



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Giáo Dục Các Bậc Cha Mẹ

Sổ tay hướng dẫn



ISBN: 978-929-223-388-4 (printed version)
ISBN: 978-929-223-389-1 (electronic version)



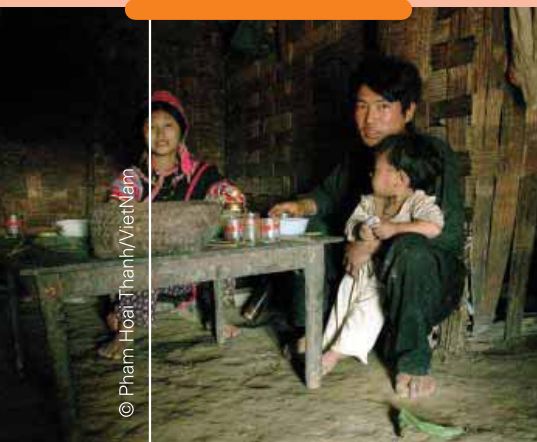
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Giới Thiệu

Sổ tay hướng dẫn Giáo dục các bậc cha mẹ



Ấn phẩm của UNESCO Băng Cốc
Văn phòng Giáo dục UNESCO Khu vực Châu Á Thái Bình Dương
Tòa nhà Mom Luang Pin Malakul Centenary.
Số 920 đường Sukhumvit. Hòm thư 967, Bưu điện Prakanong Bangkok 10110

© © UNESCO 2011
Bản quyền thuộc UNESCO

ISBN: 978-929-223-388-4 (bản in)
ISBN: 978-929-223-389-1 (bản điện tử)

Các hình ảnh và tên gọi được sử dụng cũng như các tư liệu được trình bày trong ấn phẩm này không thể hiện bất cứ quan điểm nào của UNESCO liên quan đến địa vị pháp lý của bất kỳ quốc gia, lãnh thổ, thành phố hoặc vùng miền nào, hoặc liên quan đến sự phân định đường biên hay địa giới của quốc gia, lãnh thổ, thành phố hay vùng miền đó.

Tác giả chịu trách nhiệm lựa chọn và trình bày các nội dung trong ấn phẩm này và những ý kiến trong này không nhất thiết là của Tổ chức UNESCO và cũng không thể hiện cam kết của tổ chức này.

Biên tập viên: Ellie Meleissa
Thiết kế đồ họa/Minh họa: Warren Field
Ảnh bìa ngoài: UNICEF/NYHQ2006-2497/Pirozzi

Các ảnh ở bìa sau:

Hàng thứ nhất (từ trái sang phải): 1. © Phạm Hoài Thanh/Việt Nam; 2. © Mathyas Sindhu Adityawan/In-đô-nê-xi-a; 3. © Preecha Charoenyssa/Thái Lan

Hàng thứ hai (từ trái sang phải): 1. © Siang Kuemcheun/Căm-pu-chia; 2. © Kosuke Ota/Bu-tan; 3. © Chaiwat Lochotinant /Thái Lan

Hàng thứ ba (từ trái sang phải): 1. © Chaiwat Lochotinant /Thái Lan; 2. © Thuận Mỹ Huỳnh/Việt Nam; 3. © Bộ Giáo dục Quốc gia/Ma-lai-xi-a

In tại Thái Lan

Giới Thiệu

Sổ tay hướng dẫn Giáo dục các bậc cha mẹ

NỘI DUNG

Lời mở đầu	2
Giáo dục cha mẹ dựa vào cộng đồng: Giới thiệu	4
• Tổng quan Chương trình giáo dục các bậc cha mẹ	4
• Hội thảo dành cho đối tượng nào	4
• Các chủ đề của hội thảo	5
• Những hoạt động gì diễn ra tại hội thảo	6
• Có thể thu nhập thêm thông tin ở đâu	6

LỜI MỞ ĐẦU

Giai đoạn ấu thơ có ý nghĩa cực kỳ quan trọng đối với sự phát triển của mỗi người. Trong những năm đầu, trong não của trẻ sẽ diễn ra những thay đổi cơ bản; sự tương tác của trẻ với gia đình và môi trường rộng lớn bên ngoài sẽ hình thành sự phát triển của trẻ.

Mở rộng và nâng cao chương trình chăm sóc và giáo dục ban đầu (CS&GDBĐ) là mục tiêu đầu tiên trong số sáu mục tiêu của Chương trình Giáo dục cho mọi người (EFA). Tuy nhiên, đây lại là mục tiêu ít được chú trọng nhất với nguồn ngân sách rất thấp để xây dựng nền tảng quan trọng cho quá trình học tập suốt đời này.

Nhằm tuyên truyền phát triển mở rộng chương trình CS&GDBĐ có chất lượng cho tất cả trẻ em, UNESCO thúc đẩy chương trình giáo dục các bậc cha mẹ nhằm hỗ trợ cha mẹ và gia đình trở thành những người chăm sóc và giáo dục trẻ hiệu quả. Một phần của dự án “Chương trình Tương đương Trung tâm học tập cộng đồng và Học tập suốt đời Tiếp cận những người thiệt thòi”, Văn phòng Giáo dục Khu vực Châu Á - Thái Bình Dương của UNESCO (UNESCO Bangkok) đã xây dựng Chương trình giáo dục các bậc cha mẹ nhằm giúp nâng cao chất lượng Chương trình CS&GDBĐ không chính quy bằng cách hỗ trợ giáo dục các bậc cha mẹ ở Trung tâm Học tập Cộng đồng (CLCs).

Tài liệu Hướng dẫn giáo dục các bậc cha mẹ nhằm mục đích nâng cao nhận thức về tầm quan trọng của CS&GDBĐ và vai trò quan trọng của người chăm sóc đối với sức khỏe, sự phát triển, học tập và hạnh phúc của trẻ. Tài liệu này được thiết kế nhằm cung cấp các thông tin quan trọng và thực tế về CS&GDBĐ cho tất cả những người chăm sóc trẻ, bao gồm: cha mẹ, ông, bà, anh, chị em và các thành viên trong cộng đồng.

Tài liệu này gồm phần giới thiệu và chín sổ tay nhỏ giới thiệu các hoạt động và hành động cụ thể để người chăm sóc thực hiện, sử dụng các vật liệu hàng ngày.

Sổ tay Người hướng dẫn Giáo dục các bậc cha mẹ này được biên soạn dành cho người hướng dẫn chương trình giáo dục các bậc cha mẹ.

Tài liệu và Sổ tay này được chuẩn bị dựa trên các phát hiện trong nghiên cứu khoa học, cũng như kết quả khảo sát các thực tiễn và nhu cầu hiện nay về giáo dục các bậc cha mẹ ở năm nước khu vực Châu Á Thái Bình Dương, bao gồm: Bangladesh, Myanmar, Pakistan, Samoa và Việt Nam.

Tài liệu và Sổ tay này sẽ được điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện địa phương và được dịch sang ngôn ngữ địa phương của năm nước. Chúng tôi hoan nghênh các nước khác làm tương tự có tham vấn văn phòng của chúng tôi.

Việc biên soạn Tài liệu và Sổ tay giáo dục các bậc cha mẹ sao cho vừa đầy đủ thông tin nhưng đơn giản và có thể điều chỉnh được trong các điều kiện

văn hóa và xã hội đa dạng của các nước Châu Á Thái Bình Dương thực sự là một thách thức lớn. Để đạt được mục tiêu này, chúng tôi đặc biệt cảm ơn Bà Glen Palmer - chuyên gia tư vấn độc lập đã chuẩn bị tài liệu này và Bà Mami Umayahara của Văn phòng UNESCO Bangkok - người đã điều phối toàn bộ dự án và giám sát việc xuất bản Tài liệu và Sổ tay này với sự hỗ trợ quý giá của Bà Ashima Kapur. Bên cạnh đó, chúng tôi cũng cảm ơn Lois Harvey đã chuẩn bị báo cáo khảo sát thông báo về các xuất bản này.

Chúng tôi cũng cảm ơn các đại diện của Bangladesh, Myanmar, Pakistan, Samoa, và Việt Nam đã tham gia khảo sát, cung cấp các ý kiến tư vấn quan trọng cũng như thực tiễn quý báu tại hội thảo của Văn phòng UNESCO Bangkok. Hai tài liệu này cũng được cải tiến nâng cao nhiều dựa trên các ý kiến và gợi ý đóng góp của các thành viên Ban tư vấn Chương trình CS&GDBĐ của Văn phòng UNESCO Bangkok, bao gồm: Ông Hameed A. Hakeem (UNESCO Bangkok), Bà Laura Peterson (Hands to Hearts International), Bà Maki Hayashikawa (UNICEF-EAPRO) và Yoshie Kaga (UNESCO Paris) cũng như ý kiến của ông David Feingold Justine Sass (UNESCO Bangkok)

Cuối cùng, chúng tôi đặc biệt cảm ơn Chính phủ và Nhân dân Nhật Bản đã hỗ trợ tài chính xuất bản Tài liệu và Sổ tay này.

Tôi tin tưởng rằng người đọc sẽ thích thú đọc Tài liệu này và thúc giục người đọc trở thành người ủng hộ, tuyên truyền và vận động cho Chương trình CS&GDBĐ và những nhà giáo dục hiệu quả của trẻ em trong gia đình và trong cộng đồng.



Gwang-Jo Kim

Giám đốc

Văn phòng UNESCO Bangkok



GIÁO DỤC CHA MẸ DỰA VÀO CỘNG ĐỒNG: GIỚI THIỆU

Tổng quan Chương trình giáo dục các bậc cha mẹ

Chương trình giáo dục các bậc cha mẹ là một phần của dự án “Chương trình Tương đương Trung tâm học tập cộng đồng và Học tập suốt đời: Tiếp cận những người thiệt thòi” bao gồm các hội thảo được tổ chức ở Trung tâm Học tập Cộng đồng (TTHTCĐ) của các nước khu vực Châu Á Thái Bình Dương.

TTHTCĐ là các đơn vị giáo dục địa phương không thuộc hệ thống giáo dục chính quy thường được các cộng đồng địa phương thành lập và quản lý để tạo cơ hội học tập cho người dân địa phương. TTHTCĐ cho thấy sự tiếp cận hiệu quả các đối tượng đặc biệt - đó là các nhóm khó tiếp cận hệ thống giáo dục chính quy.

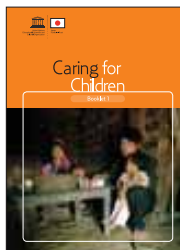
Các hội thảo của Chương trình giáo dục các bậc cha mẹ thảo luận về sự chăm sóc và phát triển của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Các hội thảo này được xây dựng dựa trên kiến thức của cha mẹ và giới thiệu các thông tin và ý tưởng mới, sử dụng sổ tay và tổ chức các hoạt động. Học viên của hội thảo có cơ hội chia sẻ và thảo luận các vấn đề ở từng chủ đề. Ở mỗi hội thảo, các học viên sẽ được phát sổ tay mang về chia sẻ với gia đình và các thành viên khác trong cộng đồng.

HỘI THẢO DÀNH CHO ĐỐI TƯỢNG NÀO?

Chăm sóc trẻ là sự quan tâm của cả cộng đồng. Do vậy, hội thảo Giáo dục các bậc cha mẹ dành cho tất cả thành viên trong cộng đồng muốn học thêm về cách trẻ nhỏ phát triển và người lớn và trẻ lớn hơn có thể làm gì để giúp đỡ trẻ. Hội thảo sẽ là sự quan tâm đặc biệt và có giá trị đối với cha mẹ và những người có trách nhiệm trực tiếp chăm sóc trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, bao gồm cả người cha là người có vai trò quan trọng trong việc nuôi dạy trẻ.

NHỮNG CHỦ ĐỀ NÀO SẼ ĐƯỢC THẢO LUẬN TRONG HỘI THẢO?

Bên cạnh hội thảo giới thiệu chín chủ đề sẽ được thảo luận tại các hội thảo. Mỗi hội thảo sẽ thảo luận một chủ đề riêng và có sổ tay riêng.



CHỦ ĐỀ 1: Chăm sóc trẻ

Chủ đề này thảo luận những vấn đề có ý nghĩa đối với cha mẹ và trách nhiệm của mọi thành viên trong gia đình và cộng đồng đối với sức khỏe và sự an toàn của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ. Hội thảo cũng đưa ra các nhu cầu và quyền của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.



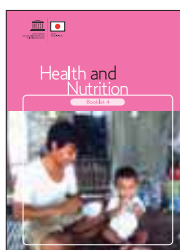
CHỦ ĐỀ 2: Một đứa trẻ được sinh ra

Chủ đề của hội thảo về sự mang thai, sức khỏe và sự chăm sóc đối với người mẹ và trẻ sơ sinh trước, trong và sau khi sinh. Hội thảo này nhấn mạnh tầm quan trọng của sự gắn gũi giữa người mẹ và trẻ sơ sinh, bắt đầu bằng việc cho trẻ bú sữa mẹ.



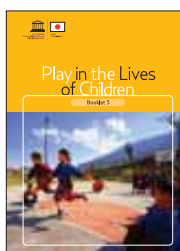
CHỦ ĐỀ 3: Sự phát triển của trẻ

Sự phát triển của não, học tập và phát triển của trẻ sẽ được thảo luận trong chủ đề này. Những mong đợi đối với sự phát triển ở các giai đoạn cũng được đề cập, cùng với các gợi ý về các cách cha mẹ có thể giúp trẻ đạt được tiềm năng phát triển của trẻ.



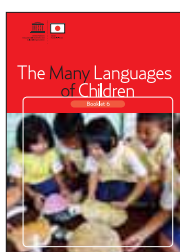
CHỦ ĐỀ 4: Sức khỏe và dinh dưỡng

Chủ đề này đề cập các rủi ro chính đối với sức khỏe của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cùng các cách phòng chống bệnh. Chủ đề này cũng trình bày về tầm quan trọng của Thực phẩm (Thức ăn) có đầy đủ chất dinh dưỡng cho trẻ.



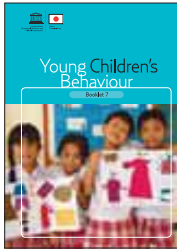
CHỦ ĐỀ 5: Vui chơi trong cuộc sống của trẻ

Chủ đề này cho thấy vui chơi hỗ trợ các lĩnh vực phát triển và học tập của trẻ như thế nào. Hội thảo giới thiệu cho học viên các cách thực tế tổ chức hoạt động này cùng với trẻ và cách thức học viên có thể sử dụng các vật liệu xung quanh trong cuộc sống hàng ngày cho trẻ vui chơi.



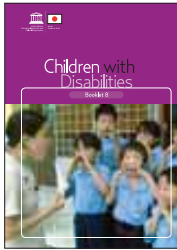
CHỦ ĐỀ 6: Các ngôn ngữ của trẻ

Chủ đề này xem xét các cách trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ giao tiếp. Chủ đề này cũng nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc trẻ sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ. Hội thảo giới thiệu cho học viên cách thức tổ chức các hoạt động giúp trẻ phát triển ngôn ngữ, bao gồm cả những hoạt động xây dựng nền tảng chắc chắn cho việc học đọc và viết.



CHỦ ĐỀ 7: Hành vi của trẻ

Chủ đề này cung cấp các thông tin về hành vi của trẻ và các hành vi phù hợp ở các độ tuổi khác nhau. Chủ đề này cũng nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sử dụng các cách tiếp cận tích cực thay vì trừng phạt trẻ. Nhiều chiến lược tích cực cũng được giới thiệu trong chủ đề này. Xây dựng mối quan hệ tốt với trẻ được nhấn mạnh là bước đầu tiên.



CHỦ ĐỀ 8: Trẻ khuyết tật

Chủ đề này kêu gọi gia đình và cộng đồng tôn trọng tất cả trẻ em và tham gia tất cả trẻ em vào đời sống gia đình và cộng đồng. Chủ đề này tập trung thảo luận trẻ khuyết tật và cung cấp nhiều cách thức hỗ trợ trẻ khuyết tật.



CHỦ ĐỀ 9: Đi học

Bắt đầu đi học là một bước quan trọng đối với tất cả trẻ em. Chủ đề này đưa ra các gợi ý cách thức cha mẹ, gia đình và các thành viên khác trong cộng đồng có thể cùng nhau làm việc để giúp trẻ có khả năng học tốt ở trường.

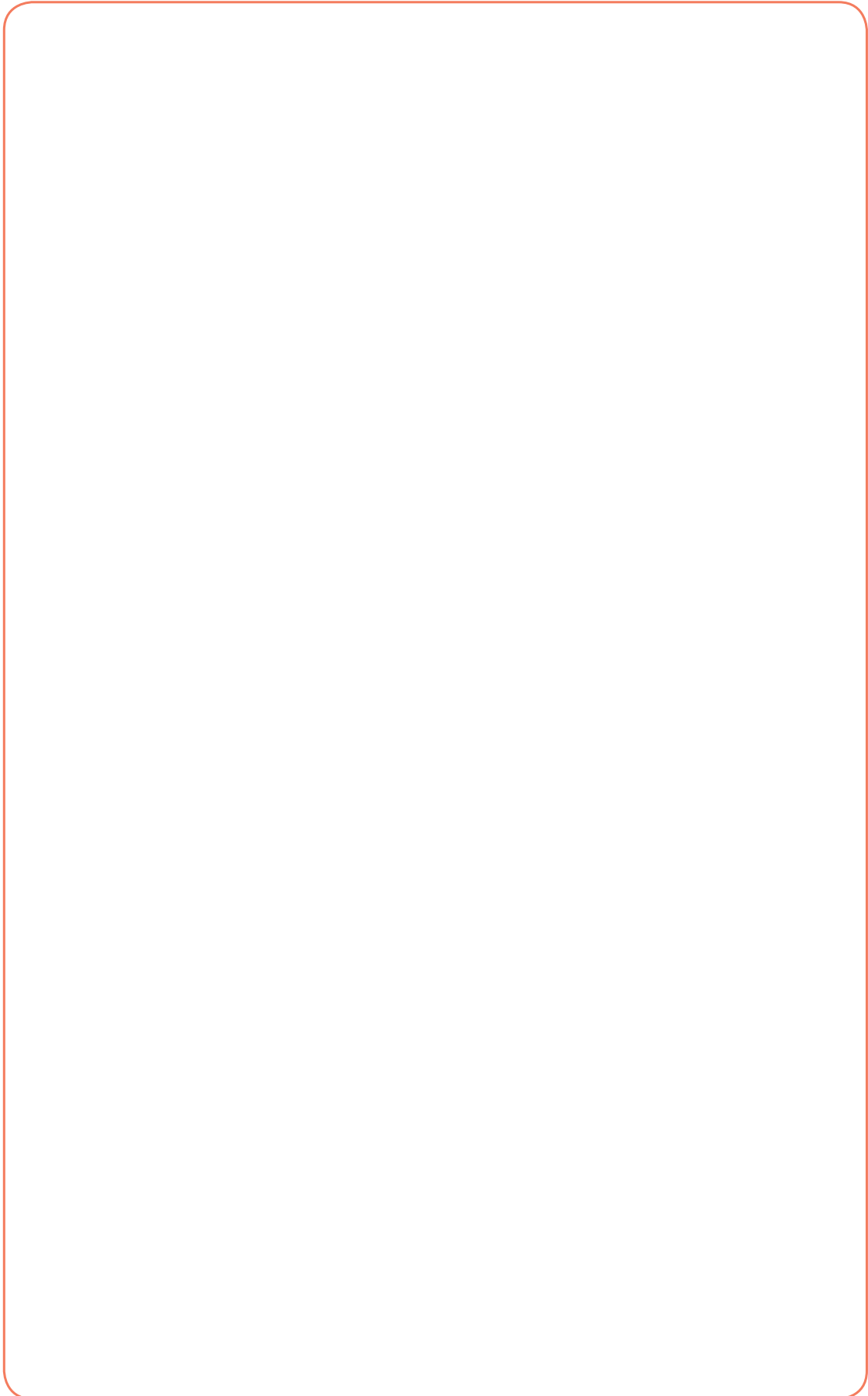
NHỮNG HOẠT ĐỘNG NÀO DIỄN RA Ở HỘI THẢO?

