

Chuẩn Bị Cho Con Em Sẵn Sàng Đi Học

Cẩm Nang Dành Cho Cha Mẹ



Ủy Ban Gia Đình
Và Trẻ Em Quận Cam



Ủy Ban Gia Đình Và Trẻ Em Quận Cam được cấp vốn từ nguồn Thuế Thuốc Lá 1998 (Mục 10) do cử tri California thông qua nhằm cải thiện tình trạng sức khỏe và giáo dục cho trẻ em trong giai đoạn từ sơ sinh đến 5 tuổi.

Kính gửi Quý Vị Độc Giả: Mặc dù có tên là “Cẩm Nang Dành Cho Cha Mẹ”, cuốn sách này dành cho tất cả mọi đối tượng: từ người giám hộ, ông bà, thành viên gia đình khác cho đến nhà cung cấp dịch vụ. Cẩm nang này là nguồn tài liệu nhằm mục đích hỗ trợ chuẩn bị cho trẻ sẵn sàng học tập.

Giới thiệu

Chuẩn Bị Cho Con Em Sẵn Sàng Đi Học là một cẩm nang dành cho các bậc cha mẹ, cẩm nang này được dựa trên Chỉ Số Phát Triển Ấu Thơ (EDI). EDI là công cụ đánh giá của giáo viên để đánh giá mức độ sẵn sàng đến trường học tập của học sinh mầm non theo năm lĩnh vực phát triển đầu đời của trẻ. Cuốn cẩm nang dành cho cha mẹ này cung cấp lời khuyên và thông tin cho mỗi lĩnh vực EDI này.



Kỹ Năng Giao Tiếp Và Kiến Thức Thường Thức 02

Trẻ có khả năng truyền đạt nhu cầu của bản thân và tham gia một trò chơi tưởng tượng.



Sự Trưởng Thành Về Mặt Cảm Xúc 04

Trẻ chú ý đến yêu cầu và sẵn sàng giúp đỡ người khác.



Phát Triển Nhận Thức Và Ngôn Ngữ 06

Trẻ có khả năng đọc các từ đơn giản và viết được tên của mình.



Sức Khỏe Thể Chất Và Tinh Thần 08

Trẻ có thể cầm được bút chì và duy trì năng lượng trong suốt ngày học.



Năng Lực Xã Hội 10

Trẻ hòa đồng với người khác, tuân thủ các quy tắc và chỉ dẫn.



Kỹ Năng Giao Tiếp Và Kiến Thức Thường Thức

Định nghĩa Giao tiếp là khả năng diễn đạt rõ ràng các nhu cầu của bản thân và hiểu được người khác (cả kỹ năng nói lẫn kỹ năng nghe). Kiến thức thường thức là sự quan tâm đến thế giới bên ngoài.

Tại sao lĩnh vực này lại quan trọng? Những đứa trẻ có khả năng giao tiếp tốt—cả nghe và nói—và tò mò muốn tìm hiểu về thế giới xung quanh là những đứa trẻ đã sẵn sàng đạt được thành công ở học đường và trong suốt cuộc đời.

Đừng chỉ nói—hãy dành thời gian tích cực lắng nghe

- Hãy thực sự chú ý đến những gì con em quý vị đang nói.
- Tìm kiếm cơ hội để làm mẫu các kỹ năng lắng nghe tốt cho trẻ. Hãy linh hoạt và biết cách giải mã các tín hiệu ở trẻ. Việc chú ý đến trẻ sẽ khuyến khích trẻ cởi mở và thường xuyên trò chuyện với quý vị hơn.
- Hãy trò chuyện về thời tiết, những hoạt động của con em quý vị ở trường, lập kế hoạch du lịch cùng nhau hoặc chia sẻ về ngày làm việc của quý vị — bất kể điều gì mà quý vị và con em quý vị quan tâm.

Luôn bên cạnh trẻ

- Hãy cùng nhau thưởng thức bữa tối. Điều này cho trẻ biết rằng “lúc nào chúng ta cũng có thể dành thời gian cho nhau.” Hoạt động này cũng thúc đẩy cảm giác thân thuộc trong gia đình.
- Có rất nhiều việc cần chúng ta quan tâm, tuy nhiên, không có việc nào quan trọng bằng con em quý vị.

Hãy hỏi trẻ về những gì diễn ra trong ngày

- Tìm một thời điểm thoải mái để trò chuyện với trẻ về những hoạt động trong ngày của trẻ. Hãy làm mẫu cho trẻ bằng cách trò chuyện về ngày của quý vị.
- Đặt ra các câu hỏi mở như “Hôm nay ở trường đã có những chuyện gì?” và “Con đã làm những gì khi ra khỏi nhà?” Việc đặt ra những câu hỏi này sẽ dẫn dắt câu chuyện tiếp diễn so với chỉ đặt những câu hỏi mà chỉ cần trả lời đơn giản là “có” hoặc “không”.
- Hãy thử nấu ăn cùng nhau. Quý vị cũng có thể tìm hiểu về khẩu vị yêu thích và không thích của mỗi người.

