

Câu hỏi : Tôi không biết bé nói gì

Con tôi “nói chuyện” suốt nhưng những lời của bé thật lộn xộn nên tôi thường không hiểu ý bé đang muốn nói gì. Làm cách nào tôi có thể duy trì sự ham thích nói của con khi tôi thấy thật khó để hiểu bé nói gì.

Cho dù có thể không phải lúc nào bạn cũng hiểu những gì con bạn đang nói, bạn vẫn là người phiên dịch của trẻ. Ngay cả khi bạn không hiểu bé, điều quan trọng là bạn chấp nhận sự bức dọc hụt hẫng của bé bằng những câu như : “Mẹ xin lỗi, mẹ không hiểu con nói gì, con có thể chỉ cho mẹ không?”. Thỉnh thoảng, bạn cũng phải dùng những từ riêng của bạn để diễn đạt điều mà con bạn có thể đang cảm thấy. Ví dụ, “Mẹ rất tiếc khi con bị va vào đầu mạnh như vậy. Chắc là đau lắm!”. Khi bé có cử chỉ muốn lấy một vật gì ngoài tầm với, hãy dùng những từ mà bé không thể nghĩ ra như “Mẹ thấy con chỉ vào cái ly. Có phải con muốn uống nước không?”

2.6 Từ 18 đến 24 tháng tuổi

Trong suốt thời kỳ này, thời kỳ được gọi là “bùng nổ ngôn ngữ”, môi trường của bé cần được ngập tràn ngôn ngữ. Càng nghe được nhiều từ ngữ,

bé càng học được nhiều. Khi bạn giúp bé được trải nghiệm với môi trường ngôn từ phong phú, chắc chắn rằng ngay cả khi bé không nói nhiều thì bé vẫn đang tiếp thu mọi thứ.

Nhấn trên đường liên kết để tìm hiểu làm cách nào để hỗ trợ sự phát triển ngôn ngữ vượt bậc này.

2.6.1 Tạo cuộc trò chuyện

1. Chuẩn bị môi trường để lắng nghe và đáp ứng

Con bạn sẽ ngày càng có nhiều liên quan với nhiều người trong cuộc sống của bé. Hãy nhớ rằng tất cả những người lớn mà bé mới gặp trong thế giới của bé sẽ tạo nên môi trường ngôn ngữ của bé giống như bạn vậy. Hãy chắc chắn rằng mỗi người liên hệ với bé trong cuộc sống phải ý thức được tầm quan trọng của việc sử dụng ngôn ngữ diễn đạt một cách chi tiết trong mọi lúc, mọi nơi.

Hãy chắc chắn mỗi người mà bé tiếp xúc phải hiểu được giá trị của việc đáp ứng lại sự nỗ lực học nói và giao tiếp của bé trong thời gian này. Bé đang rất cố gắng và khi điều này được công nhận bé sẽ được động viên để tiếp tục nhưng nếu không ai ghi nhận có thể bé sẽ cảm thấy rằng những nỗ lực của mình là vô ích và bé có thể ngừng cố gắng.

2. Kết nối với sự bùng nổ ngôn ngữ của con bạn

Gọi tên các đồ vật liên quan tới tất cả các phòng trong nhà : từ của nhà bếp, từ của phòng tắm, từ của phòng ngủ,... Dùng từ vựng chính xác, không chỉ những từ tổng quát mà còn là những từ đặc biệt như “cái ép tỏi”, “cái màn buồng tắm”

Nếu trẻ nói những từ như “pa-s-getti”, hãy đáp lại bằng từ đúng mà không làm bé cảm thấy như bạn luôn luôn sửa sai bé: “Vâng, chúng ta đang ăn tối với spaghetti”. Không lặp lại những phát âm sai hay làm cho chúng trở thành câu chuyện đùa cợt trong gia đình. Bằng cách lặp lại những câu với những từ chính xác hay tiếp tục cuộc giao tiếp, bạn giúp bé dần dần hấp thụ những từ ngữ và cách dùng chính xác.

Khi vốn từ của con bạn có khoảng 50 từ, bé sẽ bắt đầu nói những câu ghép 2 hoặc 3 từ với nhau, thường là đúng ngữ pháp, như là “thêm nước hoa quả nữa”. Hãy đáp lại bằng một câu hoàn chỉnh : “Vâng, con có thể uống thêm nước hoa quả nữa”

Đừng sửa khi bé tổng quát hóa trong cách dùng chữ, như trong câu “I goed to bed” hay “I getted up” (Ví dụ này về Anh ngữ_ND). Khi bé áp dụng một nguyên tắc văn phạm như thêm –ed để chỉ thì quá khứ, đó là một dấu hiệu cho thấy bé hiểu ngôn ngữ vận hành như thế nào nhưng chưa hoàn toàn nắm được các ngoại lệ. Tiếp tục trò chuyện vẫn tốt hơn là nói rằng “Goed là sai. Chúng ta nói went”

Một ví dụ khác của tổng quát hóa là khả năng phân loại : tất cả mọi người đàn ông đều là các ông bố, và tất cả động vật bốn chân đều là chó. Thật vậy bé xếp các vật trong não bé bằng cách dán nhãn chúng. Bạn có thể hỗ trợ giai đoạn này bằng cách cung cấp những hoạt động cụ thể để phân nhóm các vật vào thành từng loại. Phân loại muống với nĩa, các quyển sách lớn với các quyển sách nhỏ, áo sơ mi với quần tây.

Dành thời gian để lắng nghe và đáp ứng

Càng nhiều từ vựng thì càng hỗ trợ gia tăng sự hiểu biết mới mẻ của bé. Con bạn sẽ được khuyến khích để nói và trao đổi khi bạn dành thời gian để nói chuyện và lắng nghe bé.

2.6.2 Đọc truyện và hát các bài hát

Vào trang của Michael Olaf để xem thêm các videos

1. Tạo ra một thế giới đầy chuyện kể và bài hát

Tiếp tục tìm kiếm những quyển sách chất lượng với những hình ảnh dễ thương và những câu chuyện liên quan đến cuộc sống thật.

Tiếp tục tìm kiếm quyển sách vờ để hỗ trợ cho sự bùng nổ ngôn ngữ của bé. Nếu con bạn có nhiều quan tâm đến các dụng cụ thật, ngoài việc chỉ cho bé những đồ dùng thực tế - búa, tua-vít, máy khoan,... – bạn có thể tìm những quyển sách có thể hỗ trợ mối quan tâm của bé, như là những quyển

sách có những hình minh họa đầy màu sắc về các dụng cụ hay quyển sách về nghề mộc.

Những quyển sách bập hình rất hấp dẫn ở lứa tuổi này và là một cách khuyến khích sự tương tác với các chữ trong sách.

Trẻ ở lứa tuổi mới biết đi sẽ tiếp tục thích thú với những quyển sách về các tình huống và các thói quen sinh hoạt hàng ngày, nhưng bé cũng bắt đầu quan tâm đến những bức tranh chứa nhiều thông tin, hành động và chi tiết hơn.

Bây giờ, hãy tìm những bài hát có ngôn ngữ và cấu trúc phức tạp hơn. Con bạn có thể nắm bắt rất nhiều từ ở giai đoạn này, vì vậy hãy tiếp tục cung cấp để thỏa mãn cơn đói này.

Những sách bài hát với những điệp khúc, hiệu ứng âm thanh hay những hành động để bắt chước là những lựa chọn đặc biệt tốt cho lứa tuổi này

Những quyển sách với vần điệu, câu có vần, và sự lặp lại giúp hình thành các kỹ năng đọc viết.

2. Kết nối con bạn với các câu chuyện và bài hát

Khi con bạn đã quen với một quyển sách, bạn có thể có một cuộc trò chuyện về các nhân vật và sự kiện trong câu chuyện và so sánh những trải nghiệm của con với những điều trong sách.

Khi đọc những quyển sách có thể dự đoán với những đoạn văn lặp lại và với những bức tranh tương ứng với đoạn văn, ngừng lại khi bạn đọc để bé điền vào một từ hay một câu.

Tạo ra những hành động cho vài bài hát yêu thích của con như vậy bạn và con có thể cùng nhau thực hiện. Những hành động sẽ giúp bé hiểu và diễn giải được ý nghĩa.

3. Dành thời gian để đọc và hát cùng con

Những ví dụ về bài hát có hành động cho lứa tuổi này

If you happy <https://www.youtube.com/watch?v=l4WNRvVjiTw>

Head shoulders knees and toes

<https://www.youtube.com/watch?v=IMQcwNZVUO8>

[Bạn và bé có thể chạm vào những phần của cơ thể được đề cập trong bài hát khi bạn hát bài hát. Một khi cả hai cùng tự tin hơn, bạn có thể làm nhanh hơn. Sau đó bạn có thể im lặng khi tới đoạn “đầu, vai, đầu gối và ngón chân” và bé phải thực tập không dùng từ nhưng suy nghĩ ra nó trong đầu.

Con có thể là tia nắng không?

Người lớn

Con có thể là tia nắng không?

Một tia nắng, một tia nắng?

Con có thể là tia nắng không?

Vậy hãy chỉ cho mẹ con sẽ làm gì.

Bé

Con có thể là tia nắng,

Một tia nắng, một tia nắng,

Con có thể là tia nắng,

Và con sẽ chiếu sáng xuống mẹ!

[hai bàn tay đan vào nhau, giơ cao cánh tay, làm thành một vòng tròn lớn như mặt trời]

Người lớn

Con có thể là giọt mưa không?

Một giọt mưa, một giọt mưa,

Con có thể là giọt mưa không?

Vậy hãy chỉ cho mẹ con sẽ làm gì.

Bé

Con có thể là giọt mưa.

Một giọt mưa, một giọt mưa,

Con có thể là giọt mưa,

Vậy đây là vài giọt mưa cho mẹ!

[Cánh tay trong không khí, các ngón tay lơ lửng xuống như giọt mưa sa]

Người lớn

Con có thể là một đóa hoa không?

Một đóa hoa, một đóa hoa?

Con có thể là một đóa hoa không?

Vậy hãy chỉ cho mẹ con sẽ làm gì.

Bé

Con có thể là một đóa hoa,

Một đóa hoa, một đóa hoa,

Con có thể là một đóa hoa,

Lên lên chỉ dành cho mẹ!

[bé quỳ gối, dần “lớn lên” bằng cách chậm chậm đứng dậy cao to]

Người lớn

Con có thể là một con ong vo vo không?

Một con ong vo vo, một con ong vo vo?

Con có thể là một con ong vo vo không?

Vậy hãy chỉ cho mẹ con sẽ làm gì.

Bé

Con có thể là một con ong vo vo

Một con ong vo vo, một con ong vo vo

Con có thể là một con ong vo vo.

Với mật ong ngọt dành cho mẹ!

[Bay vo vo xung quanh như một con ong]

Trong khi bài hát này liên quan đến thiên nhiên, bạn cũng có thể thử một chủ đề về ‘thú ở nông trại’ hay ‘sở thú’

2.6.3 Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở trẻ con từ 18 - 24 tháng tuổi

Câu hỏi: Quan tâm về cách phát âm

Đứa con trai nhỏ của tôi vừa mới lên hai và bé nói suốt ngày, nhưng vấn đề là tôi thấy khó hiểu được những gì bé đang nói với tôi. Tôi muốn giúp bé phát âm đúng hơn nhưng tôi không biết cách nào tốt nhất. Tôi nên làm gì?

Con trai của bạn học nói bằng cách nghe cách mà tất cả mọi người xung quanh nói. Bé lắng nghe bạn và cố gắng tự mình phát ra âm thanh giống

như vậy. Hãy phát âm chuẩn và dần dần nói chuyện dựa trên sự kết hợp nhiều thứ như làm sao cử động đôi môi, lưỡi, và cổ họng và tất cả những việc này cần có thời gian để phát triển. Cách duy nhất giúp con là hãy để con nghe bạn nói thật rõ ràng, và có thật nhiều cơ hội để bé tự thực hành. Đừng cố gắng sửa những gì bé nói bởi vì bé sẽ không có khả năng nói cho chính xác ngay, cho tới khi bé đã sẵn sàng, và việc chỉnh sửa những nỗ lực của bé có thể sẽ làm bé mất tự tin. Thật sự chỉ đơn giản là hãy nói chuyện với bé và lắng nghe bé trả lời, thời gian sẽ làm mọi thứ còn lại.

Câu hỏi: Những sách nên mua

Loại sách nào phù hợp với trẻ 18 tháng. Tôi vào hiệu sách trẻ con và tôi thấy có quá nhiều sách để chọn lựa, nhưng tôi thấy khó mà chọn những quyển sách nào thích hợp cho trẻ ở lứa tuổi này.

Với 18 tháng tuổi, nhu cầu lớn nhất của con bạn đối với vấn đề ngôn ngữ là tìm được những từ ngữ liên quan đến tất cả mọi thứ trong thế giới xung quanh bé. Bé khát khao được học từ ngữ trong giai đoạn này và những quyển sách chính là phương tiện tuyệt vời nhất để bé tiếp xúc với mọi loại từ vựng đa dạng. Bạn nên tập trung vào những quyển sách viết những mẫu chuyện đơn giản về những thứ mà bé bắt gặp trong cuộc sống thường ngày, như là đi chơi công viên, đi cửa hàng, thay quần áo, chơi với anh chị em, hay bạn bè, thăm viếng bà, đi trên xe bus, hay xe lửa, hay đi biển hay đi sở thú. Bé sẽ quan tâm đến những quyển sách này một cách dễ dàng bởi vì chúng nói về những điều mà bé cảm thấy quen thuộc. Chúng giúp bé hiểu về cuộc sống của chính bé và cung cấp cho bé những từ vựng để diễn tả. Những quyển sách về chuyện tưởng tượng hoang đường không thích hợp với lứa tuổi này vì con bạn chưa có khả năng hiểu sự khác biệt giữa những gì là thực tế và những gì là không, và vì thế thay vì giúp làm rõ cuộc sống của bé hơn thì chúng lại làm bé lẫn lộn.

2.7 Từ 2 đến 3 tuổi

Hãy chuẩn bị cho một bước tiến xa khác trong sự phát triển ngôn ngữ. Thông qua trò chuyện, con bạn sẽ bắt đầu nói những câu đầy đủ. Bé có thể

có một vốn từ tương đối và sẽ tìm cách thể hiện, diễn đạt cho phù hợp với từng hoàn cảnh. Bé có thể duy trì một cuộc trò chuyện. Bạn càng nói chuyện với con bằng nhiều từ ngữ, thì não bộ của bé sẽ càng tiếp thu và học cách sử dụng chúng.

2.7.1 Tạo cuộc trò chuyện

1. Chuẩn bị một môi trường cung cấp những cơ hội để làm giàu ngôn ngữ

Hãy đi chơi ở ngoài để làm giàu vốn từ cho bé: sở thú, công viên, sân chơi, nhà hàng xóm, chỗ rửa xe, siêu thị, thư viện, v.v. Dọc đường đi, hãy chỉ một biển báo ngừng đi, một điểm băng qua đường bộ, một cây sồi, một cây bồ công anh, một xe tải, một lề đường v.v.

2. Kết nối con bạn với nhiều cơ hội để làm giàu ngôn ngữ

Hỏi những câu hỏi mở để khởi đầu cho một cuộc trò chuyện, như “Con bị té khỏi ván trượt như thế nào?” “Tại sao ông nội vui quá vậy?”. Những câu hỏi cái gì, khi nào, và ở đâu giúp bé học cách đặt câu hỏi và học cách tham gia vào một cuộc trò chuyện dài.

Đừng ngại sử dụng những ngôn ngữ chuyên môn, có thể liên quan đến sở thích hay nghề nghiệp của bạn.

Ngôn ngữ của ngành sinh học, âm nhạc, nghệ thuật, toán, và sức khỏe, thường có sức cuốn hút đối với bé. Một khi bé biết được phân loại về “Loài chim”, ví dụ, bé có thể thích thú những từ chuyên môn như “chim hải âu/mòng”, “chim hét”, “chim sẻ”

Hãy kể những câu chuyện từ thực tế cuộc sống, không chỉ từ sách vở. Một câu chuyện đơn giản trước giờ đi ngủ như là kiểm lại những sự kiện xảy ra trong ngày. Con bạn sẽ thích những chi tiết. “Con thức dậy, thay quần áo với cái quần tây màu xanh lá cây và cái áo sơ mi có hình khủng long, đánh răng của con, và...”

Khuyến khích con bạn kể những câu chuyện. “Khi con ở biển con thích chạy thật xa khỏi những con sóng. Đỉnh của những con sóng là những bọt trắng xóa. Con có nhớ điều gì xảy ra tiếp theo không?”. Bạn có thể sử dụng

hình chụp để giúp bé kể những câu chuyện có thực này và gợi ý cho câu chuyện của con.

3. Hãy dành thời gian để trò chuyện

Từ 2 đến 3 tuổi, con của bạn đã sẵn sàng để đi ra khỏi ngôi nhà. Hãy dành thời gian để đi chơi ra ngoài, sang nhà hàng xóm cũng như có những trải nghiệm tiếp xúc xã hội. Khi bé trở nên thoải mái để tự diễn đạt, bé sẽ có khả năng kéo dài câu chuyện. Bé sẽ học cách yêu cầu những gì bé muốn và tự tin khi gặp một người lạ. Những sở thích đặc biệt sẽ xuất hiện, như là đam mê đạp xe đạp, trái cây, chim, hay hoa. Con cái chúng ta chịu ảnh hưởng những sở thích của chúng ta, và khi chúng ta lắng nghe những nhu cầu của con, đó sẽ là cơ hội để chúng ta trưởng thành và dành thời gian để học thêm về những ngôn ngữ đặc biệt của những sở thích của con.

2.7.2 Đọc truyện và hát các bài hát

1. Tạo ra một thế giới đầy chuyện kể và bài hát

Có những nơi dành cho việc bày sách khắp nhà, như là một giỏ sách trong phòng khách, và một kệ sách trong phòng ngủ. Trẻ con thường bị quyến rũ bởi một quyển sách nếu chúng nhìn thấy mặt trước sách, chứ không phải là gáy sách.

Mỗi lần chỉ đặt một vài quyển sách, bìa sách hướng ra ngoài, giữ những quyển còn lại trong tủ và hoán chuyển những quyển có sẵn (chắc chắn luôn giữ những cuốn ưa thích nhất ở ngoài). Nếu tất cả sách đều đặt trên kệ, có thể bé sẽ lục tung tất cả các sách chỉ để lấy quyển mà bé đang tìm.

Luôn mang theo sách để đọc khi phải vào các phòng đợi khi đi bác sĩ hay nha sĩ.

2. Kết nối con bạn với chuyện kể và bài hát

Giới thiệu một vài câu chuyện ngắn, những câu chuyện về nguyên nhân và hệ quả, và những quyển sách miêu tả sự vượt qua một khó khăn. Với sự trợ giúp của bạn, con của bạn sẽ học nói về sách.

Sách có thể giúp chuẩn bị cho một trải nghiệm cho bé. Ví dụ như, trước khi sinh con thứ hai, hãy đọc một quyển sách về sự ra đời của một em bé cho

con đầu lòng của bạn. Hãy chọn nội dung phù hợp lứa tuổi. Ở lứa tuổi này, bé đã có thể tiếp nhận những câu chuyện về nỗi sợ hãi và cảm xúc. Bé có thể liên hệ những sự kiện trong truyện với kinh nghiệm riêng của bé. Tiếp tục tránh những câu chuyện thần tiên và những câu chuyện giả tưởng. Lúc này riêng thế giới thực cũng đã quá đủ, và những câu chuyện yêu thích từ thời ấu thơ của bạn có thể để dành sau này.

Đến lúc này, bé có thể kể lại những từ ngữ và câu văn từ các quyển sách mà bé yêu thích. Bé có thể thích thú với những quyển sách về các khái niệm như cách đếm, sự đối lập, và màu sắc. Một quyển sách có thể giới thiệu từ vựng mới, nhưng đừng để sách thay thế kinh nghiệm. Một chuyến đi chơi sở thú thì tốt hơn là đọc một quyển sách về những con thú trong sở thú.

Tiếp tục bổ sung những bài hát và thơ. Hát mỗi ngày, hát suốt ngày, và hát một cách chậm rãi. Khi đưa con chập chững của bạn hát là bé đang tạo ra từ và câu trong đầu, thật lâu trước khi bé thốt ra chữ.. Tiếp tục hát khi bé vẫn có thể tận hưởng trải nghiệm này. Ý nghĩa và cách dùng chữ đến nhanh với một đứa trẻ được ta hát cho nghe. Bé thích cảm giác và âm thanh mà bé tạo ra trong khi hát.