Người hướng dẫn sẽ quyết định cùng với học viên lịch trình tổ chức hội thảo. Mỗi hội thảo sẽ kéo dài hai giờ, nhưng có thể rút ngắn hoặc kéo dài theo yêu cầu của cộng đồng. Tất cả hội thảo sẽ được tổ chức theo cách tương tác, đó là hội thảo sẽ có các hoạt động khuyến khích học viên thảo luận và chia sẻ với nhau. Các hoạt động này nhìn chung sẽ được tổ chức theo các nhóm nhỏ, đôi khi bao gồm các trò chơi, đóng vai và các chiến lược học tập tích cực và thú vị khác.

CÓ THỂ THU THẬP THÊM THÔNG TIN Ở ĐÂU?

Học viên có thể nói chuyện với người hướng dẫn nếu muốn có thêm thông tin về các chủ đề tại hội thảo hoặc các chủ đề khác. Người hướng dẫn có thể tổ chức thêm hội thảo đáp ứng nhu cầu cụ thể của mỗi cộng đồng và có thể chuẩn bị thêm tài liệu cho học viên đọc.

GHI CHÚ





GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangular box with a thin red border, intended for handwritten notes.



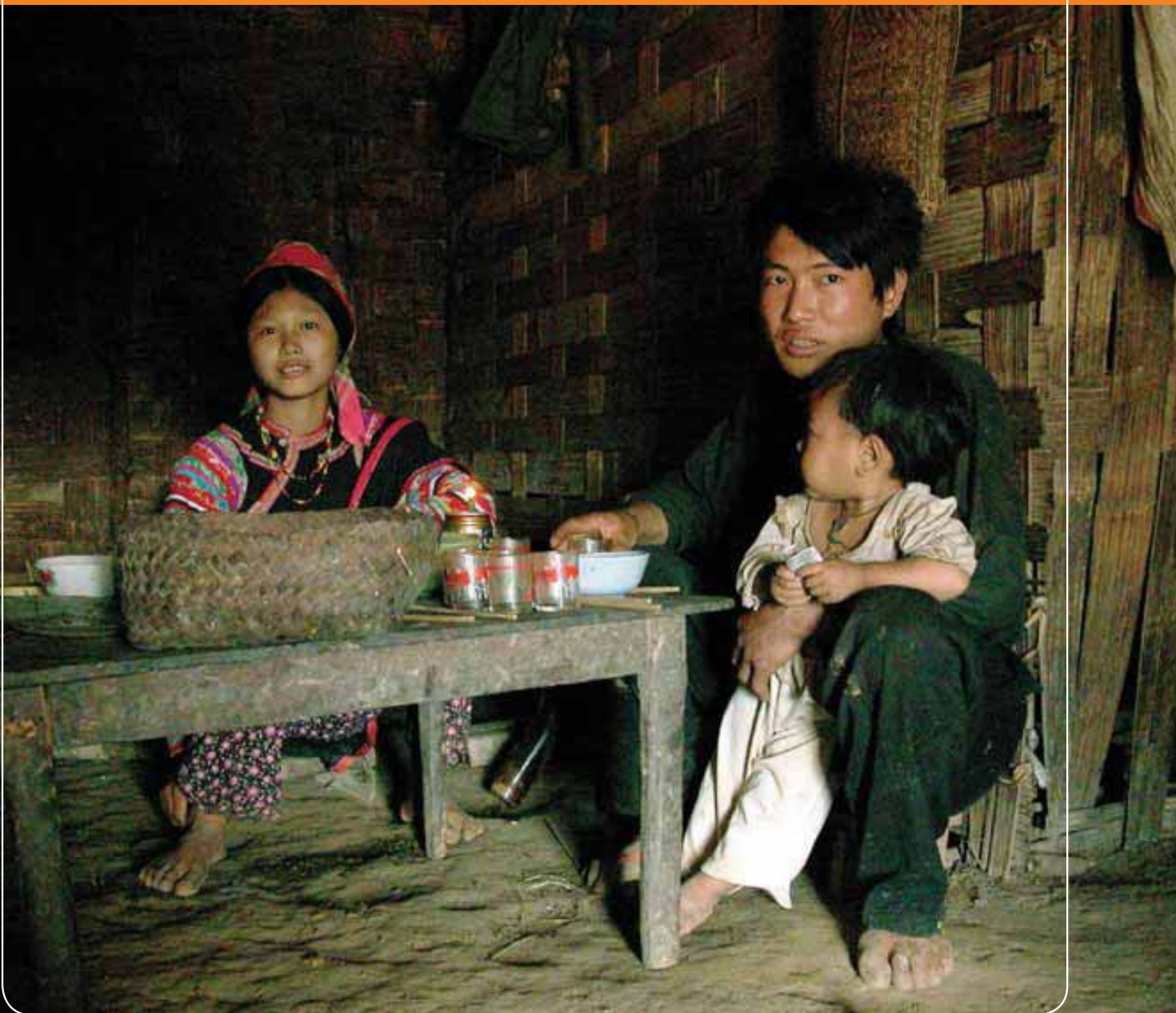
United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Chăm sóc Trẻ

Sổ tay 1



Chăm sóc Trẻ

Khi chăm sóc trẻ, những người chăm sóc trẻ bao gồm cha mẹ, ông bà, anh, chị và các thành viên khác của gia đình và cộng đồng đang thực hiện vai trò quan trọng là nắm giữ trong tay tương lai của cả cộng đồng.

Mọi trẻ em cần cảm nhận được yêu thương và an toàn để có thể phát triển khỏe mạnh, hạnh phúc, và trở thành một thành viên tích cực trong cộng đồng và xã hội. Sổ tay "Chăm sóc trẻ" được biên soạn nhằm giúp đảm bảo trẻ cảm nhận được yêu thương và an toàn bằng cách cung cấp cho những người chăm sóc trẻ thông tin về vai trò và trách nhiệm của người chăm sóc trẻ, quyền trẻ em, và cách bảo vệ trẻ phòng tránh những tác nhân gây hại.

Chương trình hướng dẫn giáo dục các bậc cha mẹ được xây dựng nhằm hỗ trợ chứ không yêu cầu cộng đồng phải làm gì. Mặc dù các cộng đồng đã có kiến thức về trẻ và chăm sóc trẻ nhưng chúng tôi cũng nhận thấy với sự thay đổi của thời gian, nhiều cộng đồng đang gặp thách thức về chăm sóc trẻ. Các hội thảo là một phần trong Chương trình hướng dẫn giáo dục các bậc cha mẹ nhằm tạo cơ hội thảo luận cách chăm sóc trẻ hiện nay và học cách giải đáp vượt qua thách thức của những người chăm sóc trẻ trong việc nuôi dạy trẻ đồng thời hỗ trợ trẻ tăng trưởng và phát triển.



AI LÀ CHA MẸ VÀ AI LÀ NGƯỜI CHĂM SÓC?

Tất cả trẻ em đều cần cha mẹ. Tuy nhiên, khái niệm “cha mẹ” trong sổ tay này nhằm chỉ tất cả những người chăm sóc trẻ thường xuyên, không chỉ giới hạn cha mẹ đẻ của trẻ. Người chăm sóc trẻ là người thường xuyên chăm sóc và giúp đỡ trẻ sống và phát triển. Mặc dù cha mẹ đẻ là những người thường xuyên chăm sóc và giúp đỡ trẻ nhưng nhiều người khác cũng có thể chăm sóc trẻ như ông bà, anh chị em ruột, và các thành viên khác trong gia đình hoặc cộng đồng.

VAI TRÒ CỦA NGƯỜI CHA LÀ GÌ?



Theo truyền thống, phụ nữ trong nhiều cộng đồng thường đóng vai trò chính trong việc chăm sóc trẻ. Mặc dù vậy, người cha cũng có trách nhiệm chăm sóc trẻ tương tự và có ảnh hưởng rất lớn đối với sự phát triển của trẻ. Các nghiên cứu cho thấy trẻ phát triển các kỹ năng xã hội và tình cảm tốt hơn, và do đó phát triển tốt hơn ở trường học khi người cha tham gia chăm sóc trẻ.

Một số người cha rất tích cực tham gia cùng trẻ, và tận hưởng thời gian bên trẻ. Nhiều người cha có mặt khi trẻ được sinh ra và sau đó đảm nhận vai trò chính trong việc chăm sóc trẻ chính. Nhưng có những người cha có cách nhìn rất khác về vai trò này. Họ có thể đáp ứng các nhu cầu vật chất của trẻ như cung cấp thực phẩm và nhà ở nhưng lại ít tham gia vào cuộc sống hàng ngày của trẻ, có thể ngoại trừ việc đặt ra các nguyên tắc cho trẻ. Có thể có những lí do mang tính truyền thống đối với cách chăm sóc trẻ này, hoặc có thể người cha không được khuyến khích đảm nhận vai trò làm cha tích cực hơn.

Bằng chứng cho thấy nhiều người cha muốn biết nhiều hơn về cách chăm sóc trẻ nhưng không sẵn sàng thừa nhận không có kiến thức hoặc thừa nhận muốn biết biết nhiều hơn về cách chăm sóc trẻ. Bên cạnh đó, các chương trình chăm sóc trẻ thường định hướng cho phụ nữ và trẻ em gái tuổi vị thành niên; nam giới có thể cảm thấy khó khăn khi tham gia cùng với phụ nữ hoặc có thể nghĩ những người đàn ông khác sẽ cười nếu họ tham gia các chương trình này.

Chương trình hướng dẫn giáo dục các bậc cha mẹ nhằm mục tiêu thu hút thanh niên và nam giới mọi lứa tuổi tham gia hội thảo hoặc các buổi thảo luận giành riêng để thoải mái thảo luận những thách thức và niềm tin của mình. Hãy cho người hướng dẫn biết cách làm nào là tốt nhất trong cộng đồng cộng đồng của bạn.



Chúng ta sẽ suy nghĩ và thảo luận một số câu hỏi dưới đây:

- Người cha có vai trò như thế nào trong gia đình?
- Việc này có bao gồm việc làm cha và chăm sóc trẻ?
- Đa số trẻ nhỏ có được sống cùng cha?
- Người cha có tương tác với trẻ nhỏ không?
- Nếu có, họ tương tác như thế nào?
- Những điều tốt nào người cha có thể làm cho trẻ. Người cha đã làm được những điều tốt nào? Bạn muốn thay đổi những thói quen chăm sóc trẻ không tốt nào trong cộng đồng?

QUYỀN TRẺ EM

Đa số các nước thừa nhận trẻ em có quyền. Những nước này có luật pháp bảo vệ quyền trẻ em, hỗ trợ trẻ phát triển mạnh khỏe. Dưới đây là một số điểm chung trong các điều luật này:

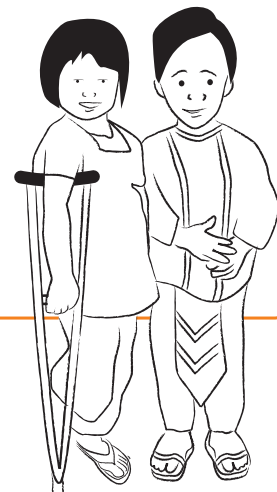
• Quyền đối với cuộc sống, quyền được sống và phát triển

Điều này có nghĩa là thậm chí trước khi được sinh ra, trẻ em đã có quyền được chăm sóc đúng mức. Trẻ em và người mẹ phải được chăm sóc y tế, có dinh dưỡng đầy đủ và được bảo vệ tránh khỏi bệnh tật. Trẻ em có quyền lớn lên trong một môi trường mạnh khỏe và an toàn, và có quyền có các cơ hội học tập hỗ trợ sự phát triển của trẻ.



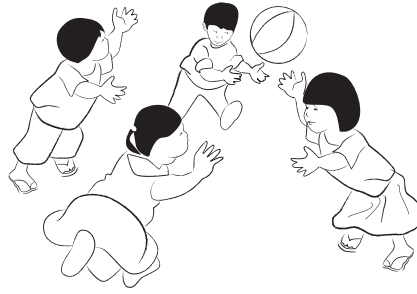
• Quyền không bị phân biệt đối xử

Tất cả trẻ em phải được chăm sóc tốt, dinh dưỡng tốt và có cơ hội phát triển như nhau. Quyền này đặc biệt quan trọng đối với trẻ em gái, trẻ em tàn tật/khuyết tật, và trẻ em mắc các bệnh như HIV/AIDS, hoặc trẻ em thuộc nhóm thiệt thòi do có nguồn gốc là người dân tộc thiểu số.



• Quyền được vui chơi và giải trí

Mọi trẻ em có quyền được chơi và được chơi cùng với bạn. Vui chơi giúp trẻ em phát triển mọi mặt - xã hội, tình cảm, trí óc, ngôn ngữ, và thể lực. Vui chơi chính là cách trẻ học hỏi.



• Quyền được đi học

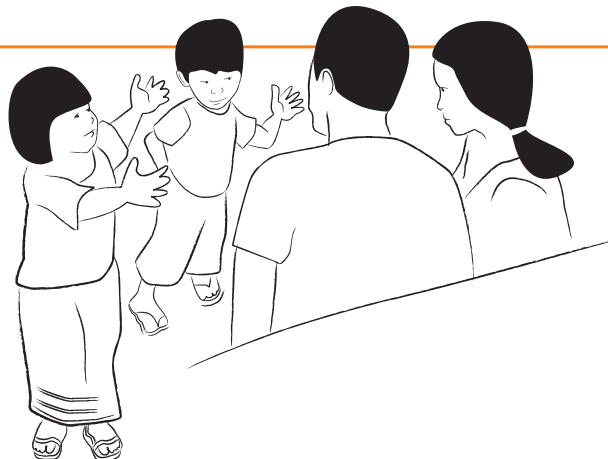
Trẻ em có quyền đi học tiểu học bắt buộc miễn phí và được hưởng các dịch vụ khuyến khích trẻ em đến trường. Trẻ phải được tham gia các chương trình giáo dục ban đầu tốt; những trẻ tham gia các chương trình này sẽ được chuẩn bị đi học tốt hơn và do vậy có khả năng đi học đều hơn.



• Quyền được bày tỏ ý kiến

Thậm chí, trẻ nhỏ cũng phải có cơ hội bày tỏ ý kiến và đưa ra quyết định về những vấn đề có ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của trẻ. Bằng cách hỏi ý kiến của trẻ, chúng ta cho trẻ thấy sự tôn trọng và phát triển mối quan hệ với trẻ.

Các thói quen chăm sóc trẻ nên tôn trọng trẻ, giúp trẻ lớn lên, biết rằng các em được an toàn, được yêu thương, và có thể tin vào cha mẹ các em là những người quan trọng nhất trong cuộc đời của các em.



GIỮ TRẺ AN TOÀN

Chăm sóc trẻ bao gồm giữ cho trẻ an toàn không bị nguy hiểm ở nhà và ở cộng đồng. Việc này bao gồm bảo vệ trẻ không bị tai nạn, không bị tất cả các hình thức lạm dụng, bạo hành gia đình và cộng đồng.

Phòng chống tai nạn

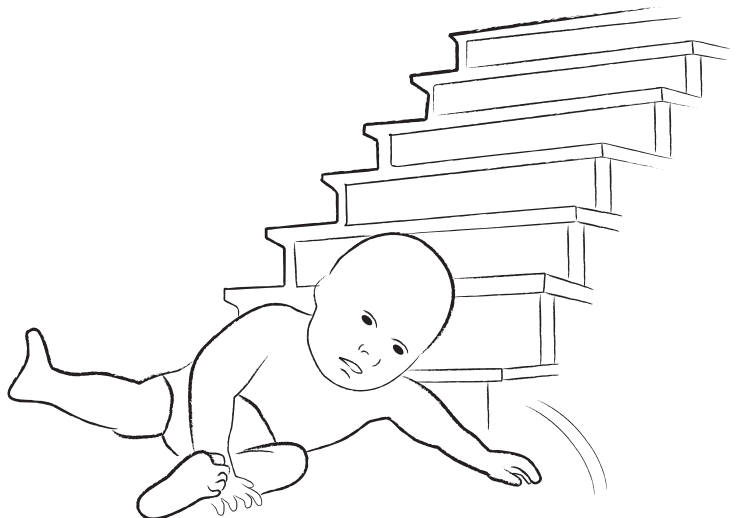
Có nhiều trẻ bị thương hoặc chết hàng năm do tai nạn. Hầu hết các tai nạn này có thể phòng tránh được. Trẻ thường không hiểu các rủi ro tai nạn. Trẻ phụ thuộc vào cha mẹ và những người chăm sóc bảo vệ trẻ trong việc phòng tránh nguy hiểm và thương tích.

DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG TAI NẠN PHỔ BIẾN NHẤT CỦA TRẺ:

Rủi ro nguy hiểm và thương tích thay đổi theo độ tuổi của trẻ. Dưới đây là những tai nạn phổ biến nhất của trẻ:

- Bỏ
- Ngã
- Chết đuối
- Ngộ độc
- Tai nạn đường phố
- Điện giật

Những người chăm sóc trẻ có thể phòng tránh tai nạn cho trẻ bằng cách nhận biết những chỗ hay xảy ra tai nạn trong và xung quanh nhà.



DƯỚI ĐÂY LÀ NHỮNG HƯỚNG DẪN CƠ BẢN GIÚP

NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC PHÒNG TRÁNH CÁC TAI NẠN CHO TRẺ:

- Nơi nấu ăn an toàn. Ví dụ: đảm bảo trẻ không với tới nổi trên bếp.
- Để ý theo dõi trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở mọi lúc, mọi nơi.
- Không bao giờ để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở gần nước ngoài tầm quan sát, (trẻ có thể bị chết đuối chỉ trong 10 cm nước).
- Để thuốc uống ngoài tầm với của trẻ (cả thuốc viên và dạng si-rô).
- Cầm tay trẻ khi qua đường.
- Che các ổ và dây điện lộ trong nhà (khi trẻ dưới hai tuổi, tất cả ổ điện phải được che để phòng trẻ cho ngón tay vào ổ điện và bị điện giật).
- Để các đồ vật nhọn và sắc như dao, kéo ngoài tầm với của trẻ.
- Giữ cho trẻ không tiếp xúc với các động vật có hại và luôn theo dõi trẻ khi trẻ chơi với bất kỳ động vật nào; thậm chí một con chó cảnh thân thiện cũng có thể gây hại cho trẻ.



Bảo vệ trẻ không bị lạm dụng

Trẻ cần được bảo vệ phòng tránh ba hình thức lạm dụng chính như sau:

• Lạm dụng thể lực

Lạm dụng về thể lực bao gồm đánh, lắc, đá, đẩy, làm bị bỏng và bất kỳ hình thức nào làm tổn thương hoặc gây thương tích cơ thể trẻ. Trừng phạt làm tổn thương trẻ (như đánh) ở nhiều nước ngày nay được coi là một hình thức bị lạm dụng về thể lực. Trừng phạt có tính bạo hành không chỉ làm hại đến thân thể trẻ mà còn làm tổn hại về tinh cảm trong suốt cuộc đời của trẻ. Nếu có các hình thức trừng phạt có tính bạo hành hoặc có hại cho trẻ trong cộng đồng, cần phải tìm cách chấm dứt và thay vào đó dùng các hình thức không mang tính bạo hành để rèn luyện tính cách cho trẻ. Tham khảo thêm thông tin quản lý hành vi của trẻ trong sổ tay 7 “*Hành vi của trẻ*” trong Hướng dẫn giáo dục các bậc cha mẹ.

• Lạm dụng tình cảm

Các mối quan hệ gắn gũi và chăm sóc trong gia đình giúp trẻ cảm thấy an toàn về tình cảm và tạo cho trẻ nền tảng phát triển các cảm xúc tích cực về bản thân và gia đình và phát triển mối quan hệ tốt với những người bên ngoài gia đình. Nếu trẻ không được quan tâm, bị chỉ trích và bị bêu xấu thường xuyên, hoặc nếu người lớn lạm dụng trẻ bằng những lời nói tiêu cực hoặc không hay, trẻ có khả năng phát triển những cảm xúc tiêu cực về bản thân. Trẻ có thể co mình lại hoặc thậm chí có tính bạo hành. Thay vì chỉ trích và làm cho trẻ xấu hổ khi trẻ ứng xử không đúng, hãy lời những hành vi không đúng của trẻ. Điều quan trọng là tập trung vào những hành vi đúng của trẻ và khen ngợi trẻ khi trẻ ứng xử đúng đắn.