Khuyến khích trẻ

- Trẻ cần được khuyến khích để cảm thấy tự tin vào bản thân. Khi tự tin vào bản thân, trẻ có xu hướng thích khám phá những điều mới mẻ hơn.
- Việc giao tiếp yêu cầu phải sự tự tin, do đó, quý vị cần tôn trọng những nỗ lực của con mình và đừng bao giờ cười nhạo khi trẻ mắc lỗi.
- Hãy làm mẫu khi quý vị cố gắng dạy trẻ những kiến thức mới. Từ việc học một môn thể thao, bài hát hoặc ngôn ngữ mới, đến việc đi đến một địa điểm mới, có rất nhiều cơ hội để quý vị và con em mình cùng nhau học hỏi những kiến thức mới!



Xây dựng mối quan hệ cởi mở, chân thành với trẻ

- Hãy cho phép con đặt câu hỏi và thể hiện sự sợ hãi của bản thân. Điều này sẽ dạy trẻ cách nói lên những vấn đề làm chúng lo lắng.
- Hãy cởi mở về những vấn đề có liên quan trực tiếp đến tâm trạng và cảm xúc của trẻ.
- Nếu trẻ quan tâm đến điều gì đó, hãy cho trẻ biết quý vị luôn sẵn sàng giúp đỡ và hướng dẫn cũng như giải đáp các thắc mắc.

Nhận thức rõ những điều quan trọng đối với trẻ

- Hãy cùng trẻ tạo ra một quyển sách tranh ảnh cá nhân hoặc sổ lưu niệm. Dùng ảnh gia đình và bạn bè, cũng như hình ảnh những đối tượng mà trẻ yêu thích. Việc tạo cho trẻ một cuốn sách riêng đặc biệt sẽ giúp trẻ cảm thấy mình đặc biệt và được yêu thương. Việc cùng con em xem sách sẽ giúp trẻ học từ vựng, đọc và viết. 🌍
- Hãy dựng nên một câu chuyện về con em quý vị, sử dụng tên trẻ một cách thường xuyên nhất. Đưa những điều tốt đẹp xảy ra với con em quý vị vào câu chuyện giả tưởng này cũng như kết nối cả những sự việc hoặc những con người mà trẻ quan tâm vào câu chuyện. 🌍
- Trò chuyện với con em quý vị về cuốn sách, món đồ chơi và bộ phim mà trẻ yêu thích. Ngược lại, trẻ cũng sẽ muốn tìm hiểu về những điều quan trọng đối với quý vị và những người khác. Điều này sẽ giúp ích cho con em quý vị do trẻ học được cách giao lưu, kết bạn và giao tiếp với bạn bè đồng trang lứa.

Làm mẫu các kỹ năng giao tiếp từ giai đoạn sớm

- Khi bế trẻ, hãy phản ứng lại với những gì trẻ làm—hãy cười khúc khích khi trẻ cười khúc khích; mỉm cười khi trẻ mỉm cười. Thay đổi giọng nói của quý vị sao cho phù hợp với những biểu cảm khác nhau trên gương mặt.
- Hãy để những món đồ an toàn và thú vị gần trẻ (ví dụ như cuốn sách thuộc dạng chạm và cảm nhận, gương dành cho trẻ em, điện thoại di động có màu sắc bắt mắt). Hãy mô tả cho con em quý vị những gì trẻ đang nhìn thấy và chạm vào.
- Chơi trò “Đặt Tên Đồ Vật”: Bất kể ở đâu, hãy gọi tên các đồ vật mà quý vị nhìn thấy xung quanh quý vị và trẻ.

Khuyến khích trí tưởng tượng, sự tò mò và khả năng giải quyết vấn đề

- Khi đọc cho trẻ nghe một cuốn sách yêu thích, hãy thay đổi một vài từ quan trọng trong câu chuyện. Hãy làm việc này một cách thú vị và dễ nhận biết để con em quý vị có thể phát hiện, sau đó, trẻ sẽ kể lại cho quý vị nghe câu chuyện nguyên bản.
- Đặt một vật sẽ tạo ra âm thanh đặc trưng vào hai hộp chứa phù hợp (ví dụ hai hộp chứa gạo khô và hai hộp chứa nước). Cho trẻ lắc hộp và đoán âm thanh.
- Chơi trò “Gọi Tên Cảm Xúc”: Khi đọc sách và xem ti vi, hãy yêu cầu trẻ đoán cảm xúc của nhân vật, tại sao nhân vật lại cảm thấy như vậy và nhân vật đó có thể cần điều gì.



