



**A Book for Parents (Vietnam)**



教育部 發行

國立空中大學  
健康家庭研究中心 編印





# Tôi và con của tôi

## Một cuốn sổ tay dành cho các bậc phụ huynh

### Về cuốn sổ tay này

Sổ tay dành cho phụ huynh có con đang trong thời gian học mẫu giáo, được thiết kế từ những nền tảng triết lý như sau:

1. Từ những vấn đề rắc rối mà các bậc phụ huynh đang gặp trong việc giáo dục con cái.
2. Thông qua việc quan sát những tương tác giữa cha mẹ và con cái, từ đó hiểu được nhu cầu của việc giáo dục con cái.
3. Với những hướng dẫn đơn giản, phụ huynh có thể nhanh chóng chính xác nắm bắt, học hỏi nhanh các kiến thức, kỹ năng trong việc giáo dục con cái.

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

Chúng tôi cùng nhau cố gắng với niềm tin là –

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



# Mục lục

## Sự phát triển của trẻ



Tại sao tôi cần phải hiểu những đặc điểm phát triển của trẻ? .....8



Trẻ nhà tôi cứ động một tí là nói “không muốn”, tôi nên làm thế nào? .....11



Trẻ nhà tôi rất kén ăn, tôi nên làm thế nào? .....13



Trẻ nhà tôi lúc nào cũng chậm chạp, tôi nên làm thế nào? .....15



Trẻ còn quá nhỏ, tôi có nhất thiết phải rèn luyện cho trẻ ý thức trách nhiệm không? .....18



Trẻ nhà tôi thiếu kiên nhẫn, tôi nên làm thế nào? .....21



Làm thế nào để tập thói quen lễ phép cho trẻ? .....24



Giữa các con hay xảy ra xung đột, tôi nên giải quyết như thế nào? .....27



## Vai trò của phụ huynh



Tôi nên làm thế nào để làm tốt vai trò của một bậc phụ huynh?.....32



Tôi không biết phải giao tiếp hay hợp tác với thầy cô giáo của trẻ như thế nào, tôi nên làm sao?.....34



Công việc làm và gia đình cả hai đều bận rộn, tôi nên làm thế nào?.....37



Tôi nên làm thế nào để có thể kiểm soát cảm xúc của mình?.....40



Tôi nên làm thế nào để trở thành một tấm gương sáng cho trẻ noi theo? .....42



Vợ/chồng có những ý kiến và quan điểm khác nhau trong việc giáo dục trẻ, tôi nên làm thế nào?.....45



## Trẻ tương tác giữa cha mẹ và



Trẻ cảm thấy tôi thiên vị, tôi nên làm thế nào? .....50



Ngày nghỉ tôi chỉ muốn được nghỉ ngơi, nhưng với các con thì tôi nên làm thế nào? .....52



Tôi nên làm thế nào để giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ? .....55



Có lúc tôi không phân biệt được giữa tôn trọng và buông thả, tôi nên làm thế nào? .....58



Trẻ nhà tôi thường không tôn trọng các nội quy trong gia đình (những việc đã thỏa thuận), tôi nên làm thế nào? .....61



Tôi nên làm thế nào để có thể sống hòa hợp với trẻ nhỏ? .63



Trẻ nhà tôi hay đòi chơi điện thoại hoặc máy tính bảng, tôi nên làm thế nào? .....66



## Cuộc sống ở trường mẫu giáo



Làm thế nào để lựa chọn một trường mẫu giáo  
thích hợp cho trẻ? .....72



Trẻ nhà tôi ghét phải đi học, tôi nên làm thế nào đây?...75



Trẻ nhà tôi không biết phải làm sao để sống hòa hợp  
với các bạn khác, tôi nên làm thế nào? .....78



Trẻ có nhất thiết phải học cách tự phòng vệ bản  
thân không? .....81



Tôi nên làm thế nào để giúp trẻ chuẩn bị tốt khi  
chuyển từ bậc mầm non lên tiểu học? .....84



# MEMO







## Sự phát triển của trẻ

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

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





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



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

**Cùng xem những tình huống được liệt kê dưới đây để hiểu hơn về sự phát triển của trẻ trong giai đoạn mầm non:**

- 1. Trẻ vẫn chưa biết sử dụng bộ đồ ăn.
- 2. Trẻ vẫn chưa biết sử dụng kéo và cài khuy.
- 3. Trẻ vẫn chưa biết nhảy bằng một chân, chơi nhảy dây.
- 4. Trẻ vẫn chưa biết tự đi vệ sinh.
- 5. Trẻ không tập trung khi nói chuyện với người khác, vẫn có những biểu hiện kích động.

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



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

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



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

1. Phụ huynh cần hiểu và nắm rõ “thời kì mấu chốt” trong quá trình phát triển của trẻ, sử dụng các phương pháp như chơi trò chơi, đọc sách hay vận động và các phương pháp khác để trợ giúp cho sự phát triển của trẻ.
2. Phụ huynh có thể cùng với trẻ sắp xếp các hoạt động thường ngày trong cuộc sống, giúp trẻ phát triển cơ thể, tâm lý, nhận thức và cảm xúc.
3. Phụ huynh có thể vận dụng “Bảng kiểm tra sự phát triển của trẻ” (<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411>) để quan sát và hiểu hơn tình trạng phát triển của trẻ.
4. Mỗi một đứa trẻ đều có những đặc tính hay những phẩm chất riêng biệt, cho nên thời gian bắt đầu và tốc độ phát triển cũng có sự khác biệt.



5. Khi các bậc phụ huynh có các vấn đề và câu hỏi có liên quan đến sự phát triển của trẻ, có thể đọc thêm sách, tìm sự tư vấn từ các chuyên gia, hỏi thầy cô giáo hoặc đưa trẻ đến bệnh viện kiểm tra, sớm hiểu rõ nguyên nhân để tạo điều kiện phát triển lành mạnh cho trẻ.