Nhiều chương trình truyền hình có tính bạo hành và dành cho người lớn. Xem những chương trình này có thể có hại về tình cảm cho trẻ. Do vậy, cha mẹ cần theo dõi các chương trình truyền hình của trẻ và tránh không cho trẻ xem các chương trình không phù hợp (ví dụ: cha mẹ tắt hẳn tivi khi đi vắng).

• Lạm dụng tình dục

Lạm dụng tình dục bao gồm tất cả các hình thức sờ chạm và hành động có tính tình dục không đúng. Mặc dù đôi khi người lạm dụng tình dục trẻ là những người lạ, nhưng người lạm dụng tình dục trẻ cũng có thể là người trong gia đình hoặc bạn của gia đình. Cha mẹ cần để ý trẻ nhỏ và bảo vệ trẻ không bị xâm hại, kể cả những người trong gia đình và cộng đồng.

Ngăn ngừa bạo hành gia đình

Bạo hành gia đình thường do những người có nhiều quyền trong gia đình gây ra đối với những người yếu hơn và thường do đàn ông gây ra cho phụ nữ và trẻ em. Dù không bị bạo hành gia đình nhưng trẻ vẫn chứng kiến bạo hành gia đình và sống trong nỗi sợ hãi về những bùng nổ bạo hành gia đình tiếp theo. Sống trong sợ hãi có thể tác động đến thói quen ăn và ngủ của trẻ và có thể gây ra các vấn đề về sức khỏe, tình cảm, và thần kinh. Hơn nữa, trẻ chứng kiến bạo hành có thể bắt chước hành vi này và trở nên bạo hành khi còn nhỏ và khi trưởng thành.



Chúng ta phải cố gắng chấm dứt bạo hành gia đình đối với phụ nữ và trẻ em mà chúng ta biết và chứng kiến. Công việc này bao gồm thảo luận về tình hình với phụ nữ hoặc trẻ em bị bạo hành và giúp họ nhận biết các tổ chức có thể giúp họ phòng chống bạo hành gia đình, hoặc có thể đưa họ đến nơi ở dành cho nạn nhân bị bạo hành gia đình. Tốt hơn hãy nói vấn đề này với người mẹ/người cha hoặc người đứng đầu cộng đồng và xin ý kiến tư vấn.

HỖ TRỢ DÀNH CHO CHA MẸ

Đối với nhiều người ngày nay, làm cha mẹ ngày càng khó khăn hơn. Cách thức chăm sóc trẻ truyền thống đang thay đổi. Nhiều cha mẹ không được hỗ trợ như trước đây. Họ không sống trong gia đình truyền thống có nhiều thành viên và thế hệ giúp họ trông coi trẻ và dạy họ cách nuôi dạy trẻ.

Một số cha mẹ có thể ít có thời gian gặp con do phải dành nhiều thời gian cho công việc hoặc sống xa gia đình, vì vậy cũng gặp nhiều thách thức trong chăm sóc trẻ. Hơn nữa, những khó khăn kinh tế, bạo động, các thiên tai thiên nhiên hoặc các thảm họa khác cũng làm giảm khả năng chăm sóc trẻ tốt. Những nguyên nhân trên khiến nhiều trẻ bị rủi ro.

Trong khi đó, trẻ em đang sống trong một thế giới rất khác với thế giới mà cha mẹ các em đã lớn lên. Tất cả những điều này có tác động rất lớn đối với trẻ và cha mẹ, và tới mối quan hệ giữa trẻ và cha mẹ.

Hãy nghĩ về gia đình của chính chúng ta. Trở thành cha mẹ sẽ như thế nào trong cộng đồng ngày nay? Trở thành cha mẹ đã thay đổi như thế nào từ khi chúng ta còn là đứa trẻ, hoặc từ khi cha mẹ chúng ta còn là những đứa trẻ? Chúng ta và những cha mẹ khác trong cộng đồng cần những hỗ trợ gì để nuôi dạy trẻ?

TUỔI THƠ LÀ TRÁCH NHIỆM CỦA MỌI NGƯỜI

Nhiều cha mẹ cần được hỗ trợ nuôi dạy trẻ. Cha mẹ có quyền được chính phủ hỗ trợ để hoàn thành vai trò nuôi dạy trẻ em cho đất nước. Mặc dù vậy, cha mẹ có thể không được hỗ trợ ngay. Ngoài ra, còn có nhiều nguồn lực con người, kiến thức và trí tuệ trong cộng đồng địa phương.

Ở nhiều nơi trên thế giới, các cộng đồng địa phương đã sử dụng các nguồn lực này và hành động đại diện cho quyền lợi của trẻ. Mục đích là nhằm nâng cao điều kiện cho tất cả trẻ em đang sống trong cộng đồng hoặc thành phố và làm cho cộng đồng và thành phố trở nên thân thiện với trẻ hơn.



Cộng đồng của chúng ta đã thân thiện với trẻ như thế nào? Trẻ em trong cộng đồng có được tiếp cận công bằng các dịch vụ cơ bản (y tế, nước sạch, vệ sinh, giáo dục, và các dịch vụ xã hội)? Quyền của trẻ em được bảo vệ, được vui chơi, được sống cùng gia đình, được hưởng chuẩn mực sống cao nhất, và được tham gia vào cuộc sống cộng đồng có được công nhận?

Sau khi suy nghĩ về những điểm mạnh và điểm yếu trong cộng đồng, hãy xem các câu hỏi sau đây: Chúng ta có thể làm gì để cộng đồng tốt hơn cho trẻ em?

NHỮNG GÌ CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM

- Quan sát trẻ trong gia đình và cộng đồng. Quyền trẻ em có được đáp ứng không? Nếu không, hãy suy nghĩ những việc có thể làm để thực thi quyền trẻ em và thảo luận ý kiến của bạn với người khác
- Biết cách tương tác và giao tiếp với trẻ em nam và trẻ em nữ. Trẻ em trai và trẻ em gái có được quan tâm, ăn uống, và chăm sóc sức khỏe như nhau? Nếu không, hãy suy nghĩ những việc có thể làm nhằm cải thiện tình hình.
- Cha và mẹ có giành nhiều thời gian với trẻ, tương tác và nói chuyện với trẻ khi cùng làm công việc hàng ngày như chuẩn bị thức ăn, đi chợ và làm vườn.
- Kể chuyện cho trẻ, khuyến khích trẻ đặt câu hỏi và thảo luận về câu chuyện.
- Lắng nghe trẻ, cho trẻ các cơ hội bày tỏ ý kiến, và có các lựa chọn đơn giản. Ví dụ: Chọn quần áo hoặc đồ ăn
- Đảm bảo mọi trẻ em có cơ hội được giải trí và vui chơi.
- Luôn quan sát trẻ. Kiểm tra bên trong và xung quanh nhà nhằm tránh các rủi ro không an toàn cho trẻ.
- Dạy trẻ tôn trọng người khác (cả người lớn và trẻ nhỏ); giúp trẻ hiểu trẻ không có quyền làm tổn thương người khác.
- Khuyến khích trẻ nói chuyện với bạn nếu trẻ lo lắng. Lắng nghe trẻ và phải hành động nếu trẻ có vẻ bị lạm dụng.



Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng

Tài liệu tham khảo

Evans, J. 2006. "Các nền tảng vững chắc: Chăm sóc và Giáo dục trẻ mẫu giáo". Tham luận trong Báo cáo Giám sát Toàn cầu Giáo dục cho mọi người 2007, Paris, UNESCO.

Hiệp hội Giáo dục Quyền Con người. "Bản lược giản Công ước về quyền trẻ em". <http://www.hrea.org/feature-events/simplified-crc.html>. (Truy cập 21/2/2011).

Nhóm Tư vấn về Chăm sóc và Phát triển trẻ mẫu giáo, 2000. "Hỗ trợ cho gia đình: Làm việc với cha mẹ và những người chăm sóc trẻ hỗ trợ trẻ từ khi sinh ra đến ba tuổi". Coordinators Notebook (Sổ tay Người điều phối), Số. 24.

Ủy ban Liên Hiệp Quốc về Quyền trẻ em, UNICEF, và Quỹ Bernard van Leer. 2006. "Hướng dẫn Nhận xét Chung 7: Thực hiện Quyền của trẻ em ở độ tuổi mẫu giáo". The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Hiệp hội Giáo dục Quyền con người. 2011. Các bước đầu tiên: Sổ tay hướng dẫn bắt đầu giáo dục về quyền con người. http://www.hrea.org/index.php?base_id=104&language_id=1&erc_doc_id=511&category_id=6&category_type=3&group (Truy cập 21/2/2011).

GHI CHÚ



GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Một đứa trẻ Được sinh ra

Sổ tay 2



Một đứa trẻ Được sinh ra

Hành trình từ phôi thai cho tới khi sinh thực sự kỳ diệu. Có thể có nhiều nguy hiểm và rủi ro trong quá trình này nhưng nếu chăm sóc và hỗ trợ đúng thì sẽ có một kết quả hạnh phúc cho tất cả mọi người.








PHÁT TRIỂN TỪ PHÔI THAI CHO TỚI KHI SINH

Nhìn thấy là tin! Chúng tôi hi vọng bạn có thể xem băng video hoặc DVD về sự hình thành của một đứa trẻ. Dưới đây tóm tắt quá trình diễn ra:

Hai tuần đầu tiên: Trẻ sắp sinh (phôi thai) được hình thành và bám vào thành tử cung của người mẹ.

Tuần 3 - 9: Đây là giai đoạn rất bận rộn. Các cơ quan và bộ phận cơ thể của thai nhi như tim, phổi, dạ dày, và não đang phát triển và bắt đầu hình thành chức năng. Người mẹ cần thận trọng trong thời gian này. Các chất như rượu, chất gây nghiện và kích thích hoặc thuốc lá, thuốc điều trị có thể gây hại cho đứa trẻ trong bụng mẹ. Trong giai đoạn này, những bệnh truyền nhiễm như bệnh sởi Đức (rubella) cũng có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng. Do vậy, việc phụ nữ và trẻ em gái phải được khuyến nghị tiêm chủng trước khi có thai là rất quan trọng.

Gợi ý: Đưa đo họa phát triển từ Tuần 3 - 9. Dưới đây chỉ là một ví dụ và nên được đưa đơn giản hơn

SỐ TUẦN SAU KHI MANG THAI	3	4	5	6	7	8	9	
SỰ PHÁT TRIỂN CỦA PHÔI THAI								
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #0070C0; margin-right: 5px;"></div> <div>Thời kỳ ảnh hưởng lớn nhất tới cơ quan chính của thai nhi do tác động của môi trường</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #ADD8E6; margin-right: 5px;"></div> <div>Thời kỳ có ít rủi ro hơn</div> </div>	Tổn thương não							
	Khuyết tật tim bẩm sinh							
	Dị dạng cánh tay							
	Các vấn đề về mắt/mù							
	Dị tật chân							
						Các vấn đề về răng		
	Các vấn đề về tai/điếc							
					Hở hàm ếch			

Phỏng theo: Moore (1993). Hình 9-12. Elsevier Inc.

3 tháng: Bào thai dài khoảng 7,6cm; các bộ phận sinh dục đã được hình thành; xương bắt đầu hình thành; trẻ đã phát triển các ngón tay.

4 tháng: Lông mọc; tai đã phát triển đầy đủ; xương phát triển nhanh.

5 tháng: Bây giờ não phát triển; lông bắt đầu mọc.

6 tháng: Mắt và móng tay phát triển đầy đủ; phổi làm việc; trẻ có thể nghe thấy âm thanh và có thể đáp phản ứng lại âm thanh/tiếng động to, người mẹ có thể cảm thấy đứa trẻ dịch chuyển xung quanh.

7 tháng: Trẻ có lúc ngủ hoặc thức; phổi và não phát triển tốt giúp trẻ sống được ở môi trường bên ngoài nếu bị sinh non.

8 tháng: Trẻ cảm nhận âm thanh và ánh sáng tốt hơn; mắt mở và nhắm thường xuyên; tóc mọc; móng tay mọc trùm hết đốt tay; gai vị giác đã phát triển và có thể cảm nhận được vị ngọt và chua trong nước ối.

9 tháng: Cân nặng tăng gấp đôi so với tháng trước; não tiếp tục phát triển; trẻ có nhiều phản xạ, như bú sữa, giúp trẻ tồn tại.

SỨC KHỎE VÀ CHĂM SÓC TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Sức khỏe của người mẹ và trẻ chưa sinh phụ thuộc rất nhiều vào việc chăm sóc giành cho người mẹ của gia đình và cộng đồng. Việc này bắt đầu bằng sự công nhận quyền được đối xử công bằng của phụ nữ và trẻ em gái, thay đổi thái độ và hành vi phân biệt đối xử đối với họ. Những phụ nữ làm chủ được cuộc sống của mình có nhiều khả năng làm những điều tốt nhất cho con mình hơn và quan tâm chữa trị nếu cần và khi cần. Những người cha hiểu rõ việc mang thai và những nguy cơ khi mang thai có nhiều khả năng hỗ trợ hơn và ứng xử hỗ trợ sự phát triển của người mẹ và đứa trẻ.

• Khám sức khỏe

Phụ nữ mang thai nên đi khám sức khỏe thường xuyên trước khi sinh. Kiểm tra những khuyến nghị và thông tin có sẵn trong nước. Nếu có thể, lần khám đầu tiên nên làm ngay khi nghi ngờ có thai. Phải thử máu trong lần khám thai đầu tiên này để kiểm



tra chắc chắn việc có thai. Y tá của trung tâm y tế sẽ phát hiện ngay các vấn đề về y khoa của người mẹ tương lai này và sẽ có lời khuyên. Kiểm tra và tiêm chủng các bệnh lây nhiễm qua tình dục như giang mai hoặc HIV/AIDS cũng thường được làm trong lần khám này. Sắt, folic acid, kẽm, và các chất khác cũng sẽ được bổ sung. Nếu không được chăm sóc y tế có chuyên môn có khả năng trẻ sẽ bị sinh thiếu tháng, không đủ cân (ví dụ: trẻ nặng dưới 2,5kg), chết yếu hoặc tàn tật.

• Dinh dưỡng đầy đủ

Trẻ chưa sinh phụ thuộc vào thức ăn của mẹ. Trong thời gian mang thai và khi cho trẻ bú sữa mẹ, người mẹ cần tăng cường thức ăn dinh dưỡng và cung cấp đầy đủ các chất sắt, i-ốt, và các chất khoáng khác. Nếu người mẹ có chương trình ăn kiêng đủ dinh dưỡng và an toàn trong thời gian mang, trẻ có khả năng được sinh đủ tháng và khỏe mạnh hơn.

• Nghỉ ngơi và sự căng thẳng



Phụ nữ có thể cảm thấy mệt mỏi trong thời kỳ mang thai. Họ cần phải được ngủ đủ vào ban đêm và có thể cần nghỉ ngơi trong ngày. Người mẹ mang thai không được khuyến khích làm công việc nặng và có thời gian nghỉ ngơi cả ở nhà và nơi làm việc.

Phụ nữ mang thai cũng có thể bị căng thẳng về tình cảm. Việc này khá bình thường đối với phụ nữ mang thai, do vậy gia đình cần giúp đỡ họ trong thời gian này. Bị căng thẳng quá mức có thể làm tổn hại đến sức khỏe của người mẹ và có tác động xấu đến đứa trẻ, làm giảm nhịp đập tim, nhịp thở và mức độ hoạt động của trẻ. Mọi thành viên trong gia đình có thể giúp đỡ bằng cách chia sẻ công việc hàng ngày của người mẹ tương lai này.

• Thời điểm sinh

Đối với phụ nữ dưới 18 tuổi, sinh quá nhiều lần hoặc sinh quá gần nhau đều làm tăng nguy cơ rủi ro đến tính mạng của cả người mẹ và đứa trẻ. Khoảng cách sinh con được khuyến nghị là hai năm. Thực hiện “tình dục an toàn”, sử dụng biện pháp tránh thai, và được nói “không” là những hành vi ngăn ngừa nguy cơ trên. Phụ nữ phải có khả năng quyết định sức khỏe của mình và yêu cầu chồng mình hoặc người thân hỗ trợ cần thiết trong thời gian mang thai, sinh con và sau đó.

Chỉ có thay đổi khi cả đàn ông và phụ nữ cùng đưa ra các quyết định có đầy đủ thông tin về sinh sản và sức khỏe. Việc này cũng bao gồm quyền của trẻ em gái ở độ tuổi thiếu niên được hưởng tuổi thơ, vui chơi, học tập và trưởng thành mà không phải lập gia đình.

• Các chất gây hại

Như đề cập ở trên, nhiều chất như rượu, nicotin, cafein, và ma túy có thể gây hại cho trẻ chưa sinh, đặc biệt trong những tuần đầu mang thai khi thậm chí người mẹ có thể chưa biết mình có thai. Hút thuốc không chỉ gây hại cho người hút thuốc mà còn cho những người xung quanh, kể cả người mẹ tương lai và đứa trẻ. Điều này không nhằm gợi ý tất cả phụ nữ sử dụng hoặc bị một lượng nhỏ các chất này cũng mang thai khó khăn, nhưng tốt nhất nên tránh bị tác động bởi những chất có hại này.



SINH CON

Sinh con là một thời kỳ quan trọng đối với người mẹ và đứa trẻ. Lập kế hoạch sinh và kế hoạch phòng ngừa cấp cứu nên được làm sớm ngay khi có thai. Các thành viên gia đình nên nhận biết các dấu hiệu sắp sinh, khi nào và biết tìm sự giúp đỡ khi bắt đầu sinh. Người mẹ phải được người chăm sóc sinh có kỹ năng như bà đỡ, bác sỹ hoặc y tá giúp người mẹ trong khi sắp sinh con, trong khi sinh con và sau khi sinh con. Người mẹ phải được chăm sóc đặc biệt nếu có vấn đề xảy ra.

CHĂM SÓC SAU KHI SINH CHO NGƯỜI MẸ VÀ TRẺ EM

Cả người mẹ và trẻ em cần được chăm sóc ngay sau khi sinh. Cả hai phải được kiểm tra thường xuyên trong suốt 24 giờ đầu, sau đó trong suốt tuần đầu, và sáu tuần đầu sau khi sinh. Cần phải kiểm tra thường xuyên nếu có trường hợp phức tạp xảy ra. Các tiêm chủng ban đầu cũng được làm trong thời gian này, mặc dù khác nhau ở từng nước. Cha mẹ phải theo đúng lịch khuyến cáo trong nước.

[Đưa lịch tiêm chủng khuyến cáo trong nước]



Chăm sóc trẻ mới sinh có nhiều niềm vui nhưng cũng mệt mỏi cho cả cha mẹ. Nuôi con bằng sữa mẹ đòi hỏi đầy đủ dinh dưỡng và nghỉ ngơi. Gia đình có thể giúp đỡ thêm bằng cách làm những việc vặt giúp người mẹ.

Khi đã vượt qua quá trình này để bước vào thế giới, điều quan trọng bây giờ là giúp trẻ phát triển, bằng cách:

- Thường xuyên được mẹ, cha, và những người chăm sóc quan trọng bế và ôm ấp.
- Bú sữa mẹ hoàn toàn trong sáu tháng đầu theo nhu cầu của trẻ (ít nhất sau khoảng 2-3 giờ). Nếu người mẹ không thể cho con bú sữa mẹ trực tiếp, nếu có thể nên cho trẻ bú sữa mẹ được vắt ra, hoặc sữa thay thế bằng bình (ví dụ: sữa hộp công thức).
- Quan tâm, và âu yếm trẻ (ví dụ: khuyến khích trẻ nhìn và tương tác với các đồ vật và người).
- Giữ ấm, sạch sẽ và thoải mái.
- Mát-xa cho trẻ.
- Chăm sóc trẻ trong môi trường sạch sẽ.
- Thường xuyên kiểm tra theo dõi sức khỏe và cân nặng, có tiêm chủng theo khuyến nghị.