Biểu tượng Bóng bãi biển cho biết đây là một hoạt động của Kid Builder.

Sự Trưởng Thành Về Mặt Cảm Xúc

Định nghĩa Sự trưởng thành về mặt cảm xúc là khả năng nhận biết và thể hiện cả cảm xúc tiêu cực lẫn tích cực một cách lành mạnh, tôn trọng và phù hợp với hoàn cảnh. Trong đó, còn có lòng trắc ẩn cũng như sẵn sàng giúp đỡ và an ủi người khác.

Tại sao lĩnh vực này lại quan trọng? Những đứa trẻ có cảm xúc lành mạnh và có khả năng hiểu và hòa đồng với những đứa trẻ khác là những đứa trẻ đã sẵn sàng học hỏi và đạt được thành công ở học đường và trong suốt cuộc đời.

Khuyến khích trẻ suy nghĩ trước khi hành động

- Chơi trò “Chuyện Gì Sẽ Xảy Ra Tiếp Theo?": Kể cho trẻ nghe một kịch bản mang tính thách thức, sau đó đặt câu hỏi “Chuyện Gì Sẽ Xảy Ra Tiếp Theo?” Ví dụ: “Sam đã làm vỡ cái bình hoa của mẹ cậu ấy... Chuyện Gì Sẽ Xảy Ra Tiếp Theo?” Việc hiểu rõ hành động của mình sẽ dẫn đến hậu quả như thế nào sẽ giúp trẻ kiểm soát được hành vi của bản thân và có thói quen suy nghĩ trước về kết quả của hành động, do đó, trẻ có thể thay đổi hành động của mình để đạt được kết quả tích cực. 🌍
- Khuyến khích trẻ nói ra khi vấn đề nảy sinh (ví dụ “Con đang bực mình”). Khi không đồng tình, hãy cho phép con em quý vị thể hiện cảm xúc của trẻ—cả tích cực lẫn tiêu cực—đồng thời khuyến khích trẻ lắng nghe khi những người khác thể hiện cảm xúc của họ. 🌍

Kiểm soát nỗi sợ hãi và tính bốc đồng ở trẻ

- Khi con em quý vị làm gì đó không đúng, hãy cho trẻ thấy hậu quả phù hợp với hành vi của trẻ. Ví dụ: nếu con em quý vị vẽ màu lên bàn thay vì vẽ trên giấy, hãy nhẹ nhàng thu giữ bút chì màu cho đến khi trẻ sẵn sàng tô màu trên giấy. Hãy nhớ cho con em quý vị cơ hội sửa chữa và khen ngợi trẻ ngay khi trẻ có hành vi đúng đắn.

- Cho phép trẻ lựa chọn mỗi ngày, chẳng hạn như chọn giữa đồ ăn vặt, quần áo hay đồ chơi. Điều này sẽ giúp trẻ tự tin vào quyết định của bản thân.
- Không ép trẻ làm những việc khiến trẻ sợ hãi. Thay vào đó, hãy để trẻ thực hiện dần từng bước nhỏ dẫn đến hoạt động đó.

Khuyến khích trẻ có lòng trắc ẩn với người khác

- Thể hiện tình yêu thương với trẻ khi con em quý vị bị đau, ốm hoặc thất vọng. Ví dụ: khi con em quý vị bị ngã và bị thương, hãy thể hiện sự quan tâm và an ủi khi trẻ khóc. Con em quý vị sẽ học được cách đối xử với người khác theo cách tương tự.

Hãy giúp con em quý vị ứng phó cảm xúc ở mức độ phù hợp với lứa tuổi

- Gọi tên các cảm xúc cho con em quý vị khi trẻ thất vọng, sau đó chỉ cho trẻ nhiều cách khác nhau để vượt qua. Ví dụ: “Hình như con đang bực tức. Con có muốn bố/mẹ ôm con không? Con có muốn đến một góc yên tĩnh đọc sách không?”
- Hãy chỉ cho trẻ cách vượt qua những cảm xúc tiêu cực mạnh như tức giận, buồn bã hoặc thất vọng. Con em quý vị luôn quan sát và học hỏi từ quý vị, do đó, hãy nhớ làm gương cho trẻ những cách thức phù hợp để ứng phó cảm xúc.



Bắt đầu dạy trẻ về sức khỏe tinh thần và cho trẻ thấy sự gắn bó từ những khoảnh khắc đầu đời

- Hãy thận trọng khi phản ứng với những nhu cầu của trẻ sơ sinh, đặc biệt mỗi khi trẻ khóc, trong sáu tháng đầu đời. Sử dụng từ ngữ để gọi tên các cảm xúc mà quý vị quan sát được. Ví dụ, “buồn quá... con yêu đang khóc nè.” 🌍
- Chơi trò “Thật Vui Được Gặp Con!”. Dùng nét mặt và giọng nói để cho trẻ biết quý vị yêu thương trẻ đến thế nào. Khi quý vị mỉm cười và vui mừng khi nhìn thấy trẻ, quý vị đang củng cố mối liên kết giữa quý vị và trẻ cũng như dạy trẻ cách thể hiện tình yêu thương.
- Chơi nhiều loại nhạc cụ khác nhau khi ở “tâm trạng” khác nhau. Hãy ôm trẻ và khiêu vũ.