Hãy đọc qua những bài thơ trong sách để chọn những bài mà bé hưởng ứng. Hãy thuộc lòng để bạn có thể vui đùa cùng bé với bài thơ ấy. Bé sẽ biểu lộ một sự thích thú sống động với từ ngữ. Bé sẽ nhớ những bài thơ một cách nhanh chóng và chơi với chữ.

Sở thích của bé có thể giúp bạn chọn sách. Hãy hỏi về những bức tranh khi bạn đọc. Mở rộng đoạn văn và làm cho nó trở nên thành của con bạn. “Con có nhớ con chó săn bằng vàng mà mình gặp trong lúc đi bộ không?” Bằng cách giới thiệu và lặp lại những từ mới, bạn cho con mình nhiều cơ hội để học chúng. Kéo dài những mối tương tác này và để con dẫn dắt câu chuyện.

3. Dành thời gian để đọc và hát với con

Tiếp tục làm cho việc đọc sách và hát trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của con. Cùng đọc sách và hát những bài hát với nhau cũng là cách giải trí thích thú cho trẻ như khi chơi với một món đồ chơi. Cuộc sống

của bạn và con bạn nên tràn ngập bài hát và sách vở để có thể cùng nhau tận hưởng mỗi khi có thời gian rảnh trong ngày.

2.7.3 Những câu hỏi thường gặp về giao tiếp ở trẻ con từ 2 – 3 tuổi

Câu hỏi :Liệu ti-vi có tốt cho sự phát triển ngôn ngữ không?

Con tôi rất thích xem tivi. Đầu tiên, tôi thường để bé xem nửa giờ một ngày chương trình yêu thích của bé, nhưng bây giờ bé càng lúc càng đòi bật sang nhiều kênh khác. Điều này thật sự cho tôi một ít thời gian yên tĩnh và bình lặng để làm những việc cần làm. Tôi biết mọi người nói rằng trẻ con không nên xem tivi quá nhiều, nhưng chắc nghe tất cả những từ ngữ này hẳn phải mang đến một hiệu quả tốt cho sự phát triển ngôn ngữ, có phải không?

Không, không phải như vậy, Hội Nhi Khoa Hoa Kỳ nói rằng “Không xem tivi trước 3 tuổi”. Tivi không phải là một công cụ để học ngôn ngữ. Con bạn cần được chuyện trò một cách trực tiếp và cụ thể với sự tương tác và có cơ hội để được luân phiên nói. Ngôn ngữ chỉ có nghĩa khi nó được sử dụng trực tiếp với bé và liên quan với những gì trong môi trường của bé. Con bạn không thể luôn hình dung ra những gì các nhân vật trên màn tivi đang nói hay đang làm. Bé chưa tiến cận được với ngôn ngữ của tivi. Trẻ con nhạy cảm với tiếng ồn, và quá nhiều tiếng ồn sẽ gây rối loạn: một cái tivi với chương trình dự báo thời tiết trong phòng nhỏ, một cái ipod đang chơi nhạc jazz trong phòng bếp, một cái điện thoại đang reo có thể làm quá ngưỡng về cảm giác. Phim ảnh, băng đĩa, và máy tính đều là cùng loại: ta không nên để trẻ tiếp xúc, từ khi mới sinh đến lúc 3 tuổi.

3 Vận động

3.1 Hãy giúp con tự vận động

Sự vận động giúp con bạn tiếp xúc với môi trường xung quanh. Bé học qua tất cả những gì bé thấy, sờ, ngửi, nếm và nghe. Được phép khám phá các sự vật xung quanh mình sẽ giúp bé tạo được những mối liên kết rất quan trọng trong bộ não của bé. Con bạn được sinh ra để vận động và giúp con vận động tự do ngay từ khi mới sinh ra là điều thiết yếu cho sự hình thành nên trí thông minh của bé.

Bạn có thể giúp con của bạn học cách vận động tự do nếu bạn tuân theo 3 nguyên tắc chính là:

1. Chuẩn bị một môi trường với những thứ sẽ động viên con của bạn vận động một cách tự do.
2. Để con bạn được tiếp cận với những đồ vật này.
3. Cho con của bạn đủ thời gian để vận động theo nhịp điệu của riêng bé.

3.2 Vận động: Mười lời khuyên

Mười điều bạn có thể làm ở nhà để hỗ trợ cho sự Phát triển Vận động ở con bạn

1. Ngay từ lúc ban đầu, cho bé một chiếc giường thấp trên sàn nhà, để bé có thể tự do vận động, trong một phòng ngủ đã chuẩn bị với mục đích đảm bảo sự an toàn.

2. Một tấm thảm làm nơi vận động cung cấp cho bé thời gian nằm sấp trên bụng để tăng sức mạnh cho phần trên của cơ thể bé. Gắn một tấm gương trên tường cùng chiều cao của bé, cạnh giường hay tấm thảm để vận động. Khi bé nhìn thấy bản thân mình cử động, bé sẽ cố gắng hơn để vươn mình và làm khỏe các cơ ở cổ của bé.

3. Treo các món đồ chơi có chuyển động phía trên đầu của bé nhưng ngoài tầm tay, cho đẹp và để bé tập sự tập trung và theo dõi các vật. Vài tháng sau đó, khuyến khích bé với tay và nắm bắt bằng cách treo một đồ lắc

tay hay đồ chơi trẻ con trong tầm tay của bé. Nhìn xem bé dùng tay đánh món đồ tới lui, nắm lấy và khám phá món đồ.

4. Chọn quần áo cho phép bé cử động tối đa, như quần đùi ngắn với lưng dây thun, vớ ấm, và chất liệu nhẹ nhàng. Sự thôi thúc bên trong khiến bé vận dụng tứ chi và cơ thể sẽ bị cản trở vì vướng víu do các quần áo hạn chế sự vận động.

5. Cho bé lý do để vận động. Chụp bắt các vật chỉ nằm ngoài tầm tay một chút là một sự hấp dẫn khiến bé vươn mình, trườn người, lết và bò đi. Các trái banh bằng chỉ đan hay bằng vải lãn chằm chằm thu hút cánh tay chụp bắt và giữ được sự chú ý của bé. Khi bé có sự phối hợp vận động tốt hơn, hãy cho bé những trái banh chạy nhanh hơn.

6. Tránh dùng các thiết bị hạn chế các cử động của con bạn. Các võng chơi, dụng cụ tập bước đi, dụng cụ tập đi tại chỗ, các ghế nhún và cả ghế đu kiềm hãm và hạn chế cử động. Các thiết bị này giúp bé ngồi, đứng, đi hay nhảy trước khi các bé có được niềm vui đạt được các bước tiến này bằng chính sự cố gắng của mình.

7. Tạo được một không gian mở và một thế giới sạch sẽ, ngăn nắp cho bé khám phá khi bé bắt đầu lết, bò, bước đi với sự nâng đỡ, hay tự đứng một mình. Gắn một thanh gỗ dài dọc theo tường (đường kính 5 cm) để giúp em bé của bạn gia tăng sức mạnh và sự vững vàng khi đứng dậy.

8. Tìm một nơi bé có thể tập leo trèo nếu bạn không có cầu thang, Dạy bé cách bò xuống các bậc cầu thang.

9. Tìm những nơi có không gian rộng cho bé vận động: sân chơi, phòng tập thể thao công cộng, công viên hay câu lạc bộ thể dục. Đưa cho bé những vật lớn và nặng cho bé chụp chững biết đi của bạn mang đi khi đi bộ và di chuyển.

10. Ít dùng xe đẩy. Dành thời gian cho phép bé con của bạn đi bộ, bởi vì bé có khả năng đi bộ rất xa khi bạn không vội quá.

3.3 Từ lúc sinh ra đến 8 tháng tuổi:

Bạn có thể giúp bé làm quen với cách vận động của cơ thể của bé ngay từ khi sinh ra. Bạn không cần phải đợi đến khi bé biết bò.

3.3.1 Giường thấp

1. Tạo một môi trường nơi bé có thể vận động một cách tự do khi bé vừa mới thức giấc.

Một cái giường thấp trên sàn có thể là một tấm nệm đơn hay nệm futon cung cấp một nơi mà con bạn có thể nhìn thấy thế giới xung quanh mà không bị cản trở bởi các song chắn của cái nôi. Khi con của bạn ngủ trên giường thấp trên sàn nhà trong 3 năm đầu đời, bé có thể tự do di chuyển và thức dậy hay đi ngủ theo nhịp điệu sinh học tự nhiên của bé.

Đặt một ít đồ chơi hay sách của con bạn trên kệ thấp trong phòng của bé để bé có thể dễ dàng tự lấy một mình.

Hãy đảm bảo là căn phòng được an toàn bằng cách che chắn các ổ điện, làm vững đèn điện và dây kéo màn và đặt các kệ và bàn ghế cho vững chắc, không thể bị kéo đổ.

2. Giúp bé quen và hiểu cái giường là chỗ bé ngủ.

Khi nào bé buồn ngủ, hay đến giờ bé đi ngủ, bạn nên đặt bé lên cái giường thấp để bé bắt đầu gắn kết chỗ ấy là nơi để bé ngủ. Không nên dỗ bé ngủ bằng cách đong đưa trên ghế lắc, ghế đẩy hay trên đùi của bạn vì điều này sẽ khuyến khích bé trở thành lệ thuộc vào việc đu đưa như một cách để đi vào giấc ngủ.

Hãy để bé tự bò ra khỏi chiếc giường này khi vừa thức dậy và tự chơi với các đồ chơi và sách vở đã được chọn lọc ở trong phòng của bé. Điều này cho bé cảm giác là bé tự chủ khi bé buồn ngủ và phát triển thói quen tự đi ngủ khi bé mệt và tự giải trí khi bé thức giấc. Nếu bé bị bỏ trong một cái nôi, không có gì để chơi và điều mà bé chỉ có thể làm được là khóc để có ai đến bế bé ra.

3. Cho bé thời gian để tập thói quen khi đi ngủ

Bạn không nên nghĩ rằng vì bạn đã quyết định giờ ngủ thì em bé của bạn sẽ ngủ ngay trong chiếc giường thấp của bé. Bé có thể bắt đầu khóc hay

nhiều lúc bò ra khỏi giường trước khi bé buồn ngủ. Tuy nhiên, nếu bạn nhất quán trong cách của bạn cho bé biết rằng chiếc giường thấp là nơi bé ngủ, và nếu bé chưa sẵn sàng để ngủ, bé có thể chơi với đồ chơi, bạn sẽ thấy là bé bắt đầu tự đi ngủ khi bé mệt và sẽ thức dậy và vui chơi khi bé đã ngủ đủ.

3.3.2 Thảm để vận động

1. Tạo ra một không gian vui chơi cho phép bé được tự do vận động

Đặt một tấm thảm mỏng trên sàn nhà, bất cứ nơi nào con của bạn chơi. Thảm phải có màu trung tính thay vì là màu sắc rực rỡ và nhiều họa tiết. Điều này giúp con của bạn thấy rõ hơn các vật bạn đã đặt trên ấy.

2. Hãy chỉ cho con cách sử dụng nó

Đôi khi bạn chỉ đặt con bạn nằm ngửa trên lưng để đạp chân nhưng nên bảo đảm là bạn cũng đặt con nằm sấp một lúc nào đó mỗi ngày. Nằm sấp trên bụng sẽ giúp bé bắt đầu củng cố sức mạnh của phần trên của cơ thể bằng cách cố đẩy thân lên.

3. Hãy dành thời gian

Cho bé thực tập các động tác này ít nhất mười phút mỗi lần hoặc cho đến khi bé cho bạn biết là đã đủ rồi. Quan sát các động tác của bé và cho bé thời gian để cố gắng trước khi bế bé lên hay lật ngược bé lại .

3.3.3 Gương thấp

1. Tạo một môi trường cho phép bé thấy cách bé cử động

Đặt một tấm gương dài, thấp, bên cạnh tấm thảm, để bé có thể nhìn vào gương và thấy kết quả của các nỗ lực của bé khi bé tập dượt các động tác mới của bé. Thấy được điều mà sự cố gắng của bé đã tạo ra sẽ khiến bé tự tin về thân thể của mình và khuyến khích bé thử những điều mới lạ.

2. Hãy chỉ bé cách xử dụng tấm gương

Nói với bé về các động tác bé đang làm và diễn tả sự cố gắng mà bé đã thể hiện. Khuyến khích bé nhìn vào gương để bé sẽ dần dần ý thức được đưa bé nhỏ đang cử động trong ấy chính là bé.

Cho bé thời gian

Cho bé chơi trước gương bao lâu cũng được nếu bé vẫn thích như vậy. Đừng liên tiếp gây gián đoạn bằng cách bế bé lên. Bạn vẫn luôn có thể nựng nịu bé, nhưng thời gian để vận động cũng rất là quan trọng.

3.3.4 Quần áo để dễ vận động

1. Mặc những quần áo cho phép bé tự do vận động

Mặc cho bé quần áo nào không cản trở cử động của bé như quần ngắn có dây lưng bằng thun hay bộ áo để chơi không dính liền với vớ bao chân, thay vì mặc những bộ có vớ dính liền khiến khả năng vận động tự nhiên của bé bị cản trở. Vải nhẹ thay vì loại thô cứng như vải bố denim cũng để cho cơ thể của bé được cử động dễ dàng hơn.

2. Quan sát cử động của con bạn trong các quần áo bạn đã chọn

Quan sát con bạn và khi bé có vẻ khó chịu, hãy nghĩ xem có thể cái gì do quần áo bé mặc đang hạn chế sự vận động của bé và làm bé bức bối.

3. Thay đổi quần áo khi các cử động của bé đã phát triển.

Quần áo của bé sơ sinh không còn thích hợp cho đứa bé đã bắt đầu bò. Thời gian trôi qua, bạn hãy nghĩ đến các loại quần áo có thể giúp bé vận động dễ dàng hơn. Ví dụ, nên có cái gì để che chở đầu gối của bé khi bé bò nhưng nó có thể gây cản trở khi bé nằm ngửa trên lưng và cổ đá chân một cách thoải mái. Quần áo phải luôn giúp bé dễ dàng vận động theo mức mà bé đã đạt đến.

3.3.5 Các món đồ chơi có chuyển động lợi ích cho vận động

1. Tạo một môi trường khuyến khích sự vận động của bé

Treo các món đồ chơi di động hơi quá tầm tay của bé để giúp bé thực tập chú ý và theo dõi vật di động với đôi mắt. Lúc đầu dùng món đồ chơi di động có màu đen và trắng vì khi mới sinh ra, bé chỉ có thể thấy sự tương phản giữa đen và trắng, nhưng khi bé bắt đầu lơ là không để ý đến các món màu đen trắng nữa, lúc ấy bạn cho thể thay thế chúng với những vật có màu nhạt. Hãy chọn những món di động tự nhiên trôi nổi trong các luồng không khí như chuồn chuồn, khing khí cầu hay chim ruồi, chứ không phải với các sinh vật sống bám trên mặt đất như mèo, chó hay súc vật ở nông trang.

Khi bé lớn dần, hãy khuyến khích bé với lấy và chụp bắt đồ chơi bằng cách dùng dây thun co dẫn để treo một cái lắc tay, chuông hay đồ chơi nhỏ trong tầm tay của bé, Bé sẽ rất phấn khởi khi bé có thể di chuyển món đồ và làm nó gây ra tiếng động.

2. Kết nối bé với món đồ chơi có chuyển động

Hãy chắc chắn là bạn đặt bé nằm ngay bên dưới món đồ chơi di động để bé có thể thấy và với tới khi bé thật sự cố gắng. Quan sát để kiểm xem bé có thể tập trung chú ý vào món đồ hay không. Trong các tuần lễ đầu tiên, bé không thể tập trung nhìn vào các vật ở quá xa.

3. Cho con của bạn thời gian để tham gia

Hãy đảm bảo là mỗi ngày con bạn có thời gian để nhìn món đồ chơi có chuyển động và rồi sau đó, bé sẽ bắt đầu cố gắng để vươn tới nó.

3.3.6 Đồ chơi để tập vận động

1. Tạo một môi trường thúc đẩy bé vận động

Đặt những vật bắt mắt trên tầm tầm vận động, hơi ngoài tầm tay của bé. Những vật mà bé có thể nắm lấy dễ dàng với bàn tay của bé và các quả banh bằng chỉ đan hay bằng vải lãn chậm tốt hơn là những quả banh cứng mà bé không bắt lấy được và chúng sẽ lăn đi nhanh khi bé vừa chạm tay đến.

2. Khuyến khích bé với tới đồ chơi

Đặt các món đồ chỉ hơi quá tầm tay khiến bé bị lôi cuốn phải vươn tới hay trườn, lết, bò tới món đồ. Khi vật trở nên quá xa tầm với của con bạn, bạn có thể di chuyển nó đến gần bé. Việc này sẽ giúp bé trườn bò cho đến lúc bé bắt đầu lăn người để lật mình từ bụng sang lưng hay ngược lại khi bé cố với tới một món đồ.

3. Hãy dành thời gian

Hãy để bé gắng sức với tới các món đồ một chút. Đừng cố ngăn dũa bé không cho nó cố gắng bằng cách đặt vật ấy ngay vào tay bé. Chính bé là kẻ cần cố gắng, chứ không phải là bạn.

3.3.7 Các rào cản đối với sự tự do vận động

Tạo một môi trường không gây trở ngại cho sự vận động tự do của bé

Bất cứ thiết bị nào giam hãm, ngăn cản hay hạn chế các cử động của bé sẽ là chướng ngại cản trở sự phát triển của bé. Chúng giúp bé có thể đứng, ngồi, chạy nhảy mà không cần sự cố gắng tự thân của bé để đạt đến các bước tiến đó.

Playpen hạn chế sự di chuyển trong vòng 1,5m về bất cứ hướng nào và nếu nó chứa đầy đồ chơi thì sẽ có ít chỗ trống hơn nữa.

Thiết bị tập đi giúp trẻ đi trước khi chúng sẵn sàng làm điều đó và không khuyến khích trẻ luyện tập các động tác di chuyển cần thiết để chuẩn bị cho việc bò sau đó là đi.

Những trò chơi mà trẻ đứng ở giữa, không di chuyển mà giữ bé trong tư thế đứng thẳng và bao quanh bởi những món đồ chơi bằng nhựa khiến bé không thể tập các động di chuyển cần thiết vì phải đứng một chỗ.

Trò chơi nhún nhảy cho bé cảm tưởng là bé đang nhảy trước khi bé phát triển kỹ năng vận động thô để nhảy. Bé có thể thích thú nhưng điều quan trọng là mỗi phút bé chơi trò này là mỗi phút bé không được vận động một cách tự nhiên.

Bạn hãy nghĩ ra cách giảm bớt thời gian mà bé bị cài trong ghế xe

3.3.8 Những câu hỏi thường gặp về vận động ở các em bé sơ sinh.

Câu hỏi: Chiếc giường thấp có an toàn cho em bé sơ sinh không?

Tôi đang có ý tìm một cái giường thấp cho đứa con sắp sinh nhưng tôi hơi lo ngại là nó không an toàn và con tôi sẽ bị ngã và bị thương.

Trả lời

Đấy là mối lo sợ của nhiều cha mẹ chỉ biết nghĩ đến việc cho con vào trong nôi. Tuy nhiên con của bạn sẽ không té ra khỏi giường nếu bé ngủ trong một cái giường thấp ngay từ ban đầu. Các em bé có khả năng trườn từ khi sinh ra. Đây là một động tác rất chậm và một khi mà em bé cảm thấy cơ thể của bé không được nâng đỡ bởi chiếc giường, bé sẽ trườn người trở lại về phía trung tâm của giường ngủ. Nếu bé không ngủ giường thấp ngay từ đầu, thì việc này vẫn đáng nên thay đổi. Tuy nhiên hãy chuẩn bị tinh thần bởi trong thực tế, có thể bé sẽ lăn khỏi giường vài lần trước khi làm quen với chiếc

giường này. Nhưng vì giường không quá cao, bé sẽ không bị chấn thương và không lâu sau đó, bé sẽ ý thức được biên giới của chiếc giường để không rơi ra khỏi giường.

Câu hỏi: Tôi sợ bé sẽ không chịu ngủ trên giường thấp

Tôi hơi hồ nghi về cái ý kiến đặt bé ngủ trên một cái giường thấp. Chắc chắn là một cái nôi có song chắn đã được thiết kế để giữ đứa trẻ trong một nơi an toàn khi người lớn đang ngủ mà không thể lúc nào cũng trông coi được bé. Làm sao biết chắc bé không thức dậy và đi vòng quanh nhà hoặc ngã xuống cầu thang?