Mát-xa nhẹ rất tốt cho trẻ mới sinh nếu bạn biết cách mát-xa cho trẻ và trẻ thích mát-xa. Mát-xa có rất nhiều lợi ích, bao gồm cả kích thích thần kinh não giúp tiêu hóa thức ăn, giảm căng thẳng, và tạo mối liên hệ chặt chẽ giữa cha mẹ và trẻ. Người cha cũng có thể mát-xa cho trẻ. Tương tác với trẻ theo cách này cho phép cha mẹ xây dựng mối quan hệ đặc biệt với trẻ.

CHO CON BÚ SỮA MẸ

Sữa mẹ là thức ăn và nước uống tốt nhất cho trẻ trong sáu tháng đầu sinh ra, kể cả đối với những người mẹ bị nhiễm HIV. Trẻ không cần thêm bất kỳ thức ăn và đồ uống nào, thậm chí nước. Sữa mẹ có kháng thể của người mẹ giúp phát triển hệ thống miễn dịch của trẻ nên tốt hơn sữa nhân tạo (ví dụ: sữa hộp công thức).

Hầu hết mọi người mẹ đều có thể học cho trẻ bú sữa mẹ. Bú mẹ thường xuyên sẽ kích thích sữa mẹ tiết ra nhiều hơn. Nếu người mẹ gặp khó khăn khi cho trẻ bú sữa mẹ, người mẹ nên hỏi ý tá hoặc nhân viên y tế. Nếu người mẹ không thể cho con bú sữa mẹ trực tiếp, nên cho trẻ bú sữa mẹ được vắt ra, hoặc sữa thay thế bằng bình sạch. Lưu ý đảm bảo nước dùng pha sữa công thức phải được đun sôi và bình phải được tiệt trùng (để trong nước sôi khoảng 5-10 phút) để tránh cho trẻ bị tiêu chảy do nước uống hoặc bình sữa nhiễm khuẩn gây ra.

Người mẹ bị nhiễm HIV đang sử dụng thuốc kháng retroviral cũng có thể chọn cách cho trẻ bú sữa mẹ vì thuốc kháng retroviral có tác dụng làm giảm khả năng lây nhiễm HIV từ người mẹ sang trẻ, mặc dù vẫn có nguy cơ lây nhiễm.

Người mẹ nên bắt đầu cho trẻ bú sữa mẹ trong vòng một giờ sau khi sinh. Cho trẻ sơ sinh ở gần mẹ và bú sữa mẹ ngay sau khi sinh sẽ giúp sữa về nhanh hơn. Nước sữa vàng đặc trong những ngày đầu tiên sau khi sinh có rất nhiều chất dinh dưỡng và giúp tạo kháng thể cho trẻ. Người mẹ nên cho trẻ bú sữa theo nhu cầu của trẻ, hoặc ít nhất sau 2-3 giờ.

Nếu trẻ gặp khó khăn khi bú sữa mẹ, điều quan trọng là trẻ được nằm gần mẹ và được hỗ trợ bú sữa thường xuyên. Trẻ cần được uống sữa mẹ vắt vào chén sạch và cho ăn bằng thìa.

Tổ chức Y tế Thế giới khuyến nghị cho trẻ bú sữa mẹ ít nhất trong sáu tháng đầu, và tiếp tục bú sữa mẹ đến khi trẻ hai tuổi hoặc lớn hơn. Đến sáu tháng tuổi, trẻ cần thức ăn dạng đặc bổ sung thêm như rau nghiền với cơm, hoa quả luộc, gọt vỏ, và nghiền nát (hoặc các loại thực phẩm địa phương được khuyến nghị), ít nhất năm lần/ngày, và uống thêm nước.

ĐĂNG KÝ GIẤY KHAI SINH

Đăng ký giấy khai sinh quan trọng nhằm tạo sự hiện diện về pháp lí của trẻ. Theo Luật Quốc tế, mọi trẻ em ở bất kỳ nước nào đều có quyền có giấy khai sinh. Nếu không có giấy khai sinh, trẻ không có hiện diện pháp lí hoặc căn cước được công nhận. Nếu không được thừa nhận pháp lí, trẻ có thể không được chăm sóc y tế hoặc giáo dục hoặc được hưởng các quyền cơ bản của công dân hoặc người dân. Giấy

khai sinh rất quan trọng giúp tránh tình trạng không được thừa nhận là công dân của một nước và việc này sẽ đẩy trẻ em vào tình trạng dễ bị buôn bán và bị các hình thức bóc lột khác. Cha mẹ nên đăng ký giấy khai sinh cho trẻ ngay sau khi sinh.

HỌC CÁCH THƯƠNG YÊU

Trẻ mới sinh thực sự kỳ diệu! Sau khi sinh, hệ thống cơ thể đã đầy đủ và sẵn sàng thực hiện các chức năng độc lập như thở, bú mẹ, và loại bỏ chất thải. Trẻ mới sinh có thể nghe và phản ứng với các loại âm thanh khác nhau, đặc biệt là tiếng nói của người mẹ. Trẻ có thể nhìn, mặc dù rất hạn chế. Trẻ phản ứng với những động chạm; và trẻ sẵn sàng học.



Có lẽ việc học đầu tiên quan trọng nhất trong những tháng đầu là học cách yêu thương. Trong khi cha mẹ có thể yêu thương trẻ ngay sau khi sinh, thì trẻ phải cần vài tháng để phát triển cảm nhận yêu thương với cha mẹ. Mối ràng buộc này là cảm nhận gắn gũi giữa trẻ và cha mẹ và tiếp tục phát triển trong suốt hai năm đầu đời. Đây là mối quan hệ đầu tiên của trẻ và đóng vai trò quan trọng cho tất cả các mối quan hệ khác mà trẻ sẽ thiết lập trong suốt cuộc đời. Sự tin tưởng và an toàn mà trẻ có được trong mối quan hệ này quan trọng trong mọi lĩnh vực phát triển của trẻ. Nó tạo sự tự tin cho trẻ sau này khám phá, chơi với các trẻ khác, đến những nơi như nhà trẻ mà không cần có cha mẹ.

CHÚNG TA CÓ THỂ LÀM GÌ

- Cung cấp cho trẻ em trai và trẻ em gái ở độ tuổi thiếu niên các thông tin quan trọng về sinh sản và rủi ro mang thai trước 18 tuổi.
- Vợ và chồng nói chuyện với nhau về sinh sản và các vấn đề liên quan. Bạn muốn có bao nhiêu con và khi nào? Người phụ nữ muốn nam giới biết những gì? Những thông tin nào nam giới nên biết để có thể hỗ trợ phụ nữ tốt hơn? Vai trò của người mẹ là gì? Vai trò của người cha là gì?
- Bỏ thuốc lá, rượu, và lạm dụng các chất.
- Chia sẻ thông tin và hỗ trợ người khác trong cộng đồng khi họ cần giúp đỡ.
- Giành cho trẻ nhiều tình yêu thương, sự quan tâm, và âu yếm:
 - Bế và ôm ấp trẻ khi trẻ thức.
 - Nói chuyện và hát cho trẻ nghe.
 - Đáp lại lại tiếng khóc của trẻ để trẻ hiểu trẻ luôn được hỗ trợ.



- Giao tiếp bằng mắt; thể hiện qua nét mặt hoặc đưa lưỡi ra ngoài (thậm chí trẻ sơ sinh sẽ cố bắt chước theo). Bạn cũng có thể bắt chước âm thanh và nét mặt của trẻ.
- Treo những đồ vật di động hoặc đồ chơi sáng màu hoặc đen trắng cách mặt trẻ khoảng 25-40 cm để khuyến khích trẻ cử động mắt. Thay đổi đồ vật thường xuyên để kích thích phát triển trí óc trẻ.
- Đọc to bất kỳ thứ gì, thậm chí cả sổ tay. Trẻ rất thích nghe tiếng bạn và được gần gũi với bạn. Trẻ cũng bắt đầu hiểu và học ngôn ngữ trước khi trẻ biết đọc.



Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng



Tài liệu tham khảo

Allen, K. & Marotz, L. 2007. *Hồ sơ phát triển: Trẻ từ trước khi sinh đến 12 tuổi*. Xuất bản lần thứ năm. New York, Thomson Delmar Learning.

de los Angeles-Bautista, F. 2001. "Philippines: Chăm sóc và phát triển trẻ mầm non là trung tâm của phát triển cộng đồng". *Các vấn đề của trẻ mầm non*. Số. 99.

Faruque, A.M. et al. 2008. "Cơ sở dinh dưỡng cho trẻ và người mẹ khỏe mạnh ở Bangladesh". *Sức khỏe, Dân số và Dinh dưỡng*. Vol. 26, No. 3.

McCLure,V..2000. *Mát-xa cho trẻ sơ sinh: Sổ tay cho những cha mẹ có tình yêu thương*. Bản điều chỉnh xuất bản lần thứ ba, Mỹ.

Peterson, C. 2004. *Xuyên suốt từ trẻ thơ đến thanh thiếu niên*. Sydney, Pearson Education Australia.

UNICEF. 2009. *Hiện trạng của trẻ em của các thế giới 2009: Sức khỏe người mẹ và trẻ sơ sinh*. New York, UNICEF.

UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP và Ngân hàng Thế giới. 2010. *Sự thực cho cuộc sống*. Xuất bản lần thứ tư. New York: UNICEF. www.factsforlifeglobal.org. (Truy cập 2/3/2011.)

World Health Organization. 2009. "Mang thai, Sinh con, Hậu sinh và Chăm sóc trẻ sơ sinh: Hướng dẫn thực hành quan trọng". www.who.int/making pregnancy safer/en. (Truy cập 3/3/ 2011).



CÂU CHUYỆN CỦA TÔI

A large, empty rounded rectangle with a blue border, intended for writing a story.



TỜ HOẠT ĐỘNG

NHỮNG ĐIỀU TÔI BIẾT	NHỮNG ĐIỀU TÔI MUỐN BIẾT	NHỮNG ĐIỀU TÔI ĐÃ HỌC



GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangle with a thin blue border, occupying most of the page below the title. It is intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Sự Phát Triển của Trẻ

Sổ tay 3



Sự Phát Triển của Trẻ

Tất cả trẻ em bước vào thế giới đã được lập trình và sẵn sàng học điều mới. Đến hai hoặc ba tuổi, hầu hết trẻ cho thấy những đặc điểm của con người - đi, nói, suy nghĩ, giao tiếp, bày tỏ tình cảm, và giải quyết vấn đề. Đây thực sự là một thành tựu tuyệt vời đạt được chỉ trong thời gian rất ngắn mà không có thời điểm nào trong cuộc đời trẻ có thể học nhanh như vậy.

CHA MẸ VÀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC phải hỗ trợ sự phát triển của trẻ trong thời gian này khi dành cho trẻ tình yêu thương, sự quan tâm, âu yếm, cũng như dinh dưỡng tốt, chăm sóc sức khỏe đúng và bảo vệ trẻ. Cha mẹ, cộng đồng và chính phủ phải có trách nhiệm đảm bảo quyền trẻ em được thực hiện bất kể giới tính, ngôn ngữ, dân tộc, năng lực hoặc khác biệt của trẻ.

Trong sổ tay này, chúng ta sẽ xem xét trẻ lớn lên và phát triển như thế nào từ khi được sinh ra cho đến 8 tuổi. Hiểu được quá trình diễn ra khi trẻ lớn lên và phát triển sẽ giúp trở thành cha mẹ và người chăm sóc hiệu quả. Chúng tôi có một số gợi ý cho cha mẹ và những người chăm sóc trẻ về cách thức giúp trẻ phát triển.

PHÁT TRIỂN LÀ GÌ?

Phát triển nhằm chỉ ra những thay đổi mà loài người trải nghiệm trong suốt cuộc đời. Phát triển ở trẻ nhằm chỉ những thay đổi diễn ra từ phôi thai cho đến tuổi thanh thiếu niên. Chúng ta sẽ thảo luận phát triển thể lực, trí thông minh hoặc nhận thức, phát triển về xã hội và tình cảm vì sự thay đổi xảy ra trong tất cả những lĩnh vực trên.

Trí óc nằm sau toàn bộ quá trình học hỏi và phát triển. Trí óc cho phép trẻ đi lại, ăn, nói, cười, và suy nghĩ. Khi trẻ sinh ra cấu trúc não đã hình thành nhưng nó đòi hỏi sự tương tác và kích thích giữa con người để trí não làm việc hiệu quả hơn.

Trẻ học về thế giới qua các giác quan - nghe, sờ, nếm, ngửi, và nhìn. Mọi kinh nghiệm giác quan sẽ giúp kết nối hàng tỷ tế bào trong não và giúp trẻ học. Ví dụ: người cha nói chuyện với con khi đón con sẽ giúp trẻ nghe. Làm nhiều lần sẽ tăng cường kết nối và nhờ vậy trẻ sẽ học giọng cha mình nhanh.

Việc học tập sẽ tiếp tục trong suốt cuộc đời nhưng có những giai đoạn học hỏi quan trọng. Đó là những giai đoạn khi trí não giống như một tấm mút lớn và hút các thông tin mới rất dễ dàng. Ví dụ: hãy nghĩ về việc trẻ học ngôn ngữ đầu tiên của mình dễ dàng và nhanh như thế nào.

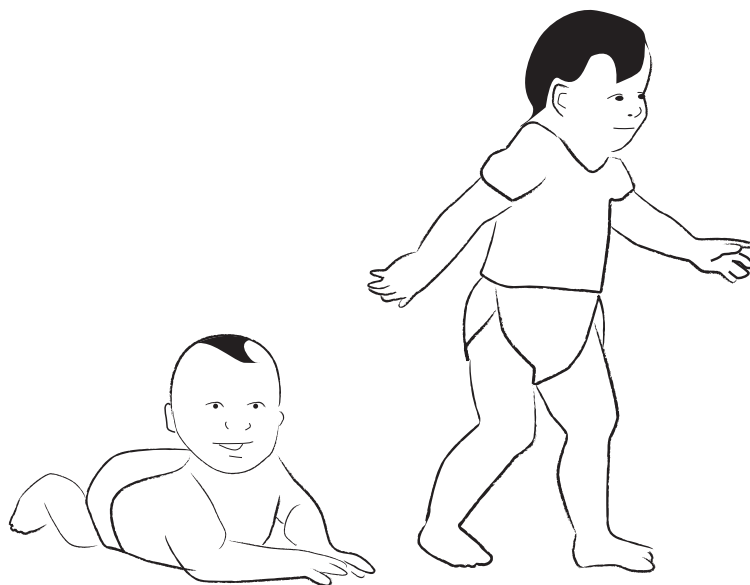


Giai đoạn từ khi sinh đến 5 tuổi cũng là giai đoạn quan trọng cho sự phát triển của tất cả các lĩnh vực của tất cả trẻ em. Các trải nghiệm tích cực trong những năm này cho trẻ cơ hội tốt nhất để phát triển lành mạnh suốt cuộc đời. Ngược lại, nếu dinh dưỡng không tốt, căng thẳng, những kinh nghiệm tiêu cực và thiếu sự kích thích trong những năm này sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến sự phát triển của trẻ.










CÁC ĐIỂM MỐC PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Điểm mốc phát triển là những thời điểm trẻ thường đạt được ở một độ tuổi nhất định trong quá trình phát triển, bao gồm ngồi, bò, đứng, đi hoặc nói những từ đầu tiên. Nhận biết các điểm mốc sẽ giúp cha mẹ biết những điều mong chờ và khi nào cần sự giúp đỡ nếu trẻ không phát triển như mong chờ. Nhưng trẻ đạt những điểm mốc này ở các độ tuổi khác nhau. Sự phát triển của một đứa trẻ bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố, như hoàn cảnh trẻ sống và cơ hội trẻ thực hành các kỹ năng mới này. Niềm tin và tập tục văn hóa cũng tạo ra sự phát triển khác nhau này. Ví dụ: nếu cha mẹ không để trẻ tự ăn thì có khả năng trẻ phát triển kỹ năng tự làm lâu hơn bình thường.

Có nhiều bước hoặc cột mốc nhỏ trong quá trình đạt được các cột mốc lớn. Các kỹ năng mới được hình thành dựa trên kỹ năng cũ. Ví dụ: Trẻ phải biết gập người trước khi biết ngồi, và biết ngồi trước khi biết bò hoặc biết đứng. Trình tự phát triển này quan trọng hơn tuổi thực của trẻ. Xem bảng dưới đây. Bảng này thể hiện một số cột mốc thể lực quan trọng cho đến khi trẻ biết đi và độ tuổi mà hầu hết trẻ sẽ phát triển từng kỹ năng. Lưu ý quãng tuổi cho từng kỹ năng. Cố gắng điền vào các cột quá trình hình thành kỹ năng cho con mình hoặc trẻ bạn biết.



Bảng: Các mốc quan trọng và độ tuổi đạt được các mốc đó

MỘT SỐ CỘT MỐC THỂ LỰC	ĐỘ TUỔI PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG CỦA HẦU HẾT TRẺ PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH	CON BẠN HOẶC TRẺ BẠN BIẾT PHÁT TRIỂN NHỮNG KỸ NĂNG NÀY Ở ĐỘ TUỔI NÀO?
Nhấc đầu và phần trên cơ thể trên hai cánh tay khi nằm trên sàn - Nằm chống tay trên sàn 	1-4 tháng	
Ngồi có sự giúp đỡ, giữ đầu chắc chắn 	3-5 tháng	
Lấy 	4-6 tháng	
Tự ngồi không cần giúp đỡ 	5-8 tháng	
Tự đứng lên 	5-12 tháng	
Bò 	9-11 tháng	
Tự đứng 	9-16 tháng	
Đi bám vào vật đỡ 	8-13 tháng	
Tự đi 	9-17 tháng	

Bây giờ hãy xem một số hành vi mà trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể làm. Chia sẻ kiến thức trong cộng đồng rất quan trọng. Học viên nên đưa ý kiến của mình bằng cách viết hoặc vẽ. Ví dụ: nếu hầu hết trẻ 18 tháng tuổi trong cộng đồng không biết đi, thảo luận và cố gắng tìm hiểu nguyên nhân. Thảo luận với các thành viên khác trong cộng đồng cũng có thể giúp học viên thay đổi tập tục và học những cách dạy trẻ mới trong vai trò làm cha mẹ.

Hãy xem trẻ có thể làm gì... Những chỗ đã có ảnh minh họa, tôi gợi ý sử dụng hình vẽ hoặc đoạn viết ngắn về những việc mà cha mẹ có thể làm.

KHI 1 THÁNG TUỔI, CON CÓ THỂ...

- Bú sữa mẹ
- Nghiêng đầu về phía cánh tay, tay đưa lên má hoặc miệng
- Giao tiếp và thể hiện tình cảm bằng nhiều cách như khóc, quay mặt đi, xoa mũi, nhú mào, v.v...
- Con nghe tốt. Con thích âm nhạc và tiếng nói, đặc biệt tiếng mẹ
- Nhìn được những vật ở gần
- Cho tay vào miệng

Cho con bú sữa mẹ đến khi con được 6 tháng tuổi. Con không cần thức ăn khác ngoài sữa. Hãy chạm vào con và bế con thường xuyên.



Treo đồ chơi đung đưa hoặc những đồ vật thú vị gần con.



Nói chuyện, hát, và đọc cho con nghe. Nhìn vào mắt và cả gương mặt con.