Hãy cho trẻ thấy tầm quan trọng của việc giúp đỡ và hòa đồng với người khác

- Cố định thời gian mỗi tuần hoặc mỗi tháng làm “ngày vui chơi” cho con em quý vị và bạn bè của trẻ. Thường xuyên chơi với trẻ để củng cố mối quan hệ. Cho trẻ lên kế hoạch một trò chơi hoặc hoạt động cho ngày vui chơi. Trẻ sẽ háo hức mong đến lịch hẹn định kỳ. 🌍
- Mỗi tuần, hãy giao cho trẻ một số công việc nhà (ví dụ như lau bụi, thu dọn giường ngủ, dọn dẹp đồ chơi). Quá trình làm các công việc vặt giúp trẻ tự tin vào khả năng của bản thân và trẻ sẽ cảm thấy mình là một thành viên hữu ích trong gia đình. 🌍

Cho trẻ cơ hội để chăm sóc và quan tâm đến người khác

- Cho trẻ một số đồ chơi để chăm sóc (ví dụ như tắm, cho ăn, ôm). Trò chuyện với trẻ về những gì trẻ đang làm và cho trẻ biết những trẻ đang quan tâm chăm sóc và chu đáo như thế nào.
- Xây dựng một “Bệnh Viện Gấu Teddy” dành cho tất cả đồ chơi của trẻ và diễn các tình huống tưởng tượng, trong đó, quý vị và trẻ giúp các món đồ chơi “cảm thấy tốt hơn.”
- Chơi trò “Đoán Cảm Xúc”: Quý vị thể hiện một cảm xúc và con em quý vị sẽ đoán xem quý vị đang cảm thấy gì. Sử dụng cả đồ chơi hoặc thú nhồi bông của trẻ. Điều này sẽ bổ sung thêm các nhân vật khác và tình huống cho trò chơi.



Biểu tượng Bóng bãi biển cho biết đây là một hoạt động của Kid Builder.

Phát Triển Nhận Thức Và Ngôn Ngữ

Định nghĩa Ngôn ngữ bao gồm nhận dạng từ, đọc và viết. Phát triển nhận thức bao gồm ghi nhớ, giải quyết vấn đề và ra quyết định. Một số ví dụ về phát triển nhận thức là thao tác đếm, nhận diện hình dạng và chữ số.

Tại sao lĩnh vực này lại quan trọng? Những đứa trẻ yêu thích các câu chuyện, thích nghe kể chuyện và trình độ phát triển nhận thức phù hợp với lứa tuổi là những đứa trẻ đã sẵn sàng học hỏi và đạt được thành công ở học đường và trong suốt cuộc đời.

Đọc sách cho trẻ nghe

- Biến những cuốn sách, câu chuyện và việc kể chuyện thành thói quen hàng ngày sẽ khuyến khích trẻ yêu thích con chữ và xây dựng kỹ năng giao tiếp cho trẻ.
- Thời gian kể chuyện không chỉ vào giờ đi ngủ. Có nhiều cơ hội để khuyến khích trẻ đọc trong ngày. Từ việc đọc chữ trên các hộp ngũ cốc trên bàn bếp đến cùng nhau lập danh sách mua sắm—tất cả các hoạt động đều làm tăng hứng thú đọc chữ ở trẻ.

Kể về những gì đang xảy ra

- Khi trò chuyện, chúng ta mô tả những gì đang xảy ra xung quanh và giúp đặt tên cho những gì chúng ta thấy và trải nghiệm.
- Hãy coi việc trò chuyện với con là một phần quan trọng trong ngày. Hãy nhớ rằng: con em quý vị học ngôn ngữ bằng cách quan sát và bắt chước quý vị.

Hãy vui chơi, vui chơi và vui chơi!

- Những giai điệu và bài hát không chỉ giúp quý vị và trẻ cảm thấy vui vẻ mà còn làm tăng sự hiểu biết và coi trọng ngôn ngữ—nguyên tắc và cách thức sử dụng ngôn ngữ. Trẻ học được nhiều từ mới thông qua các bài hát, vần điệu, câu đố và bài đồng dao.
- Chơi là công việc của trẻ—đó là cách trẻ phát triển não bộ và tìm hiểu về thế giới xung quanh.
- Mỗi khi trẻ vui chơi với quý vị, trẻ đang khám phá thế giới bằng các giác quan của mình và tìm hiểu về cách mọi thứ hoạt động.