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





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



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

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

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

**Nếu như các bậc phụ huynh có đánh dấu vào các mục trên, thì quý vị phải điều chỉnh và thay đổi thái độ của mình!**



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

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

**Ở giai đoạn mầm non, trẻ bắt đầu có ý thức về bản thân, có lúc muốn thông qua câu nói “không muốn” để biểu đạt bản thân, thu hút sự chú ý của người lớn hoặc muốn có sự quan tâm của người lớn, phụ huynh cần dành nhiều thời gian và tâm huyết để hiểu trẻ hơn nhé!**





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



Trẻ nhà tôi rất kén ăn, không thích ăn cái này hay cái kia, làm cho chúng tôi rất đau đầu và bất lực. Là một phụ huynh, rất khó tránh phải lo lắng việc này sẽ ảnh hưởng đến sự trưởng thành, phát triển trí tuệ của trẻ hoặc do sự thiếu dinh dưỡng mà sinh ra nhiều vấn đề khác. Nếu trẻ thường kén ăn, vậy tôi nên làm thế nào?

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

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

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



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

1. Thay đổi hình thức và hình dạng của thức ăn mà trẻ không thích, làm mới hình thức và đặt thức ăn trong các bộ đồ ăn dễ thương.
2. Dùng các phương pháp chuẩn bị khác nhau để giấu đi mùi vị của món ăn mà trẻ không thích, hoặc thay đổi cách nấu ăn.
3. Mời trẻ cùng tham gia công tác chuẩn bị cho các bữa ăn, trẻ có thể tận hưởng niềm vui khi tự tay chuẩn bị món ăn, có thể giúp trẻ không còn cảm giác xa lạ với thức ăn, từ đó mà giảm đi tình trạng kén ăn.
4. Dạ dày của trẻ vẫn còn rất nhỏ, phụ huynh nên sắp xếp thời gian và hàm lượng thích hợp cho các bữa ăn nhẹ.
5. Sắp xếp các trò chơi và hoạt động giúp trẻ tiêu hao năng lượng, trẻ hoạt động càng nhiều, sự thèm ăn sẽ càng tăng lên.
6. Giữ nguyên tắc cho bản thân, không nên kén ăn, không nên phê phán thức ăn trước mặt trẻ, tránh cho trẻ có cảm giác tiêu cực với thức ăn.







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



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

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

- 1. Thường trách trẻ buổi sáng thức dậy muộn, dậy không nổi, tác phong (động tác) lè mè chậm chạp.
- 2. Thường lo lắng thúc giục trẻ: “Nhanh lên! Lại muộn giờ rồi!”
- 3. Vừa đợi chờ, vừa khiển trách trẻ.



- 4. La hét, lo lắng, tức giận, trẻ càng trở nên mệt mỏi và bất lịch.
- 5. Mất đi sự nhẫn nại đợi chờ, rồi thì đành phải thay trẻ làm tất cả mọi thứ.

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



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

1. Điều chỉnh thói quen hàng ngày, cho trẻ đi ngủ sớm hơn, đảm bảo giấc ngủ đầy đủ.
2. Phụ huynh cũng nên tự điều chỉnh thái độ của mình về sự nhẫn nại và bao dung, cùng đồng nhịp với trẻ để có thể đạt đến một trạng thái cân bằng hợp lý.
3. Đối với trẻ trong giai đoạn mầm non, khái niệm về thời gian vẫn chưa được hoàn thiện đầy đủ, phụ huynh có thể nhắc nhở trẻ chuẩn bị trước mọi việc và có khái niệm chuyển đổi về thời gian.



4. Tác phong vẫn chưa thành thói quen hoặc do chưa đủ khả năng dẫn đến động tác lè mề, phụ huynh có thể tùy theo tình hình hoặc năng lực của trẻ mà điều chỉnh cho phù hợp. Ví dụ: Chú ý hàm lượng bữa ăn hoặc phương pháp ăn uống.
5. Phụ huynh có thể hướng dẫn và làm mẫu cho trẻ xem, giúp trẻ hành động hiệu quả hơn.
6. Phụ huynh là một tấm gương sáng cho trẻ noi theo, vì vậy nên làm việc một cách có nguyên tắc, không làm việc lộn xộn.

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



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



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

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

- 1. Mỗi lần yêu cầu trẻ dọn đồ chơi là phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần.
- 2. Thầy cô giáo của trẻ phản ánh, trẻ thường hay quên trước quên sau.
- 3. Giao việc cho trẻ làm mà trẻ thường quên làm do mãi chơi.
- 4. Yêu cầu trẻ hoàn thành công việc, trẻ không hoàn thành rồi thì cũng bỏ qua.
- 5. Sợ trẻ càng làm càng hỏng, thôi thì mình tự làm cho xong.



6. Trẻ còn nhỏ không làm được, để người lớn làm thay hoặc giải quyết hộ là được.

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



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

1. Không nên sợ phiền phức mà tước đi cơ hội học tập của trẻ.
2. Đừng bỏ qua khả năng của trẻ, tránh lo lắng quá mức và bảo vệ thái quá, tránh tình trạng hình thành thói quen ỷ lại vào người lớn.
3. Yêu cầu trẻ làm từ công việc hoặc nhiệm vụ đơn giản, như: tự dọn đồ chơi, lau bàn, đặt đồ về chỗ cũ..., cùng với sự trưởng thành theo thời gian của trẻ mà điều chỉnh mức độ khó của công việc và nhiệm vụ.
4. Không có người nào khi mới bắt đầu có thể làm một cách hoàn hảo, nhưng vẫn nên khuyến khích cổ vũ trẻ, để trẻ trở nên tự tin và dũng cảm tiếp tục cố gắng.



5. Nên để cho trẻ tự chịu trách nhiệm về hành vi của mình, tự chịu hậu quả về quyết định của mình, ví dụ như: khi trẻ không giữ lời hứa thu dọn đồ chơi, thì phụ huynh có thể tạm thời cất đồ chơi không cho trẻ chơi nữa. Nếu trẻ không giữ lời hứa, thì càng phải học cách tự chịu hậu quả và bị mất đi một vài quyền lợi.

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





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



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

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

- 1. Làm việc không có đầu có đuôi.
- 2. Nếu không đúng theo ý của mình hoặc khi làm việc không thuận lợi, trẻ bắt đầu khóc và ăn vạ.
- 3. Khi gặp phải một khó khăn nhỏ liền bỏ cuộc hoặc ngay lập tức cầu cứu người khác.