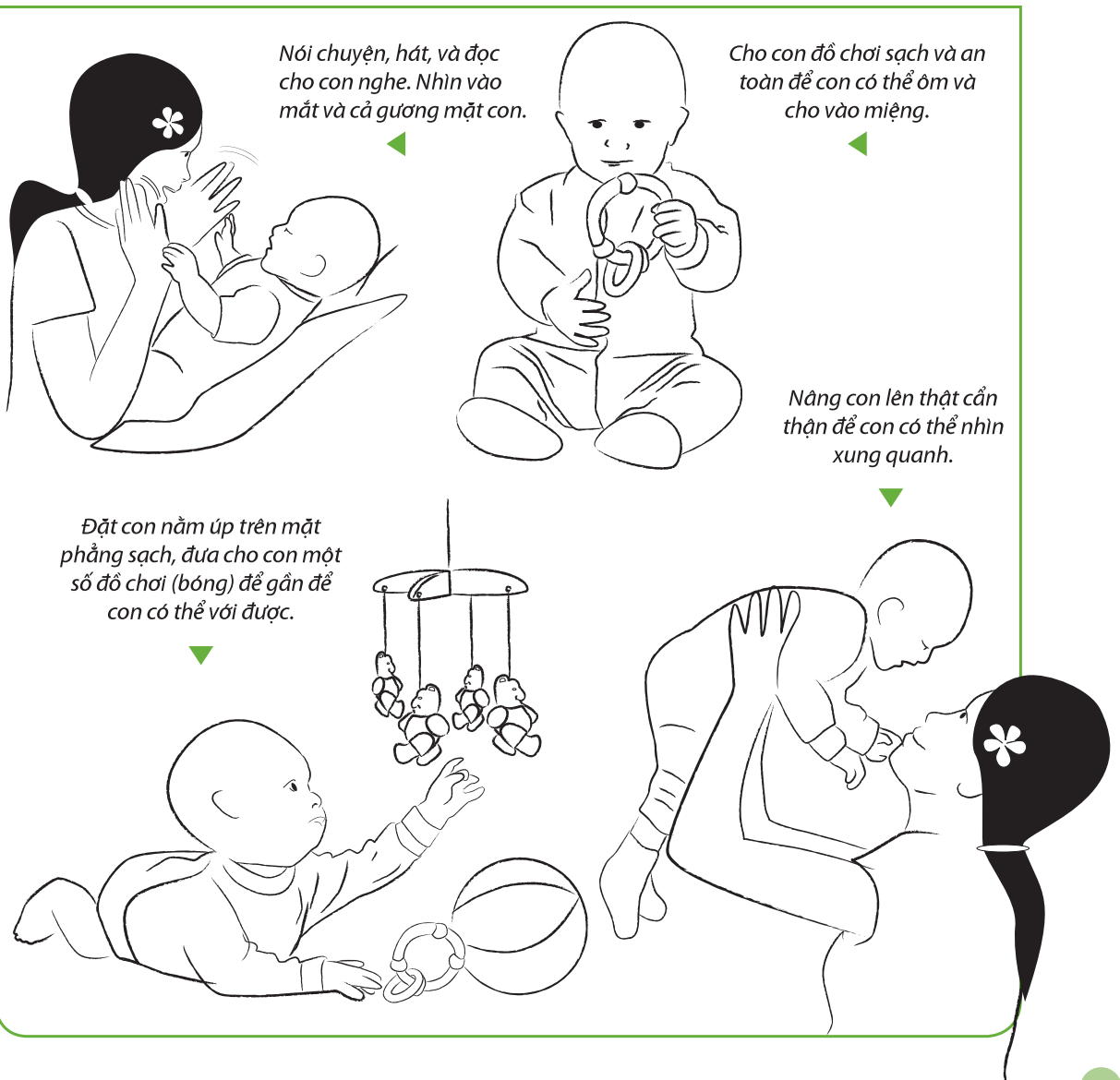


Mát-xa cho con nhẹ nhàng (dùng dầu hoặc không dầu).



KHI 6 THÁNG TUỔI, CON CÓ THỂ...

- Nâng đầu và phần trên cơ thể khi nằm trên bụng (lẫy)
- Nhìn theo mọi người
- Vớ đồ vật treo lủng lẳng
- Cầm và lắc đồ vật
- Lăn cả hai bên
- Ngồi nếu được hỗ trợ
- Khám phá đồ vật bằng tay và miệng
- Bắt chước một số âm thanh và các thể hiện nét mặt
- Làm tiếng động. Con có thể làm tiếng hót, gừ gừ, kêu ré và cười
- Nhận biết tên con khi có người nhắc
- Tự mỉm cười trong gương



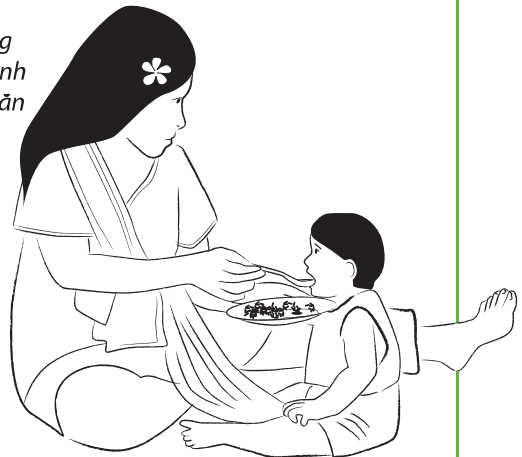
KHI 12 THÁNG TUỔI, CON CÓ THỂ...

- Ngồi không cần hỗ trợ
- Bò bằng tay và đầu gối và tự đứng lên
- Bước được vài bước nếu bám vào người khác
- Cố bắt chước từ và âm thanh
- Thích chơi những trò chơi nhỏ và vỗ tay
- Làm theo được những yêu cầu đơn giản
- Lặp lại âm thanh và điệu bộ để gây chú ý. Con thích được chú ý!
- Nhặt đồ bằng ngón tay cái và một ngón tay khác. Con thích nhặt và thả đồ vật
- Cố gắng tự ăn nếu con được tự làm
- Học được nhiều điều nếu được cho đồ vật vào miệng

Đặt con nằm úp trên mặt phẳng sạch, đưa cho con một số đồ chơi (bóng) để gần để con có thể với được.



Cho con bú sữa mẹ nhưng bây giờ con cần thức ăn dinh dưỡng đặc. Đừng bắt con ăn nếu con không muốn.



Chơi trò chơi với con; nói chuyện, hát và đọc cho con nghe. Nếu con bắt đầu trò chơi, hãy chơi theo con. Con là thủ lĩnh!



Dạy con gọi tên đồ vật. Chỉ vào đồ vật và gọi tên đồ vật.



KHI 12 THÁNG TUỔI, CON CÓ THỂ...

Con thích đổ đầy nước/cát/đồ chơi nhỏ vào thùng chứa, sau đó lại đổ ra. Đổ vật nào cũng được miễn là an toàn.

Hãy cho con các thùng đựng và các món đồ để bỏ vào thùng.



Giữ con sạch sẽ và an toàn vì khi con biết di chuyển con có thể di chuyển đến bất kỳ chỗ nào! Cha mẹ có thể bắt đầu dạy con cách rửa tay. Phải chắc chắn con được tắm rửa đầy đủ.

Hãy để mọi người trong gia đình bế, ôm và chơi với con.





TIẾP TỤC PHÁT TRIỂN: TỪ 2 ĐẾN 5 TUỔI

Biết đi và nói mang lại cho trẻ hai tuổi rất nhiều cơ hội học hỏi. Trẻ luôn bận rộn, đầy năng lượng và sự tò mò. Mặc dù trẻ vẫn phụ thuộc rất nhiều vào người lớn những trẻ muốn tự làm mọi việc, và có thể tức giận nếu không được tự làm. Điều này có thể làm bùng nổ sự tức giận (cơn thịnh nộ). Trong nhiều nền văn hóa, “Không” là một từ rất phổ biến vì trẻ thách thức người lớn và cố gắng khẳng định bản thân. Có khả năng tự làm mọi việc quan trọng đối với tất cả trẻ em mặc dù mức độ cho phép ở các nền văn hóa có thể khác nhau. Tuy nhiên, điều quan trọng là trẻ có khả năng chăm sóc nhu cầu bản thân trước khi đi học hoặc thậm chí trước khi đi nhà trẻ. Bằng việc khuyến khích tính độc lập, cha mẹ và những người chăm sóc giúp trẻ chuẩn bị sẵn sàng đi học.

Trẻ ba, bốn, và năm tuổi hình thành nhiều kỹ năng đã phát triển từ khi được sinh ra. Nếu trẻ được chăm sóc, hỗ trợ, và khuyến khích cần thiết trong những năm đầu đời, trẻ cho thấy các kỹ năng sáng tạo, ngôn ngữ, và tư duy tăng cao và sẽ tăng cường học hỏi ở tất cả các lĩnh vực phát triển. Nói chuyện với trẻ giống như nhìn qua cửa sổ bước vào trí óc trẻ. Chúng ta có thể thấy trẻ cố lý giải thế giới bằng những câu hỏi; ví dụ: Tại sao lá rụng? Tại sao chim có lông? Tại sao nước bắn? Mặt trời làm gì buổi tối? Tại sao? Cái gì? Như thế nào? Cố gắng trả lời đơn giản và chân thật. Việc này giúp trẻ học. Đây cũng là thời gian tuyệt vời dạy trẻ các thói quen vệ sinh vì tại thời điểm này trẻ có thể chấp nhận lí do đối với các thói quen quan trọng như rửa tay.

Trong những năm này, trẻ phát triển kỹ năng kiểm soát tình cảm nhiều hơn. Trẻ có nhiều kỹ năng xã hội và thích chơi với trẻ khác. Khuyến khích trẻ chơi trong những năm này là cách phát triển tốt nhất vì chơi hỗ trợ học trong mọi lĩnh vực phát triển.

Năm đầu tiên của trẻ trôi đi rất nhanh. Do vậy, hãy sờ, nói, đọc, mỉm cười, hát, đếm, và chơi với trẻ. Việc này có ý nghĩa nhiều hơn đó là khiến hai mẹ con hạnh phúc, giúp trí óc trẻ phát triển và nuôi dưỡng tiềm năng của trẻ trong suốt cuộc đời.

Nguồn: Brotherson, 2005

KHI 2 TUỔI CON CÓ THỂ...

- Tự đi, trèo và chạy
- Chỉ và gọi tên đồ vật hoặc tranh quen thuộc khi mọi người yêu cầu
- Khi nói, con nói từ hai từ một lúc trở lên
- Theo được các hướng dẫn đơn giản
- Vẽ nguệch ngoạc nếu có bút chì hoặc sáp màu. Con biết cầm bút bằng các ngón tay
- Con thích những câu chuyện và bài hát đơn giản
- Bắt chước hành vi của người khác
- Bắt đầu tự ăn và tự mặc quần áo
- Giúp công việc vặt và giả vờ như đang chơi trò chơi
- Đôi khi con rất tức giận và từ chối không làm. Con thích nói “không!”



Dạy con tránh những chỗ và đồ vật nguy hiểm.

Cho con đồ vẽ và đồ chơi giống đồ thật. Chúng giống như thức ăn cho trí não bận rộn của con!

Cho con đồ vẽ và đồ chơi giống đồ thật. Chúng giống như thức ăn cho trí não bận rộn của con!



Đọc và xem sách với con, kể cho con nghe về các bức tranh.

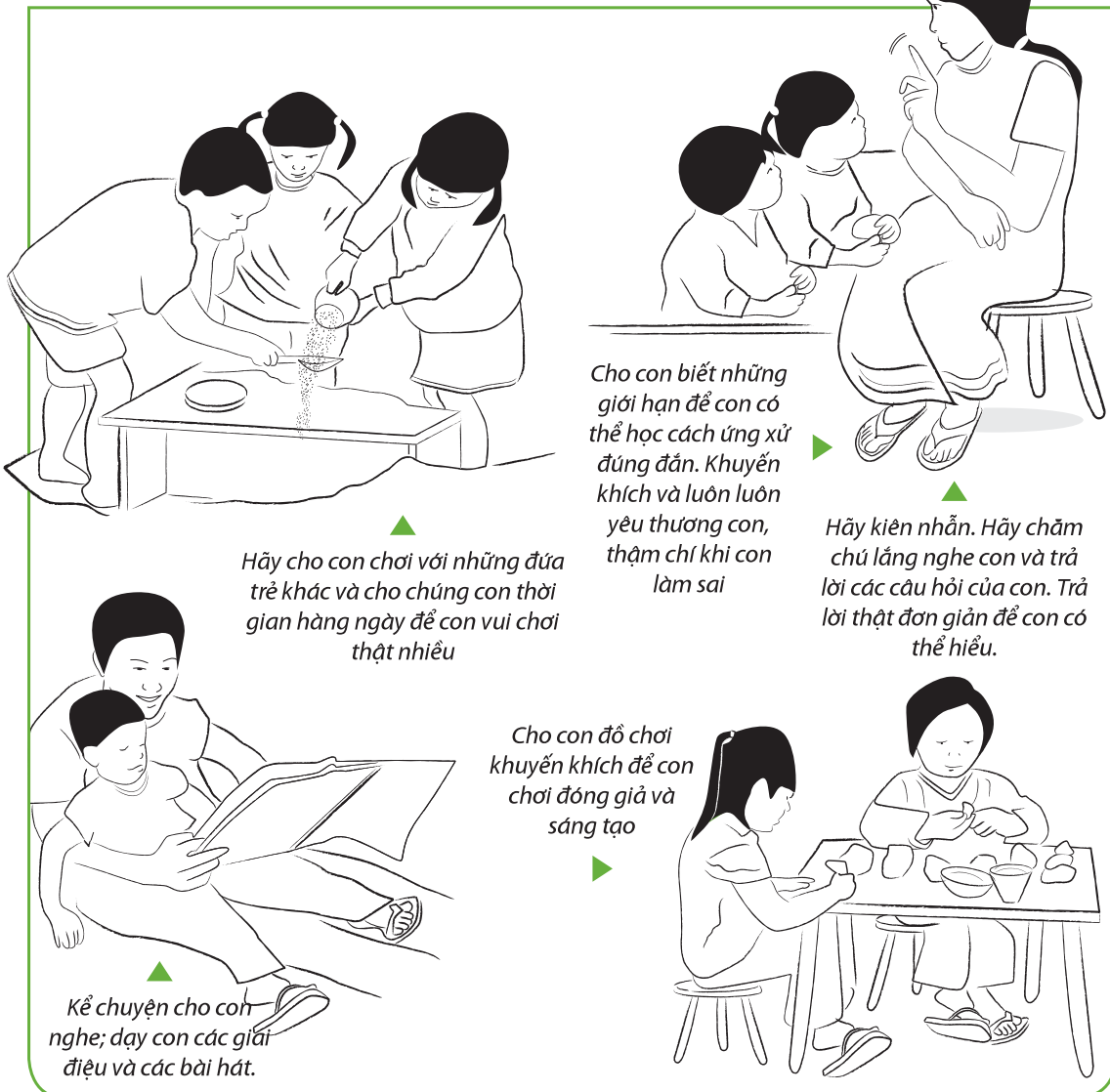


Cho con nước, cát và đồ chứa để con đổ và rót.



KHI 3 TUỔI CON CÓ THỂ...

- Đi, chạy, trèo, đá và nhảy dễ dàng
- Nói được tên và tuổi
- Nhận biết màu sắc và chỉ đúng màu
- Sử dụng số đếm mặc dù con vẫn chưa hiểu các con số
- Hỏi và trả lời các câu hỏi; Con đặt rất nhiều câu hỏi
- Nhớ giai điệu, hát những bài hát đơn giản
- Sử dụng những đồ giống như thật hoặc đồ giả khi chơi
- Tự ăn
- Thể hiện tình cảm với người khác
- Rửa và lau khô tay; đánh răng nhưng cần được hỗ trợ
- Con không tè dầm đâu. Thật là tuyệt!
- Chăm chú lắng nghe các câu chuyện và bình luận



Hãy cho con chơi với những đứa trẻ khác và cho chúng con thời gian hàng ngày để con vui chơi thật nhiều

Cho con biết những giới hạn để con có thể học cách ứng xử đúng đắn. Khuyến khích và luôn luôn yêu thương con, thậm chí khi con làm sai

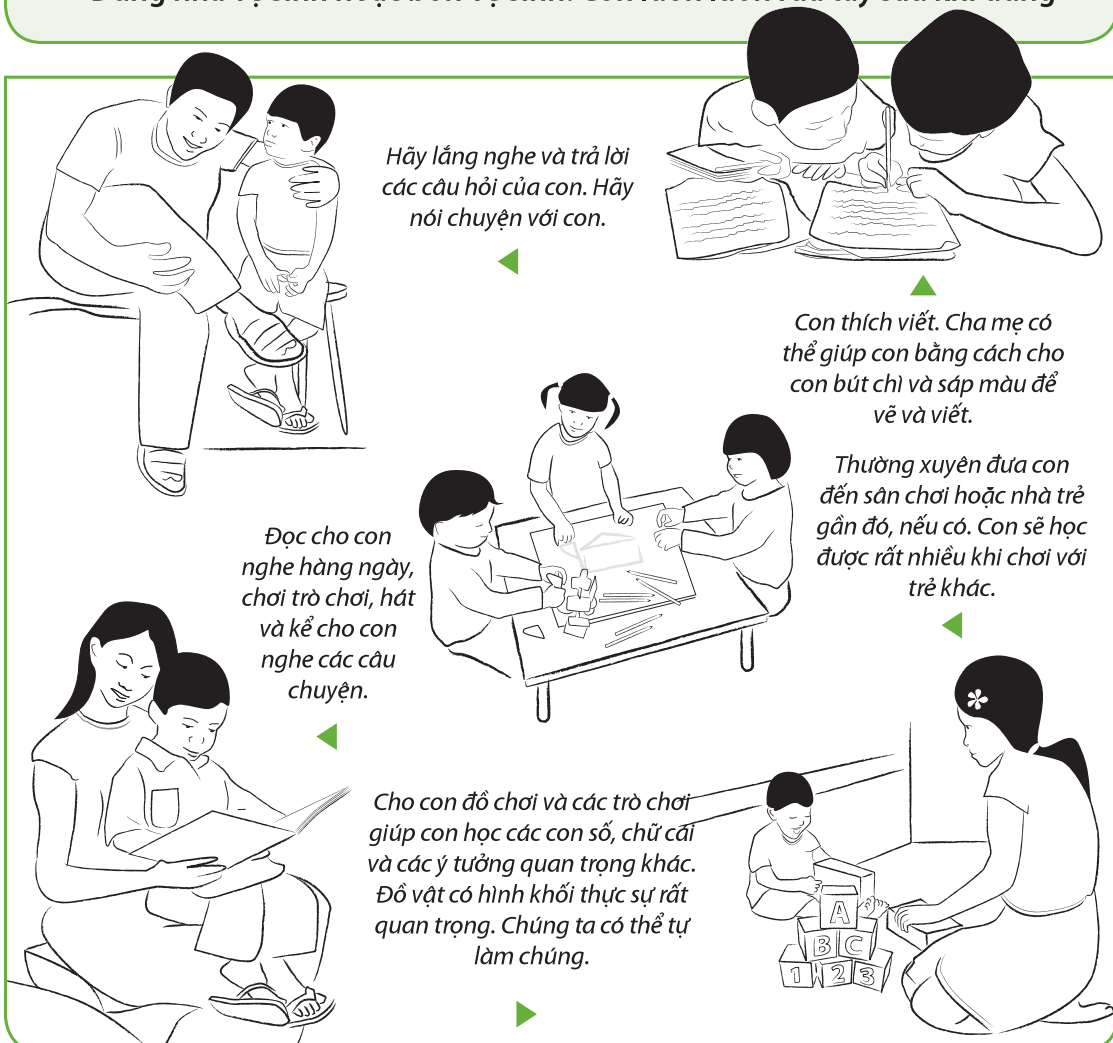
Hãy kiên nhẫn. Hãy chăm chú lắng nghe con và trả lời các câu hỏi của con. Trả lời thật đơn giản để con có thể hiểu.

Kể chuyện cho con nghe; dạy con các giai điệu và các bài hát.

Cho con đồ chơi khuyến khích để con chơi đóng giả và sáng tạo

KHI 5 TUỔI CON CÓ THỂ...