Hạn chế thời gian ngồi trước màn hình

- Trẻ học hỏi thông qua hành động. Đó là lý do vì sao các trò chơi chủ động sẽ giúp trẻ học hỏi tốt hơn so với những trò chơi thụ động như chơi trò chơi trên điện thoại thông minh hoặc xem ti vi.
- Hãy hạn chế thời gian xem ti vi, sử dụng máy tính, điện thoại và tìm cách kéo cả gia đình tham gia vào các hoạt động như trò chơi boardgame, trò chơi sáng tạo và đến thư viện.



Sử dụng các hoạt động hàng ngày làm cơ hội để học tập

- Khi nấu ăn, trẻ sẽ có cơ hội học đo và đếm.
- Khi mua sắm ở cửa hàng tạp hóa, trẻ sẽ có cơ hội phát triển kỹ năng ngôn ngữ, giao tiếp và ra quyết định.
- Việc biến con em quý vị thành một phần quan trọng trong hoạt động hàng ngày sẽ giúp việc học trở nên thú vị hơn!
- Chơi trò “Số Của Ngày”: Trong suốt cả ngày, hãy tìm kiếm các sự việc có thể ghép theo cặp. Xem con em quý vị có thể tìm ra hoặc tạo ra bao nhiêu thứ ghép theo cặp. Đồng thời, hãy giúp trẻ ghép thức ăn của mình thành các cặp và đếm khi trẻ ăn. Cho con em quý vị biết hình dạng của con số bằng cách chỉ cho trẻ con số trên giấy hoặc trong sách.

Ngay từ những năm tháng đầu đời, hãy mở rộng thế giới quan cho trẻ với lòng mê học hỏi

- Đi dạo quanh nhà cùng trẻ và thỉnh thoảng dừng lại để quan sát các đồ vật. Gọi tên các đồ vật nhìn thấy. Hoạt động này giúp phát triển vốn từ vựng của trẻ.
- “Đọc Thơ”: Dạy cho trẻ những bài thơ mà quý vị biết hồi nhỏ hoặc tìm đọc một quyển thơ dành cho trẻ em tại thư viện hoặc hiệu sách. Tạo ra âm điệu và chuyển động bàn tay để giúp trẻ ghi nhớ từ ngữ. 🌍
- Chơi trò “Con Gì Kêu Như Thế Nào?": Cắt ra hình ảnh các loài động vật xuất hiện phổ biến. Đặt câu hỏi “Con kêu như thế nào?” rồi trả lời bằng cách mô phỏng tiếng kêu.
- Cắt dán tranh ảnh minh họa bằng cách sử dụng giấy dán và bất kỳ vật dụng nào quý vị tìm được trong nhà hoặc bên ngoài. Cùng trẻ sắp xếp và đếm đồ vật (ví dụ như hạt, lá cây, vỏ) trong khi quý vị thực hiện dự án của mình.



Biểu tượng Bóng bãi biển cho biết đây là một hoạt động của Kid Builder.

Sức Khỏe Thể Chất Và Tinh Thần

Định nghĩa Sức khỏe thể chất và tinh thần là sự sẵn sàng đến trường về mặt thể chất (ví dụ như không đến trường trong tình trạng bị ốm), độc lập về mặt thể chất (ví dụ phối hợp vận động tốt) cũng như các kỹ năng vận động thô (ví dụ như bắt và ném bóng) và kỹ năng vận động tinh (ví dụ như khả năng cầm bút chì màu và bút chì).

Tại sao lĩnh vực này lại quan trọng? Những đứa trẻ khỏe mạnh và hạnh phúc là những đứa trẻ đã sẵn sàng học hỏi và đạt được thành công ở học đường và trong suốt cuộc đời.

Trẻ ngủ đủ giấc, ăn uống khoa học và có sống tích cực sẽ:

Có thành tích tốt hơn ở trường

- Lối sống tích cực giúp trẻ có khả năng tập trung, trí nhớ, khả năng sáng tạo và kỹ năng giải quyết vấn đề tốt hơn.

Có cân nặng phù hợp

- Tập thể dục hàng ngày giúp tim khỏe mạnh, thúc đẩy sự phát triển của cơ và giúp xương chắc khỏe.

Phát triển lòng tự trọng

- Lối sống tích cực giúp trẻ tự tin hơn vào bản thân. Điều này giúp giảm tình trạng lo lắng và trầm cảm và giúp trẻ có khả năng chịu áp lực tốt hơn.

Chơi với trẻ khác

- Lối sống tích cực đem đến cho trẻ cơ hội giao lưu, kết bạn và tập tính kỷ luật.