- 4. Khi chơi đồ chơi hoặc đọc sách thường thay hết cái này đến cái nọ hoặc cuốn này đến cuốn kia.
- 5. Không có cách nào tập trung nghe mẹ hoặc thầy cô nói.

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



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

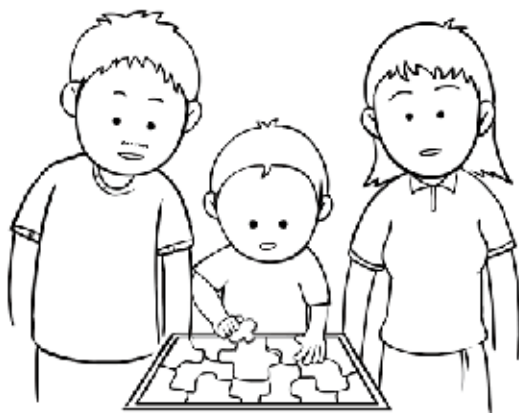
1. Trẻ càng nhỏ thì độ tập trung, kiên trì và thời gian chờ đợi càng ngắn và không đủ, phụ huynh có thể tạo cơ hội cho trẻ chờ đợi, luyện tập tính kiên nhẫn.
2. Nên đưa ra các trò chơi dễ chơi, mang lại cảm giác dễ thành công. Nên bắt đầu bằng những bước đơn giản để hoàn thành trò chơi, sau đó tiếp tục với các trò chơi phức tạp hơn, để giúp trẻ có thêm sự tự tin và bắt đầu có cảm giác với trò chơi.
3. Khi trẻ chơi trò chơi hoặc hoạt động, cần loại trừ những tác nhân bên ngoài làm ảnh hưởng đến trẻ, mỗi lần chỉ chơi một trò chơi hoặc đọc một cuốn sách.
4. Vận dụng tốt các công cụ để rèn luyện khái niệm về thời gian cho trẻ, học cách làm việc liên tục và chờ đợi, ví dụ như: cho trẻ đồng hồ cát, máy tính giờ, các loại chỉ dẫn tham khảo có thể nhìn bằng mắt...





5. Khi trẻ có những hành vi phát triển, tiến bộ, cần cổ vũ hoặc khích lệ trẻ, trẻ sẽ có cảm giác thành công và trở nên tự tin, sẽ càng trở nên kiên nhẫn hơn để hoàn thành công việc.

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





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



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

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

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



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



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

1. Phụ huynh cần lưu ý những hành vi lễ phép và đúng mực của mình trong cuộc sống hàng ngày, giữ nguyên tắc cho bản thân, làm một tấm gương sáng cho trẻ, thường nói “Xin/ mời, cảm ơn, xin lỗi”.
2. Lần đầu tiên trẻ gặp người lớn hoặc người lạ, phụ huynh cần làm mẫu hoặc hướng dẫn cho trẻ chào hỏi.
3. Cần cho trẻ biết việc chào hỏi người khác có rất nhiều cách. Ví dụ: gật đầu, cười mỉm hoặc vẫy tay đều là những cách thức được chấp nhận.
4. Lợi dụng sách ảnh, câu chuyện hoặc hình thức đóng vai nhân vật, giáo dục trẻ tính quan trọng và cách biểu đạt của sự lễ phép.
5. Lợi dụng trò chơi luyện tập lặp đi lặp lại, để nuôi dưỡng thói quen tốt của việc lễ phép.
6. Khi trẻ có những biểu hiện lễ phép, phụ huynh cần cổ vũ, khẳng định hành vi lễ phép của trẻ.



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





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



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

### Chúng ta hãy cùng xem tình trạng hiện giờ của quý vị và con của quý vị!

- 1. Lúc bọn trẻ xảy ra xung đột, tôi thường khiển trách đứa trẻ lớn hơn.
- 2. Tôi thường giao trách nhiệm dạy dỗ các em cho anh chị.
- 3. Lúc bọn trẻ xảy ra xung đột, tôi thường để chúng tự giải quyết, dù cho đó là cãi vã đánh nhau.
- 4. Lúc bọn trẻ cãi nhau, tôi thường không cần biết lý do gì, phạt tất cả bọn trẻ.

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



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

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

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



# MEMO





# MEMO







## Vai trò của phụ huynh

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

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





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



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

- 1. Tôi không biết làm thế nào để nâng cao kiến thức về giáo dục cho bản thân.
- 2. Bình thường do bận bịu đến mức không thể chơi với trẻ mỗi ngày.
- 3. Khi trẻ gặp khó khăn, tôi thường nhờ vợ/chồng hoặc người nhà giúp đỡ giải quyết.
- 4. Tôi thường cảm thấy không cách nào hiểu được tính cách và cảm xúc của trẻ.
- 5. Việc chăm sóc và dạy dỗ trẻ đều do vợ/chồng hoặc người khác phụ trách.

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



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

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

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





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



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

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

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



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



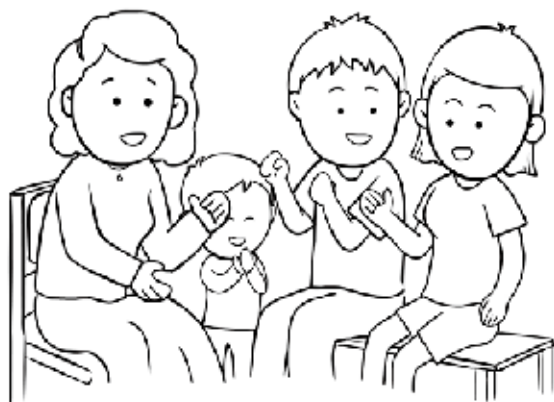
**Để giao tiếp, trao đổi và hợp tác với các thầy cô giáo của trẻ, phụ huynh có thể làm như sau:**

1. Hãy chọn thời gian và phương thức phù hợp để trao đổi giữa 2 bên, ví dụ có thể thông qua sổ liên lạc giữa nhà trường và gia đình, hoặc chọn những thời gian phù hợp để trao đổi trực tiếp mà không ảnh hưởng đến thời gian nghỉ ngơi và các hoạt động đang diễn ra tại lớp mẫu giáo.
2. Mỗi bậc cha mẹ đều có những mong muốn không giống nhau ở trẻ, phụ huynh có thể nhờ cậy hoặc trao đổi trực tiếp với thầy cô giáo của trẻ về nguyện vọng cũng như nhu cầu của mình để cùng thảo luận ra những phương pháp và chiến lược hợp tác giữa gia đình và nhà trường.
3. Cha mẹ và thầy cô giáo của trẻ nên hợp tác dựa trên lòng tin và sự tín nhiệm, không nên bình luận các thầy cô giáo trước mặt trẻ, nếu có bất kì vấn đề nào cần được làm rõ, nên trực tiếp trao đổi với các thầy cô giáo.