- Di chuyển một cách có tổ chức
- Nói thành câu và dùng nhiều từ theo ngôn ngữ của con
- Nói rõ ràng; thậm chí bây giờ người lạ cũng có thể hiểu con nói gì
- Hiểu từ trái nghĩa (ví dụ: béo/gầy, cao/thấp)
- Cầm bút chì và sáp màu bằng ngón cái và hai ngón tay đầu. Quan trọng là con biết cầm bút đúng trước khi đi học
- Dùng hoặc tay trái hoặc tay phải suốt thời gian
- Chơi với những đứa trẻ khác và kết bạn. Các bạn khác thích con mặc dù đôi khi chúng con tranh cãi
- Hoàn thành một công việc đơn giản và không bỏ giữa chừng
- Đặt nhiều câu hỏi
- Đếm từ 5-10 đồ vật
- Tự mặc quần áo không cần giúp đỡ
- Dùng nhà vệ sinh hoặc bồn vệ sinh. Con luôn luôn rửa tay sau khi dùng



ĐI HỌC !

Đi học là một cột mốc quan trọng trong quá trình phát triển của trẻ và không nên để chậm trễ hoãn mà không có lí do thích hợp. Tất cả trẻ em nên được đến trường ở độ tuổi khuyến nghị trong nước và nên đi học đều đặn. Trẻ được yêu thương, quan tâm, khích lệ và được chăm sóc đúng trong năm năm đầu tiên được chuẩn bị sẵn sàng đi học. Trẻ sẽ tiếp tục phát triển và lớn lên nếu giáo viên cho trẻ các cơ hội học tập trong đó trẻ là trung tâm, phát triển điểm mạnh của trẻ và dựa trên tất cả những phát triển hiện tại của trẻ.

Cha mẹ và những người chăm sóc trẻ vẫn là những người quan trọng nhất trong cuộc đời trẻ và có thể giúp đỡ trẻ bằng cách:

- Trở thành hình mẫu tốt cho con noi theo
- Thể hiện sự quan tâm đến trường học và cùng tham gia vào trường học của trẻ
- Dành thời gian cho trẻ; nói chuyện và lắng nghe trẻ
- Chơi trò chơi và làm các hoạt động cùng nhau
- Khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc, ý kiến và niềm tin
- Khuyến khích trẻ chơi với bạn và tham gia vào các hoạt động như thể thao bên ngoài trường học
- Đặt các giới hạn rõ ràng về cách ứng xử và công nhận những ứng xử tốt





Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng



Tài liệu tham khảo

Allen, K. and Marotz, L. 2007. *Hồ sơ phát triển: Trẻ từ trước khi sinh đến 12 tuổi*. Xuất bản lần thứ năm. New York, Thomson Delmar Learning.

Berk, L. 2006. *Sự phát triển của trẻ*. Xuất bản lần thứ bảy. Boston, Pearson Education.

Brotherson, S. 2005. "Hiểu về sự phát triển trí não của trẻ nhỏ". www.ag.ndsu.edu (Accessed 7 February 2011).

Center on the Developing Child, Harvard University. www.developingchild.harvard.edu (Accessed 7 February 2011).

Peterson, C. 2004. *Nhìn xuyên suốt thời thơ ấu và tuổi thiếu niên của trẻ*. Sydney, Pearson Education Australia.

Schiller, P. 2010. "Đánh giá và cập nhật nghiên cứu phát triển trí não ban đầu". *Exchange*. Vol. 32, No. 196, Nov/Dec 2010.

UNICEF et al. 2010. *Các sự thật trong cuộc sống*. 4th edition. New York, UNICEF. www.factsforlifeglobal.org (Accessed 2 March 2011).



GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a light green color, intended for handwritten notes.



GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangular box with a thin green border, intended for handwritten notes or comments.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Sức khỏe và dinh dưỡng

Sổ tay 4



Sức khỏe và dinh dưỡng

Tất cả cha mẹ đều muốn trẻ khỏe mạnh. Trẻ khỏe mạnh sẽ vui vẻ và năng động; trẻ học tốt ở trường, và tích cực trong cộng đồng. Nhưng giữ cho trẻ khỏe mạnh đối với một số gia đình có thể rất khó, đặc biệt ở những cộng đồng không có nước uống sạch, hoặc vệ sinh kém, hoặc ở những nơi không có thói quen vệ sinh tốt. Trẻ có thể bị mắc bất cứ bệnh gì do những điều kiện trên. Nhiều trẻ bị chết hoặc bị tàn tật. Nhưng hầu hết các bệnh tật này có thể phòng tránh được nếu gia đình và cộng đồng có những hành động thực tế không tốn kém. Trong sổ tay này, chúng ta sẽ xem xét các rủi ro chính đối với sức khỏe của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, nguyên nhân, và cách phòng chống. Chúng ta cũng có thể xem cách dạy trẻ các thói quen giúp trẻ an toàn và khỏe mạnh bây giờ và sau này.

NHỮNG RỦI RO CHÍNH ĐỐI VỚI SỨC KHỎE CỦA TRẺ SƠ SINH VÀ TRẺ NHỎ?

• Trong tháng đầu tiên

Sức khỏe của người mẹ và trẻ chưa sinh phụ thuộc vào sự chăm sóc của gia đình và cộng đồng giành cho người mẹ. Lập kế hoạch sinh con và có người hỗ trợ sinh có kỹ năng giúp trong suốt quá trình từ trước khi sinh, sinh con, và ngay sau khi sinh sẽ giúp đảm bảo trẻ được sinh ra khỏe mạnh. Tháng đầu tiên của cuộc đời là tháng có nhiều rủi ro nhất đối với trẻ. Trong thời gian này, trẻ rất dễ bị nhiễm bệnh, đặc biệt trẻ sinh thiếu tháng. Cả người mẹ và trẻ phải được kiểm tra sức khỏe thường xuyên, có môi trường sạch sẽ và thức ăn đầy đủ dinh dưỡng. Đối với trẻ sơ sinh, điều này có nghĩa không ăn gì khác ngoài sữa mẹ, bắt đầu ngay từ giờ đầu tiên sau khi sinh.

• Từ 1 tháng - 5 tuổi

Trẻ dưới năm tuổi có nguy cơ mắc nhiều bệnh. Dưới đây là những bệnh phổ biến:

- Viêm phổi hoặc bệnh hô hấp cấp
- Tiêu chảy
- Sốt rét
- Sởi
- HIV
- Suy dinh dưỡng

Bây giờ, hãy giành một chút thời gian và suy nghĩ về sức khỏe của con mình và những trẻ khác trong cộng đồng. Những bệnh gì thường gặp nhất ở trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh trong cộng đồng? Bạn lo lắng gì về sức khỏe của trẻ? Hãy viết các ý kiến xuống dưới đây:

.....

.....

.....

.....

NHỮNG BỆNH THÔNG THƯỜNG CỦA TRẺ VÀ CÁCH PHÒNG CHỐNG BỆNH

• Bệnh viêm phổi

Bệnh viêm phổi là một dạng nhiễm đường hô hấp cấp ảnh hưởng đến phổi. Trên thế giới, bệnh viêm phổi là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở trẻ dưới 5 tuổi. Bệnh viêm phổi thường do vi khuẩn, virus, nấm hoặc các tác nhân khác gây ra.

Bệnh viêm phổi có thể bị lây nhiễm qua:

- Ho và hắt hơi

Trẻ có hệ miễn dịch yếu dễ bị mắc bệnh viêm phổi hơn. Hệ miễn dịch của trẻ có thể bị suy yếu do suy dinh dưỡng, bệnh HIV và các bệnh mắc trước khi sinh, ví dụ: bệnh sởi.

Một số nguyên nhân môi trường cũng có thể làm tăng khả năng mắc bệnh viêm phổi, như: ô nhiễm không khí trong nhà do đun nấu và đốt sưởi bằng nhiên liệu như củi hoặc than, sống chật chội, và khói thuốc.

Trẻ mắc bệnh viêm phổi có thể không ăn hoặc uống được, có thể ngủ li bì, giảm nhiệt độ (điều kiện làm giảm nhiệt độ xuống dưới mức bình thường), và co giật (điều kiện khiến cơ thể co giật).



• Bệnh tiêu chảy

Bệnh tiêu chảy là nguyên nhân phổ biến gây ốm và tử vong ở trẻ, có thể do:

- Nguồn nước nhiễm phân người hoặc động vật
- Thức ăn không được làm hoặc cất giữ vệ sinh
- Thực phẩm bị nhiễm khuẩn do tưới tiêu
- Cá hoặc hải sản nuôi trong nguồn nước bị ô nhiễm
- Không vệ sinh



Một đứa trẻ ăn bốc khi chưa rửa sạch tay sau khi đi vệ sinh và sau đó bị ốm

Khi bị tiêu chảy, trẻ có thể bị mất nước và phải được bổ sung nước, nếu không trẻ sẽ bị thiếu nước.

Bệnh tiêu chảy cấp có thể đe dọa đến tính mạng trẻ bị suy dinh dưỡng hoặc trẻ có hệ miễn dịch kém. Bệnh tiêu chảy làm yếu trẻ và có thể làm trẻ suy dinh dưỡng.

Để chữa bệnh tiêu chảy, cha mẹ nên cho trẻ uống nhiều nước hơn bình thường, kể cả dung dịch oresol (ORS) là một hỗn hợp nước, muối và đường để bù lại lượng nước bị mất. Có thể dễ dàng chuẩn bị dung dịch ORS này ở nhà bằng cách pha một ít đường, ½ thìa muối trong một lít nước đun sôi sạch. Bổ sung kẽm sẽ giúp trẻ hồi phục nhanh. Khi trẻ ốm, cha mẹ nên tiếp tục cho trẻ ăn đầy đủ dinh dưỡng, kể cả bú sữa mẹ. Cha mẹ cũng nên cho trẻ đi khám bác sỹ nếu trẻ có dấu hiệu bị mất nước.

• Bệnh sốt rét

Bệnh sốt rét là bệnh lây truyền từ người này qua người khác khi bị muỗi đốt. Bệnh sốt rét có triệu chứng sốt, đau đầu và ăn không ngon.

Bệnh sốt rét làm trẻ thiếu máu do không đủ oxy lưu thông trong máu và là nguyên nhân chính khiến trẻ phát triển và tăng trưởng chậm. Mắc bệnh sốt rét khi mang thai có thể khiến người mẹ bị thiếu máu và mắc các bệnh khác, dẫn đến sinh trẻ thiếu cân.

Bệnh sốt rét có thể phòng tránh và điều trị được. Bệnh sốt rét có thể được phòng tránh bằng cách:

- Mặc màn khi ngủ
- Phun thuốc diệt muỗi trong nhà
- Không để bản làm nơi nuôi muỗi xung quanh nhà như rác, thùng chứa nước bẩn (nơi muỗi sinh sống); đậy kín thùng đựng nước (để tránh muỗi chui vào sinh sống)

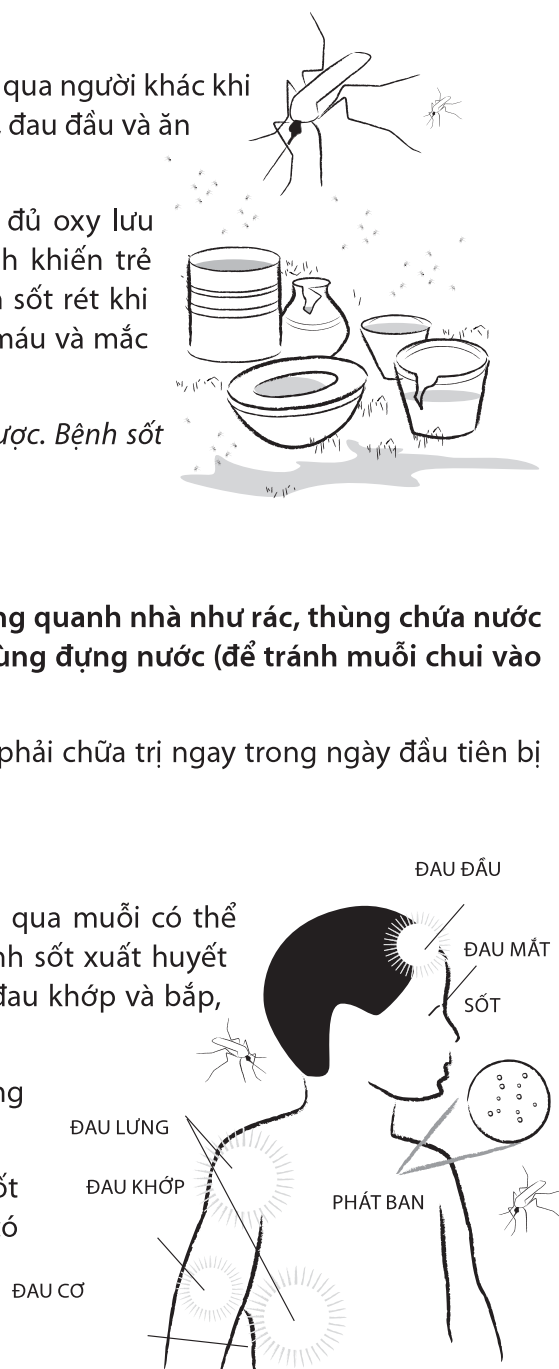
Có thuốc chống bệnh sốt rét. Bệnh sốt rét phải chữa trị ngay trong ngày đầu tiên bị bệnh nhằm giảm nguy cơ tử vong.

• Sốt xuất huyết dengue

Sốt xuất huyết dengue do virus lây truyền qua muỗi có thể gây xuất huyết trầm trọng và tử vong. Bệnh sốt xuất huyết có triệu chứng sốt, đau đầu, đau sau mắt, đau khớp và bập, ngứa da.

Bệnh sốt xuất huyết dengue có thể phòng tránh giống như bệnh sốt rét ở trên.

Mặc dù chưa có biện pháp chữa trị bệnh sốt xuất huyết dengue nhưng chăm sóc y tế có thể cứu sống trẻ bị sốt xuất huyết nặng.



• Bệnh sởi



Bệnh sởi là bệnh truyền nhiễm cấp tính đường hô hấp, do virus gây ra, rất dễ lây. Bệnh sởi là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho trẻ trên toàn cầu. Hầu hết những ca tử vong chết do bệnh sởi có nhiều nguyên nhân như mù, viêm não, tiêu chảy cấp và mất nước, viêm tai, hoặc bị viêm đường hô hấp cấp như viêm phổi.

Trẻ bị suy dinh dưỡng, đặc biệt trẻ thiếu vitamin A và trẻ có hệ miễn dịch kém do mắc HIV hoặc các bệnh khác, có khả năng mắc bệnh sởi cấp nhiều hơn.

Bệnh sởi lây truyền qua:

- Ho và hắt hơi
- Tiếp xúc gần với người bị bệnh
- Tiếp xúc với mũi hoặc đờm bị nhiễm bệnh

Bệnh sởi có thể được phòng chống bằng tiêm chủng. Có vắc-xin an toàn và hiệu quả phòng chống bệnh sởi được sử dụng hơn 40 năm qua. Vắc-xin phòng chống bệnh sởi rẻ và thường đi kèm với vắc-xin phòng chống bệnh sởi rubella (bệnh sởi Đức) và quai bị.

Chưa có thuốc đặc trị diệt virus sởi, chủ yếu điều trị triệu chứng và chăm sóc. Ở các nước có nhiều trẻ bị suy dinh dưỡng và trẻ thiếu vitamin A, trẻ được chẩn đoán bị bệnh sởi nên uống thêm hai liều vitamin A bổ sung trong 24 giờ nhằm tránh bị tác động đến mắt và gây mù mắt.

• HIV và AIDS

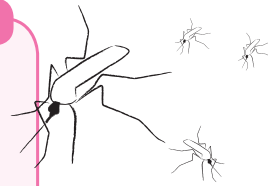
HIV có nghĩa là virus suy giảm miễn dịch ở người. Virus này tấn công các tế bào trong cơ thể người, hệ miễn dịch, và sức khỏe của con người.

HIV lây nhiễm thông qua truyền dẫn máu, tinh dịch, dịch âm đạo hoặc sữa mẹ của người bị nhiễm HIV.



HIV KHÔNG LÂY TRUYỀN QUA...

- Muối
- Ăn hoặc uống chung với người bị HIV
- Ôm, hôn hoặc bắt tay với người bị nhiễm HIV
- Tiếp xúc với nước mắt, mồ hôi, hoặc nước tiểu của người bị nhiễm HIV



HIV chủ yếu lây do tình dục không an toàn (ví dụ: quan hệ tình dục không dùng bao cao su). HIV cũng có thể bị lây nhiễm do dùng kim tiêm không an toàn (đặc biệt khi tiêm chích ma túy), truyền máu bị nhiễm HIV, hoặc truyền từ mẹ sang con khi mang thai, sinh con hoặc cho con bú.

Khi HIV làm hệ miễn dịch suy giảm cấp sẽ gây hội chứng suy giảm miễn dịch mắc phải (AIDS). Nếu không được chữa trị, hầu hết những người bị HIV cuối cùng sẽ bị bệnh AIDS, mặc dù không phải luôn như vậy.

Hiện nay, chưa có thuốc đặc trị chữa HIV hoặc AIDS, nhưng điều trị bằng thuốc kháng retroviral có thể làm giảm tiến trình phát triển của bệnh, giảm tình trạng mất khả năng, nâng cao chất lượng cuộc sống và tăng tuổi thọ.

Trong trường hợp phụ nữ có thai bị nhiễm HIV, rủi ro truyền bệnh từ người mẹ sang con có thể giảm thiểu bằng cách dùng thuốc kháng retroviral cho người mẹ khi mang thai, sinh con, và khi cho con bú (nếu cho con bú), kèm với điều trị kháng retroviral cho trẻ ngay từ khi sinh hoặc ngay sau đó cho đến khi trẻ bốn đến sáu tuần tuổi.

Điều trị bằng thuốc kháng retroviral có thể làm giảm rủi ro truyền virus từ người mẹ bị nhiễm HIV sang con khi cho con bú sữa mẹ. Khi cho con bú sữa đã có kháng retroviral, người mẹ chỉ nên cho con bú sữa mẹ, không cho ăn thêm thức ăn hoặc nước uống khác trong sáu tháng đầu đời, tiếp tục cho bú sữa mẹ đến một năm tuổi có thức ăn bổ sung thêm cho an toàn. Cho trẻ ăn thức ăn hỗn hợp trong thời gian đầu này (sữa mẹ cùng với thức ăn lỏng khác như nước hoặc sữa công thức hoặc thức ăn thêm) sẽ làm tăng rủi ro truyền bệnh sang cho trẻ.

Nếu không có thuốc kháng retroviral do đắt hoặc do các nguyên nhân khác, người mẹ nhiễm HIV có thể cho trẻ ăn bằng sữa thay thế (ví dụ: sữa công thức dùng nước đun sôi). Nước và vệ sinh an toàn trong gia đình và cộng đồng phải đảm bảo tránh nguy cơ suy dinh dưỡng, tiêu chảy và các bệnh khác.

• Bệnh dại

Bệnh dại là bệnh do virus gây ra lây truyền chủ yếu do chất tiết bị nhiễm, thường do vết cắn, liếm, cào của động vật mắc bệnh dại như chó, mèo hoặc dơi.

Trẻ có thể phòng chống bệnh dại bằng cách dạy cho trẻ tránh tiếp xúc với động vật (ví dụ: các vật nuôi hoặc chó của người khác), tiêm vắc-xin và hoạn chó và mèo.

Bệnh dại có thể gây tử vong nếu không được điều trị đúng. Nếu trẻ bị động vật cắn, phải rửa vết thương ngay lập tức bằng xà phòng và nước hoặc i-ốt (tối thiểu trong 15 phút), sau đó đưa trẻ đến bệnh viện trong vòng vài giờ sau khi tiếp xúc với động vật nghi bị dại.

Hiện nay, đã có vắc-xin an toàn và hiệu quả. Những người có khả năng tiếp xúc với bệnh dại, nên sử dụng vắc-xin này.