Trả lời

Có hai việc mà chúng ta chắc chắn cần phải làm. Thứ nhất phải chắc chắn là bé có thể tự đi vào giấc ngủ một mình và thứ hai là bé kết nối được việc ngủ với cái giường. Nếu bé được phép ngủ ở bất cứ chỗ nào, như trong xe đẩy, thì còn lâu lắm bé mới hiểu chiếc giường là nơi để bé ngủ. Tự dỗ ngủ một mình là một kỹ năng và phải tập dượt cho thuần thục. Bé càng thường được phép ngủ bất cứ nơi nào ngoài chiếc giường của bé hay với bất cứ điều gì ngoài sự yên lặng và thư giãn thì bé càng ít được dịp để tập dượt kỹ năng này. Chúng ta cần phải kiên trì và nhượng theo nhu cầu của bé. Khi bé có vẻ mệt, hãy đặt bé trên cái giường thấp của bé, nơi bé sẽ liên tưởng đến thư giãn và giấc ngủ. Nếu bạn đặt đồ chơi trong phòng, bé sẽ không cần đi quanh nhà để tìm thứ gì đó để chơi khi thức giấc, và lại, nếu bạn đóng cửa, thì bé cũng không làm được điều đó.

Câu hỏi: Các bà đỡ để có nói sai khi bảo bạn nên quấn chặt bé trong tã?

Nếu vận động thật sự thiết yếu cho trẻ con, tại sao vài bác sĩ nhi khoa và bà đỡ lại cổ xúy cho việc quấn tã cho trẻ sơ sinh?

Ta thường được bảo rằng quấn bé trong tã để giữ chặt tay chân bé sẽ khiến bé được yên ổn và giúp bé ngủ, nhờ vậy chúng ta cũng được ngủ yên và điều này đúng. Các bà mẹ mới sinh rất cần ngủ nghỉ càng nhiều càng tốt trong thời gian sau khi sinh. Tuy nhiên, các em bé cần cử động tay chân một cách tự do khi chúng ngủ bởi điều này giúp các bé phát triển những khuôn

mẫu ngủ nghỉ lành mạnh hơn. Nếu các bé bị quấy rầy và thức giấc vì phản xạ giật mình, chúng sẽ cựa quậy, chuyển mình, và thay đổi tư thế nằm mới để ngủ trở lại. Điều này có nghĩa rằng chúng hẳn sẽ phát triển khả năng ngủ trở lại khi chúng thức giấc vào giữa đêm

Câu hỏi: Tôi thấy khó mà làm cho con tôi vui

Tôi đã cho em bé của tôi đủ mọi thứ để chơi nhưng dường như bé không quan tâm và khi bé sờ vào chúng, bé có vẻ không thể nắm lấy, chúng cứ bị đẩy ra và bé nản lòng. Vậy tôi nên cho bé những loại đồ nào?

Trả lời

Nếu bé trở nên bực bội chán nản có lẽ là vì các món đồ chơi quá to hay qua khó cầm cho bàn tay của bé hay vì chúng dễ dàng lăn đi xa khỏi tầm tay bé, hay món đồ bạn cho bé không gây thích thú. Bạn hãy quan sát kỹ xem bé thích gì rồi từ đó mà tính. Các vật dụng thông thường trong nhà không có cạnh bén hay nhám, đủ lớn để không bị nuốt có thể được luân phiên thay đổi để duy trì sự thích thú của bé. Khi bé nắm lấy các món đồ, bé sẽ cảm nhận được hình thể, trọng lượng và kết cấu của vật nên bạn phải chắc chắn là bạn vẫn tiếp tục trao cho bé những món khác nhau về các khía cạnh này. Nếu bé còn học được điều gì mới lạ từ một vật, bé sẽ tiếp tục chơi với nó. Khi bé sẵn sàng tiếp nhận kích thích mới, bé sẽ không còn để ý đến các món đồ chơi cũ. Ví dụ, nếu bé thích thú với âm thanh của một cái lắc tay bằng gỗ, bạn có thể bỏ đầy đậu hay cát vào trong một cái lọ và xem âm thanh mới có làm bé chú ý hay không. Nếu bé thích màu sắc và kết cấu của vải mềm, bạn hãy cho bé cầm các túi đậu may bằng nhung, lụa, vải lanh, hay vải gòn cotton. Hãy chọn những cái lắc tay nhẹ, tỷ lệ thuận với cỡ bàn tay của bé để bé có thể nắm lấy và làm rơi mà không bị đau.

Câu hỏi: Xích đu có động cơ điện có hại không?

Tôi có một cái xích đu điện mà tôi có thể vận lên và nó đu đưa để ru em bé của tôi. Bé thích nó và tôi cũng vậy vì nó có nghĩa là tôi có thể đi làm những việc khác trong khi bé được đu đưa một cách thích thú. Nó có hại cho sự phát triển của bé không?

Trả lời

Xích đu không có hại cho phát triển của trẻ nhưng môi trường tự nhiên đem đến những cơ hội với cùng kích thích như vậy. Những chuyển động lặp lại, đu đưa, lắc lư hay nhún nhảy là để vỗ về, trấn an trẻ. Hệ thống tiền đình trong lỗ tai của con người chứa ở tai trong, cảm nhận được trọng lực và chuyển động và giúp bé điều chỉnh vị trí của cơ thể để giữ thăng bằng. Bé sẽ khóc ít hơn khi hệ thống ống tai được kích thích do các chuyển động lặp lại như lắc lư, đu đưa, nhún nhảy, quay vòng hay thay đổi vị trí của cơ thể. Vì vậy các ghế đu thường là món quà tặng đầu tiên cho bà mẹ sắp sinh và do đó cha mẹ quen với lối bông bế các trẻ sơ sinh như vậy bởi vì cha mẹ học biết rằng thay đổi vị trí cơ thể thường vỗ về được đứa bé. Ngồi trên một cái ghế quay của văn phòng và xoay vòng trong khi ôm bé sẽ kích thích hệ thống tiền đình trong ống tai. Ôm bé khi ngồi trên ghế xích đu ở sân chơi cũng thế. Các chiếc đu tự nhiên rất khác với những chiếc đu có động cơ vì chúng không hạn chế và gây choáng cho bé.

3.4 9 đến 12 tháng tuổi

Các em bé sơ sinh có những năng lượng tự nhiên giúp chúng học bò và học đi.

Bắt đầu các đường liên kết để tìm hiểu cách vận dụng các năng lượng tự nhiên và động lực của con bạn để giúp bé tự mình bò và tự mình đi.

3.4.1 Đồ chơi để tập vận động

1. Tạo ra môi trường thúc đẩy bé tập bò

Bây giờ khi bé đã ở trên tám tháng vận động, hãy cho bé các quả banh bằng cao su hay bằng gỗ, chúng chạy nhanh hơn banh bằng vải, cũng như các xe hàng hay xe có bánh xe.

2. Khuyến khích bé với tới các quả banh này

Đặt các vật hơi xa tầm tay của bé để khuyến khích bé đẩy mình tiến về phía trước trong thao tác sẽ dẫn đến động tác bò.

3. Hãy cho bé thời gian

Khuyến khích bé tự mình với tới các món đồ chơi. Không nên cố ngăn cản sự cố gắng của bé bằng cách đặt chúng ngay vào tay bé. Gắng sức sẽ giúp bé học bò.

3.4.2 Các thiết bị giúp bé đứng

1. Chuẩn bị môi trường làm bạn hài lòng vì con bạn được an toàn để khám phá

Hãy sẵn sàng cho lúc bé bắt đầu bò và tự đi một mình:

Gắn một thanh gỗ có đường kính khoảng 5 cm vào tường để bé thực tập cách tự đứng lên một mình.

Cung cấp cho bé những cái ghế đầu vững chắc để bé tự đứng dậy và cất đi tất cả các bàn ghế chòng chành mà bé có thể kéo đổ lên mình bé.

Đặt những món đồ con bạn có thể chơi trên những ngăn kệ thấp và những món không nên để gần ra khỏi tầm tay của bé.

Gắn các khóa an toàn ở các hộc tủ mà bạn không muốn bé mở ra.

2. Chỉ cho bé biết cách làm

Giúp bé hiểu thanh gỗ để làm gì bằng cách cho bé xem cách nắm lấy thanh gỗ với bàn tay của bé.

Cho bé một cái ghế đầu hay đưa bàn tay cho bé nắm để đứng dậy khi bé tỏ ra muốn đứng cao hơn để xem hay để làm gì đó.

3. Hãy cho bé thời gian

Để bé thử tự đứng dậy một mình nhờ các món đồ tốt hơn là dựng bé đứng dậy bằng tay của bạn. Bé sẽ học nhanh hơn qua chính nỗ lực của bé.

3.4.3 Khuyến khích bé đi bộ.

1. Chuẩn bị môi trường với các thiết bị hỗ trợ để giúp bé bước đi

Con bạn sẽ bước đi khi bé có đủ sự thăng bằng, sự phối hợp, sức mạnh và tự tin để hành động như thế, chứ không phải trước lúc đó. Bạn có thể cung cấp cho bé những vật giúp bé giữ được thăng bằng

Một toa xe đẩy đi bộ, đủ nặng để đẩy tới chứ không kéo đi, nó cung cấp cho bé một chỗ tựa đủ mức vững vàng để tựa mình vào, bắt đầu đẩy đi, mà không ngã nhào trên đất khi xe bị đẩy phóng tới phía trước. Bạn có thể tạo ra

lực cản tương tự bằng cách làm cho xe nặng lên với cái gì đó nặng như một bao khoai tây chẳng hạn.

Tìm một chỗ nơi bé có thể tập leo thang một cách an toàn

Hãy chỉ cho bé cách làm

Có lẽ bạn cần giúp bé điều chỉnh với lần đi bộ đầu tiên của bé. Để cho bé thực hiện những phần bé có thể làm và chỉ cho bé cách làm những việc bé chưa thành thạo. Ví dụ, bé sẽ không có khó khăn khi trèo lên cầu thang nhưng bạn sẽ cần chỉ cho bé cách xoay mình để đi xuống và giúp bé đưa chân xuống bậc thang thấp hơn ở phía dưới.

3. Hãy cho bé thời gian

Bé sẽ cần thời gian để thực hiện tốt các động tác bé cần để trở nên một người đi bộ vững vàng. Hãy kiên nhẫn và cho phép bé có thời gian không giới hạn để thực tập một mình và không nên cố kéo bé đứng dậy trên đôi chân và 'làm' cho bé đi.

3.4.4 Những câu hỏi thường gặp về Bò và Đi

Câu hỏi: Lo sợ vì con không biết đi

Con trai của tôi được một tuổi mà bé chưa cố tập đi. Con trai của bạn tôi đã đi khá tốt. Có điều gì không ổn cho con tôi không?

Mặc dù nhiều em bé biết đi lúc một tuổi, vài bé sáu tháng đã biết đi còn các bé khác đến 16 tháng tuổi mới biết đi. Bạn không nên hối thúc sự phát triển tự nhiên của bé bằng các dụng cụ được cho là sẽ làm cho bé nhanh chóng biết đi. Bé đi được là nhờ vào nỗ lực của bé và điều này không thể hối thúc bằng cách bỏ qua giai đoạn quan trọng là biết bò. Sự phát triển về vận động có thể dễ dàng tiên đoán khắp nơi và tất cả các em bé thụ đắc cùng các kỹ năng về vận động thô trong một trình tự như nhau. Thông thường, các em bé thích ngồi và quan sát có tiến bộ hơn về mặt phát triển ngôn ngữ. Vài em năng động hơn và các em khác sợ sệt hơn. Vài cha mẹ tự hỏi tại sao, sau khi con của mình đã làm được bước đầu tiên, bé lại không đi bộ ngay. Bước đi là việc khó khăn, còn đẩy xe và bò thì dễ dàng hơn.

Câu hỏi: Nhà của tôi có an toàn cho con tôi không?

Cho phép con tôi hoàn toàn tự do trong nhà có nguy hiểm không?

Nếu ta cho bé được tự do vận động ngay từ đầu, con của bạn sẽ phát triển một nhận thức vững vàng về cơ thể của bé và về không gian nơi bé vận động. Qua kinh nghiệm liên tục về vận động, bé sẽ bắt đầu hiểu được các khả năng và giới hạn của riêng mình. Nếu có những không gian đặc biệt nguy hiểm cho bé, như cầu thang, hãy giúp bé khắc phục được chúng bằng cách cho phép bé tự vận hành lên và xuống cầu thang trong khi bạn đứng ở vị trí có thể chụp được bé nếu cần. Không nên luôn cố ẵm bé lên xuống cầu thang vì điều này chỉ làm chậm sự thực tập kỹ năng mà bé cần phải thực hiện. Đưa bé càng nhỏ khi thực tập, ý thức của bé sẽ càng mạnh mẽ.

3.5 12 đến 24 tháng tuổi

Một khi con bạn có thể đi, bé cần đi càng nhiều càng tốt.

3.5.1 Để cho con được đi bộ

1. Chuẩn bị môi trường

Đưa con đang chập chững của bạn cần được phép tập đi càng nhiều càng tốt.

Hãy đưa bé đến sân chơi và công viên, để bé có chỗ rộng để vận động. Cho bé những món đồ to lớn để bé khiêng và di chuyển.

2. Kết nối các cơ hội

Không nên đánh giá thấp các khả năng của bé - bé sẽ thích giúp mang các món đồ mua ở chợ từ xe vào nhà hay khiêng giỏ đồ giặt đến máy giặt và cho phép bé làm như thế sẽ gia tăng sự tự tin của bé về cơ thể của mình.

Hãy để bé đi bộ càng nhiều càng tốt. Bé đã cố gắng phát triển kỹ năng này, bây giờ bé cần dùng đến nó. Một khi bé đã biết đi, hãy tránh đặt bé trong xe đẩy. Thay vào đó, hãy cho phép bé đi bộ để giúp bé thêm lòng tự tin. Khi bạn đặt bé vào xe đẩy, bé sẽ cảm thấy rằng bạn không tin bé có thể làm được cái việc mà bé đã hết sức cố gắng để thực hiện được. Nếu bé khóc lúc bạn đặt bé vào xe đẩy hay ghế xe của bé là bởi bé muốn nói cho bạn biết rằng bé cần được phép vận động và đó là điều thiết yếu cho sự phát triển của bé.

Đi bộ đối với trẻ chập chững không giống đi bộ theo ý người lớn. Đứa bé thích nhìn và sờ vào các vật thu hút sự chú ý của nó và điều này có thể làm cuộc đi dạo mất nhiều thời giờ hơn là bạn muốn. Đôi lúc, bạn sẽ cần phải để chương trình bận rộn của mình sang một bên và tham gia đi bộ với bé. Sẽ thích thú hơn là chuyển cuộc bộ của người lớn!

3. Hãy cho bé thời gian

Bé sẽ cần nhiều thời gian hơn bạn để đi đến nơi nào hay làm việc gì. Hãy kiên nhẫn và đảm bảo rằng ít nhất, đôi khi, bạn dành thời gian trong ngày để làm những việc theo nhịp độ của bé

3.5.2 Những câu hỏi thường gặp về việc Đi bộ

Câu hỏi: Không có giờ đi bộ

Tôi mong có giờ cho con tôi đi bộ khắp nơi, nhưng thực sự điều này không thực tế đối với đời sống và gia đình bận rộn của tôi. Chúng ta luôn luôn hấp tấp để đến nơi nào đó và chúng ta không có giờ để di chuyển theo nhịp độ mà đứa con bé nhất của tôi sẽ ấn định nếu chúng tôi để bé đi bộ khắp nơi. Bạn có góp ý gì không?

Đương nhiên là ngày nay người ta có đời sống bận rộn và chúng ta càng trở nên bận rộn hơn khi gia đình ngày càng đông người. Như bạn nói, đúng là không thực tế nếu phải đi bộ khắp nơi, đôi khi có những khoảng cách lớn phải đi trong khoảng thời gian ngắn. Bạn sẽ phải cố gắng một cách ý thức để tìm ra thời giờ để cho bé đi bộ. Không thể có thời gian để đi bộ như vậy nếu bạn hấp tấp để đi từ A đến B, phải là lúc bạn có thể để cho bé được đi bộ theo nhịp độ của bé. Cuộc đi bộ của bé không phải là để đi từ A đến B, mà là để tiếp nhận các sự vật theo nhịp điệu riêng của bé và để thám hiểm những thứ bắt mắt của bé dọc theo lộ trình. Hãy tìm thời gian đi dạo với bé con của bạn và hãy để bé quyết định tốc độ, khi nào bé muốn ngừng, cái bé muốn nhìn và bé muốn đi bao xa.

4 Tự lập

4.1 Giúp con tự làm lấy

Tự lập là khả năng độc lập trong việc thực hiện những hành động và suy nghĩ của bản thân.

Con bạn đang dần trở nên độc lập thông qua những trải nghiệm của chính bé. Bạn nên để con mình làm gì đây? Với việc được phép tham gia vào các hoạt động đơn giản thường ngày, bé bắt đầu hiểu được thói quen sinh hoạt đời sống, vai trò của bé trong gia đình và ý thức về khả năng của bản thân. Khi bạn cho bé các lựa chọn ở những thời điểm thích hợp, chỉ giúp đỡ khi bé cần, nghĩa là bạn đang nói với bé: "Bố/Mẹ biết con có thể tự làm được việc này".

Con bạn sẽ ở trên con đường đi đến sự độc lập, khi bạn làm được 3 nguyên tắc "chìa khóa" sau đây:

1. Tạo cho bé một môi trường có thể tiếp cận dễ dàng.
2. Cho bé nhìn thấy những hoạt động thường ngày được thực hiện một cách độc lập như thế nào.
3. Hãy dành thời gian

4.2 Mười lời khuyên

10 điều bạn có thể làm tại nhà để khuyến khích sự tự lập của bé.

Tự mặc quần áo

1. Lựa chọn những loại quần áo mà bé có thể tự mặc: Áo sơ mi chui đầu dễ dàng, quần có dây lưng co giãn, khóa dán hoặc khóa bấm để bé có thể tự cài.

2. Cho bé tự chọn một số quần áo bằng cách treo 1 vài bộ quần áo phù hợp trên móc ở độ thấp vừa tầm với của bé. Đặt một chiếc giỏ nhỏ phù hợp với bé để đựng quần áo bẩn.

3. Hãy cho bé một cái gương đặt ở tầm thấp, một chiếc bàn chải cỡ nhỏ và lược để chải tóc.

Tự lập trong vệ sinh cá nhân

4. Bé nên có một chiếc ghế nhỏ để ngồi bồn cầu, cái ghế này khác với chiếc ghế đầu dùng để trèo và ngồi lên chiếc bồn cầu của người lớn. (Một chiếc ghế để trèo lên bồn cầu sẽ tốt nếu như bé đã được dạy cách đi vệ sinh và tự trèo lên một hay hai bậc thang một mình.) Bé cần cảm thấy an toàn khi tìm cách ngồi lên bồn cầu mà không lo sợ là mình có thể bị ngã vào đó.

5. Cho bé một chiếc ghế đầu để bé có thể với tới bồn rửa mặt để rửa tay và đánh răng. Chiếc ghế này cũng có thể dùng như một chiếc ghế thấp để thay quần lót.

Tự lập trong việc ăn uống

6. Bạn hãy dọn sạch một chiếc tủ bếp thấp để đặt những chiếc ly uống nước nhỏ, bình rót nước nhỏ, chén bát, đĩa, thìa muỗng, và nĩa của con bạn, mỗi thứ được đặt ở nơi quy định hay vật chứa riêng trong tủ chén bát.

7. Khi chọn đĩa bát, bạn hãy tìm những chiếc có kích cỡ vừa với trẻ, được làm từ những vật liệu dễ vỡ chứ không phải bằng nhựa. Bé sẽ học cầm nắm đồ vật một cách cẩn thận sau vài lần làm rơi vỡ đồ. Sự đổ vỡ nên được xử lý một cách thực tế, không nên giận dữ hay trách mắng trẻ. Trẻ sẽ nhanh chóng học cách cầm nắm chén bát một cách cẩn thận.

8. Trẻ có xu hướng thích ăn những thứ mà trẻ đã phụ giúp chuẩn bị khi làm thức ăn. Bé có thể bóc vỏ quýt hoặc chuối nếu bạn giúp bé một vài thao tác đầu tiên.

Tự lập trong việc ngủ

9. Ngay từ đầu, một chiếc giường thấp sẽ cho bé tự do di chuyển. Nó cho phép trẻ thức dậy và tự bò ra khỏi giường vào buổi sáng. Những đồ chơi đặt trên giá kệ thấp thường sẽ thu hút sự chú ý của trẻ khi thức dậy.