4. Nên trở thành đồng đội của các thầy cô giáo của trẻ, giúp các thầy cô hiểu rõ trẻ nhà mình, khi trẻ mới bắt đầu đến trường, cha mẹ có thể thông qua các cuộc họp phụ huynh, sổ liên lạc, khoảng thời gian đưa đón trẻ hoặc các nhóm trên mạng để thầy cô hiểu rõ hơn về tính cách của trẻ.

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





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



Cùng với việc nâng cao trình độ giáo dục của phụ nữ, thì tỉ lệ phụ nữ vừa đi làm vừa chăm sóc gia đình cũng ngày càng gia tăng, tình trạng phụ nữ làm việc ngoài xã hội cũng trở nên phổ biến hơn, nhất là sau khi họ sinh con, vì vậy giữa công việc làm và gia đình càng dễ có những xung đột xảy ra, hãy thử nghĩ xem những tình huống nào được liệt kê dưới đây thường diễn ra trong cuộc sống hàng ngày của quý vị?

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



5. Công việc làm không tiện để xin nghỉ, nhưng việc của trẻ lại không muốn bỏ lỡ, thường hay làm khó bản thân.

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



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

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





## **Bước 1 Có thể sử dụng bảng tài nguyên phân tích**

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



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



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

- 1. Tôi đã bận lắm rồi mà trẻ lại không ngừng gây ồn ào.
- 2. Trẻ không nghe lời khuyên, cãi nhau với anh chị em hoặc bạn bè.
- 3. Trẻ thường hay khóc đòi, không nghe lời.
- 4. Chỗ nào trong nhà cũng thấy đồ chơi của trẻ, chơi xong không đặt về chỗ cũ.
- 5. Trẻ không tuân thủ nguyên tắc và thời gian chơi đã quy định.

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



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

1. Nhận thức và chấp nhận cảm xúc của bản thân, khi có cảm xúc không tốt, nên nói rõ trước với trẻ, vợ/chồng và người nhà, xin họ hãy hiểu và thông cảm. Ví dụ: “Hôm nay bố/mẹ cảm thấy không được khỏe, bố/mẹ nghỉ một chút đã”.
2. Trong điều kiện an toàn, thông báo với trẻ, vợ/chồng và người nhà là bản thân sẽ tạm thời rời khỏi tình trạng áp lực này trong vài phút, để tĩnh tâm lại và xử lý cảm xúc bản thân. Sau đó, nói rõ cảm giác của bản thân, để trẻ hiểu về cảm xúc của người lớn và học cách ứng phó. Ví dụ: “Vừa rồi các con cứ tranh giành đồ chơi, làm cho bố/mẹ rất tức giận”.
3. Học tập và tìm ra cách để điều tiết và giải tỏa cảm xúc bản thân. Ví dụ các hoạt động giải tỏa cảm xúc như vận động tập thể dục, xem phim, nghe nhạc, hội họa hay thư giãn cơ bắp.
4. Tận dụng các hệ thống hỗ trợ, khi cảm xúc rối bời, có thể nói chuyện hoặc giao lưu với người khác, làm cho cảm xúc được giải tỏa.

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





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



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

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

- 1. Nhắc trẻ ăn cơm phải tập trung, nhưng người nhà lại thường chơi điện thoại hoặc xem ti vi trong lúc ăn cơm.
- 2. Thường nhắc trẻ ngủ sớm dậy sớm tốt cho sức khỏe, nhưng bản thân lại thức đến khuya vẫn chưa nghỉ.
- 3. Yêu cầu trẻ nhìn thấy người khác phải chào hỏi, nhưng chính bản thân lại thường làm ngơ với người khác.



- 4. Quên mất những điều đã hứa với trẻ, mà sau đó cũng không tìm cách bù đắp lại.
- 5. Vợ/chồng hoặc người nhà cãi nhau trước mặt trẻ, nhưng lại mắng trẻ khi chúng cãi nhau.

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



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

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



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

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





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



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

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

- 1. Vợ/chồng phản đối ý kiến của tôi ngay trước mặt trẻ.
- 2. Tôi khiển trách trẻ có những hành vi sai, thì vợ/chồng lại nói tôi mới là người sai.
- 3. Thường xảy ra tranh cãi với vợ/chồng về phương pháp giáo dục trẻ.
- 4. Thường cảm thấy vợ/chồng phản ứng quá đáng về hành vi của trẻ.



5. Trong gia đình, vợ/chồng tôi thường nói: “Đúng, anh/cô giỏi nhất, vậy về sau anh/cô cứ tự dạy con đi nhé!”

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



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

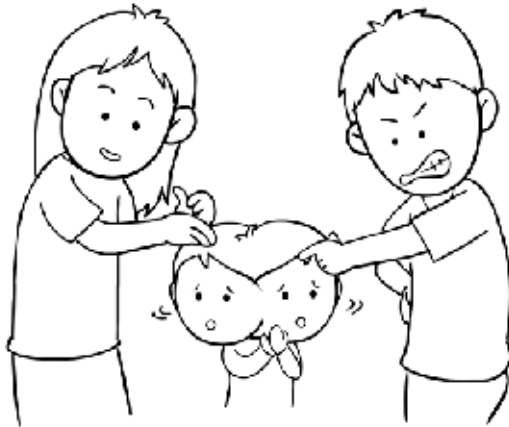
1. Tìm ra những bất đồng quan điểm giữa vợ chồng, rồi giao tiếp, trao đổi và phối hợp tốt với nhau, sau đó cùng thống nhất thái độ khi ở trước mặt trẻ.
2. Tôn trọng và ở cùng chiến tuyến với vợ/chồng-mình, tránh tình trạng trẻ không biết phải theo ai.
3. Khi xảy ra xung đột trong việc giáo dục con cái, trước tiên có thể lấy ý kiến của một người làm chính, hai bên có thể tìm thời gian thích hợp để nói chuyện với nhau sau, tránh cãi nhau trước mặt trẻ, làm cho trẻ không biết phải theo ai.
4. Vợ và chồng cùng phối hợp trong việc giáo dục con cái, nếu một bên phạt thì bên còn lại an ủi giải thích cho trẻ hiểu đúng sai. Nhưng cần ghi nhớ phải tránh tình trạng là để một người luôn luôn nghiêm khắc phạt, còn một người luôn luôn tìm cơ hội an ủi.