• Suy dinh dưỡng

Suy dinh dưỡng nhằm chỉ tình trạng do không có đủ thực phẩm đầy đủ dinh dưỡng hoặc không thể hấp thu được các chất dinh dưỡng ngay để có sức khỏe, hoặc do ăn quá nhiều thức ăn. Suy dinh dưỡng rất có hại do trẻ suy dinh dưỡng dễ bị nhiễm bệnh và suy dinh dưỡng cấp có thể ảnh hưởng đến phát triển não. Hơn nữa, trẻ đói và suy dinh dưỡng không năng động, không thích vui chơi với trẻ khác, và không thể tập trung học. Trẻ đói và suy dinh dưỡng có khả năng bỏ học, ở lại lớp và không đi học.

Ở một số nước, trẻ em gái được ăn ít hơn trẻ em trai. Điều này không đúng với quyền trẻ em. Như đã đề cập trong sổ tay “Chăm sóc trẻ” trong Hướng dẫn, mọi trẻ em đều có quyền có đầy đủ dinh dưỡng.

Trẻ bị tàn tật cần được quan tâm đặc biệt đảm bảo có đầy đủ thực phẩm đủ dinh dưỡng. Tùy thuộc vào điều kiện của trẻ, trẻ có thể cần được hỗ trợ ăn và uống. Nếu bạn lo ngại về vấn đề này, hãy hỏi nhân viên y tế hoặc cha mẹ cũng có trẻ tàn tật, tìm ra giải pháp cho con của mình.

BỆNH THẦN KINH

Những rối loạn thần kinh ảnh hưởng đến cách con người suy nghĩ, cảm nhận, và hành động. Giống như người lớn, trẻ cũng có thể bị rối loạn thần kinh. Rối loạn thần kinh có thể do bất bình thường về gen, mất cân bằng hóa học trong cơ thể, hoặc ảnh hưởng đến hệ thống thần kinh trung ương.

CÁC NHÂN TỐ KHÁC CÓ THỂ KHIẾN TRẺ CÓ NGUY CƠ BỊ RỐI LOẠN

TÂM THẦN BAO GỒM:

- Bị lạm dụng tình dục hoặc thân thể
- Bị căng thẳng và khó khăn, như bị nghèo kinh niên hoặc bị đối xử ngược đãi
- Các biến động chính trị và thiên tai thiên nhiên ảnh hưởng trực tiếp và lo lắng kéo dài
- Tiếp xúc với các chất hóa học gây hại trong không khí và đất
- Bị mất mát do gia đình tan vỡ hoặc có người thân (cha, mẹ) bị chết

Thần kinh là một căn bệnh và giống như các bệnh khác cần phải được chữa trị. Chữa bệnh thần kinh bao gồm giúp đỡ và hỗ trợ trẻ, tốt nhất nhân viên tư vấn hoặc nhân viên y tế có kinh nghiệm về bệnh thần kinh. Cha mẹ có thể hỗ trợ bằng cách nói chuyện với trẻ và bằng cách khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc qua nghệ thuật, âm nhạc, múa và các hoạt động vui chơi và thể hiện khác. Các hoạt động này có thể giúp trẻ hồi phục không bị đau và căng thẳng, và có thể ngăn ngừa ảnh hưởng lâu dài đến sự phát triển của trẻ.

GIỮ CHO TRẺ KHỎE MẠNH

Giữ cho trẻ khỏe mạnh bao gồm tiêm chủng, dinh dưỡng tốt và vệ sinh tốt.

• Tiêm chủng

Tiêm chủng là cách an toàn và hiệu quả phòng chống và kiểm soát nhiều bệnh. Trẻ em nên được tiêm chủng đầy đủ theo chương trình khuyến cáo trong nước. Tiêm chủng thường bao gồm tiêm vắc-xin phòng Viêm gan B, bạch hầu, ho gà, uốn ván, bại liệt, bệnh sởi, bệnh sởi Đức (rubella) và quai bị, và HIB (một dạng vắc-xin cúm để phòng chống viêm màng não và viêm họng).

Mặc dù tiêm chủng sẽ làm trẻ bị đau một chút và không thoải mái sau khi tiêm (thường hay bị sốt), nhưng tiêm chủng có nhiều ích lợi. Nếu có lo lắng về tiêm vắc-xin cho trẻ, cha mẹ nên tư vấn y tá cộng đồng.

• Thực phẩm tốt, sức khỏe tốt

Dinh dưỡng tốt cùng với sự nuôi dưỡng và tình yêu thương là chìa khóa cho sự phát triển và tăng trưởng lành mạnh.

Trẻ không có đủ dinh dưỡng dễ mắc bệnh, và hậu quả có thể chết hoặc bị tàn tật. Trẻ ăn tốt nhìn chung khỏe mạnh và có thể chống lại bệnh tật hoặc phục hồi nhanh khi bị ốm.

Suy dinh dưỡng (không có đủ thực phẩm) trong những năm đầu đời sẽ ảnh hưởng đến phát triển não. Đây là mất mát không thể sửa chữa. Trẻ bị đói và suy dinh dưỡng có nguy cơ rủi ro trong suốt cuộc đời; trẻ ít năng động hơn, ít có khả năng tập trung vào các hoạt động học tập; trẻ có khả năng nghỉ học, hoặc học chậm và bỏ học.

TRẺ SƠ SINH

Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho trẻ. Sữa mẹ có mọi thứ trẻ cần, sạch và có các chất kháng thể bảo vệ chống nhiễm bệnh. Hầu hết các bà mẹ có thể học cách cho con bú sữa mẹ. Cho trẻ bú sữa mẹ thường xuyên sẽ kích thích tiết thêm sữa. Nếu người mẹ không thể cho trẻ bú sữa thì có thể vắt sữa ra bình sạch hoặc cho trẻ uống sữa thay thế (ví dụ: sữa hộp công thức).

Người mẹ mắc bệnh HIV có thể lây bệnh sang con khi mang thai, sinh con, hoặc qua đường sữa mẹ. Như đã đề cập, thuốc antiretroviral có thể làm giảm rất nhiều nguy cơ truyền nhiễm HIV qua đường sữa mẹ. Uống thuốc antiretroviral và cho con bú sữa mẹ nâng cao cơ hội khỏe mạnh và không bị nhiễm HIV trong khi cung cấp cho trẻ dinh dưỡng tốt nhất và bảo vệ trẻ không bị mắc bệnh. Phụ nữ mắc bệnh HIV nên tư vấn nhân viên y tế.



TRẺ SƠ SINH

Trong sáu tháng đầu đời, trẻ nên hoàn toàn bú sữa mẹ hoặc bú sữa bằng bình (trong trường hợp người mẹ không thể cho con bú sữa mẹ). Từ tháng thứ sáu, bên cạnh sữa mẹ hoặc sữa công thức, trẻ nên có thức ăn có dinh dưỡng, và được chuẩn bị tươi mới. Nhân viên y tế có thể khuyến khích bổ sung thêm vitamin để tăng cường thêm nếu thiếu và nâng cao sức khỏe của trẻ.



Dạ dày trẻ nhỏ nên cần được ăn thường xuyên. Trong năm đầu tiên, cho trẻ ăn ít nhất năm lần/ngày, cộng với các bữa ăn nhẹ xen kẽ.

TRẺ NHỎ

Trẻ nên ăn nhiều loại thức ăn trong bốn nhóm thực phẩm chính:

1. Rau và quả,
2. Ngũ cốc (gạo, bánh mì, ngô, v.v...),
3. Bơ sữa (sữa, sữa chua, cheese, v.v...),
4. Protein (trứng, đậu, thịt, và cá).

Trẻ không nên ăn thức ăn có đường trừ những trường hợp đặc biệt như lễ hội, sinh nhật hoặc các ngày lễ trong gia đình vì những thực phẩm này không có chất dinh dưỡng và không tốt cho sức khỏe của trẻ. Ăn thực phẩm có đường hay bị sâu răng.

Cho trẻ các khẩu phần ăn nhỏ có nhiều loại thực phẩm khác nhau hoặc thực phẩm mới thường xuyên sẽ khiến cho trẻ thử nhiều loại thực phẩm khác nhau. Nếu trẻ không thích ăn một loại thực phẩm nào đó (ví dụ: rau chân vịt), không nên tức giận và không nên bắt trẻ ăn thức ăn đó, mà nên cho trẻ ăn thức ăn khác và cho trẻ ăn loại thực phẩm đó sau. Nếu trẻ thường xuyên ăn một loại thực phẩm đó, trẻ sẽ quen với loại thực phẩm đó. Nếu trẻ không ăn tất cả các loại thực phẩm làm cho trẻ, trẻ hoặc sẽ bị đói hoặc sẽ không khỏe mạnh.

Trẻ nhỏ nên chủ yếu uống nước hoặc sữa. Trẻ có thể uống nước hoa quả đã được xay với nước nhưng chỉ nên uống một cốc/ngày vì nước hoa quả có đường và không tốt cho răng. Trà và cà phê không phù hợp cho trẻ nhỏ.

Trẻ từ 1-5 tuổi nên được ăn nhẹ giữa các bữa, như hoa quả, rau cắt thành miếng nhỏ (cà rốt).



CÁC HÀNH VI VỆ SINH AN TOÀN

Vệ sinh tốt có thể phòng chống nhiều bệnh. Những hành vi sau đây nên trở thành thói quen cho mọi người trong gia đình và cộng đồng:

• Rửa tay bằng xà phòng

Những bệnh lây nhiễm phổ biến nhất lây truyền qua tay. Ví dụ: rửa tay bằng xà phòng có thể làm giảm mắc bệnh tiêu chảy xuống một nửa. Nó cũng làm giảm đáng kể nguy cơ nhiễm đường hô hấp như viêm phổi và các bệnh khác, bao gồm các bệnh về mắt như đau mắt hột.

LÀM GÌ

Rửa tay tại các thời điểm sau:

- Sau khi lau rửa cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ vừa đi vệ sinh
 - Sau khi giúp trẻ sử dụng nhà vệ sinh hoặc bồn cầu
 - Sau khi tự đi bồn cầu hoặc đi vệ sinh
 - Trước khi sờ vào thức ăn và cho trẻ ăn
 - Sau khi sờ vào rác
- Dùng xà phòng hoặc các chất làm sạch khác như nước và tro (ash)
- Chà xát tay ít nhất ba lần, đặc biệt là các ngón tay
- Giúp trẻ phát triển thói quen rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh hoặc dùng bồn cầu
- Rửa mặt và tay bằng xà phòng và nước hàng ngày có thể phòng chống viêm nhiễm mắt

CÁCH RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

1. Làm ướt hai bàn tay



2. Thoa xà phòng vào lòng bàn tay ít nhất 20 giây



3. Chà xát lên mu bàn tay, khuỷu tay, giữa các ngón tay và các móng tay



4



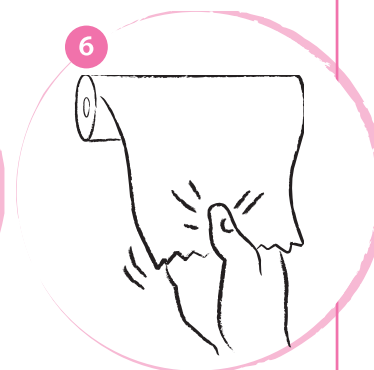
4. Rửa kỹ lại bằng nước

5



5. Khóa vòi nước

6



6. Dùng khăn lau khô tay

• Luôn uống nước an toàn

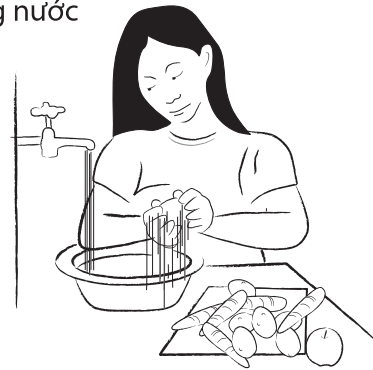
LÀM GÌ

- Xử lý nước dùng để uống và nấu trừ khi bạn biết nước đã an toàn. Có thể xử lý nước bằng cách đun sôi, xử lý bằng clo hoặc lọc nước.
- Đậy nắp đồ chứa nước để tránh bụi, vi trùng, v.v...
- Giữ thùng xách nước và chứa nước sạch sẽ bên trong và bên ngoài.

• Chuẩn bị và lưu giữ thực phẩm an toàn

LÀM GÌ

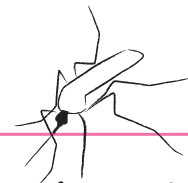
- Rửa thực phẩm sống (ví dụ: rau, hoa quả, cá) bằng nước đã được xử lý hoặc nước an toàn.
- Nấu kỹ thịt và cá.
- Làm nóng lại cẩn thận thức ăn đã nấu trước khi ăn.
- Rửa bề mặt và dụng cụ chuẩn bị thức ăn bằng nước và xà phòng.
- Lưu trữ thực phẩm trong đồ chứa được đậy nắp.
- Rửa đĩa, bát, cốc và utensils bằng xà phòng và nước.
- Nếu cho trẻ bú sữa bằng bình, tẩy trùng bình bằng cách luộc bình bằng nước nóng.



• Phòng chống muỗi

LÀM GÌ

- Đậy thùng chứa nước (vd: thùng đất nung, thùng tôn, và bể chứa bằng xi măng).
- Đậy hoặc vớt rác và các đồ vật nước mưa để tránh muỗi sinh sôi và lây lan bệnh sốt dengue hoặc bệnh sốt rét.



• Xử lý rác

LÀM GÌ

- Thường xuyên dọn sạch rác trong nhà và xung quanh nhà.

• Sử dụng nhà vệ sinh

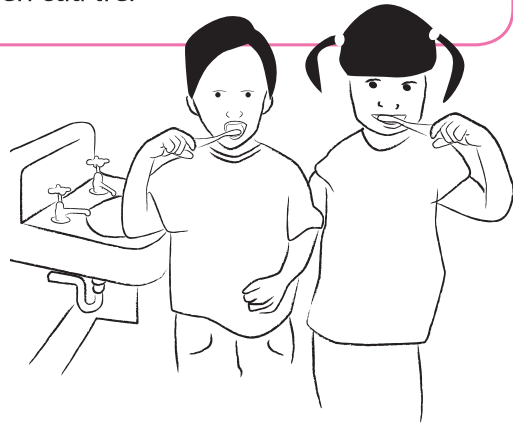
LÀM GÌ

- Đảm bảo mọi thành viên trong gia đình dùng nhà vệ sinh (hoặc xô cho trẻ nhỏ) để vi khuẩn ở phân không làm cho đất và nước xung quanh nhà không bị nhiễm khuẩn.
- Xử lý phân, kể cả phân của trẻ nhỏ, an toàn. Nếu không có nhà vệ sinh, phải chôn phân xuống đất.

VỆ SINH RĂNG MIỆNG

Chăm sóc răng lợi rất quan trọng đối với sức khỏe của toàn bộ cơ thể. Dưới đây là một vài mẹo nhỏ dạy trẻ các thói quen tốt:

- Tránh thực phẩm và đồ uống có nhiều đường.
- Trước khi trẻ mọc răng, làm sạch lợi bằng một miếng vải mềm đặt trên ngón tay bạn. Đầu tiên nhúng miếng vải vào nước đun sôi có một chút muối hoặc bột nở, sau đó sử dụng.
- Khi trẻ lớn, dạy trẻ cách làm sạch răng. Dạy trẻ đánh răng vui vẻ để trẻ thích và đánh răng trở thành thói quen của trẻ.



DẠY TRẺ CÁC THÓI QUEN TỐT

Cha mẹ nên hướng dẫn và dạy trẻ các thói quen tốt càng sớm càng tốt, ví dụ: rửa tay. Cha mẹ nên làm cùng trẻ và khuyến khích trẻ tự làm ngay khi có thể. Đồng thời, cha mẹ phải làm hình mẫu các thói quen tốt này. Trẻ có khả năng không lớn lên có các thói quen tốt nếu trẻ không nhìn thấy người lớn và những người chăm sóc trẻ thực hiện.

Khi trẻ được giám sát, trẻ ở tuổi mẫu giáo nên được tham gia làm vườn và chuẩn bị thức ăn. Đây là cách hiệu quả để phát triển các thói quen ăn tốt của trẻ. Cha mẹ có thể đưa cho trẻ một góc vườn nhỏ. Đây cũng là cơ hội nói chuyện và tương tác với trẻ.

Sáng tạo các bài hát, giai điệu và trò chơi về sức khỏe, an toàn và thực phẩm sẽ giúp trẻ vừa học vừa chơi các nội dung này. Có thể đã có một số bài hát hoặc giai điệu bằng ngôn ngữ địa phương. Nếu chưa có, hãy cố gắng sáng tạo một số bài hát, sử dụng giai điệu quen thuộc. Hãy xem bài hát ví dụ dưới đây "Rửa, rửa, rửa tay" theo giai điệu bài hát "Chèo, chèo, chèo thuyền".

Rửa, rửa, rửa tay

Rửa, rửa, rửa tay

Rửa, rửa, rửa tay

Rửa tay sau khi vui chơi

Rửa trước khi ăn

Xoa vòng quanh,
trên và dưới

Nếu bạn hắt hơi, và sau
khi đi vệ sinh,

Rửa sạch vi khuẩn

Lau khô tay sạch đẹp.





Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng

Tài liệu tham khảo

- Dwyer, J. 1997. Tiêm chủng: Sự đột phá quan trọng nhất. *Mọi đứa trẻ*. No. 1, Vol. 3.
- Favin, M., Naimoli, G. And Sherburne, L. 2004. *Cải thiện sức khỏe qua thay đổi hành vi: Hướng dẫn quy trình thúc đẩy vệ sinh*. Dự án sức khỏe môi trường. Joint Publication 7. Washington, DC, Office of Health, Infectious Diseases and Nutrition, Bureau of Global Health, U.S. Agency for International Development.
- National Health Service Tayside. 2001. *Hướng dẫn dinh dưỡng cho trẻ dưới năm tuổi*, Health Promotion Department, NHS Tayside. <http://www.thpc.scot.nhs.uk/wordfiles/under5s.pdf> (Accessed 21 July 2011).
- Rehydration Project, "The Simple Solution - Home Made Oral Rehydration Salts Recipe". <http://rehydrate.org/solutions/homemade.htm#recipe> (Accessed 21 July 2011).
- United Nations (UN). 2010. Chiến lược toàn cầu cho sức khỏe của phụ nữ và trẻ em. New York, UN. http://www.un.org/sg/hf/Global_StrategyEN.pdf (Accessed 1 June 2011).
- United Nations Children's Fund (UNICEF) et al. 2010. *Các con số của cuộc sống*. 4th edition. New York: UNICEF. www.factsforlifeglobal.org (Accessed 5 March 2011).
- Werner, D. 2009. *Trẻ làng tàn tật*. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.
- World Health Organization (WHO). 2005. Fact Sheet n. 284. Môi trường và sức khỏe của trẻ và người mẹ. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs284/en/index.html>.
- World Health Organization. 2008. Các nguy hiểm sức khỏe chính của trẻ là gì? <http://www.who.int/features/qa/13/en/index.html> (Accessed 5 May 2011).
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 117. Sốt dengue và sốt xuất huyết dengue. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs117/en> (Accessed 11 June 2011).
- World Health Organisation. 2009. Fact Sheet N. 330. Bệnh tiêu chảy. Geneva, WHO <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 286. Bệnh sởi. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs286/en/> (Accessed 1 June 2011).
- World Health Organization (WHO). 2009. Fact Sheet n. 178. Trẻ: Giảm tỷ lệ tử vong. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs178/en/index.html> (Accessed 1 June 2011)
- World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 331. Viêm phổi. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs331/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).
- World Health Organization (WHO). 2010. Fact Sheet n. 342. Cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ăn. Geneva, WHO. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs342/en/index.html> (Accessed 1 June 2011).
- World Health Organization (WHO). 2011. WHO/RHR/11.010 Kesho Bora Study: Phòng chống truyền nhiễm HIV từ mẹ sang con qua đường sữa mẹ. Geneva, WHO. http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/KeshoBora_study.pdf (Accessed 1 June 2011).

Tài liệu tham khảo

World Health Organization (WHO). 2010. Thuốc kháng retroviral điều trị phụ nữ có thai và phòng chống lây nhiễm HIV ở trẻ sơ sinh: Tiến tới truy cập toàn cầu. Các khuyến nghị Tiếp cận Y tế công cộng. Geneva: WHO.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599818_eng.pdf (Accessed 26 July 2011).