10. Tạo ra một trình tự hoạt động hàng ngày giúp trẻ hiểu rằng đã đến giờ ngủ. Lịch trình này có thể khác nhau ở mỗi gia đình, nhưng cho dù bạn chọn sinh hoạt nào thì hãy bảo đảm đó là một sinh hoạt giảm dần tính năng động, như theo thứ tự: giờ chơi, giờ tắm, giờ kể chuyện, giờ ngủ là cách hoàn hảo. Giờ kể chuyện, giờ tắm, giờ chơi, giờ ngủ sẽ tạo ra sự xáo trộn lớn (không hợp lý)

4.3 Mặc quần áo

Việc mặc quần áo mỗi sáng cho một đứa trẻ đang tuổi chập chững sẽ không đến nỗi quá mệt mỏi nếu như bạn nhận thấy rằng, con thật ra rất thích tự mình mặc quần áo.

4.3.1 Lựa chọn quần áo

1. Tạo một môi trường để trẻ có thể bắt đầu tự mặc quần áo cho mình.

Đặt quần áo ở những ngăn tủ, tủ áo ở độ cao vừa tầm với và trẻ có thể tự mình lấy ra được. Điều quan trọng là bạn chỉ nên đặt một vài bộ quần áo phù hợp thôi vì trẻ có thể cảm thấy choáng ngợp và không thể tự mình quyết định nếu có quá nhiều lựa chọn. Nếu bạn bảo đảm là bạn chỉ đặt vào đó những bộ quần áo mà bạn sẽ vui vẻ khi thấy con mặc vào thì việc bé chọn bộ quần áo nào sẽ không thành vấn đề. Bạn sẽ không phải lo nghĩ và bé sẽ vui vẻ vì thấy mình được có ý kiến riêng trong chuyện này!

2. Chỉ cho con bạn cách chọn quần áo.

Thậm chí khi bạn đã đưa ra những lựa chọn có giới hạn này cho con mình, bạn không thể chỉ mong chờ bé tự chọn lựa. Bạn phải giúp con bắt đầu lựa chọn bằng cách nói: “Con muốn mặc cái áo thun màu xanh dương này hay cái áo thun có hình trái dâu ở đằng trước?”

3. Dành thời gian để bé lựa chọn

Lúc đầu, có lẽ bé sẽ thấy khó lựa chọn. Hãy cho bé thời gian để suy nghĩ và luôn đồng ý với lựa chọn của bé. Không lâu sau đó bạn sẽ thấy rằng lời gợi ý “chúng ta sẽ mặc quần áo” được chào đón với nụ cười hơn là sự giận hờn.

4.3.2 Những quần áo phù hợp để độc lập trong việc mặc quần áo

Clip Mặc quần áo: <https://www.youtube.com/watch?v=hi5HhjCxp90>

Clip Cởi giầy: <https://www.youtube.com/watch?v=jjui9i-7HK88>

Clip Mang dép xăng đan vào: <https://www.youtube.com/watch?v=7pLc8OfkHIU>

1. Hãy lựa chọn những quần áo có thể giúp bé tự mặc đồ

Những bộ quần áo có nút cài đơn giản giúp bé có thể tự mặc đồ, ví dụ những chiếc áo thun chui đầu, quần có dây thun, khóa kéo, khóa dán, khóa bật mà bé có thể tự cài được. Những chiếc nơ hay nút cài nhỏ thì quá khó khi bé mới bắt đầu tập tự mặc quần áo.

2. Hãy chỉ cho bé cách tự mặc quần áo

Hãy chỉ cho bé cách mặc bằng cách thực hiện các thao tác thật chậm và chia nhỏ các cử động thành những bước đơn giản mà bé có thể nhìn thấy và làm theo.

Hãy chuẩn bị tinh thần cho bé cố gắng vất vả một chút, bởi chỉ thông qua sự nỗ lực bé mới học được cách tự làm cho mình.

Khi bé đã cố gắng một chút và đang bắt đầu trở nên chán nản, bạn hãy giúp bé vừa đủ để bé vượt qua sự thách thức đang gặp, nhưng không làm hết việc mặc quần áo cho bé. Hãy để bé tự thực hiện bước tiếp theo. Dần dần, bé sẽ học tự mình làm tất cả.

Bài hướng dẫn cách đi tất

Hãy ngồi trên sàn với đôi chân không và đôi tất của bạn

“Mẹ sẽ chỉ cho con cách đi tất vào chân.” Đôi khi bé sẽ muốn nhìn, đôi khi lại không. Hãy tôn trọng lựa chọn của bé.

Đầu tiên, cho 2 ngón tay cái vào một chiếc tất và thể hiện một cách cường điệu là bạn đang kéo rộng chiếc tất (kéo nó mở ra).

Luồn các ngón chân của bạn vào chiếc tất, nhưng vẫn giữ các ngón tay cái bên trong chiếc tất.

Kéo chiếc tất từng đoạn lên bàn chân và qua xương mắt cá cho đến khi cả chiếc tất vải bao trọn bàn chân và mắt cá chân.

Nếu bạn đã lôi cuốn được sự chú ý của bé, thì bây giờ đến lượt bé bắt chước những gì mà bé vừa thấy và cố gắng tự đi tất vào chân.

Việc này không chỉ thực hiện một lần mà nhiều lần trong mấy tuần hay mấy tháng, tùy theo sự hứng thú của trẻ.

Bài hướng dẫn cách đi giày

Mở chiếc khóa dán của chiếc giày

Nâng cái lưỡi giày lên

Banh rộng khoảng trống bên trong chiếc giày

Đưa chân vào.

Đóng chiếc khóa dán

3. Hãy cho trẻ thời gian

Con bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để thực hiện những việc mà bạn có thể làm dễ dàng vì bé mới đang học cách điều khiển cơ thể mình. Hãy cho bé đủ thời gian để tự luyện tập.

4.3.3 Những câu hỏi thường gặp về việc mặc quần áo

Câu hỏi: Không có đủ thời gian trong ngày

Tôi rất thích nếu con mình có thể bắt đầu tự mặc quần áo nhưng khi thử cho bé tự mặc thì tôi thấy mất quá nhiều thời gian và cuối cùng thì tôi phải mặc cho bé vì tôi thường có những thời gian biểu phải theo. Làm thế nào tôi có thể kết hợp việc giúp bé hình thành khả năng độc lập với những áp lực về thời gian do thời gian biểu bận rộn của chúng tôi?

Trả lời_ hiển thị_ ẩn

Bạn nói đúng: để giúp bé tự mặc quần áo mất rất nhiều thời gian hơn là bạn mặc cho bé và đôi khi dường như là không đủ thời gian. Bạn có hai lựa chọn, bạn có thể bắt đầu sớm hơn hoặc là bạn mặc cho bé. Lựa chọn thứ hai có nghĩa là bạn sẽ có một giải pháp nhanh chóng ngay trước mắt, nhưng khi con bạn lớn lên và phát triển sang giai đoạn mới và khao khát muốn tự mình làm mọi thứ, thì việc mặc quần áo cho bé trở thành nguy cơ bất đồng giữa bé và bạn, mà điều này cũng vẫn sẽ khiến bạn chậm trễ. Lời khuyên tốt nhất, nếu bạn thật sự không thể bắt đầu sớm hơn, là hãy chọn những lúc và những dịp mà bạn có đủ thời gian để chỉ cho con bạn làm những điều đơn giản. Hãy chỉ cho bé một cách rõ ràng, có lẽ bằng cách lặp lại một bước nhỏ vài lần và sau đó để bé tự mình thử một bước. Rồi dần dần khuyến khích bé thực hiện vài bước. Bé sẽ cố gắng tự mình làm tất cả trước khi bạn nhận ra điều đó. Nếu bé rất mệt, bé sẽ không muốn thử và vào những dịp như vậy bạn hãy mặc cho bé. Từng chút từng chút một, bé sẽ học và thích tự mình mặc quần áo. Một điều cần lưu ý là, đừng khen quá lời mỗi hành động nhỏ đơn lẻ hay

mất kiên nhẫn khi bé không muốn cố gắng. Khi có ít thời gian, bạn hãy giải thích cho bé biết là bạn sẽ giúp bé hôm nay vì bạn cần phải có mặt ở nơi nào đó vào một thời gian nhất định.

Câu hỏi: Làm thế nào tôi bảo đảm được là mọi người đều có cùng một cách tiếp cận?

Tôi đã dành nhiều thời gian hướng dẫn con trai tôi tự mặc quần áo và có một lúc, bé có tiến bộ tốt và dường như thực sự thích thú khi có thể tự đi giày được một mình. Bây giờ tôi đi làm trở lại, người chăm sóc bé làm tất cả mọi thứ cho con tôi, thì con tôi bắt đầu từ chối tự làm bất kì việc gì. Khi tôi gợi ý là bé nên đi giày vào vì sắp ra ngoài, bé chỉ giơ chân lên mặt tôi và nói: “Mẹ đi giày cho con”. Tôi nên đáp lại như thế nào đây?

Trả lời

Đây là lý do tại sao việc mọi người đều có cách tiếp cận nhất quán với trẻ nhỏ lại rất quan trọng. Chắc chắn bạn không muốn mình có vẻ giống một người khó khăn không bao giờ làm bất kì điều gì cho bé, nhưng khi có ai khác trong cuộc đời bé đang làm mọi thứ cho bé thì bạn sẽ luôn tự đặt mình vào tình thế này. Có lẽ bạn có thể chọn lựa những công việc nhỏ để tất cả các bạn thống nhất cùng làm mỗi tuần. Ví dụ, bạn có thể lên kế hoạch để xem cho đến cuối tuần thì con trai bạn có thể học cách mang tất, mặc áo choàng hay áo khoát được hay không. Hãy cùng nhau vạch ra những cách thức đơn giản mà cả hai có thể thực hiện để giúp bé học cách làm và thảo luận mỗi ngày xem cách nào có hiệu quả và cách nào thì không.

Câu hỏi: Tôi không biết chắc là chúng tôi đang có tiến bộ hay không.

Tôi đã làm theo những bước đơn giản này để giúp con tôi học cách tự mặc đồ và có ngày bé có vẻ làm rất tốt và có thể tự đi giày và mặc áo choàng, nhưng có những ngày bé có vẻ như không thể tự mình làm được gì hết. Có phải bé đang chỉ tìm sự quan tâm chú ý hay điều này là bình thường?

Trả lời

Trẻ phát triển thất thường, có đợt không đều, có lúc đột phát và đó là điều bình thường nếu có những ngày chúng dường như không thể làm những việc mà chúng có thể làm hôm qua. Đôi khi có thể là vì chúng mệt hay có lẽ

chúng chỉ đang có nhu cầu được quan tâm chú ý. Tất cả chúng ta đều có những ngày như vậy, thậm chí ngay cả khi đã là người lớn và sẽ hoàn toàn hợp lý nếu bạn hỗ trợ thêm khi trẻ có vẻ như cần đến sự giúp đỡ của bạn. Nếu có thể, hãy thử dùng cách chỉ giúp đỡ vừa đủ để bé có thể vượt qua một thách thức cụ thể mà bé đang phải đối diện và sau đó để bé tự tiếp tục. Điều quan trọng là việc giúp trẻ trở nên tự lập vẫn là một trải nghiệm tích cực cho cả hai mà không bị biến thành một chiến trường.

Câu hỏi: Con tôi không tự lựa chọn những quần áo như tôi muốn.

Con tôi thực sự thích tự mình chọn lựa quần áo và nói chung là điều này khiến việc thức dậy và ra khỏi nhà mỗi sáng đỡ căng thẳng hơn. Đôi khi bé muốn mặc những bộ đồ không phù hợp với bất kì việc gì chúng tôi sắp làm. Ví dụ, bé muốn mặc chiếc đầm đẹp nhất khi chúng tôi định ra công viên hay một chiếc đầm mùa hè khi bên ngoài trời đang đóng băng. Tôi nên làm gì với điều này? Tôi thử gợi ý những bộ quần áo mà bé có thể lựa chọn, nhưng đôi khi bé nhất định chọn cái gì khác. Có vẻ như không ổn nếu để bé tự đưa ra tất cả các quyết định cho bản thân.

Trả lời

Đây là một ví dụ rất điển hình chứng minh rằng sự chuẩn bị là chìa khóa dẫn đến thành công. Bạn phải bảo đảm rằng những thứ có trong tủ là phù hợp và cho dù bé có đưa ra lựa chọn nào thì bạn cũng sẽ cảm thấy hài lòng với lựa chọn ấy. Hãy cất những chiếc đầm dành cho các buổi tiệc đi nơi khác và chỉ mang ra cho bé tự do lựa chọn khi có dịp thích hợp. Hãy cất đi những chiếc đầm mùa hè nếu bên ngoài trời đang có tuyết và rồi thì bé có thể chọn những bộ đồ mà bé muốn. Dĩ nhiên là bạn có thể vẫn thấy là sự kết hợp màu sắc trang phục của bé không phải là thứ mà bạn muốn nhưng bạn hãy chịu đựng điều đó đi nhé!

4.4 Ăn uống

Bạn có biết, có một cách rất đơn giản để giúp những đứa trẻ có thói quen ăn uống vui vẻ và lành mạnh?

4.4.1 Để bé tham gia chuẩn bị thức ăn.

Cho bé tham gia vào quá trình chuẩn bị thức ăn

Làm những chiếc bánh kẹp

Chuẩn bị dâu tây

Trẻ sẽ quan tâm đến thức ăn hơn khi bạn cho bé tham gia chuẩn bị thức ăn.

1. Tạo ra một nhà bếp mà bé có thể dễ dàng xử dụng

Cung cấp những dụng cụ nấu bếp có kích cỡ vừa với tay cầm của trẻ như ly tách, chén bát, dao, nĩa, thìa muỗng, bình nước, v.v...

Hãy đặt những thứ này vào một tủ chén bát ở độ thấp vừa đủ để bé có thể tự mình lấy được, với những cánh cửa mà bé có thể tự mở một cách dễ dàng.

Cung cấp một chiếc ghế đầu nhẹ nhưng chắc chắn để bé có thể đặt ở những nơi cho phép bé với tới mặt bàn để làm việc.

2. Chỉ cho bé cách chuẩn bị thức ăn

Bé có thể tham gia chuẩn bị các bữa ăn bằng những công việc đơn giản như cọ rửa một củ khoai tây, rửa sạch một củ cà rốt hay cắt một trái chuối bằng những dụng cụ nhà bếp vừa tay của bé.

Hướng dẫn bé cách làm công việc này bằng cách thực hiện các thao tác chậm hơn và chia nhỏ những cử động phức tạp thành bước đơn giản để bé có thể nhìn thấy cái sẽ làm.

Tương tự như vậy, khi bé làm xong, hãy chỉ cho bé cách rửa những vật dụng mà bé vừa dùng và đặt chúng trở về vị trí riêng trong tủ chén bát của bé.

3. Dành thời gian cho bé

Bé sẽ không làm nhanh được như bạn nhưng điều này không thành vấn đề. Bé đang làm để được tham gia và có thể bạn phải cọ rửa 6 củ khoai tây trong khi bé chỉ rửa được một củ nếu bạn muốn ăn đúng giờ!

Để mua thêm tài liệu xin ghé trang <http://montessori-namta.org/Aid-to-Life-Initiative>

4.4.2 Để bé làm quen với thức ăn thô.

Cho bé làm quen với thức ăn thô

1. Tạo môi trường thích hợp

Khi cho bé làm quen với thức ăn thô lần đầu, bạn nên ngồi đối diện với bé bên một chiếc bàn thấp, ghế ngồi vừa với kích cỡ của bé và có tay vịn để giúp bé cảm thấy an toàn

"Nếu bạn bế bé trên đùi hoặc đỡ bé trên tay như khi cho bé bú, bé sẽ nghĩ là mình sắp được bú dòng sữa ấm của mẹ vì thế bé sẽ không sẵn sàng đón nhận thức ăn thô"

2. Hãy chỉ cho bé cách tự lập trong ăn uống

Đặt một lượng nhỏ thức ăn như táo hoặc cà rốt nghiền vào một chiếc thìa và đưa lên môi bé để bé có thể tự nếm mùi vị.

"Hãy cho bé nếm thử nhiều mùi vị đa dạng khác nhau. Thức ăn cho bé độ tuổi 0-3 không cần phải quá đơn điệu, bé thích thưởng thức nhiều mùi vị khác nhau khi đã quen với chúng."

Hãy làm nhiều đồ ăn cầm tay cho bé. Một đĩa hoa quả gồm những miếng trái cây cắt nhỏ đặt trên bàn, bé có thể tự bốc ăn đồng thời bạn có thể dùng thìa bón thêm cho bé.

Khi bé đã quen với các mùi vị đa dạng và có thể tự đưa thức ăn vào miệng, hãy đưa cho bé 1 chiếc thìa. Bé có thể xúc thìa vào đĩa hoa quả hay trái cây nghiền và cố gắng đưa thìa thức ăn vào miệng. Cùng lúc đó, bạn dứt thìa cho bé để đảm bảo bé vẫn ăn được chút ít

Chuẩn bị sẵn một ly nước bên cạnh để khi bé ném thìa xuống sàn, bạn có thể rửa và đưa lại cho bé

Khi bé biết cách sử dụng thìa và sẵn sàng cho thức ăn thô hơn, hãy đưa bé 1 chiếc đĩa để giúp bé xiên đồ ăn

3. Dành thời gian cho bé

Đừng nản lòng khi thấy bé làm rơi vãi thức ăn, khi bé bôi thức ăn lên quần áo lên mặt. Từ trước đến giờ bé chỉ quen với sữa mẹ, nên mọi thứ bây giờ đều mới mẻ và lạ lẫm với bé

Bé sẽ cần nhiều thời gian để sử dụng đôi tay dùng thìa đưa thức ăn vào miệng một cách thành thạo. Nếu bạn kiên trì và để bé tự làm, bé chắc chắn sẽ thành công và bạn không còn cần phải bón cho bé nữa.

4.4.3 Làm thế nào để giúp bé tự uống nước

1. Tạo môi trường thích hợp

Ngay khi thấy bé có khả năng cầm nắm đồ vật bằng 2 tay, hãy cho bé làm quen với 1 chiếc cốc thủy tinh nhỏ để tập uống nước. Bé sẽ cảm thấy mình giống " người lớn" khi bạn đưa cho bé một chiếc cốc thay vì một chai nước, hay bình nước có ống hút. Bé sẽ thấy tự tin về bản thân khi bố mẹ luôn đặt niềm tin vào chúng.

"Bạn nên chuẩn bị một bình rót nước nhỏ có trọng lượng và quai cầm phù hợp với kích thước của bé để bé có thể tự rót nước uống."

2. Hướng dẫn bé cách uống nước từ cốc thủy tinh

Thực hiện thao tác uống nước một cách chậm rãi để cho bé thấy cách cầm cốc nước bằng 2 tay và đưa lên miệng uống.

Khi bé biết cầm cốc uống nước, bạn hướng dẫn bé cách tự rót nước từ chiếc bình nhỏ có sẵn ít nước trái cây, nước hoặc sữa.

3. Dành thời gian cho bé

Lúc đầu, bé có thể làm nước nhỏ xuống cầm, làm đổ nước tung tóe khi rót nước. Điều này là hoàn toàn tự nhiên vì bé đang học 1 kỹ năng mới. Hãy luôn nhớ rằng chúng ta học được nhiều hơn từ lỗi lầm của mình hơn là từ sự thành công. Điều này giúp bé có thái độ tích cực hơn khi bé tự học cách uống nước

Hướng dẫn bé cách rót nước

Chỉ để một ít nước ở trong bình

Cầm quai nhấc bình nước lên và tay kia đặt dưới miệng bình

Đưa miệng bình vào giữa chiếc cốc và rót nước từ từ

Đặt bình xuống

Cầm cốc uống nước bằng hai tay và uống

Khi đặt bình và cốc lên bàn, hãy thực hiện thao tác này hai lần và chỉ cho bé cách sử dụng bình và cốc.

4.4.4 Những câu hỏi thường gặp về vấn đề ăn uống.

Câu hỏi: Bé không chịu ăn

Tôi luôn cố gắng cho bé thử nhiều loại thực phẩm khác nhau, luôn hỏi bé thích ăn món gì để nấu riêng cho bé. Bé có một bộ bàn ghế nhỏ để ngồi ăn và được đặt trong nhà bếp để tôi có thể quan sát hỗ trợ khi bé ăn nhưng dường như bé không quan tâm đến đồ ăn, thường đứng dậy và ra chỗ khác chơi đồ chơi. Tôi có thể làm gì để giúp bé thích ăn hơn?

Ăn không chỉ là điều thiết yếu cho sự tăng trưởng và phát triển của bé mà còn là một thói quen mang tính xã hội. Người lớn chúng ta biết rằng khi ăn một mình sẽ làm giảm hứng thú khi ăn. Tôi thấy con trai bạn thường ăn một mình mỗi tối và bé thấy trải nghiệm này không thú vị cho lắm, nên bé chọn giải pháp đi loanh quanh và chơi đồ chơi. Bạn có thể khám phá ra rằng bé sẽ thích ăn hơn nếu có ai đó ăn cùng. Tình huống lý tưởng là để bé ngồi ăn cùng với gia đình mỗi tối nhưng điều này có vẻ khó thực hiện nên bạn có thể dành thời gian chỉ để ngồi cùng bé khi bé đang ăn, có thể ăn nhẹ cùng với bé để bé cảm thấy được ăn cùng với mẹ. Bé có thể cảm thấy ngon miệng hơn khi ăn vì bé đã có một khoảng thời gian vui vẻ cùng ở bên những người bé yêu mến.