Ngay từ những năm tháng đầu đời, hãy khuyến khích trẻ sống lành mạnh

- Cho trẻ “Tập Bụng”: Khi trẻ nằm sấp, hãy đặt một số đồ vật hấp dẫn ví dụ như các món đồ chơi phát sáng trên mặt đất và khuyến khích trẻ với tới chúng.
- Đưa cho trẻ các đồ vật để cầm và đập vào nhau. Trò chuyện và hát trong khi trẻ đang bi bô và thực hành phối hợp tay-mắt.
- Chơi trò “Bắt Chước”: Quý vị thực hiện một hành động đơn giản (ví dụ như cười, thè lưỡi hoặc vỗ tay) và cổ vũ bé làm theo.



Hát và chơi trò chơi là những phương pháp thú vị để cải thiện sức khỏe

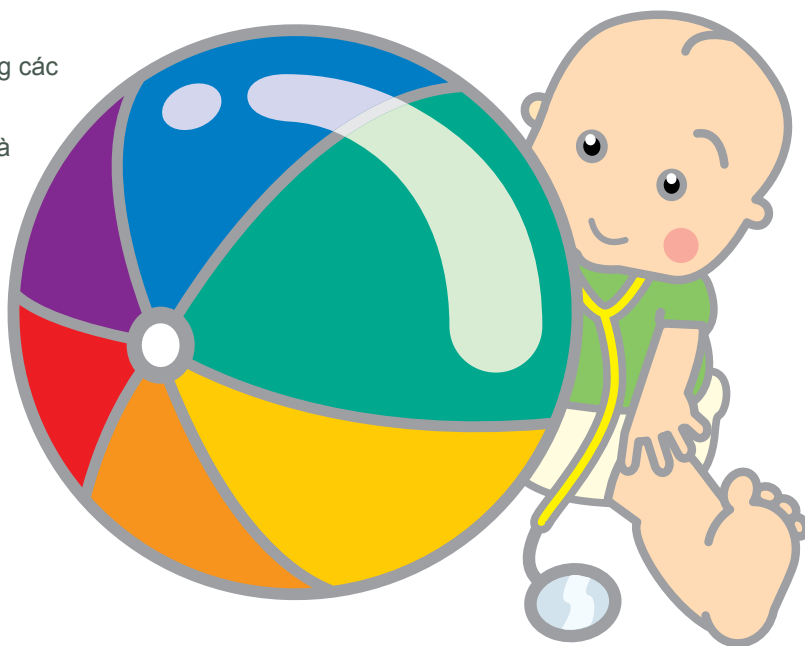
- Chơi trò “Khiêu Vũ Trước Gương”: Quý vị và con em quý vị cùng nhảy theo một bản nhạc yêu thích trước tấm gương lớn. Đồng thời, hãy thử “Điều Múa Bất Động”, tức là lúc đó, tất cả mọi người phải đứng yên như tượng ngay khi nhạc kết thúc.
- Hát, hát và hát!—đặc biệt là những giai điệu và bài hát vận động như Hokey Pokey.

Khỏe mạnh về thể chất và tinh thần cũng bao gồm việc ăn uống khoa học, ăn mặc phù hợp với thời tiết, rửa tay và vệ sinh đúng cách

- Lên “Lịch Ăn Uống Hàng Tuần” và cho trẻ chọn một món ăn mà trẻ sẽ phụ giúp chuẩn bị. Bữa sáng rất dễ làm và là được cho là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày.
- Tại cửa hàng tạp hóa, hãy chơi trò chơi mua sắm “Đoán Đồ Vật” với trẻ. Hãy cho trẻ bỏ vào giỏ hàng các món đồ mà trẻ đoán được.
- Chuẩn bị cho trẻ một miếng giẻ lau và bát nước xà phòng nhỏ để rửa các món đồ chơi bằng nhựa.

Các hoạt động lành mạnh có thể rất đơn giản

- Hãy cùng nhau đi dạo một quãng ngắn xung quanh khu phố. Đây là thời điểm tuyệt vời để chơi trò “Đoán Đồ Vật” và “Đoán Âm Thanh”.
- Khi ở công viên, quý vị có thể chơi “keng”, trốn tìm hoặc sáng tạo các trò chơi riêng.
- Tạo khu vận động vượt chướng ngại vật trong nhà bằng cách sử dụng gối, ghế, chậu, chảo, cốc đo và nước—bất kỳ thứ gì! Các hoạt động có thể bao gồm đi theo vạch phấn, nhảy qua hộp và trườn qua một đường hầm.



Biểu tượng Bóng bãi biển cho biết đây là một hoạt động của Kid Builder.

Năng Lực Xã Hội

Định nghĩa Năng lực xã hội là khả năng phối hợp, làm việc cùng và kết bạn. Đồng thời, còn bao gồm khả năng chịu trách nhiệm, thể hiện sự tôn trọng cũng như khả năng giải quyết vấn đề và điều chỉnh bản thân theo quy định. Trẻ có năng lực xã hội sẽ có thói quen làm việc tích cực và háo hức khám phá những điều mới mẻ như sách, đồ chơi và trò chơi.