5. Tìm kiếm sự trợ giúp từ các nguồn tài nguyên bên ngoài để giảm tình trạng xung đột giữa hai bên, ví dụ dịch vụ và sự trợ giúp từ Trung tâm Giáo dục Gia đình (Tư vấn giáo dục gia đình toàn quốc, số điện thoại 412-8185).

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





# MEMO





## Sự tương tác giữa cha mẹ và trẻ

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





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



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

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

- 1. Phụ huynh thường so sánh với những trẻ khác.
- 2. Phụ huynh thường dành nhiều thời gian cho trẻ khác.
- 3. Phụ huynh thường kiên nhẫn với trẻ khác hơn.
- 4. Phụ huynh thường nói với trẻ: “Con là anh (chị), nên con phải nhường em”.
- 5. Phụ huynh thường khen ngợi đứa trẻ khác nhiều hơn.
- 6. Phụ huynh thường chỉ ra lỗi sai của trẻ trước mặt những trẻ khác.

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



### **Để giảm đi sự không công bằng hoặc sự ghen ghét từ trẻ, phụ huynh có thể làm như sau:**

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

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





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



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

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

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



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



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

1. Nên hiểu rõ sự tương tác giữa những thành viên trong gia đình là một điều vô cùng quan trọng, không nên xem nhẹ, và càng không nên viện cớ bận hay mệt.
2. Cùng với các gia đình khác đi ra ngoài chơi, để trẻ có thêm bạn bè, không những có thể làm tăng thêm kỹ năng giao tiếp xã hội cho trẻ, mà còn có thể chăm sóc lẫn nhau, giảm bớt đi áp lực chăm sóc trẻ.
3. Đưa trẻ đến công viên, siêu thị, chợ truyền thống, chợ mua bán, hiệu sách, thư viện, các khu vui chơi dành cho gia đình, trung tâm thể dục thể thao... Các hoạt động tại khu vực gần nhà cũng có thể đạt được hiệu quả gắn kết tình cảm giữa cha mẹ và con cái.
4. Yêu cầu trẻ cùng lên kế hoạch về các hoạt động trong ngày nghỉ, lựa chọn những hoạt động mà cha mẹ và trẻ cùng thích tham gia, không những có thể cải thiện mối quan hệ mà đồng thời cũng có thể nuôi dưỡng sở thích của trẻ.



5. Trước khi đi ra ngoài, nên thảo luận nội dung rõ ràng và nêu rõ các thỏa thuận, phụ huynh sẽ yên tâm hơn khi đưa trẻ đi ra ngoài chơi.

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







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



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

### Sự tương tác giữa tôi và trẻ có nằm trong các trường hợp như dưới đây không?

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



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



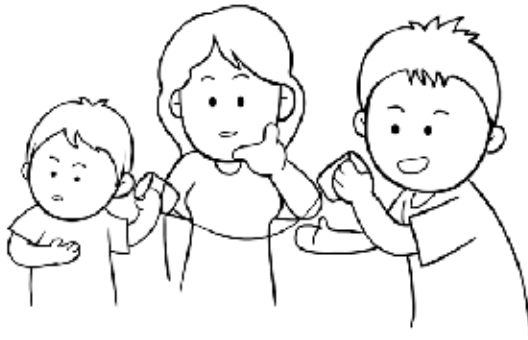
**Để nâng cao khả năng giao tiếp và trao đổi với trẻ nhỏ, phụ huynh có thể làm như sau:**

1. Trước khi nói chuyện với trẻ, hãy điều chỉnh tâm lý và cảm xúc của bản thân ổn định.
2. Thật kiên nhẫn dạy dỗ trẻ, dùng những ngôn từ trẻ có thể hiểu được, lần lượt đưa ra chỉ dẫn.
3. Lắng nghe tiếng nói của trẻ, tiếp nhận và tôn trọng những suy nghĩ của trẻ.
4. Đừng cho rằng trẻ còn bé nên nghe chưa hiểu, nên tập thói quen nói chuyện với trẻ, để làm căn cốt trong việc thiết lập kênh giao tiếp giữa cha mẹ và con cái.
5. Học cách diễn đạt sự quan tâm chăm sóc và cảm xúc bản thân, ví dụ “Khi con nhảy ở trên sofa, cha/mẹ sẽ lo con ngã rồi bị thương đấy!”
6. Tận dụng sự cảm thông với trẻ, thì giao tiếp và trao đổi sẽ trở nên thuận lợi hơn, ví dụ: “Con muốn chơi với các bạn, nhưng các bạn lại không cho con chơi cùng, con cảm thấy rất buồn, đúng không?”



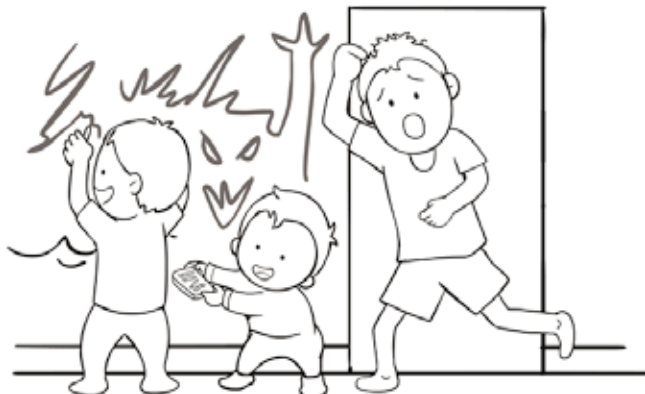
7. Dùng những lời hướng dẫn, động viên tích cực thay vì phê bình, ví dụ sau khi cùng con dọn đồ chơi, có thể nói: “Con biết dọn đồ sau khi chơi xong, con làm rất tốt!”. Tránh nói: “Con chỉ biết chơi mà không biết dọn!”.