Khi nào tôi nên bắt đầu cai sữa

Có hàng nghìn lời khuyên trái ngược trong sách báo hay từ các bà các mẹ và trên mạng về thời điểm bắt đầu cho con ăn thức ăn khác ngoài sữa mẹ. Bạn có thể cho tôi lời khuyên?

Cách tốt nhất là bạn hãy để nhịp sinh học của bé hướng dẫn cho mình. Lúc đầu bé chỉ có thể tiêu hóa được sữa và sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng hoàn hảo cho sự phát triển toàn diện của bé. Nhưng khi bé mọc những chiếc răng đầu tiên, thì bé đã bắt đầu sẵn sàng ăn những thức ăn bé có thể dùng răng để cắn hay nhai. Khi bé có thể cầm nắm đồ vật trong tay cũng là lúc bé sẵn sàng ăn những đồ ăn cầm tay (finger food)

Câu hỏi: Dao là đồ vật quá nguy hiểm cho bé

Tôi rất thích ý tưởng về việc giúp bé tự chuẩn bị thức ăn và chắc chắn điều này sẽ giúp cải thiện vấn đề ăn uống của con gái tôi nhưng tôi rất lo lắng

khi đưa cho bé một con dao để cắt chuối hay một chiếc cốc thủy tinh dễ vỡ. Liệu bé có thể gây thương tích cho mình không?

Đây là một nỗi lo hoàn toàn bình thường. Chúng ta thường không quen với việc đưa những vật gây nguy hiểm cho bé. Nhưng thực tế những thứ này chỉ gây nguy hiểm nếu như ta không biết cách sử dụng. Điều quan trọng là bạn hãy chỉ cho bé biết cách cầm và sử dụng dao sao cho bé không làm mình bị thương. Bạn cần thao tác thật chậm và chính xác để bé hiểu rõ cách sử dụng. Hãy bắt đầu bằng chiếc dao có cạnh tròn. Chiếc dao này nên đủ sắc để cắt được chuối và bạn có thể chuyển dần sang chiếc dao sắc hơn khi bé có thể sử dụng dao một cách an toàn và cần chiếc dao sắc để cắt rau củ.

Khi chúng ta hướng dẫn bé sử dụng cốc ly bằng thủy tinh và những đồ dùng nhà bếp dễ vỡ sẽ không tránh khỏi việc bé làm vỡ đồ trong lần sử dụng đầu. Nhưng sau đó bé sẽ hiểu ra rằng đồ sẽ vỡ nếu làm rơi xuống sàn, điều này giúp bé ý thức được việc cẩn thận khi sử dụng chúng ở những lần sau. Bé sẽ không biết điều này nếu sử dụng những chiếc cốc nhựa và bạn sẽ phải mất nhiều thời gian hơn để giúp bé học cách cầm và sử dụng chúng một cách cẩn thận

4.5 Ngủ

Bạn có đang gặp khó khăn khi muốn con tự dừng các hoạt động và lên giường đi ngủ đúng giờ mỗi tối?

4.5.1 Thói quen trước giờ ngủ

1. Tạo thói quen trước giờ đi ngủ

"Nếu bạn muốn bé lên giường ngủ vào cùng một giờ nhất định theo cùng 1 cách thức, mỗi tối bạn cần tạo một chuỗi hoạt động giúp trẻ hiểu rằng đã đến giờ đi ngủ và giờ đó không được thay đổi"

"Các thói quen sinh hoạt khi đến giờ ngủ với mỗi gia đình là khác nhau nhưng dù bạn chọn cách nào đi nữa thì nên đảm bảo là tính hoạt động sẽ giảm dần trước giờ ngủ: theo thứ tự từ giờ chơi, giờ tắm, giờ kể chuyện, giờ

ngủ sẽ có hiệu quả tốt. Thứ tự hoạt động từ kể chuyện - tắm - chơi - ngủ sẽ gây mâu thuẫn"

2. Cho bé tập dần các thói quen sinh hoạt trước khi đi ngủ

"Hãy nói về trình tự các hoạt động thường ngày với bé, như hỏi bé sẽ đọc cuốn sách nào tối nay sau khi tắm hoặc trước khi bé đi ngủ. Bằng cách này, bé sẽ bắt đầu đoán trước trình tự những gì bé sẽ làm và dần dần bé sẽ tham gia một cách vui vẻ"

3. Dành thời gian cho bé

Cần thời gian để bé có thể chấp nhận rằng kết thúc hoạt động mỗi ngày là lúc đến giờ đi ngủ. Thời gian đầu, bạn cần đủ kiên nhẫn để đưa bé trở lại giường.

Hãy luôn nhất quán và kiên định trong thái độ của bạn rằng đã đến giờ đi ngủ và bé cần sẵn sàng chấp nhận điều đó

Cần nhiều thời gian hình thành những thói quen sinh hoạt trước giờ ngủ vì thế đừng vội từ bỏ nếu bạn không thành công ngay lần đầu và cho phép bé xuống dưới nhà cho đến khi bé ngủ trên ghế sofa. Mặc dù đây là một lựa chọn nhanh nhất vào thời điểm đó nhưng nó chỉ kéo dài thêm quá trình hình thành các thói quen này mà thôi.

4.5.2 Nơi ngủ

1. Tạo môi trường khuyến khích bé tự lập trong việc ngủ

"Trong không gian riêng của bé cần có một chiếc giường riêng. Nếu bạn luôn cho bé ngủ một chỗ cố định bé sẽ dễ dàng liên tưởng đến giấc ngủ khi nghĩ đến nơi đó."

Một chiếc giường thấp sẽ giúp bé tự chủ trong thói quen ngủ của bé bởi vì bé có thể dễ dàng bò lên giường khi mệt và có thể bò khỏi giường khi ngủ đủ. Việc giảm sự kiểm soát giúp giảm sự do dự của bé khi đi ngủ

2. Kết nối bé với môi trường này để bé hiểu đây là nơi để ngủ

Để bé có sự liên kết với chiếc giường của mình điều quan trọng bạn nên nhớ đây là nơi duy nhất trong nhà bạn mời bé đi ngủ. Việc cho phép bé xuống ngủ ở phòng khách hay giường của mẹ sẽ trì hoãn quá trình hình

thành sự kết nối mà bé cần tạo ra giữa chiếc giường riêng và giấc ngủ của mình

Đối với các bé nhỏ, việc bạn giúp bé tạo ra sự kết nối này sẽ dễ dàng hơn. Những thói quen xấu đến giờ đi ngủ có thể rất khó sửa

3. Dành nhiều thời gian cho bé

Cần nhiều thời gian để bé ý thức được giường là nơi bé ngủ và rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên nhất, đặc biệt khi bạn không thiết lập thói quen này ngay từ đầu. Hãy kiên nhẫn và kiên quyết nhưng vẫn đủ dịu dàng khi đưa bé trở lại giường đi ngủ

4.5.3 Những câu hỏi thường gặp về giấc ngủ

Câu hỏi: Bé gọi tôi trở lại nhiều lần mỗi tối trước khi ngủ

Chúng tôi tạo được một thời gian biểu rất ổn định về giờ đi ngủ của bé. Sau khi tắm, con trai tôi sẽ có nửa giờ chơi đồ chơi và sau đó đọc một câu chuyện trước giờ ngủ. Tuy nhiên, bé chẳng bao giờ ngủ ngay mà luôn gọi tôi quay lại 4 đến 5 lần mỗi tối để hôn bé hoặc lấy cho bé một cốc nước hoặc kể thêm 1 câu chuyện vì vậy phải mất thêm 1 tiếng mỗi tối trước khi bé thực sự đi ngủ.

Trả lời

Mặc dù bạn đã tạo ra một thời gian biểu rất tốt cho giờ ngủ nhưng bạn lại tạo thêm một thói quen trở lại với con trai 4-5 lần mỗi tối theo yêu cầu của bé. Nếu bạn không muốn điều này trở thành một thói quen trước giờ bé ngủ, bạn phải cho bé thấy rằng bạn sẽ không làm như vậy. Bạn có thể nói với con " Đây là câu chuyện cuối cùng, con muốn đọc truyện nào đây?" và " Trước khi mẹ xuống nhà , con đã có mọi thứ mình cần chưa vì con biết là mẹ sẽ không quay lại nữa nhé." Lúc đầu bạn sẽ phải đối mặt với nước mắt và sự hờn dỗi của bé nhưng khi bé nhận ra bé không thể thuyết phục bạn mang cho bé 1 ly nước, thêm 1 cái hôn hay đọc thêm 1 câu chuyện nữa, bé sẽ chấp nhận và thậm chí còn biết ơn vì cảm giác an toàn mà sự nhất quán bạn mang lại cho bé.

Câu hỏi: tạo những thói quen tốt khi đi ngủ ngay từ đầu

Tôi sắp sinh em bé đầu lòng và tôi rất quan tâm đến việc giúp bé phát triển những thói quen tốt về giấc ngủ ngay từ đầu. Tôi có những người bạn phải nằm xuống với con thật lâu mỗi tối trước khi chúng ngủ. Làm thế nào để tôi tránh được việc đó?

Trả lời

Điều quan trọng là bạn giúp con phát triển khả năng tự ngủ ngay từ đầu. Hãy luôn đặt bé vào nôi xách tay hay giường ngủ trong khi bé đang thức. Bé sẽ trải nghiệm việc tự ngủ mà không có sự giúp đỡ nào. Mặc dù bạn rất muốn đu đưa bé ngủ trên cánh tay hoặc đẩy bé đi vòng vòng trong xe nôi cho đến khi bé buồn ngủ nhưng nếu như thế bé sẽ chẳng bao giờ có khả năng tự đưa mình vào giấc ngủ. Nếu bạn đặt bé xuống trong khi bé đang thức với một món đồ chơi có thể chuyển động cho bé nhìn, hoặc một bản nhạc nhẹ nhàng, bé sẽ học được cách tự ngủ. Khi những thói quen như vậy được hình thành từ lúc mới sinh, chúng sẽ tiếp tục phát triển khi bé lớn.

Câu hỏi: Con tôi hay đói bụng về đêm

Bé 8 tháng tuổi của tôi mỗi đêm thức giấc 2 -3 lần để ăn. Bé có vẻ ăn rất tốt trong ngày nhưng vẫn có thể đói về đêm hay sao?

Trả lời:

Như bạn nói, nếu bé ăn tốt ban ngày thì không có khả năng nào bé có nhu cầu ăn 2-3 lần mỗi đêm ở độ tuổi của bé. Chúng ta đều có những khuôn mẫu theo nhịp trong giấc ngủ, đưa chúng ta vào gần hơn trạng thái có ý thức ở những thời điểm khác nhau trong đêm. Người lớn thường có xu hướng lăn trở mình và ngủ lại rất thường xuyên thậm chí không nhớ là mình đã thức dậy.

Khi bé thức dậy về đêm, bé cần học cách tự ngủ lại. Vấn đề xảy ra ở đây khi chúng ta đáp ứng sự trở mình của bé bằng cách cho bé uống sữa và bé bắt đầu bám vào điều này như một cách để ngủ lại. Giải pháp tốt nhất là hãy dừng cho bé ăn đêm. Nhưng khi bé đã hình thành thói quen này sẽ rất khó để thay đổi. Khi bé thức giấc bạn cần đến bên bé để bé an tâm và sau đó rời đi. Đừng bế bé ra khỏi giường. Ban đầu bạn cần quay lại nhiều lần để vỗ về bé nhưng nếu bạn kiên nhẫn không cho bé ăn thì theo thời gian và với

cách thức nhất quán của bạn, bé sẽ không còn ý nghĩ đó là giờ ăn và phát triển khả năng tự ngủ lại. Dần dần bé sẽ dậy ít lần hơn và sau đó bạn nhận thấy rằng bạn thậm chí cũng không biết bé thức giấc vì bé đã tự ngủ lại

Câu hỏi: Con tôi thức trắng cả đêm

Con tôi dường như hoán đổi đêm thành ngày, bé thức hết nửa đêm và dường như ngủ luôn cả ngày. Làm thế nào để tôi có thể quay ngược đồng hồ sinh học của bé được?

Trả lời:

Chúng ta đều biết việc đi ngủ khi trời tối và thức giấc khi sáng là hoàn toàn tự nhiên khi trưởng thành, đơn giản là việc ta làm, nhận trong vài tiếng. Khi một đứa trẻ mới sinh ra trong thế giới này, bé đã sống 9 tháng trong một môi trường tối cả ngày lẫn đêm. Chúng ta cần giúp bé điều chỉnh nhịp điệu thức ngủ của mình để bé thức khi trời sáng và ngủ khi trời tối. Để hỗ trợ cho quá trình tự nhiên này, điều quan trọng là chúng ta không nên tạo một không gian tối giả tạo để tạo ra giấc ngủ cho bé vào ban ngày và để bé tự chọn giờ ngủ cho mình về đêm. Nếu được tự do chọn lựa, nhịp điệu sinh học của bé sẽ khiến bé ngủ khi trời tối và thức dậy khi trời sáng.

4.6 Vệ sinh cá nhân

Chìa khóa để luyện ngời bồ thành công là bắt đầu sớm hơn so với độ tuổi mà phần lớn mọi người nghĩ.

4.6.1 Đặt nền tảng cho sự tự lập trong việc vệ sinh cá nhân.

1. Tạo môi trường giúp bé ý thức về sự vận hành các chức năng của cơ thể.

Cho bé mặc tã vải khi mới sinh. Khi bé mặc tã lót bằng vải bé sẽ ý thức nhanh hơn khi nào bé đái ướt tã so với lúc bé mặc những chiếc tã giấy có thể vứt đi, được sản xuất để giúp bé luôn cảm thấy khô ráo trong một thời gian dài , thậm chí ngay cả khi bé đái ướt sũng chiếc tã đó"

Khi bé mặc bỉm hoặc tã vải bé có khả năng tiếp cận với cảm giác muốn đi vệ sinh tiếp nối sau cảm giác bị ướt. Điều này sớm giúp cho 2 cảm giác này liên kết với nhau trong não bộ của bé. Sự phản hồi sinh học này được gửi

đến bàng quang của bé giúp bé có khả năng kiểm soát bàng quang nhanh hơn rất nhiều.

2. Kết nối bé với những chức năng của cơ thể

Thay tã ướt ngay khi bạn phát hiện ra và nói với bé về những điều bạn làm để bé bắt đầu nhận thức được sự ẩm ướt của chiếc tã đến cơ thể của bé

3. Dành thời gian cho bé

Hãy dành thời gian cho bé. Không lâu sau bé sẽ bắt đầu ý thức được khi nào bé đái dầm

4.6.2 Chuyển từ mặc bỉm sang mặc quần

1. Tạo môi trường cho sự chuyển tiếp diễn ra thuận lợi

Chuẩn bị cho bé một chiếc ghế ngồi vệ sinh phù hợp với kích cỡ của bé trong phòng tắm để bé ý thức được sự liên hệ giữa chiếc ghế và chức năng của nó.

Để bé dễ lấy quần lót sạch, tốt nhất bạn nên để chúng trong giỏ hay trong tủ gần chiếc ghế ngồi vệ sinh.

Cho bé một giỏ đựng có một ít nước và có nắp đậy để chứa những chiếc quần bị đái ướt.

Bạn nên có sẵn một cây lau nhà hoặc một giẻ lau cỡ nhỏ để bé tự lau dọn sàn nhà.

Chuẩn bị cho bé một chiếc ghế đầu dùng như một chiếc ghế thấp để thay quần lót và đứng lên để với tới bồn rửa tay

Đặt khăn tắm và khăn lau trên một thanh máng hoặc một cái móc thấp trong tầm với của bé

2. Để bé học những việc cần phải làm

Khi bé bắt đầu lăn tròn trên bàn thay quần áo chính là dấu hiệu bé đã sẵn sàng chuyển sang giai đoạn mặc quần để tập đi vệ sinh, có thể kéo lên kéo xuống quần khi đang đứng

Giờ hãy đảm bảo rằng bạn luôn thay đồ cho bé trong phòng tắm để tạo sự kết nối giữa việc đi vệ sinh, những chiếc quần bị đái ướt và phòng tắm

Hãy để cho bé làm quen với ghế ngồi vệ sinh bây giờ và mời bé ngồi lên đó trong khoảng thời gian đều đặn trong ngày.

Ở giai đoạn 12 đến 18 tháng, bé sẽ cảm nhận được sự hồi thúc xảy ra ở bàng quang trước khi bé muốn đi vệ sinh. Đây chính là bước đầu tiên giúp bé tự vào nhà vệ sinh đúng lúc để bạn có thể cho bé làm quen với quần lót.

Cho bé tham gia vào quá trình thay đổi này bằng cách mời bé đặt chiếc quần ướt của mình vào chậu và tìm những chiếc quần khô. Điều này sẽ giúp bé nhận thức được phản ứng của cơ thể và học cách tự đi vệ sinh

Bé thích tự lau sàn nhà khi bé không kịp đi vệ sinh trong toilet đúng lúc

3. Dành thời gian cho bé

Sự chuyển tiếp từ bỉm hay tã lót sang quần nhanh và dễ hơn nhiều nếu được bắt đầu từ sớm. Cần rất nhiều thời gian để bé cảm thấy hoàn toàn khô ráo và nên nhớ rằng mỗi khi bé không kịp đi vệ sinh chỉ là một cơ chế phản hồi khác của bé.

4.6.3 Những câu hỏi thường gặp về vệ sinh cá nhân.

"Câu hỏi: Đứa con chấp chứng của tôi thường quên mất việc đi vệ sinh tại toilet"

"em bé của tôi có thể đi vệ sinh tại toilet nếu như bé nhớ phải làm thế nhưng bé thường không muốn đi vệ sinh khi bé đang bận chơi trò gì đó dù bé biết mình có nhu cầu đi vệ sinh. Điều này thường gây ra vài sự cố. Tôi có thể làm gì để giải quyết vấn đề này"

"Hãy xem xét những kỹ năng phức tạp đáng kinh ngạc liên quan đến việc đi vệ sinh. Trước tiên, bé phải ý thức được cảm giác hồi thúc của ruột già và bàng quang. Sau đó, bé phản ứng với sự hồi thúc đó bằng việc chạy vào nhà vệ sinh. Bé cần tạm dừng mọi hoạt động. Bạn có bao nhiêu nhà vệ sinh trong nhà và có ghế ngồi vệ sinh riêng cho bé không? Bạn có thiết lập được khoảng thời gian định kì khi bé đi vệ sinh vì dụ như sau bữa ăn, sau khi đi dạo, sau bữa ăn nhẹ hay không. Chìa khóa của sự thành công chính là tạo nên những thói quen thuộc trong ngày để bé có thể tự động đi vệ sinh theo thói quen"

5 Kỹ luật tự giác

5.1 Hãy giúp con tự mình chịu trách nhiệm

Giúp con nhỏ học cách tự chủ là một trong những việc thử thách nhất đối với các cha mẹ. Tất cả chúng ta đều mong muốn rằng con mình biết cách hành xử và đối phó với nhiều hoàn cảnh xã hội khác nhau. Bạn có thể tạo ra những tình huống để con bạn phát triển tính kỷ luật tự giác theo ba bước đơn giản sau đây:

1. Xây dựng một môi trường khuyến khích tính kỷ luật tự giác
2. Kết nối con bạn với cuộc sống đang diễn ra xung quanh bé bằng cách cho bé tham gia vào các hoạt động thực tiễn và để bé được lựa chọn.
3. Sắp xếp thời gian cho bé tham gia những sinh hoạt trong nhà, trong khoảng thời gian này cho phép bé làm việc theo tiến độ phù hợp với mình, tôn trọng công việc và chơi đùa theo lựa chọn của bé.

5.2 Kỹ Luật Tự Giác: Mười lời khuyên

Mười điều bạn có thể làm tại nhà để hỗ trợ sự phát triển tính kỷ luật tự giác ở con bạn.