Tại sao lĩnh vực này lại quan trọng? Những đứa trẻ hòa đồng với mọi người và có khả năng thích nghi với hoàn cảnh mới là những đứa trẻ đã sẵn sàng học hỏi và đạt được thành công ở học đường và trong suốt cuộc đời.

Hãy dạy cho con em quý vị các hành vi phù hợp ở nơi công cộng

- Cùng trẻ đến nhiều nơi (như cửa hàng tạp hóa, phòng khám). Trước khi cùng trẻ đến những nơi này, hãy nói cho trẻ biết các yêu cầu rõ ràng và cụ thể (như “không chạy nhảy, không la hét và nhớ xin phép và cảm ơn”).
- Lập trước kế hoạch cho các chuyến đi dài. Ví dụ như, mang theo các món đồ chơi nhỏ hoặc dụng cụ tô màu khi đến nhà hàng, phòng khám hoặc bất kỳ nơi nào mà trẻ phải chờ đợi lâu.
- Tôn trọng trẻ và người khác khi nói chuyện. Trẻ sẽ bắt chước những gì nghe thấy.

Khuyến khích trẻ kiểm soát hành vi của bản thân

- Khi giữa con em quý vị và bạn cùng chơi xảy ra tranh cãi, cố gắng không đưa ra giải pháp ngay. Hãy cho trẻ cơ hội đưa ra ý kiến riêng cũng như cách giải quyết vấn đề. Tuy nhiên, hãy ở bên cạnh và hướng dẫn trẻ nếu cần.
- Hãy nhất quán—xây dựng lịch trình và quy tắc trong gia đình để luôn thực hiện một cách nhất quán vào mọi lúc.

Giúp trẻ học cách tôn trọng một cách phù hợp với thẩm quyền của người lớn tuổi

- Xây dựng mối quan hệ gắn kết, dựa trên sự tin tưởng và tin cậy, với trẻ. Luôn giữ lời hứa và trẻ sẽ cảm thấy có thể tin tưởng vào quý vị.
- Trò chuyện với trẻ về việc phải tôn trọng các thành viên trong gia đình và người khác, sau đó, chỉ cho trẻ thấy cách thực hiện bằng cách làm gương tôn trọng mọi người xung quanh quý vị.

Dạy trẻ cách hợp tác và tuân thủ các quy tắc

- Trao đổi với trẻ về trách nhiệm chia sẻ và luân phiên, sau đó tạo ra một hoạt động mà quý vị và trẻ có thể luân phiên thực hiện.
- Chơi bằng một quả bóng lớn. Thay phiên nhau lăn bóng về phía người còn lại. Sau một thời gian, kết hợp thú nhồi bông vào trò chơi, giống như quý vị thêm một đứa trẻ khác vậy.
- Sắp xếp ngày vui chơi cho trẻ cùng với một người bạn của trẻ. Chơi các trò chơi và hoạt động ngắn, đơn giản và yêu cầu phối hợp (không cạnh tranh).



Ngay từ những giai đoạn đầu đời, hãy khuyến khích trẻ phát triển các kỹ năng xã hội

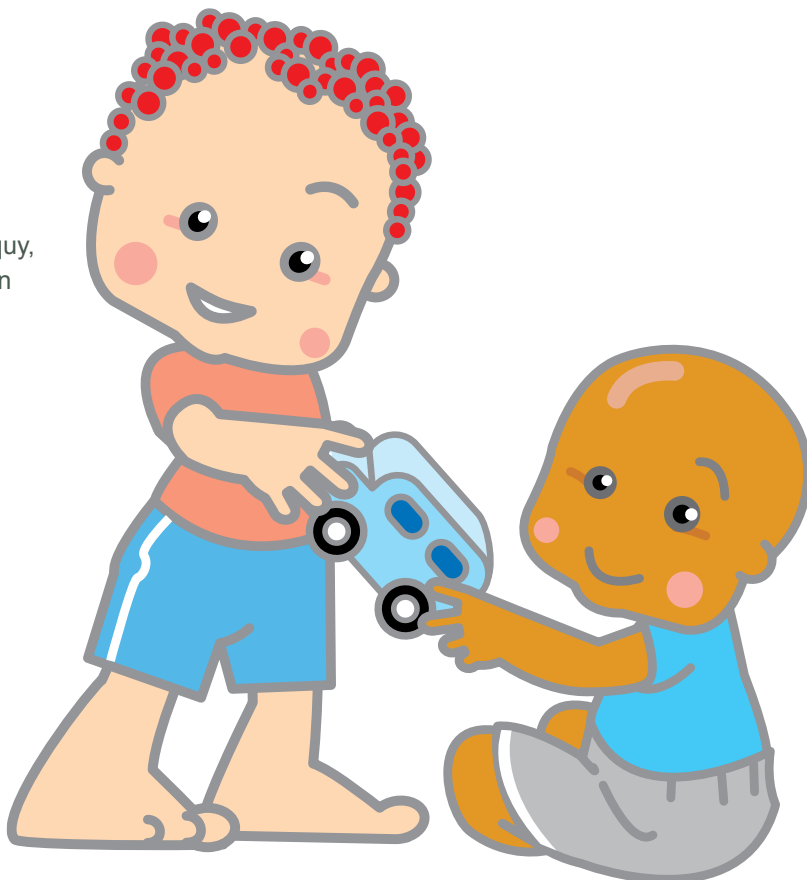
- Nằm trên sàn bên cạnh trẻ và nói chuyện, đọc sách hoặc hát.
- Cho trẻ cơ hội ở cùng các bé khác. Ví dụ như, hãy tham gia vào một nhóm các bé chơi cùng nhau trong cộng đồng của quý vị nhằm mục đích tiếp xúc người trẻ và khuyến khích sự tham gia của phụ huynh và trẻ em.
- Chơi trò “Trốn, Tìm và Ôm”: Trò này tương tự như chơi trốn tìm trong không gian nhỏ, nhưng kèm theo phần thưởng là một cái ôm khi tìm ra “người trốn”.