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





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



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

### **Trước tiên hãy cùng thử nghĩ xem liệu trong gia đình mình có xảy ra những tình huống như dưới đây không?**

- 1. Trẻ còn nhỏ, nghịch ngợm gào thét không lí do cũng là điều bình thường.
- 2. Để tránh rắc rối, tôi thường dùng những phần thưởng như tiền bạc, quà tặng hay cho phép chơi trò chơi điện tử để bắt trẻ thực hiện đúng nội qui.
- 3. Để tiết kiệm thời gian hoặc do sợ trẻ làm bẩn quần áo, nên tôi thường dứt cho trẻ ăn.
- 4. Chỉ cần xảy ra việc gì không đúng ý của trẻ, là trẻ bắt đầu viện lý do hoặc làm nũng, rồi cuối cùng thì tôi cũng phải chấp thuận.



5. Mỗi lần yêu cầu trẻ ăn cơm, đi ngủ, tôi thường phải dùng hết sức mình mặc cả với trẻ.

**Những tình huống trên chính là sự khởi đầu cho việc không quan tâm và buông thả trẻ. Phụ huynh cần chú ý những điều này đều có thể tạo cho trẻ thói quen ỷ lại, tính hư hỏng hay biến trẻ trở thành một “bà hoàng/ông tướng” có phẩm chất không tốt.**



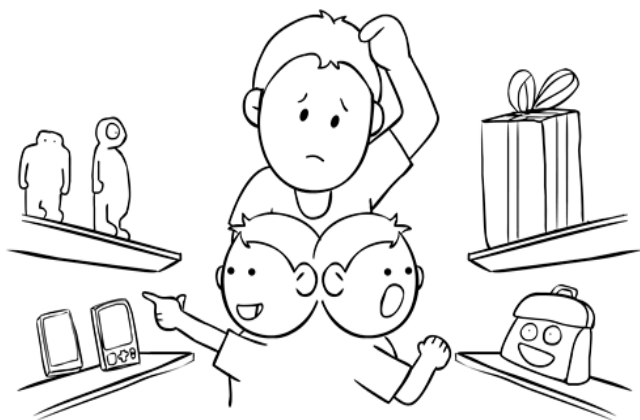
**Những điều chia sẻ dưới đây giúp cho phụ huynh có cái nhìn chính diện về hành vi đúng mực “Tôn trọng nhưng không buông thả”:**

1. Phụ huynh cần dựa theo độ tuổi của trẻ mà đưa ra các nội qui phù hợp, cho trẻ biết những điều nào có thể làm, những điều nào không thể làm, học cách tôn trọng bản thân và người khác.
2. Để trẻ học cách biểu đạt những suy nghĩ của mình một cách hợp lý, đồng thời phụ huynh cần có những phản hồi tích cực, tránh việc trẻ dùng hình thức khóc lóc để biểu đạt.
3. Phụ huynh nên lợi dụng thời điểm thích hợp, chờ cơ hội để nói rõ những hành động không đúng của trẻ có thể sẽ ảnh hưởng đến bản thân trẻ và người khác. Ví dụ như: trẻ không ăn trưa, thì buổi chiều sẽ đói bụng, và trẻ phải tự mình gánh chịu “hậu quả tự nhiên” về việc bị đói bụng, như vậy về sau trẻ có thể sẽ không bỏ lỡ bữa ăn trưa nữa.



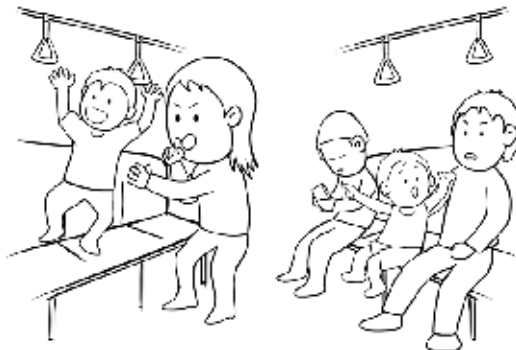
4. Phụ huynh nên dành nhiều thời gian ở bên trẻ hơn để bù đắp lại tâm lí do buông thả, không quan tâm đến trẻ.

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





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



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

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

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



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



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

1. Cha mẹ nên cùng thảo luận và đưa ra các nội quy trong gia đình với trẻ, nên hiểu rõ nhu cầu của trẻ và phụ huynh rồi tùy theo tình hình (ví dụ: độ tuổi) mà điều chỉnh cho phù hợp.
2. Dùng cách giao tiếp và trao đổi nhẹ nhàng nhưng kiên định, dùng những ngôn từ mà trẻ có thể dễ dàng hiểu để giải thích những điều đã thỏa thuận hoặc các nguyên tắc.
3. Khi thực hiện các nội quy trong gia đình, cần thực hiện dần dần, giúp cho trẻ có đầy đủ nhận thức và có cơ hội học tập.
4. Thông qua việc tạo thói quen, lối sống và việc nghỉ ngơi có quy luật, giảm đi tình trạng trẻ làm việc cầu thả.
5. Tận dụng các cơ hội trong cuộc sống để giáo dục trẻ tuân theo các nội quy trong gia đình, trong tương lai sẽ giúp trẻ càng dễ dàng thích nghi với cuộc sống ở trường mẫu giáo và học được cách sống chung với tập thể hơn.







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



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

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

- 1. Mạnh ai nấy làm việc mà mình thích như xem ti vi, lướt điện thoại, chơi máy tính bảng.
- 2. Vừa trông trẻ chơi đồ chơi, vừa dùng điện thoại.
- 3. Chỉ cần trẻ không làm ồn, thì không để tâm trẻ đang làm gì lắm.
- 4. Cần nhần, dặn dò trẻ hết thứ này đến thứ nọ.
- 5. Chỉnh đốn những hành vi trước đó của trẻ.