1. Trang bị môi trường của bé với trang thiết bị, dụng cụ vừa cỡ với bé. Ví dụ, khi bé muốn rửa những củ cà rốt hay những quả dâu tây, bé sẽ ngồi ở một cái bàn và một cái ghế có cỡ vừa với bé và sử dụng các dụng cụ bếp vừa tay cầm của bé. Chỉ cho bé cách làm thật rõ ràng để thực hiện các thao tác như phủi bụi trên kệ, quét nhà, giặt vớ, lau bàn sau khi ăn xong, xếp quần áo và đặt chúng vào đúng vị trí, dọn bàn ăn và nhiều công việc khác nữa.
2. Hãy cho con bạn học từ chính lỗi lầm của bản thân. Bé sẽ không làm việc vừa nhanh nhẹn vừa hiệu quả giống như bạn được. Trong trường hợp bé đang tập sử dụng một cây lau nhà, có thể sẽ có xà phòng lẫn nước bị văng xuống sàn nhà khi bé hoàn thành công việc. Quá trình thực hiện một công việc quan trọng hơn rất nhiều cho sự phát triển bên trong của bé hơn là mục đích làm sạch sàn nhà.

3. Sử dụng vật dụng trong nhà và các món đồ chơi đúng theo mục đích sử dụng của chúng. Nếu con bạn ném món đồ chơi phân loại hình khối, hãy nói rằng “Hãy nhẹ nhàng với đồ chơi của con.” Trẻ nhỏ thỉnh thoảng thể hiện tính khí bất thường, nhưng điều này không có nghĩa là các bé phá phách. Nếu như bé lại tiếp tục ném đồ chơi, hãy hướng sự chú ý của bé đến việc khác: “Chúng ta hãy cùng ra ngoài ném banh.”

4. Khi thích hợp, hãy cho bé những lựa chọn thực tế. Các sự lựa chọn nên thật đơn giản như bánh kẹp đậu phộng bơ hay bánh kẹp pho-mát, hoặc là mua táo xanh hay táo đỏ. Quá nhiều sự lựa chọn sẽ gây cảm giác bị áp đảo, một vài sự lựa chọn mỗi ngày là đủ cho độ tuổi này.

5. Giao tiếp với trẻ một cách tích cực và chân thành. Con bạn sẽ phát triển với những lời phát biểu tích cực và không cần phải nhận nhiều lời khen rỗng. Thay vì nói, “Con đúng là một người giúp việc giỏi”, hãy nói “Cám ơn con đã dọn bàn ăn”. Thay vì ra lệnh “Đi ra khỏi bàn”, bạn nhắc bé khỏi bàn và nói, “Đặt chân xuống sàn nhà.”

6. Khen thưởng là một điều không cần thiết khi con bạn thực hiện những gì bạn muốn bé làm. Đối với trẻ em, phần thưởng là ở ngay chính việc làm của bé. Người lớn có thể cho rằng ‘công việc’ là thứ mà chúng ta phải làm, nhưng đối với trẻ em công việc lại là những trò chơi của các bé.

7. Duy trì những thói quen hằng ngày một cách nhất quán. Trẻ em cần thời gian ngủ đúng giờ, những bữa ăn đều đặn, khoảng thời gian với các thành viên gia đình, và nhiều cơ hội để đốt cháy năng lượng và giải trí ngoài trời. Khi có thể dự đoán trước những hoạt động thường ngày thì bé có thể biết những gì sẽ đến.

8. Đặt ra những giới hạn phù hợp với gia đình bạn, và bảo đảm rằng mỗi thành viên đều áp dụng chúng. Khi bạn thường xuyên nhượng bộ các yêu cầu của con bạn, sẽ khó cho bé hiểu được những gì bạn mong đợi ở bé.

9. Đánh giá mỗi một tình huống trước khi phản ứng lại. Nếu con bạn mất kiểm soát, hãy tự hỏi bản thân rằng bé có đói, mệt, nản chí hay quá kích động hay không. Từng trường hợp riêng sẽ cần một cách phản ứng khác nhau.

10. Biết rằng phạt là hình thức không hiệu quả. Hình phạt có những giá trị giới hạn, vì nó làm cho trẻ tập trung vào những gì không được làm hơn là vào những gì nên làm, và nó thường làm cho vấn đề đơn giản trở nên phức tạp hơn. Trẻ nhỏ có thể thường ghi nhớ những hình phạt, nhưng không thể nối kết được hình phạt với hành vi đã gây ra hình phạt đó.

5.3 Các hoạt động thực tiễn

Với bạn, có thể việc lau chùi hoặc rửa chén bát không có gì hứng thú nhưng với trẻ nhỏ thì chúng lại rất yêu thích những công việc này. Tham gia làm việc nhà giúp bé dần dần cảm nhận được mình là một phần của gia đình và cũng bắt đầu nhận thức được việc tự chịu trách nhiệm cho những hành động của mình.

5.3.1 Mời bé tham gia các hoạt động trong nhà

Mời bé tham gia vào các hoạt động trong nhà

Đối với bạn, có thể việc lau chùi hoặc rửa chén bát không phải là những công việc hứng thú nhưng với trẻ nhỏ thì chúng lại rất yêu thích làm những công việc này. Tham gia làm việc nhà giúp bé dần dần cảm nhận được mình là một phần của gia đình và cũng bắt đầu nhận thức được việc tự chịu trách nhiệm cho những hành động của mình

1. Xây dựng một môi trường với các hoạt động hấp dẫn con bạn

Con bạn yêu thích làm những thứ bạn làm. Điều này giúp bé hiểu được những thói quen thường nhật và lối sống mà bé đang trở thành một phần của nó. Điều này làm bé cảm thấy an toàn và vui vẻ và do vì bé liên kết chặt chẽ với đời sống nhiều hơn, bé bắt đầu trở nên có ý thức về những hậu quả của những việc bé làm.

Những hoạt động mà con bạn sẽ rất thích thú làm tập trung vào hai yếu tố. Yếu tố đầu tiên bao gồm việc tự chăm sóc bản thân vì điều này làm cho bé cảm thấy tự lập hơn. Yếu tố thứ hai liên quan đến việc chăm sóc ngôi nhà và những khu vực xung quanh nó. Bằng cách tham gia vào các hoạt động này, bé bắt đầu hiểu được cách gia đình bạn làm việc qua sự hỗ trợ và hợp tác với nhau. Dưới đây là những công việc điển hình mà con bạn yêu thích làm:

Quét bụi, quét nhà, lau dọn, đánh bóng, giặt giũ và chùi rửa

Xếp quần áo và cất chúng đi, và phơi quần áo

Chuẩn bị thức ăn, làm bánh, dọn bàn ăn, rửa và lau khô chén đĩa

Làm vườn, quét sân, tưới cây, nhổ cỏ, cào sạch lá và xúc tuyết

Chăm sóc thú nuôi bằng cách cho thức ăn và nước vào tô

Đi siêu thị, xách đồ, lấy thức ăn ra và sắp xếp tủ bếp và kệ

Để bé có thể thực hiện được mọi việc trên xung quanh ngôi nhà, thì mọi thứ phải ở kích thước phù hợp để bé có thể làm được. Để làm được việc này bạn sẽ cần phải:

Cung cấp những dụng cụ, đồ dùng vừa cỡ trẻ – bàn chải, chổi, khăn, tô, giẻ lau nhà, v.v..

Đặt những vật này vào một cái tủ với độ cao vừa tầm với trẻ để bé có thể tự mình lấy được và tủ có cửa sao cho bé có thể dễ dàng mở ra.

Cho bé một cái ghế đầu chắc chắn nhưng có trọng lượng nhẹ để bé có thể mang đi và đặt nó vào những nơi làm việc mà bé không thể với tới được khi không có ghế.

2. Hướng dẫn bé cách thực hiện các hoạt động này

Bạn có thể chỉ dẫn con nhỏ của bạn cách thức làm nhiều việc quanh nhà nếu như bạn lưu ý một vài điều sau

Thực hiện chậm rãi khi hướng dẫn bé làm việc nào đó

Chắc chắn rằng bạn hướng dẫn theo một chuỗi quy trình rõ ràng

Đừng nói trong khi bạn đang dạy trẻ cách thực hiện một việc nào đó

Hãy nói với bé là bạn sẽ dạy bé cách làm một việc nào đó như thế nào và sau đó thực hiện các bước nhưng đừng làm cả hai việc cùng một lúc, như thế bé có thể chăm chú nhìn vào tay bạn hoặc chỉ lắng nghe giọng nói của bạn, nhưng bé không cần phải làm cả hai việc này cùng một lúc.

Sử dụng mắt để giao tiếp và nở một nụ cười giữa mỗi bước trong quy trình để giúp con bạn duy trì sự hứng thú

Hãy để con bạn thử tự mình làm

Để bắt đầu bạn có thể cần phải hỗ trợ một phần nhỏ và cùng làm trong hoạt động đó nhưng mục tiêu của bạn là làm ít nhất có thể.

Dần dần bạn giảm đi sự giúp đỡ như thế con bạn sẽ nhận ra rằng bé đã tự mình làm được tất cả.

3. Dành thời gian

Con bạn dĩ nhiên sẽ không làm được mọi thứ như bạn ngay từ đầu. Có những hoạt động sẽ làm bé tốn nhiều thời gian hơn vì do bé không tập trung vào mục tiêu hoàn thành công việc như bạn. Bé thích thú hơn trong việc được ngụp lặn vào trong những quá trình đó. Trên thực tế, kết quả cuối cùng có thể sẽ bừa bộn hơn so với lúc bé bắt đầu công việc, với xà phòng và nước văng khắp trên sàn nhà. Quá trình thực hiện thì quan trọng hơn rất nhiều cho việc phát triển bên trong của bé hơn cái mục đích có được kết quả là sàn nhà sạch.

Cho con bạn thời gian để tiếp tục làm những việc bé có hứng thú làm, thỉnh thoảng sẽ hơi khó khăn nhưng nó rất cần thiết cho sự phát triển của bé. Tất cả chúng ta đều cần thời gian để tập trung vào một việc nào đó mà không bị gián đoạn để hoàn thiện nó và điều này cũng không khác gì đối với trẻ nhỏ. Khi trẻ nhỏ có cơ hội thực hiện những việc mà chúng có hứng thú muốn làm với chính bàn tay của bé thì dần dần các bé phát triển khả năng kiểm soát làm chủ cơ thể mình. Có thể kiểm soát được cơ thể mình sẽ cũng giúp các bé bắt đầu có khả năng kiểm soát hành vi của chúng.

5.3.2 Các hoạt động mẫu

Lau bàn:

Để những thứ bạn sẽ cần dùng trên một cái kệ thấp: những miếng vải fla-nen nhỏ và một cái giỏ hoặc một chỗ nào đó để những miếng vải bẩn sau khi sử dụng

Sử dụng ít ngôn ngữ nhất có thể. Khi bạn nói bé sẽ nhìn vào miệng bạn, nhưng bạn muốn bé tập trung vào đôi tay của bạn.

Tìm một chiếc bàn bẩn và hạ mình thấp xuống tầm của bé

Chỉ bé cách sử dụng miếng vải để lau một cách chậm rãi từ trái sang phải

Nếu bé ngừng theo dõi bạn, tạo sự chú ý của bé bằng cách cho bé xem miếng vải bẩn như thế nào sau khi lau trên bề mặt bụi

Bé sẽ không thể tập trung để nhìn qua lâu, vì thế hãy trao cho bé miếng vải ngay khi bé bắt đầu bớt chú ý

Cho miếng vải bẩn vào chiếc giỏ

Mời bé thử lau bàn. Ở bên cạnh bé. Đừng gián đoạn, bình luận hay chỉnh sửa. Hãy để bé làm công việc bao lâu tùy thích và theo tốc độ của bé.

Khi bạn đã thực hiện thành công một hoạt động, bạn có thể tạo ra chuỗi quy trình cho các hoạt động khác. Nếu con bạn có thể ngồi vững trên ghế vừa cỡ bé, cho bé một cái tô nhỏ với một ít nước, một củ khoai lang và một bàn chải sạch. Chỉ cho bé cách cọ sạch củ khoai lang với bàn chải, và sau đó trở lại với việc nấu nướng của bạn đồng thời quan sát tiến độ của bé. Nếu bé đã hoàn thành với củ khoai lang đó, bạn có thể thay nó với một củ khác.

Bạn có thể chậm rãi chỉ cho bé làm sao để:

Rửa sạch những quả dâu tây trong một chậu nước

Bóc vỏ những hạt đậu

Ngắt rau thành những mảnh có cỡ nhỏ vừa ăn

Lột vỏ và cắt một quả chuối sử dụng một con dao phết bơ nhỏ

Lột vỏ một quả quýt

Đánh trứng sử dụng cây đánh trứng cỡ của bé trong khi bạn sử dụng cỡ lớn

Mỗi bước trong chuỗi quy trình giặt quần áo đều mời gọi sự tham gia vào của con bạn

Bé có thể mang giỏ quần áo bẩn đến chỗ máy giặt

Mang quần áo sạch vào phòng ngủ

Đặt quần áo sạch lên giường thấp của bé

Cả bạn và bé có thể đem cất quần áo đi

Nếu bạn có quần áo phơi trên giá hoặc dây phơi đồ, bạn có thể chỉ cho bé:

Cách dùng những cái móc quần áo

Cách giúp mắc quần áo lên một cái dây được treo ở độ cao của bé

Cách nhận biết khi quần áo khô

Cách tháo móc và đặt quần áo vào giỏ

5.3.3 Những câu hỏi thường gặp về các hoạt động trong nhà

Câu hỏi: Con tôi có vẻ không hứng thú làm những công việc nhà

Tôi đã cố gắng cho con tôi tham gia vào những việc quanh nhà nhưng kết quả thường lại là bé chơi với đồ vật còn tôi thì phải làm công việc đó. Làm thế nào để bé trở nên tích cực hơn trong việc tham gia hoàn thành công việc?

Dường như bạn nên điều chỉnh lại sự mong chờ của bạn một chút. Trẻ em ở độ tuổi này chưa chú trọng vào việc có đạt được kết quả hay không và các bé tất nhiên sẽ không làm theo tốc độ mà bạn muốn bé thực hiện. Ban đầu làm việc, bạn sẽ cần ở bên cạnh bé với tinh thần cùng nhau nỗ lực ‘Mẹ làm một, con làm một’. Mong đợi ở con bạn một mình làm hết công việc là một điều phi thực tế. Khi con bạn mất tập trung, hãy làm cho bé chú ý trở lại bằng cách tập trung vào một chi tiết nhỏ. Diễn hình như trong trường hợp bé đang phụ giúp bạn cho quần áo bẩn vào máy giặt, bạn thách đố bé tìm ra được tất cả những chiếc vớ hoặc tìm ra hết những chiếc áo của bé, trong lúc đó bạn tiếp tục cho hết phần quần áo còn lại vào máy giặt. Làm bé tập trung vào một phần của công việc sẽ giúp bé vẫn nhiệt tình tham gia và tạo cho bé cảm giác thành công sau khi bé hoàn tất công việc.

Câu hỏi: Tôi lo lắng rằng bé sẽ tự gây ra thương tích cho mình

Tôi thích cùng con tôi làm những công việc nhà nhưng tôi lo lắng rằng bé sẽ tự gây ra thương tích cho mình. Trong trường hợp như bé chuẩn bị cắt một trái chuối, bé cần một con dao thật có thể cắt được, nếu không, bé sẽ không làm được, nhưng nếu tôi đưa cho bé con dao thật thì bé có thể cắt nhầm vào tay bé. Bạn có gợi ý gì không?

Bạn nói rất đúng khi cho rằng bé cần một con dao thật để cắt và nếu chúng ta đưa cho trẻ nhỏ những vật dụng như thế này thì chúng ta cần suy nghĩ cẩn thận về cách mà chúng ta cần thực hiện. Chỉ cho bé cách cầm dao

như thế nào để không cắt vào tay là rất quan trọng, với lưỡi dao hướng xuống và những ngón tay của bé đặt trên tay cầm. Bạn không nhất thiết đưa cho bé một con dao có mũi nhọn nhưng bạn có thể chỉ cho bé rằng lưỡi dao rất sắc bén và bé cần phải cẩn thận với nó. Chỉ cho bé cách đặt những ngón tay của tay còn lại trên trái chuối như thế nào để bé không cắt nhầm vào chúng. Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cách bé sử dụng dao cẩn thận như thế nào sau khi bạn đã cho bé thấy rằng cần phải rất cẩn thận khi cầm nó.

5.4 Lựa chọn

Khi trẻ nhỏ được quyền lựa chọn một số việc cho chính mình, chúng bắt đầu có khả năng suy nghĩ cho bản thân và điều này giúp chúng lựa chọn những hành động cho chính mình. Tự lựa chọn hành động cho chính bản thân là bước khởi đầu của quá trình hình thành tính kỷ luật tự giác.

5.4.1 Lựa chọn

Khi trẻ nhỏ được quyền lựa chọn một số việc cho chính mình, chúng bắt đầu có khả năng suy nghĩ cho bản thân và điều này giúp chúng lựa chọn cho những hành động của chính mình. Tự lựa chọn hành động cho chính bản thân là bước khởi đầu của quá trình hình thành tính kỷ luật tự giác.

1. Tạo ra một môi trường mà nơi đó có thể cho bé chọn những lựa chọn thích hợp

Trong cuộc sống, ai cũng cần phải học cách lựa chọn. Nhưng không phải ai cũng hiểu rõ rằng khả năng có lựa chọn tốt có thể được trau dồi trong những năm đầu đời. Cho nên một điều vô cùng quan trọng, đó là chúng ta nên tạo ra nhiều cơ hội cho trẻ nhỏ thực hành lựa chọn. Dĩ nhiên, chúng ta biết rằng trẻ nhỏ thích mọi thứ được theo cách riêng của chúng hay việc chấp nhận thay đổi trong thói quen thường ngày có thể gây khó khăn cho chúng và có thể là cho chính bạn. Vì thế nếu bạn đang chuẩn bị cho con bạn thực hành lựa chọn thì bạn cần phải suy nghĩ về những lựa chọn mà bạn chuẩn bị cho bé chọn. Sau đó đưa ra những lựa chọn một cách rõ ràng, và chuẩn bị tinh thần để chấp nhận sự lựa chọn của bé, và cho bé được sự lựa chọn của mình.

2. Đưa ra lựa chọn

Đưa ra những lựa chọn mà bạn đều cảm thấy vui vẻ với bất kỳ kết quả nào như: ‘Con muốn bánh mì kẹp với đậu phộng bơ hay phô mát?’ hoặc ‘Con muốn mặc quần sọc hay quần nhung?’ hay ‘Hôm nay chúng ta nên mua táo đỏ hay táo xanh?’

Đừng sử dụng hình thức lựa chọn để ràng buộc hay đe dọa con bạn. Ví dụ như ‘Con muốn ăn cơm hay con thích đi ngủ ngay bây giờ?’ Điều này làm cho trẻ cảm thấy chúng thật sự không có quyền lựa chọn.

Một vài lựa chọn mỗi ngày là vừa đủ cho con bạn thực hành lúc ban đầu và khi bé đã quen dần với việc chọn lựa, bạn có thể quyết định cho bé lựa chọn nhiều hơn.

3. Hãy dành thời gian

Mỗi cơ hội được lựa chọn một trong hai và việc đưa ra một quyết định thúc đẩy sự nhận biết bản thân là một con người có trách nhiệm với hành động của mình. Tất nhiên là sẽ cần thời gian để cho bé hiểu rõ việc nào bé có thể lựa chọn và việc nào không thể. Tuy nhiên khi bé bắt đầu hiểu được rằng bé có thể tự chịu trách nhiệm cho hành động của mình và bé cảm thấy rằng bạn đã sẵn sàng tin tưởng để cho bé lựa chọn thì bé sẽ càng có khả năng kiểm soát bản thân tốt hơn. Theo cách này, mỗi lựa chọn mà bé đã làm là một bước tiến trên quá trình hình thành tính luật tự giác.

5.4.2 Những câu hỏi thường gặp về vấn đề lựa chọn

Câu hỏi: Con tôi dường như thường xuyên có những lựa chọn sai

Tôi có thử cho con gái tôi lựa chọn một số việc nhưng cô bé dường như không bao giờ chọn những lựa chọn mà tôi rất muốn bé làm và rồi kết quả là tôi bảo với bé rằng bé không thể làm điều đó được nhưng bé có muốn làm gì khác hơn không. Đôi lúc bé sẽ vui vẻ với điều đó nhưng có khi bé khóc và tôi ước rằng tôi đã không nói rằng bé có thể lựa chọn. Điển hình như vài lần trong siêu thị, tôi nói với bé rằng bé có thể chọn loại trái cây mang về nhà dùng cho bữa trưa và bé sẽ có thể chọn một loại trái cây nào đó mà tôi biết là bé không thích và tôi không muốn mua về vì tôi biết rằng nó sẽ bị lãng phí. Tôi

gợi ý một loại trái cây khác nhưng cuối cùng thì bé cũng không ăn chúng vì bé nói rằng bé đã chọn thứ khác. Làm thế nào để tôi có thể giúp bé dễ dàng có những lựa chọn phù hợp hơn?