Khuyến khích trẻ chơi đùa và sinh hoạt cùng những đứa trẻ khác

- Cho trẻ nhiều cơ hội để vui chơi và sinh hoạt cùng bạn bè.
- Cho các bé một mục đích chung để cố gắng thực hiện. Ví dụ như, các bé có thể cùng nướng bánh quy, trước tiên thay nhau là đổ bột và đong đếm nguyên liệu, sau đó trộn bột.

Trí tưởng tượng là công cụ tuyệt vời để dạy các kỹ năng xã hội

- Chơi trò “Mặc Quần Áo”: Cát giữ quần áo hoặc trang phục cũ để chơi trò mặc quần áo. Chơi cùng trẻ và làm mẫu mô phỏng các hoạt động tương tác xã hội tích cực.
- Chơi trò “Con sẽ làm gì?": Dựng nên các tình huống xã hội khác nhau và hỏi xem trẻ nên làm gì. Ví dụ như “Con sẽ làm gì nếu có bạn đến dự sinh nhật con mà lại có một đôi tất trên tai?”



Biểu tượng Bóng bãi biển cho biết đây là một hoạt động của Kid Builder.

Tầm Quan Trọng Của Những Năm Tháng Đầu Đời

Năm năm đầu đời là giai đoạn mà não bộ của trẻ phát triển rất mạnh mẽ. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, trong giai đoạn này, trẻ sẽ **phát triển cả về nhận thức xã hội, cảm xúc, thể chất lẫn trí tuệ**. Đó là lý do tại sao một khởi đầu tốt—được sống trong môi trường quan tâm, chia sẻ, nhân ái và sáng tạo—sẽ đặt nền móng cho hạnh phúc và thành công trong tương lai của trẻ, cả ở trường học và suốt cuộc đời.

Những lời khuyên trong cuốn sách này được xây dựng dựa trên hai thực tế quan trọng.

1 Trẻ liên tục quan sát và học hỏi từ quý vị. Do đó, quý vị sẽ là người thầy đầu tiên và tốt nhất cho trẻ.

2 Trẻ học tập bằng cách vui chơi, do đó hãy luôn vui vẻ và tin tưởng rằng trẻ đang học hỏi từ những hành động của quý vị.

Việc nhớ rõ hai thực tế này và thực hành những lời khuyên trong cuốn cẩm nang này mỗi ngày sẽ giúp quý vị chuẩn bị sẵn sàng cho trẻ đến trường.



Cẩm nang này được phỏng theo “Cẩm Nang Năm Bất Những Năm Đầu Đời” do Hiệp Hội Các Nhà Cung Dịch Vụ Malton Cho Trẻ Sơ Sinh và Hội Đồng Khu Học Chánh Peel soạn thảo. Ủy Ban Gia Đình Và Trẻ Em Quận Cam phối hợp với UCLA Center for Healthier Children, Families and Communities (do Đại học McMaster cấp phép) **đang triển khai Chỉ Số Phát Triển Ấu Thơ (EDI)** trên toàn Quận Cam.

Để biết thêm các hoạt động cùng trẻ, hãy tải ứng dụng **Kid Builder** miễn phí từ điện thoại thông minh của quý vị hoặc tại: <https://kidbuildersapp.firebaseio.com>



Ủy Ban Gia Đình Và Trẻ
Em Quận Cam



1505 East 17th Street, Phòng 230, Santa Ana, CA 92705
(714) 834-5310
Prop10@ocgov.com