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



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

1. Mỗi ngày đều nên lắng nghe trẻ kể đã làm những gì ở trường hay trong cuộc sống, không những có thể hiểu được tình trạng của trẻ, đồng thời cũng có thể giúp trẻ nâng cao khả năng diễn đạt ngôn ngữ.
2. Chơi trò chơi có thể giúp trẻ cảm thấy vui vẻ, đó cũng chính là cơ sở làm tăng cường mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ. Ví dụ: cùng chơi xếp gỗ, ghép tranh, chơi các trò chơi cờ bàn hoặc tập đóng vai với trẻ...
3. Cùng trẻ đọc sách tranh ảnh, ngoài có thể vun đắp tình cảm thân thiết, còn có thể thông qua những tình tiết trong câu chuyện, phát triển khả năng ngôn ngữ và giáo dục trẻ những quan niệm đúng về cuộc sống.



- Ngày nghỉ sắp xếp các hoạt động như tập thể dục hoặc các hoạt động du ngoạn ngoài trời, ví dụ cùng trẻ đạp xe đạp, cắm trại, hoặc cùng đến công viên thiếu nhi, vườn thú, như vậy sẽ làm giàu thêm chất lượng tương tác giữa cha mẹ và trẻ.

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





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



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

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

- 1. Khi quý vị hoặc vợ/chồng mình dùng các thiết bị công nghệ cao, thì trẻ cũng cùng xem.
- 2. Trẻ thường sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng như một công cụ trợ giúp học tập.



- 3. Không có thời gian chơi với trẻ, các sản phẩm công nghệ cao trở thành một bảo mẫu tạm thời.
- 4. Trẻ đòi sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng, đành phải thỏa hiệp để xoa dịu tâm trạng của trẻ.
- 5. Là phần thưởng dành cho trẻ khi có những hành vi biểu hiện tốt.

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



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

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



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

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

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



MEMO





# MEMO







# Cuộc sống ở trường mẫu giáo

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

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





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



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

**Trước khi chọn lựa trường mẫu giáo cho trẻ, đầu tiên hãy xem trẻ có thật sự đã chuẩn bị sẵn sàng để đi học chưa?**

- 1. Trẻ đã có những kỹ năng cơ bản để tự chăm sóc bản thân, ví dụ như: tự uống nước, tự ăn cơm...
- 2. Trẻ có thể nghe hiểu mệnh lệnh của người lớn, ví dụ như: thu dọn đồ chơi, đi uống nước, đi vệ sinh...
- 3. Trẻ có thể diễn đạt rõ ràng nhu cầu bản thân, ví dụ diễn đạt các nhu cầu sinh lí cơ bản trong cuộc sống như: con muốn đi vệ sinh, con đói bụng, con muốn uống nước.
- 4. Trẻ có khả năng hoặc thích cùng chơi với các bạn khác.



- 5. Trẻ có thể tự mình thực hiện một hoạt động nào đó, đồng thời có thể tập trung trên 10 phút.
- 6. Trẻ sinh hoạt điều độ và có đủ thể lực để chơi trò chơi và hoạt động ít nhất nửa ngày.

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



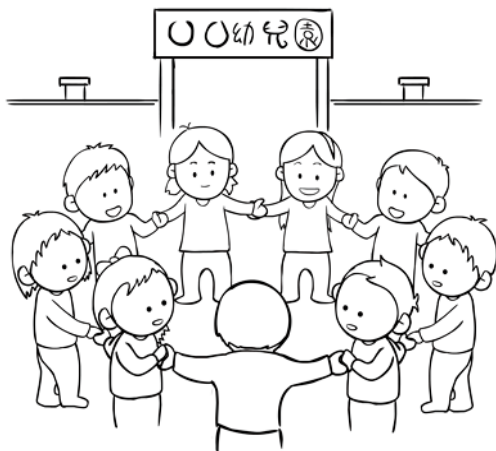
**Dưới đây là những điều cần chú ý khi chọn trường- mẫu giáo cho trẻ xin cung cấp cho các bậc phụ huynh để tham khảo:**

1. Chọn những trường mẫu giáo hợp pháp, có thể lên các trang web của Bộ Giáo dục để tra cứu.
2. Nên xem xét tình hình giao thông, chọn lựa những địa điểm gần nhà hoặc gần nơi làm việc để tiện đưa đón trẻ. Bộ Giáo dục có lập một trang mạng thông tin giáo dục trên toàn quốc (<http://www.ece.moe.edu.tw/>) bao gồm nhiều tài liệu phong phú, các thông tin thiết thực có liên quan đến giáo dục.
3. Nên hiểu rõ và xác nhận các đặc điểm của trường mẫu giáo về các phương diện như: phương pháp giảng dạy, nội dung giáo dục, thời gian nhận trẻ, tổng quan về học phí, tỉ lệ giáo viên và trẻ em, giáo viên có đủ tiêu chuẩn hay không, môi trường an toàn, chất lượng chuyên môn và các chỉ số có liên quan khác để đảm bảo rằng trẻ có thể được chăm sóc và bảo vệ tốt.



- 4.Đưa trẻ đi tham quan thực tế hoặc học thử tại trường mẫu giáo.
- 5.Có thể tham khảo mức tiếp nhận và sự thích thú của trẻ đối với trường mẫu giáo, sau đó cùng trẻ tiến hành thảo luận đánh giá, rồi mới đưa ra quyết định.

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





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



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

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

- 1. Không để ý đến tâm trạng và cảm nhận của trẻ, kiên quyết đưa trẻ đến trường.
- 2. Dùng đạo lý để lên lớp trẻ, ví dụ: “Trẻ nào cũng cần đến trường!”



- 3. Dùng ngôn ngữ đe dọa trẻ, ví dụ nói: “Con mà không đi học, thì cha mẹ không cần con nữa!”
- 4. Thường hay nói với con: “Con mà không đi học, thì sẽ bị phạt đứng!”
- 5. Trẻ thường hay có những lí do để được nghỉ học, hoặc cho rằng nghỉ học và ở nhà có nhiều lợi ích hơn, ví dụ: tự do xem ti vi, nghịch các sản phẩm công nghệ cao, ăn vặt ...