Trong trường hợp này có hai điều thú vị cần cân nhắc. Đầu tiên, bạn nên đưa ra cho con bạn chọn 1 trong một số ít những lựa chọn và bất cứ thứ gì bé chọn đều làm bạn hài lòng. Khi bạn đưa ra quá nhiều thứ để bé chọn, bé sẽ có cảm giác bị choáng ngợp và chỉ ngẫu nhiên chọn thứ bất mắt. Điều thứ hai là nếu như bạn cho bé lựa chọn bất cứ thứ gì thì bạn cần cho bé trải nghiệm kết quả do sự lựa chọn của bé. Bạn có thể nói ‘Mẹ không nghĩ con thích loại trái cây đó, con yêu à’ nhưng nếu bé vẫn nhất quyết thì hãy để bé thử nó và tự khám phá. Đối với trẻ nhỏ, kinh nghiệm là tất cả và lần sau bé sẽ nhớ rằng bé không thích loại trái cây đó và bé sẽ không muốn chọn nó lần nữa. Đây là một bài học có tác động mạnh hơn rất nhiều mà bé có thể cảm nhận được so với những lời mà bạn nói.

5.5 Phạm lỗi

Chúng ta học được nhiều hơn từ những lỗi lầm mà chúng ta phạm phải hơn là từ những việc đã được hoàn thành tốt. Điều này rất đúng với trẻ em đặc biệt là trong giai đoạn phát triển sự làm chủ bản thân

Tìm hiểu về cách phản ứng khi trẻ phạm lỗi để trẻ có thể cảm thấy thoải mái học hỏi từ những sai lầm của mình và từ đó học cách kiểm soát bản thân.

5.5.1 Phạm lỗi

Để cho con bạn phạm lỗi

Những lỗi lầm tạo ra cơ hội để học cách sửa đổi bản thân

Chúng ta học được nhiều từ những lỗi lầm đã phạm hơn là từ những việc đã xảy ra tốt đẹp. Điều này rất đúng với trẻ em đặc biệt là trong giai đoạn phát triển sự làm chủ bản thân.

1. Tạo một môi trường coi lỗi lầm là chuyện bình thường

Lỗi lầm là một phần tự nhiên trong quá trình học hỏi, đặc biệt là khi làm việc cần có sự kiên nhẫn và không giận dữ. Trẻ nhỏ cần thực tập rất nhiều khi học một điều gì mới. Cần rất nhiều thời gian để một bé nhỏ có thể tự ăn mà

không làm rơi thức ăn trên quần áo hoặc để bé có thể hiểu được chiếc giày nào nên mang vào chân nào.

Khi trẻ em được phép phạm sai lầm, chúng sẽ cảm thấy được chấp nhận và được yêu thương một cách vô điều kiện bởi vì yêu thương không bị ràng buộc bởi những gì trẻ có thể làm hay cách trẻ cư xử như thế nào. Những gì trẻ có thể làm hay cách trẻ có thể cư xử không phải là những thứ trẻ có thể kiểm soát được lúc ban đầu và khi yêu thương là một thứ phụ thuộc vào thứ nào đó, trẻ không thể kiểm soát được và có cảm giác không an toàn.

2. Cho con bạn thấy được thái độ tích cực đối với sai lầm

Chấp nhận rằng bé vẫn đang học hỏi. Bạn có thể cảm thấy khó chịu trong khi con bạn phụ giúp lấy chén đĩa ra khỏi máy rửa chén, bé làm rớt một cái đĩa và làm vỡ nó, nhưng nếu bạn tỏ ra giận dữ về việc này thì bé sẽ không bao giờ muốn thử công việc này nữa. Nếu như chúng ta áp dụng một thái độ tích cực và nói rằng 'Không sao cả, hãy cùng nhau đi lấy đồ hót rác và dọn sạch chúng' bé cảm thấy chúng ta hiểu được bé không cố ý làm vỡ cái đĩa và biết rằng bé đang học tập và bé sẽ cảm thấy được khuyến khích nhiều hơn và sẵn sàng tiếp tục làm công việc đó tốt hơn. Bé càng thực hành nhiều thì bé càng có thể làm chủ cơ thể của mình hơn.

Cố gắng đừng làm giúp bé. Bạn cũng thấy khó khăn khi chỉ đứng và quan sát con bạn đang nỗ lực làm một việc nào đó mà bạn biết rằng bạn có thể làm một cách dễ dàng hơn nhưng bé chỉ có thể trở nên thành thạo hơn trong công việc bằng cách tự mình cố gắng làm. Khi chúng ta nhảy vào can thiệp và làm giúp bé, chúng ta đã truyền tải một thông điệp cho bé rằng chúng ta không nghĩ bé có khả năng làm việc đó và nếu chúng ta làm như vậy thường xuyên thì bé sẽ không tiếp tục cố gắng nữa.

3. Dành đủ thời gian

Bé cần có thời gian để có thể làm thành thạo một công việc nào đó và không mắc phải lỗi, nhưng khi bé được khuyến khích rèn luyện bởi vì bạn không phê bình hay sửa lỗi sai của bé, thì bé sẽ hình thành một thái độ tích cực để tự mình khám phá.

5.5.2 Những câu hỏi thường gặp về vấn đề phạm lỗi

Câu hỏi: Tôi nên hỗ trợ tới mức độ nào?

Mỗi ngày, tôi cho con tôi tham gia phụ giúp trong việc chuẩn bị bữa ăn trưa. Thông thường, con trai tôi rất thích công việc này nhưng đôi lúc bé trở nên nản chí bởi vì nhiều thứ không như ý. Tôi biết rằng bé sẽ học hỏi từ những việc làm không đúng của bé nhưng tôi không biết chắc rằng khi nào tôi nên yêu cầu bé làm nốt công việc và khi nào tôi nên làm thay bé.

Đầu tiên cần phải ghi nhớ rằng con bạn đang trải qua một quá trình phát triển. Có hôm bé làm tốt một vài việc với sự tự tin và tràn đầy năng lượng để kiên trì và tiếp tục làm thử và có hôm bé có thể cảm thấy mệt mỏi và trở nên quá tải khi việc không theo ý muốn của bé. Quan trọng là bạn nên tạo cho mình thói quen nhận biết tình trạng cảm xúc của con bạn vào bất kỳ ngày nào và điều chỉnh sự mong chờ của bạn sao cho phù hợp. Mặc dù đã nói như trên, dựa theo quy tắc chung thì bạn nên thường xuyên suy nghĩ về việc cho bé làm những gì bé có thể làm và hỗ trợ bé một vài phần mà bé cảm thấy khó khăn. Có thể một ngày nào đó bé đã phết bơ lên miếng bánh mì, phết mứt lên trên hai mặt của bánh và kẹp chúng lại với nhau nhưng lại gặp khó khăn với việc sử dụng dao để cắt thành bốn phần. Đừng làm hộ bé ngay. Cầm lấy con dao và chỉ cho bé cách cắt miếng bánh kẹp làm đôi một cách cẩn thận và chậm rãi. Công việc khó khăn đã được hỗ trợ một nửa và bạn đã chỉ dẫn bé cách cắt đôi hai phần bánh để thành 4 phần. Cho bé cơ hội để bé tự làm việc này. Bé có thể cảm thấy thích thú để thử làm nhưng nếu bé không chỉ làm việc này cho bản thân mình. Mỗi lần bạn chỉ dẫn bé, bạn đã cho bé sự hướng dẫn để bé có thể thử làm ở một dịp khác.

5.6 Đặt ra giới hạn

Trẻ nhỏ cần biết việc gì chúng được phép làm và việc gì không được phép làm. Các giới hạn nhất quán giúp trẻ cảm nhận được sự an toàn và cho trẻ một khuôn mẫu của những cách cư xử có thể chấp nhận được.

Tìm hiểu về cách làm sao đặt ra những giới hạn có thể đoán trước và không thay đổi để giúp trẻ phát triển tính kỷ luật tự giác.

5.6.1 Đặt ra giới hạn rõ ràng

Đặt ra giới hạn rõ ràng

Trẻ nhỏ cần biết việc gì chúng được phép làm và việc gì không được phép làm. Giới hạn một cách nhất quán giúp trẻ cảm nhận được sự an toàn và cho trẻ một khuôn mẫu của những cách cư xử có thể chấp nhận được.

1. Tạo một môi trường có những giới hạn rõ ràng

Việc đặt ra những giới hạn rõ ràng cho trẻ một cách chính xác thì có thể sẽ rất khó khăn. Là cha mẹ, chúng ta bị ảnh hưởng bởi những gì chúng ta bị giới hạn khi còn là trẻ em và những giới hạn do cha mẹ của chúng ta đặt ra. Chúng ta cũng bị ảnh hưởng bởi những điều cha mẹ khác cho con họ làm và chúng ta luôn phải tìm ra sự thăng bằng đúng đắn. Tìm ra được mức cân bằng giữa sự quá dễ dãi và quá khắc khe là điều rất quan trọng.

Đừng lúc nào cũng nói đồng ý.

Đôi khi việc để con bạn làm theo ý của bé có vẻ dễ dàng hơn vì nó khiến bé ngưng khóc và cảm thấy vui vẻ nhưng khi chúng ta luôn luôn nói đồng ý với bé thì các bé sẽ trở thành những người không có khả năng chấp nhận các giới hạn. Một đứa trẻ sống trong tự do không có giới hạn có thể sẽ trở thành một người lớn không chấp nhận thẩm quyền của thầy cô giáo, những người lớn khác, cấp trên và ngay cả luật pháp.

Đừng lúc nào cũng nói không.

Mặc khác khi chúng ta luôn nói không với trẻ, thì chúng sẽ trở thành người không thể suy nghĩ và tự ra quyết định cho bản thân mình.

2. Cho bé hiểu những giới hạn

Việc đặt ra giới hạn sẽ hiệu quả nhất khi con bạn cảm nhận được rằng bạn hiểu và tôn trọng bé. Cha mẹ đôi lúc cố gắng kỷ luật trẻ bằng cách nói, hướng dẫn và ra lệnh cho con họ việc phải làm. Tuy nhiên đôi khi hành động sẽ có tác động mạnh hơn là lời nói. Những cái ôm, nháy mắt, nụ cười và yên lặng quan sát các hoạt động có mục đích của bé sẽ gửi đến con bạn một thông điệp rằng bé đang đi đúng đường. Thỉnh thoảng chỉ giơ tay hay hỏi con bạn nếu bé cần sự hỗ trợ của bạn đã là tất cả sự ủng hộ mà bé cần. Tương tự như vậy, một cái cau mày hay nhăn nhó truyền đạt ý không tán thành tốt

hơn là những lời giận dữ và la mắng. Đây là một vài cách thức hữu ích mà bạn có thể áp dụng

5.6.2 Sử dụng đồ chơi vật dụng đúng chức năng

Sử dụng vật dụng trong nhà và các món đồ chơi đúng theo chức năng của chúng

Chỉ cách chơi đồ chơi. Nếu con bạn ném món đồ chơi phân loại hình khối của bé, hãy nói rằng, 'Hãy nhẹ nhàng với đồ chơi của con' và sau đó nhặt một trong những hình khối và cho nó vào từng lỗ trống cho đến khi chúng lọt vào trong một cái lỗ trống phù hợp. Trẻ nhỏ thỉnh thoảng thể hiện tính khí bất thường, nhưng điều này không có nghĩa là các bé hư hỏng và thường rất dễ dàng làm cho bé tập trung trở lại vào một hoạt động có tính xây dựng. Nếu như bé lại tiếp tục ném món đồ chơi, có thể bé muốn nói với bạn rằng bé muốn một thứ gì đó để ném và bạn có thể đổi hướng cho bé bằng cách nói: "Chúng ta hãy cùng ra ngoài ném bóng."

Sử dụng các đồ vật đúng mục đích của nó. Làm gương tốt cho con bạn trong cách sử dụng các món đồ bằng cách chỉ cho bé biết rằng 'ghế là để ngồi, giường là để nằm ngủ và bàn là để sử dụng cho các bữa ăn, v...v...' Nếu bé nhảy lên giường, bạn nói 'Giường là để ngủ, con có thể nhảy ở bên ngoài'. Hãy chắc chắn rằng nguyên tắc này áp dụng cho tất cả mọi người, không chỉ riêng cho con bạn. Chính bạn cũng không nên đứng trên ghế!

Làm gương, tạo ra và duy trì trật tự

Chỉ bé cách cất dọn đồ chơi. Giữ một vài món đồ chơi trên kệ và thay đổi chúng với những món khác trong một cái tủ để giữ khu vực chơi của bé luôn được sạch sẽ và gọn gàng. Nếu bạn làm gương trong việc cất dọn đồ sau khi sử dụng, cuối cùng là con bạn cũng sẽ làm theo như thế. Bé 2 tuổi của bạn sẽ yêu thích sự ngăn nắp và thích thế giới của bé được sắp xếp gọn gàng. Bé ghi nhớ rõ vị trí của những đồ vật và đến khi bé được 3 tuổi hầu như lúc nào bé cũng sẽ có thể cất đồ vật vào vị trí cũ. Bạn có thể giúp con bằng cách vui vẻ nói rằng, "Mẹ tự hỏi các thỏi gỗ này mình sẽ đặt ở đâu khi chúng ta chơi xong? Một môi trường có trật tự giúp con bạn tổ chức trí óc của bé."

Hãy làm những gì bạn muốn con bạn làm. Những gì bạn làm quan trọng hơn là những gì bạn nói. Nếu bạn muốn con bạn khi ăn phải ngồi tại bàn thì chính bạn cũng cần phải làm như thế, không được vừa ăn vừa đi lòng vòng, vừa nghe điện thoại hoặc là ăn ở trong xe. Con bạn không thể chấp nhận rằng bạn sẽ làm khác. Nếu con bạn đứng dậy trong bữa ăn hoặc bắt đầu chơi với thức ăn của bé, hãy nói ‘Mẹ thấy con đã ăn xong rồi’, và sau đó dọn dẹp thức ăn của bé. Học cách ngồi yên trong bàn khi ăn sẽ dần dần gia tăng khả năng bé kiểm soát được hành động bốc đồng của mình.

Bố trí những khu vực không được vào. Khi bạn bố trí những khu vực miễn vào, bạn giảm thiểu những xung đột. Ví dụ như bạn sử dụng khóa an toàn cài ngay tại cánh cửa của tủ đựng hương liệu để tránh bé đổ hết chúng đi thì bạn sẽ không phải khó chịu khi bé làm việc đó!

Sử dụng ngôn ngữ có tính tích cực để đổi hướng chú ý của bé

Nêu các đề nghị của bạn trong một câu nói tích cực, không phải tiêu cực. Khi bạn đang nấu ăn, hãy nói ‘Bột sẽ cho vào chén’ thay vì nói ‘Đừng ném bột xuống sàn nhà.’

Khi yêu cầu một bé 2 tuổi, hãy nói những gì bạn muốn bé làm. Thay vì ra lệnh ‘Ra khỏi bàn’, bạn nhắc bé khỏi bàn và nói ‘Chân là để dẫm xuống sàn nhà’

Khi con bạn muốn leo trèo, chạy nhảy trong nhà, hãy chắc chắn rằng bé có nhiều cơ hội để chơi ngoài trời. Khi bé chạy trong nhà, hãy nói với giọng nói vui vẻ, ‘Đây là cách chúng ta đi trong nhà’ và đi bên cạnh bé để làm mẫu cho bé.

Nếu con bạn muốn mua kẹo trong siêu thị, bạn có thể nói, ‘Hôm nay chúng ta sẽ mua táo’. Điều này giúp tập trung vào việc chúng ta đang làm thay vì vào thứ mà chúng ta không đang làm. Thường thì khi con bạn muốn cầm nắm đồ vật từ chiếc xe đẩy siêu thị, thì bé đang tìm tên gọi của món đồ đó. Bạn có thể nói cho bé biết rằng ‘Con muốn cầm quả táo không? Quả táo này màu đỏ. Con có thể ngửi được quả táo này không? Chúng ta hãy mua bốn quả táo nhé. Con có thể giúp mẹ cho những quả táo này vào xe đẩy được không?’ Thuật lại những gì con bạn đang nhìn thấy hoặc đang làm sẽ

giúp bé có được một vốn từ vựng và câu văn, giúp bé tiếp tục tham gia vào những gì đang xảy ra và làm bé sao lãng khỏi những gì bé đã muốn ở phút trước.

Tránh có quá nhiều kích thích

Sẽ luôn có những lúc con khó tự kiểm soát bản thân, đặc biệt là khi bé đói, mệt hoặc bị kích thích quá nhiều. Một vài nhà hàng và cửa hiệu có quá nhiều sự kích thích đối với một trẻ nhỏ. Người lớn có khả năng lọc ra ánh sáng chói mắt hoặc những âm thanh chói tai, nhưng trẻ nhỏ thì vẫn còn đang phát triển những khả năng này.

Tránh cho bé dùng thực phẩm có chứa cà-phê-in, quá nhiều đường, và tránh cho bé tiếp xúc với vô tuyến truyền hình cũng như là máy vi tính và điện thoại di động.

3. Hãy dành thời gian

Những giới hạn sẽ thay đổi khi con bạn lớn dần lên và phát triển và có thể nhận trách nhiệm cho bản thân mình. Bạn phải cùng đồng hành với bé và cần có những sự thay đổi vì một giới hạn có thể phù hợp cho bé 1 tuổi nhưng lại không phù hợp với trẻ 3 tuổi. Cùng điều chỉnh theo bé là điều rất quan trọng bởi vì khi đó bé sẽ cảm thấy bạn tin tưởng bé và điều này cho bé sự tự tin để tự đặt những giới hạn cho chính mình khi bé lớn lên.

5.6.3 Kiên định nhất quán

Hãy luôn nhất quán

1. Tạo một môi trường nơi mà con bạn có thể dự đoán được điều gì sẽ xảy ra và cách bạn phản ứng lại như thế nào

Là cha mẹ, bạn nên nhớ rằng bạn là người phụ trách và chỉ có bạn quyết định những giới hạn nào có thể áp dụng cho gia đình bạn. Ngoài việc quyết định những giới hạn nào có hiệu quả, bạn cần phải luôn luôn nhất quán. Trẻ em cảm thấy an toàn khi bạn tạo ra những thói quen thường ngày và thực hành những giới hạn hợp lý và nhất quán. Con bạn sẽ cảm thấy rối trí khi bạn cho bé làm điều nào đó hôm nay nhưng lại không cho phép làm việc đó vào ngày khác.

2. Kết nối con bạn với các giới hạn bằng cách luôn duy trì sự nhất quán.

Duy trì thói quen thường ngày một cách nhất quán để giúp con bạn biết cái gì sẽ đến và nên làm.

Rất nhiều vấn đề có thể ngăn ngừa được bằng cách có những thói quen nhất quán, điều này cho phép bé đi ngủ đúng giờ, có những bữa ăn đều đặn và thời gian cùng nhau thư giãn và giải trí ngoài trời.

Thay đổi từ một hoạt động này sang hoạt động khác có thể là thử thách đối với trẻ nhỏ vì thế nên tạo ra vài nghi thức để giúp bé dự đoán được điều gì sẽ xảy ra tiếp. Ví dụ như lấy những chiếc giỏ đi chợ ra sẽ ra dấu hiệu rằng bạn đang sẵn sàng để rời khỏi nhà và đi siêu thị, hoặc lấy chiếc cặp đi học ra khỏi cái móc là dấu hiệu rằng đã đến lúc rời khỏi nhà để đến nhà trẻ. Đọc sách sau giờ tắm là dấu hiệu đã đến giờ đi ngủ. Những hành động này giúp con bạn biết được cái gì sẽ xảy ra tiếp theo và giảm đi sự xung đột.

Hãy cho con bạn biết rằng bạn đã dứt khoát như vậy

Một đứa trẻ dưới 3 tuổi thì không thể lý giải được các sự vật và những gì bé muốn. Bé không thể suy nghĩ được cái gì an toàn hay phù hợp, vì thế điều này tùy thuộc vào bạn trong việc duy trì các giới hạn. Trẻ em ở độ tuổi này cần cảm thấy an toàn và yên tâm. Các bé có thể nhận biết được khi nào bạn nghiêm túc về các các giới hạn đã định. Các bé cần cảm nhận được rằng bạn sẽ có quyền quyết định khi cần thiết như khi ngăn bé không cho chạy qua đường hoặc chạy lung tung trong siêu thị. Những hành vi nguy hiểm cần có hành động kiên quyết của bạn: ‘Mẹ sẽ bế con lên và chúng ta sẽ đi về nhà.’ Khi trẻ em biết được bạn thật sự có ý định như thế thì các bé sẽ hưởng ứng. Điều này sẽ có ích khi bạn hiểu rằng con bạn cần thách thức các giới hạn để xem chúng có chắc chắn hay không và đó là nhiệm vụ của bạn để bảo đảm rằng những giới hạn vẫn có hiệu lực mặc dù con bạn có thể chống đối lại.