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



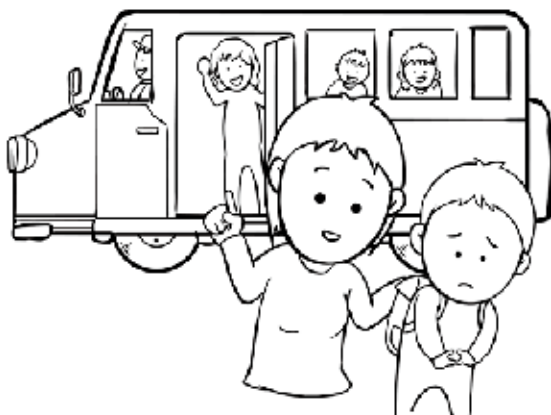
**Khi phải đối mặt với tình trạng trẻ không thích đến trường, phụ huynh có thể tham khảo các mẹo dưới đây:**

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



4. Phụ huynh chia sẻ kinh nghiệm của mình khi đi học hoặc đi làm, để hướng dẫn và khuyến khích trẻ mong đợi được đến trường.
5. Nhờ thầy cô giáo của trẻ cùng giúp đỡ, quan sát và hướng dẫn trẻ thích nghi với môi trường lớp học.

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





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



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

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

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





- 4. Không chủ động gia nhập vào các hoạt động hoặc các trò chơi cùng với các bạn khác.
- 5. Không chủ động quan tâm hỏi han các bạn khác.

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



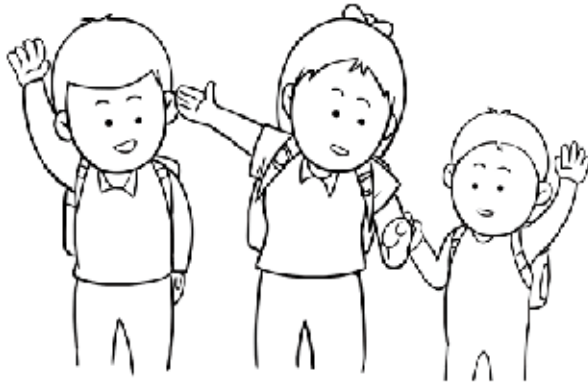
**Để giúp trẻ tạo dựng kỹ năng giao tiếp xã hội tốt, phụ huynh có thể làm như sau:**

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



5. Khi trẻ có những hành vi chuyển đổi tích cực, lập tức khẳng định và cổ vũ trẻ, đối với những hành vi xã hội tiêu cực, nên lập tức ngăn chặn và giáo dục trẻ những hành vi tương tác đúng đắn.

**Sự tương tác giữa các cá nhân sẽ ảnh hưởng đến sự học tập, cảm xúc và sức khỏe của một con người, phụ huynh có thể ở bên trẻ cùng trẻ vượt qua những khó khăn, giúp trẻ tạo dựng một kỹ năng giao tiếp xã hội tốt.**





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



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

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

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



- 6. Khi phát hiện có người đi theo mình, trẻ không biết phải cầu cứu ai.
- 7. Trẻ thường nhận đồ ăn và đồ chơi của người lạ.

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



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

1. Dạy trẻ khi đi ra ngoài, không được đi một mình, không được rời khỏi tầm mắt của người thân.
2. Nếu đi lạc, cần phải biết tìm đến sự trợ giúp của cảnh sát hoặc đội tại nơi đi lạc, chờ người nhà đến tìm.
3. Dạy trẻ không được tùy tiện tiếp xúc và nói chuyện với người lạ, không được nhận kẹo, đồ uống và đồ chơi từ người lạ.
4. Dạy trẻ không được để người khác chạm vào các cơ quan trên cơ thể, nếu gặp phải người lạ tiếp cận và muốn chạm vào cơ thể, thì cần phải hét to lên: “KHÔNG ĐƯỢC”, rồi nhanh chóng chạy đi và hét thật to để kêu cứu.



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

**Khi rèn luyện năng lực tự bảo vệ bản thân cho trẻ, phụ huynh cũng đừng quên rằng cần phải cho trẻ biết, trong cuộc sống này vẫn còn có rất nhiều những cá nhân, những sự việc, sự vật rất tươi đẹp!**



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



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

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

- 1. Trẻ không thể dậy sớm mỗi ngày.
- 2. Trẻ không biết tự mình đi vệ sinh, mặc quần áo và mang giày.
- 3. Trẻ không biết phải tự chuẩn bị trước quần áo cần mặc hay đồ dùng cần chuẩn bị cho lớp mẫu giáo ngày mai.



- 4. Trẻ không thể tự chủ động biểu đạt chính xác ý kiến của mình.
- 5. Trẻ không biết rằng trường tiểu học không có đồ điểm tâm.
- 6. Trẻ không biết về thời gian sinh hoạt và thời gian đi học, tan học của trường tiểu học.

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



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

1. Giúp trẻ và bản thân điều chỉnh lại thói quen sinh hoạt, tập thói quen ngủ sớm dậy sớm.
2. Để trẻ có cơ hội tự tập mặc quần áo, mang giày và chỉnh lại diện mạo.
3. Dạy trẻ dùng bồn cầu và nhớ biết rửa tay sau khi đi vệ sinh.
4. Để trẻ thử tập giao tiếp với thầy cô hoặc bạn bè, để học các kỹ năng biểu đạt và tiếp nhận thông tin.
5. Để trẻ hôm trước tự chuẩn bị quần áo và đồ dùng trước khi đến trường ngày hôm sau.



6. Phụ huynh có thể giúp trẻ sắp xếp một không gian riêng, để trẻ chuyên tâm đọc sách, vẽ vời và học tập.
7. Đưa trẻ đi làm quen với ngôi trường mới, để trẻ hiểu rõ rằng trường mẫu giáo và trường tiểu học không giống nhau, thói quen sinh hoạt và thời gian đi học, tan học đều có sự khác biệt.

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







# MEMO





# MEMO





# MEMO





## 我和我的孩子：A Book for Parents (Vietnam) 幼兒篇

出版機關：教育部

發行人：姚代理部長立德

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666（代表號）

總編輯：唐先梅、陳若琳

總策畫：林立維

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

電話：02-2282-9355

封面設計、插畫：陳建霖

初版：107 年 06 月

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部家庭教育專網/出版品資源/親職教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：04-22260330#820、821

國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)

地址：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

CPN：1010700803

ISBN：9789860559880（平裝附光碟）

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC「姓名標示-非商業性-禁止改作 3.5 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/license>