3. Hãy dành thời gian

Đặt ra những giới hạn và duy trì chúng đôi khi có thể là một việc làm khó khăn. Đôi khi chúng ta mệt mỏi hoặc đang ở nơi công cộng và chúng ta không muốn có những tình huống ngượng ngịu thì có lẽ chúng ta sẽ dễ dàng

bỏ cuộc chịu thua. Nhưng cuối cùng thì chính khả năng kiên quyết và nhất quán của bạn sẽ đem đến kết quả tốt đẹp. Bạn càng nhất quán thì con bạn sẽ càng thích nghi với những giới hạn của gia đình nhanh hơn. Mỗi khi bạn đưa ra thỏa hiệp hoặc để cho con bạn làm những gì bé muốn, và bởi vì điều này có vẻ dễ dàng hơn đối với bạn, bạn sẽ cho con bạn thấy rằng tất cả những giới hạn đều có thể thương lượng được. Một khi con bạn cảm thấy rằng giới hạn có thể điều chỉnh được thì bạn sẽ nhận ra bạn đang luôn trong tình thế phải thương lượng và không may là kỹ năng điều chỉnh của bé chủ yếu là khóc lóc và nổi cơn giận dữ!

5.6.4 Những câu hỏi thường gặp về việc đặt giới hạn

Câu hỏi: Con tôi không bao giờ muốn về nhà

Tôi thích đến thăm bạn của tôi để con tôi có thể chơi đùa cùng với con của cô ấy nhưng tôi khiếp sợ lúc ra về bởi vì con gái tôi không bao giờ muốn về và kết cục là lúc nào bé cũng khóc và tôi phải bế bé lên và mang ra ngoài. Làm cách nào để tôi giúp bé hiểu được rằng thời gian chơi đùa có lúc phải dừng và tránh được những cảnh phiền phức và khó chịu này?

Đây chỉ là những sự chuyển tiếp khó xử đối với trẻ nhỏ. Giải pháp là giúp bé hiểu được việc gì sắp xảy ra. Bạn nên báo cho bé biết 15 phút trước khi ra về để bé biết được điều gì sắp xảy ra. Đến lúc ra về, hãy nói, 'Đã đến lúc mình về rồi, chúng ta sẽ gặp bạn của con vào lần khác nhé.' Nếu bé không muốn rời khỏi, hãy cho bé lựa chọn: 'Con muốn đi bộ ra xe hay mẹ bế con ra?' hoặc 'Con muốn nắm tay mẹ hay con muốn xách cái túi?' Bé có thể chưa có đủ sự tự chủ để làm cái việc bạn yêu cầu nên cần có thời gian cho trẻ nhỏ xử lý lời yêu cầu và thực hiện việc đó, vì thế đừng mong đợi một phản hồi tức thì từ trẻ. Song, sau khi cho bé khoảng thời gian hợp lý để xử lý, nếu bé vẫn không đáp ứng, thì đây là lúc bế bé lên và nói lời tạm biệt và ra về. Trẻ em dưới 3 tuổi hiểu hành động hơn là lời nói. Sẽ sai lầm nếu bạn thương lượng thêm thời gian với trẻ. Khi bạn thương lượng một lần thì trẻ sẽ nghĩ rằng bạn sẽ làm như vậy nữa và đây là việc có thể tạo ra sự đối đầu giữa bạn và con bạn.

Câu hỏi: Con tôi không thể chơi với những trẻ em khác

Khi chúng tôi có bạn sang chơi, con tôi không biết cách chơi với những đứa trẻ khác và thường thì kết thúc trong nước mắt. Làm cách nào tôi có thể đối phó với tình huống này?

Bạn phải làm gương chơi với những trẻ em khác. Ví dụ, nếu bé đang ném cát khi đang chơi cùng một người bạn trong một hồ cát thì hãy chỉ cho bé cách sử dụng cái rây và những món đồ chơi cát và nói kèm theo như thế này 'Cát là để chơi, sẽ rất đau khi cát rơi vào mắt của chúng ta.' Nếu bé tiếp tục ném cát, bế bé ra khỏi hồ cát và cho bé một sinh hoạt khác như tưới hoa. Nếu bé khóc và không thể làm bé phân tâm khỏi trò chơi cát, thì đem bé đi tới chỗ hoàn toàn khác, không nhìn thấy hồ cát nữa. Là người lớn, chúng ta biết khi nào chúng ta cần đi dạo hoặc cần ở một mình để 'tĩnh tâm'. Trẻ em không biết làm điều này, vì thế các bé cần sự giúp đỡ của chúng ta. Hãy trao cho bé sự lắng nghe của bạn, tình yêu của bạn, và sự quan tâm của bạn trong khi bé khóc để giải tỏa cảm xúc của bé. Khi bé ngừng khóc, bé đã giải tỏa được những cảm xúc nặng nề của bé. Bạn đã chấp nhận cảm xúc của bé những vẫn phải kiên quyết về giới hạn.

5.7 Nhận thức hành vi

Trẻ em ở độ tuổi rất nhỏ chưa có ý thức được chúng cư xử như thế nào. Các bé chưa có khả năng suy nghĩ là chúng có nên hay không nên làm một điều gì đó. Khi sự nhận thức bắt đầu hình thành ở trẻ, bạn có thể giúp trẻ bắt đầu nhận thức được hành động của mình ảnh hưởng đến người khác như thế nào và điều này sẽ giúp bé bắt đầu suy ngẫm về hành vi của mình.

5.7.1 Nói những lời động viên thay vì những lời khen rỗng

Trao những lời động viên thay vì lời tán thưởng sáo rỗng

1. Tạo ra một môi trường nơi mà con bạn cảm thấy được khuyến khích việc chú ý đến những hành động của mình

Cha mẹ thỉnh thoảng lại sử dụng quá nhiều lời khen với một ý tốt nhằm xây dựng lòng tự trọng của con mình: 'Con đúng là một người leo núi tuyệt vời, con là một họa sĩ vĩ đại, con rất giỏi khi có thể ngồi im lặng.' Tuy nhiên,

thường thì những lời nhận xét này không thật sự chân thành và điều này dạy cho trẻ lệ thuộc vào lời khen để có động lực làm điều gì đó. Khi chúng ta khen ngợi trẻ nhỏ khi trẻ làm việc nào đó như ăn rau củ hoặc tự mang giày vào thì những gì chúng ta thật sự nói với các bé rằng bé đã làm những gì chúng ta muốn chúng làm. Ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể nhận ra khi những lời nhận xét của chúng ta không thành thật và chúng đang bị lợi dụng.

Nghiên cứu cho thấy rằng cái văn hóa hiện tại của việc ca ngợi trẻ em quá mức dẫn đến việc trẻ cảm nhận rằng chúng có quyền nhận mọi thứ trong cuộc sống bất kể bé có nỗ lực hay không. Ca ngợi con nhỏ của chúng ta quá mức làm các bé hoang mang về giá trị của bản thân vì các bé không thể tự đánh giá khả năng của mình trong một vấn đề nào đó, nếu chúng ta luôn luôn nói rằng các bé đang làm rất tốt. Điều này không có nghĩa rằng bạn không nên động viên con bạn. Con bạn sẽ phát triển với những lời nói tích cực giống như chúng ta khi những nỗ lực của mình được đồng nghiệp và gia đình đánh giá cao.

Nếu chúng ta suy nghĩ về cách chúng ta động viên con trẻ, chúng ta cần làm một số việc nhằm rèn luyện chính bản thân theo một phương thức mới để chúng ta không phải dựa vào cái lối khen ngợi mà ngày nay, chúng ta luôn nghe được quanh ta.

2. Kết nối con bạn với khả năng bắt đầu có ý thức về các hệ lụy do những hành động của mình

Tập trung vào hành động hoặc sự nỗ lực, không tập trung vào cá nhân

Thay vì nói ‘Con đúng là người trợ giúp giỏi’, hãy nói ‘Cám ơn con đã dọn bàn ăn’. Thay vì nói ‘Con đúng là một người cắt giỏi’, hãy nói ‘Cám ơn con đã cắt những củ cà rốt cho bữa ăn tối’.

Nuôi dưỡng sự đồng cảm

Thay vì nói, ‘Cha/mẹ thích cách con an ủi bạn Anna’, lôi kéo sự chú ý của bé đến sự ảnh hưởng do hành động của bé lên người khác: ‘Nhìn kìa, Anna đã ngừng khóc khi con mang cho bạn một tờ khăn giấy và ôm lấy bạn ấy. Bây giờ, bạn ấy chắc hẳn cảm thấy ổn hơn nhiều rồi’. Điều này hoàn toàn khác với ca ngợi, khi trọng tâm là vào cách cảm nhận của bạn.

Quan sát trong yên lặng

Con bạn không mong đợi sự ca ngợi. Bạn có thể sẽ bất ngờ khi thấy con bạn làm việc và chơi một cách kiên trì hơn khi bạn không nói gì cả.

Biểu lộ lòng biết ơn

Khi bạn đang phải vội vã, thay vì nói, ‘Con đang làm chúng ta trễ vì con cứ nhõn nhợ. Nhanh lên và mặc áo khoác của con vào’, hãy nói, ‘Con đang giúp chúng ta đến chỗ nha sĩ đúng giờ bởi con đang mặc áo khoác vào’

Quan sát thay vì đánh giá

Khi con bạn đang xây những hình khối, thay vì nói, ‘Những hình khối của con ở khắp trên sàn nhà’, hãy nói, ‘Con đang sử dụng hết tất cả các hình khối.’ Một sự quan sát có thể tạo nên sự thích thú và suy tư, nhưng một lời phán đoán có thể làm nản lòng.

Tìm cơ hội để tự kiểm điểm bản thân

Thay vì nói, ‘Mẹ rất thích bức tranh của con’, hãy nói, ‘Con đã vẽ hết phần bên trái của tờ giấy rồi’. Điều này tập trung vào sự chú ý của con bạn lên bức tranh đang vẽ và không phải chú ý vào ý kiến của bạn về bức tranh. Thay vì nói ‘Đúng là một con ngựa ngoan.’ [có thể không thật sự thành thật], mà hãy nói ‘con đã tô con ngựa đỏ.’ Điều này tập trung vào sự chú ý của con bạn về việc tự đánh giá bức tranh của mình thay vì chú ý đến sự đánh giá của bạn về bức tranh.

Chấp nhận rằng khen thưởng là điều không cần thiết

Cái hoạt động mà con bạn đang tham gia tự nó đã là phần thưởng cho bé. Khi con bạn học cách lột vỏ chuối, niềm vui là ở việc lột vỏ được lột ra sạch sẽ và để lộ ra quả chuối và niềm vui được ăn quả chuối đó. Khi bé rót đầy chén thức ăn của chú chó và thấy chú chó chạy lại với chiếc đuôi ve vẩy, đó là phần thưởng của bé.

Nghiên cứu đã cho thấy rằng việc khen thưởng không có tác dụng động viên trẻ em mà nó lại có những hệ quả ngược lại. Khen thưởng làm xói mòn động lực nội tại trong đứa con của bạn. Ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể nhận ra rằng này nếu các bé phải được khen thưởng để làm một việc gì đó, thì việc đó có thể không hẳn là một việc tốt để làm!

Chấp nhận rằng trừng phạt không có hiệu quả

Hình phạt cho trẻ nhỏ biết điều không được làm, chứ không phải cái gì nên làm, và nó thường khiến một vấn đề nhỏ trở nên phức tạp hơn. Con bạn có thể chỉ nhớ hình phạt, nhưng không thể thấy có mối quan hệ giữa hình phạt và hành vi gây ra hình phạt đó. Một đứa trẻ nhỏ đã bị phạt có thể cảm thấy bất lực, bị nhục nhã, tỏ ra ngang ngạnh và cảm thấy phẫn uất.

Nghiên cứu chứng minh rằng sự trừng phạt có hiệu quả tạm thời để ngăn chặn hoạt động sai quấy nhưng lại không có hiệu quả lâu dài trên tác phong và hành xử. Khi trẻ nhỏ bị trừng phạt, người lớn tạm thời giải quyết vấn đề trước mắt và đứa trẻ không học hỏi được cách giải quyết vấn đề về sau một cách lâu dài.

Ngày nay phương pháp 'time out' _ 'cho ra ngoài' khá phổ biến trong việc dùng để kiểm soát hành vi của trẻ em. Trong phương pháp 'time out', trẻ em thường là bị giữ ngồi yên trong một chiếc ghế, giam vào phòng hoặc bị cách ly trong một không gian, trong một khoảng thời gian đã xác định để tự kiểm soát bản thân và suy ngẫm lại về hành vi của mình. Vấn đề của phương pháp này là nếu đứa trẻ có khả năng suy nghĩ về hành vi của nó, bé có lẽ đã không có những hành vi đó ngay từ đầu. Nhưng quan trọng hơn hết, phương pháp 'time out' không cho bé sự hỗ trợ nào để bắt đầu kiểm soát hành vi của mình từ bên trong.

3. Cho thời gian để nhận thức của bé được hình thành

Cần thời gian cho con bạn bắt đầu trở nên có ý thức về những hành động của mình sẽ ảnh hưởng đến người khác như thế nào. Con bạn đang bắt đầu cuộc hành trình của sự tự hình thành bản ngã, cái sẽ tồn tại suốt cuộc đời. Nhưng khi bạn kiên nhẫn và kiên trì sử dụng một phương thức để giúp bé trở nên có ý thức về hành vi của mình thay vì là khen ngợi quá mức, phê phán hoặc chỉ trích bé, bé sẽ dần dần trở nên có ý thức về hành vi của chính mình và bắt đầu tự kiểm soát bản thân.

5.7.2 Ứng phó với nguyên nhân gây ra hành vi

1. Tạo một môi trường nơi mà bạn có thể đối phó với nguyên nhân dẫn đến hành vi của con bạn

Hiển nhiên là ta có thể nói rõ rằng cách xử lý tốt là thẩm định nguyên nhân của cơn giận dữ của bé và ứng phó với nó. Điều này đòi hỏi bạn tự luyện tập quan sát con bạn và ghi lại những thứ gây nên cơn giận dữ hoặc khiến cho bé khóc và buồn.

2. Kết nối con bạn với giải pháp để hóa giải hành vi không đẹp

Sau khi suy nghĩ về điều đã gây ra hành vi đó, bây giờ bạn đang ở trong vị trí để ứng phó. Có phải con bạn đói hoặc mệt không? Nếu vậy thì bé cần ăn hoặc ngủ. Có phải bé quá phấn khích hay không? Nếu vậy thì bé cần được yên tĩnh. Có phải bé cảm thấy bị bỏ ra rìa hoặc bỏ mặc hay không? Nếu vậy thì bé cần sự tập trung chú ý của bạn, không phải nữa vời trong lúc bạn vừa nhìn vào màn hình máy vi tính. Có phải bé đang nản chí hay không? Nếu vậy thì bé cần sự giúp đỡ trong việc bé đang làm.

Nếu bé đang gặp khó khăn biết chấp nhận sự thất vọng thì bé cần bạn giữ bình tĩnh và làm chủ tình hình. Khi bạn nhượng bộ với bé vì bé đang la hét vì điều gì đó, bạn chỉ làm cho bé thêm khó chấp nhận những giới hạn khác. Đây cũng không phải là thời gian để đe dọa, đặc biệt là với những điều bạn biết là bạn sẽ không thật sự làm đến cùng. ‘Nếu con không ngừng la hét, chúng ta sẽ không đi công viên bây giờ và tuần sau cũng không.’

Hãy chờ đợi một cách kiên nhẫn cho bé có thể bình tâm lại. Đừng tiếp tục nhắc lại hành vi xấu của bé khi mọi chuyện đã qua.

3. Hãy dành thời gian

Hãy luôn luôn dành thời gian để suy nghĩ về những lý do gây ra hành vi của con bạn trước khi bạn phản ứng. Đôi khi một khoảng lặng để nhìn lại có thể giúp chúng ta bình tâm và không phản ứng quá gay gắt và có thể mang lại giải pháp để hồi phục sự điềm tĩnh.

5.7.3 Những câu hỏi thường gặp về hành vi của trẻ nhỏ

Câu hỏi: Tôi có nên can thiệp khi các con của tôi đang cãi nhau?

Các con của tôi lúc nào cũng cãi nhau và tôi luôn phải làm trung gian hòa giải cho chúng. Bạn có thể cho biết một vài lời khuyên để ngăn ngừa những cuộc cãi nhau gây mệt mỏi này không?

Trả lời

Nếu có thể, hãy cho con bạn cơ hội phát triển kỹ năng xã hội của chúng bằng cách cho các bé tự mình giải quyết vấn đề của chúng. Ghi xuống những lĩnh vực có vấn đề và tổ chức một môi trường nhằm giảm thiểu xung đột; ví dụ như trang bị một cái kệ cao để những món đồ chơi cho bé lớn tuổi hơn và một cái kệ thấp hơn cho bé nhỏ tuổi hơn. Nếu có một vài món đồ chơi dành cho cả hai anh em, bạn có thể đưa ra luật rằng khi ai đó đang sử dụng một món đồ chơi, thì món đồ chơi đó không thể lấy chơi được mà phải chờ đến khi nó được đặt lại trên kệ. Sử dụng thảm hay chiếu để đánh dấu không gian chơi của cá nhân. Hoạt động trên thảm sẽ không được đụng vào trừ khi người đang sử dụng đặt đồ chơi hoặc món hoạt động đó trở lại trên kệ.

Nói cho con những điều con cần, như nói ‘Xin dừng lại, John đang chơi với đồ chơi đó. Hãy chờ đến khi cậu ta chơi xong’. Quan sát điều gì xảy ra và chỉ can thiệp khi hành vi trở nên gây hấn hoặc bạo hành. Khuyến khích con bộc lộ cảm xúc của mình qua lời nói. Hãy là người trung gian, mỗi lần hỏi một câu hỏi, ‘Con có điều gì muốn nói không? Hãy lắng nghe, đừng bình luận. Quay sang đứa bé kia và lặp lại câu hỏi. Tiếp tục hỏi lần lượt như thế đến khi cả hai đã bộc lộ hết những điều muốn nói. Quá trình làm dịu này thường cho ra một giải pháp.

Câu hỏi: Đánh con hay không?

Tôi có nghe rằng trẻ em cảm thấy an toàn hơn với những giới hạn khi cha mẹ các bé sử dụng hình phạt thể xác. Điều này có đúng không?

Trả lời

Sự tức giận thường là nguyên nhân khi cha mẹ phải sử dụng đến hình phạt thể xác. Nếu cha mẹ dành thời gian để bình tĩnh lại, họ có thể nghĩ ra phương cách khác để sửa trị con họ. Phương pháp này cho con bạn biết rằng đánh người khác là bình thường và chuyện người lớn đánh người nhỏ hơn là việc chấp nhận được. Con bạn học rằng đánh nhau là cách để giải quyết vấn

đề. Con bạn cũng học cách sợ bạn. Hình phạt thể xác có thể tạo ra một đứa trẻ giận dữ và bị xúc phạm, bé có thể nổi loạn chống đối hoặc co rút lại. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy rằng hình phạt bạo lực dẫn đến tính gây hấn và ăn hiếp bắt nạt.

Câu hỏi: Làm thế nào để tôi kiểm soát một đứa trẻ mới biết đi muốn sờ vào tất cả mọi thứ?

Đứa con mới chập chững đi của tôi sờ vào tất cả mọi thứ và tôi la hét ‘Không, không!’ và giật đồ lại khỏi tay bé, điều này dẫn đến sự phản đối thịnh nộ. Có phương pháp nào khác hơn không?

Trả lời

Tạo một nơi an toàn cho con bạn chơi và học hỏi. Cố gắng đừng nói không đối với mọi thứ. Trẻ nhỏ cần khám phá để học hỏi. Nếu con bạn lúc nào cũng nghe ‘đừng đụng vào’, bé có thể đánh mất sự hiếu kỳ của bé hoặc củng cố quyết tâm để đụng vào. Nhưng khi ai đó để một cây viết hoặc con dao trên một chiếc bàn thấp, bé cần được nghe ‘không’ ngay lúc bạn nhảy đến để lấy đi món đồ vật khỏi tay bé. Lời nói và cảm xúc sau câu nói ‘không’ cho bạn thời gian bạn cần để với tới món đồ đó trước khi bé chạm vào. Nếu bé đã cầm một vật nào như một cây kéo, hãy để bé cầm trên tay một chút dưới sự thận trọng theo sát của bạn trong khi bạn nói cho bé tên của vật đó. Đôi khi chỉ cần biết tên của một vật nào đó cũng đủ làm cho đứa trẻ thỏa mãn.