WHO, UNAIDS, UNFPA, UNICEF. Guidelines on HIV and infant feeding 2010: principles and recommendations for infant feeding in the context of HIV and a summary of evidence. Geneva: WHO.

http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599535_eng.pdf (Accessed 26 July 2011).

GHI CHÚ



GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a light pink color, intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Vui chơi trong cuộc sống của Trẻ

Sổ tay 5



Vui chơi trong cuộc sống của Trẻ

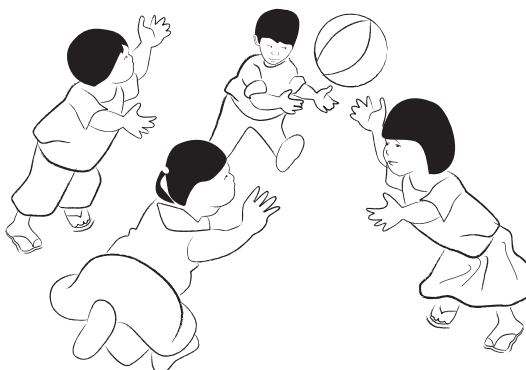
Nhớ về vui chơi...

- Khi còn là đứa trẻ, tôi thích tất cả các trò chơi và đồ chơi tự nghĩ ra. Chúng tôi thường nghĩ ra tất cả các trò chơi ở nhà, từ giả vờ đi cắm trại trong nhà đến nhảy từ giường này sang giường kia như biểu diễn xiếc. Đúng rồi, nhảy vào vũng nước, tắm dưới mưa. Cha tôi thường làm đồ chơi ô tô và xe tải bằng vỏ hộp, dây điện và nắp chai cũ.
- Chúng tôi chơi trò giả vờ “trông nhà” và “nấu ăn” bằng các đồ chơi nhà bếp. Tôi thậm chí nhớ mình chơi dưới gầm bàn và giả làm nhà của mình. Tôi cũng phủ chăn lên hai cái ghế và dùng các loại vật liệu khác để làm nơi trú ẩn.
- Tôi nhớ đã bắt các em trai và em gái tôi ngồi trước mặt và tôi “dạy” chúng mọi thứ. Mặc dù vậy, tôi không chắc tôi đã dạy được các em những gì.

Người lớn nhớ lại họ đã vui chơi như thế nào khi còn là đứa trẻ. Họ nhớ những niềm vui, đồ chơi, chơi trò giả vờ đóng vai người khác và có những nơi bí mật để trốn người lớn. Bạn có nhớ những trò vui chơi của mình khi còn là một đứa trẻ? Bạn đã giành bao nhiêu thời gian để chơi? Bạn chơi những trò chơi gì? Bạn chơi bằng gì? Bạn có những đồ chơi nào? Chỗ nào là nơi vui chơi ưa thích của bạn và ở đâu?

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VUI CHƠI

Vui chơi là quyền của tất cả trẻ em. Tất cả trẻ em cần thời gian và sự tự do để vui chơi một mình hoặc vui chơi cùng các bạn, khám phá, cười đùa và tận hưởng bản thân. Khuyến khích trẻ vui chơi là một trong những cách quan trọng nhất mà người lớn có thể hỗ trợ sự phát triển, học tập, sức khỏe và niềm vui của trẻ.





- Vui chơi giúp trẻ phát triển các kỹ năng thể lực, giữ cho trẻ khỏe mạnh và cân đối.
- Vui chơi giúp trẻ mạnh mẽ về tình cảm. Vui chơi làm cho trẻ cảm nhận niềm vui và cho phép trẻ thể hiện các tình cảm khác nhau. Việc này giúp trẻ đối mặt được với những tình huống khó khăn và căng thẳng mà trẻ có thể gặp trong tương lai.
- Vui chơi với cha mẹ và bạn bè giúp trẻ phát triển mối giao kết và tình bạn mạnh mẽ. Cha mẹ và trẻ vui chơi với nhau cũng giúp gia đình xích lại gần nhau hơn và do đó khuyến khích cảm giác an toàn ở trẻ.
- Vui chơi giúp trẻ có thêm kiến thức phát triển các kỹ năng trí óc quan trọng như tư duy, giải quyết vấn đề và đưa ra quyết định.
- Vui chơi giúp trẻ phát triển các kỹ năng ngôn ngữ và giao tiếp.
- Vui chơi khuyến khích sáng tạo và cho phép trẻ đóng vai và sử dụng trí tưởng tượng của mình.
- Vui chơi cho phép trẻ thử các kỹ năng mới và các kỹ năng quan trọng để tham gia vào cộng đồng và các nền văn hóa.

Vui chơi có nhiều hình thức và cách thức khác nhau đối với từng độ tuổi. Trẻ sơ sinh chơi với tay, chân mình và sử dụng các giác quan để khám phá đồ vật. Khi hai tuổi, trẻ có thể bắt đầu chơi đóng vai như cho trẻ bé hơn ăn. Đôi khi trẻ nói chuyện khi chơi trò chơi. Sau giai đoạn này, trẻ bắt đầu thích vui chơi với trẻ khác. Trẻ 4 - 5 tuổi biết thực hiện vai chơi trong nhóm. Trẻ 5 - 6 tuổi biết mối quan hệ qua lại giữa các vai chơi trong cùng nhóm chơi và với nhóm chơi khác. Thông thường vui chơi đòi hỏi trí tưởng tượng và đóng vai giả vờ. Khi chơi đóng vai, trẻ thường dùng một đồ vật giả làm một đồ vật khác; ví dụ: trẻ có thể lấy một miếng gỗ giả làm điện thoại. Bạn có để ý việc này của con mình không? Hình thức vui chơi đóng vai hoặc đóng giả vờ quan trọng đối với sự phát triển não, phát triển tổng thể và thể trạng phát triển của trẻ.

Dưới đây là minh họa hình ảnh trẻ đang vui chơi. Bạn nghĩ vui chơi giúp trẻ phát triển như thế nào?

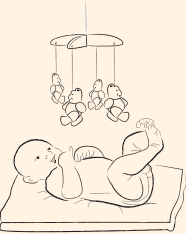


HỖ TRỢ TRẺ VUI CHƠI Ở CÁC ĐỘ TUỔI KHÁC NHAU



Trẻ sáng tạo trò chơi cho riêng mình, nhưng nếu được người lớn khuyến khích trẻ sẽ vui chơi nhiều hơn và tốt hơn. Người lớn giúp trẻ vui chơi khi cho trẻ thời gian và không gian để chơi. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ, người lớn phải cho trẻ những đồ chơi an toàn và phù hợp với tình trạng phát triển của trẻ. Đồ chơi cho trẻ có thể là những đồ vật hàng ngày, đơn giản như nước, cát, thùng giấy, và các đồ vật khác trong gia đình. Ngoài ra, trẻ cũng chơi các trò chơi và đồ chơi truyền thống.

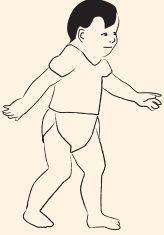
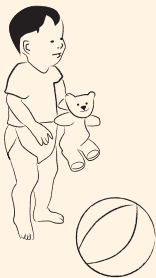
Trẻ vui chơi khi cha mẹ hoặc những người chăm sóc cho phép trẻ khám phá đồ vật theo cách của trẻ thay vì nói trẻ phải làm gì. Trẻ sẽ mất hứng thú khi người lớn can thiệp hoặc cố gắng kiểm soát trò chơi của trẻ! Nói chuyện với trẻ, khuyến khích và trả lời các câu hỏi của trẻ là cách giúp đỡ trẻ học và phát triển tốt.




Nếu thời tiết đẹp và môi trường không bị ô nhiễm, vui chơi ngoài trời, trong vườn hoặc bất kỳ nơi nào trong cộng đồng rất lí tưởng cho trẻ. Trẻ có thể vui chơi ngoài trời với đồ chơi có bánh xe hoặc tổ chức những hoạt động với bóng hoặc đu đưa. Điều quan trọng là trẻ được người lớn có trách nhiệm để ý chặt chẽ trong suốt thời gian vui chơi.


ĐỘ TUỔI	CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI VÀ ĐỒ CHƠI
<p>0 - 3 tháng</p> 	<p>Giành cho trẻ ở độ tuổi này tình yêu thương và sự chăm sóc quan trọng hơn bất kỳ đồ chơi nào. Ôm ấp trẻ và đáp ứng nhu cầu của trẻ sẽ xây dựng mối quan hệ (hoặc ràng buộc) đặc biệt giữa bạn và trẻ. Mối quan hệ ban đầu này giúp trẻ lớn lên an toàn, sau này có thể ra ngoài và vui chơi với các trẻ khác.</p> <p><i>Dưới đây là một số việc bạn có thể làm cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ ở độ tuổi này có khả năng nghe. Trẻ thích nghe giọng nói của bạn, bởi vậy hãy nói chuyện và hát cho trẻ nghe. Nói chuyện và hát cho trẻ sẽ khuyến khích trẻ nhìn vào mặt bạn, khuyến khích trẻ mỉm cười, làm bạn vui. • Cho trẻ nghe các âm thanh khác nhau. Ví dụ: treo đồ chơi có nhạc gần giường của trẻ; buộc quả chuông nhỏ và an toàn ở cổ tay hoặc cổ chân trẻ; bật nhạc cho trẻ nghe; bế trẻ và tạo các âm thanh như chập lười và các âm thanh khác cho trẻ nghe. • Treo các đồ chơi hoặc đồ vật nhỏ gần trẻ để khuyến khích trẻ nhìn và tập trung mắt. • Bế trẻ và đưa cho trẻ các đồ vật sáng màu giống như đồ chơi, để gần để trẻ có thể nhìn thấy và nhìn theo. • Trang hoàng phòng hoặc chỗ ngủ của trẻ. Cả gia đình nên tham gia trang hoàng phòng cho trẻ, thay đổi trang trí theo nhu cầu của trẻ theo độ tuổi.



ĐỘ TUỔI	CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI VÀ ĐỒ CHƠI
<p>4 - 6 tháng</p> 	<p>Đồ chơi nên an toàn, có thể di chuyển và thu hút sự chú ý của trẻ; cha mẹ nên khuyến khích trẻ ra ngoài, nhìn, ném thử, cầm, hoặc sờ vào đồ vật.</p> <p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng với trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Treo một số đồ chơi sáng màu gần trẻ hoặc ngang giường trẻ để trẻ có thể nhìn và sờ. • Cho trẻ đồ chơi lúc lắc hoặc đồ chơi an toàn tạo được âm thanh. • Trẻ ở độ tuổi này thường mỉm cười và ngừng khóc khi bạn chơi với trẻ như vỗ tay sẽ khiến trẻ quay về phía có âm thanh. Đây là cách tốt để kiểm tra khả năng nghe của trẻ. Hỏi nhân viên y tế nếu trẻ không quay đầu về phía có âm thanh. • Khi bế trẻ, hãy đọc tên các đồ vật xung quanh bằng ngôn ngữ của bạn. Trẻ sẽ hiểu nhiều từ trước khi trẻ có thể nói được. • Đặt trẻ nằm sấp để trẻ bò.
<p>6 - 12 tháng</p> 	<p>Trẻ ở độ tuổi này bắt đầu biết di chuyển, do vậy các đồ vật trong tầm với của trẻ phải đảm bảo an toàn để trẻ sờ và cho vào miệng.</p> <p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Khuyến khích trẻ bò bằng cách đặt các đồ chơi thu hút ở gần nhưng ngoài tầm với của trẻ. • Khuyến khích trẻ đứng bám vào bạn hoặc đồ vật. • Khuyến khích trẻ cầm đồ chơi đưa cho bạn. • Đưa cho trẻ đồ vật nhỏ; trẻ sẽ ném xuống sàn và đi tìm lại. Trẻ sẽ làm việc này nhiều lần. • Đưa cho trẻ đồ chơi hoặc đồ vật nhỏ để trẻ có thể cầm đi lại. • Dạy trẻ các điệu bộ đơn giản như vỗ tay hoặc vẫy tay chào tạm biệt. • Đưa cho trẻ một thùng đồ có nhiều quả bóng nhỏ, đồ chơi và đồ khối mềm; chỉ cho trẻ cách lấy đồ vật ra sau đó bỏ lại vào thùng. • Trẻ ở độ tuổi này thích chơi trò trốn tìm. Giấu trẻ đồ vật để trẻ tìm và để ý xem trẻ có tìm lại được đồ vật. • Nói chuyện và hát cho trẻ nghe; làm một số hoạt động khi hát cho trẻ nghe; bế trẻ trong tay và nhảy múa cùng trẻ.

ĐỘ TUỔI	CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI VÀ ĐỒ CHƠI
<p>12 - 18 tháng</p> 	<p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Khi trẻ biết đi hoặc chạy, khuyến khích trẻ đi và chạy về phía bạn (người lớn). • Khuyến khích trẻ đưa đồ cho bạn (người lớn). • Lăn bóng về phía trẻ và yêu cầu trẻ lăn bóng về phía bạn. • Trẻ ở độ tuổi này thường gặp rắc rối khi chơi với đồ chơi. Trẻ thường quăng ném đồ chơi, đôi khi gây nguy hiểm cho trẻ. Chơi những trò chơi mà trẻ có thể tập ném an toàn (chơi với bóng làm bằng bông, vải, nhựa mềm). • Hãy để ý nếu trẻ trèo cầu thang lên hoặc xuống. • Khuyến khích trẻ xếp đồ vật chồng lên nhau. Bạn có thể dùng những hộp nhỏ hoặc các đồ vật khác để trẻ xếp chồng lên nhau. • Khuyến khích trẻ tự ăn và uống bằng cốc. • Đưa cho trẻ tờ giấy và sáp màu hoặc bút chì. Khi trẻ 18 tháng, trẻ bắt đầu tập bò. • Khi bạn làm mọi việc cùng với trẻ, bạn hãy nói chuyện với trẻ trong khi làm.
<p>18 - 24 tháng</p> 	<p>Ở độ tuổi này, trẻ hay đi và chạy. Trẻ thích leo trèo và chạy nhảy, ném và đá bóng. Trẻ thích cố gắng tự làm mọi việc nhưng trẻ cũng thích chơi trò chơi với bạn.</p> <p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Đưa cho trẻ đồ chơi để trẻ có thể đẩy hoặc kéo; bạn có thể làm những đồ chơi này bằng cách buộc đồ chơi vào bánh xe. • Khuyến khích trẻ trèo lên các bậc thấp và nhảy xuống. • Khuyến khích trẻ trèo lên và xuống các bậc cầu thang có chỗ bám với sự để ý chặt chẽ của bạn. • Cho trẻ không gian đá bóng rộng. • Ném bóng và đồ vật mềm vào mục tiêu. <p>✓ Đưa cho trẻ giấy và sáp màu để viết, vẽ. Lắng nghe trẻ khi trẻ kể về những hình trẻ vẽ và viết.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Đọc truyện nhất là truyện có khổ giấy dày, giúp trẻ lật trang truyện. Bạn có thể tự tạo các cuốn truyện bằng cách cắt các tranh vẽ và dán vào bìa. • Cho trẻ đào cát hoặc đất bần, dùng các đồ chơi an toàn.

ĐỘ TUỔI	CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI VÀ ĐỒ CHƠI
<p>2 - 3 năm tuổi</p> 	<p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nếu trẻ có xe đạp nhỏ hoặc đồ chơi có bàn đạp, ở độ tuổi này trẻ có thể đi được xe đạp. • Trẻ ở tuổi này thích các đồ chơi hình khối hoặc các đồ chơi khác có thể xếp và tháo ra. Hộp và lon thiếc rất phù hợp cho trò chơi này. • Cho trẻ trò chơi xếp hình đơn giản (ba đến năm miếng xếp hình); đầu tiên, bạn chơi xếp hình cùng với trẻ. • Khuyến khích trẻ sờ và cảm nhận các loại đồ vật khác nhau. Bạn có thể làm một cái hộp cảm nhận. Cho các đồ vật mềm, thô ráp, bằng lông hoặc len, v.v... vào hộp và cho trẻ lấy từng đồ vật ra. Khuyến khích trẻ cảm nhận đồ vật; hỏi cảm nhận của trẻ. • Chơi trò chơi ném bóng với trẻ. • Khuyến khích trẻ trèo lên các đồ thiết bị thấp. • Kể và đọc truyện cho trẻ; nói chuyện, hát và nhảy múa cùng trẻ.
<p>3 năm tuổi</p> 	<p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ ba tuổi thích chạy, đá, ném và bắt bóng. • Trẻ thích hát và nhảy múa theo âm nhạc. • Trẻ bắt đầu chơi với các trẻ khác. • Trẻ thích chơi đóng vai và sẽ đóng vai làm cha, mẹ, trẻ, và những người khác trẻ biết. Đưa cho trẻ các đồ vật đơn giản (quần áo cũ để mặc, v.v...) để khuyến khích trẻ chơi trò chơi này. • Trẻ thích các trò chơi lặng lẽ như vẽ và sơn tranh, xem truyện tranh, chơi với các đồ chơi múa rối và xếp hình. Đưa cho trẻ các loại đồ chơi này.
<p>4 - 5 năm tuổi</p> 	<p><i>Dưới đây là một số hoạt động bạn có thể chơi cùng trẻ:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trẻ bốn và năm tuổi thích các hoạt động vui chơi trên. Nhưng ở tuổi này trẻ có thể tự làm nhiều việc. Trẻ cũng có thể chia sẻ và chơi vui vẻ cùng với các trẻ khác. • Trẻ thích bắt chước người lớn trong các trò chơi của mình và trẻ có trí tưởng tượng phong phú. Đưa cho trẻ quần áo trang phục và các đồ vật hàng ngày để khuyến khích trẻ chơi trò chơi này.

ĐỘ TUỔI	CÁC HOẠT ĐỘNG VUI CHƠI VÀ ĐỒ CHƠI
<p data-bbox="292 320 472 356">4 - 5 năm tuổi</p> 	<ul data-bbox="536 320 1350 687" style="list-style-type: none">• Đưa cho trẻ các trò chơi và hoạt động khuyến khích trẻ suy nghĩ như trò chơi ghép đồ giống nhau và khác nhau, các trò chơi trí nhớ, các trò chơi sử dụng màu sắc và số. Trẻ ở tuổi này khó theo được các quy định của trò chơi, do vậy hãy chọn những trò chơi đơn giản.• Đưa cho trẻ các đồ vật để phân loại và đếm.• Đọc và kể chuyện; khuyến khích trẻ kể chuyện; khuyến khích trẻ đặt câu hỏi. Trả lời các câu hỏi của trẻ để trẻ biết bạn đang lắng nghe trẻ và bạn quan tâm đến câu chuyện.

VUI CHƠI VÀ LÀM VIỆC

Nhiều trẻ nhỏ trên thế giới làm việc để giúp đỡ gia đình. Trẻ có thể làm cùng với gia đình, giúp những công việc vặt hàng ngày. Đây có thể là một kinh nghiệm tích cực cho cả trẻ và gia đình chừng nào công việc không quá sức hoặc không có hại. Ví dụ: trẻ 3 hoặc 4 tuổi có thể giúp cho củi vào lửa, nhưng nếu trông chờ trẻ mang một bó củi có thể gây nguy hiểm cho trẻ. Bạn mong chờ trẻ ở độ tuổi nào làm việc giúp đỡ gia đình? Loại công việc gì?

Làm những công việc vặt hàng ngày khiến trẻ có rất ít thời gian vui chơi. Điều này đặc biệt đúng đối với các trẻ em gái. May mắn là trẻ có bản tính vui chơi tự nhiên và thường tìm cách để vui chơi thậm chí ngay cả khi đang làm việc. Ví dụ: khi nhặt củi trẻ em gái nhỏ có thể bắt đầu trò chơi bằng cách đá củi đi thật xa trước khi nhặt củi lên. Bạn có để ý việc này không?

Bạn nên làm gì? Hãy để trẻ nhỏ giúp bạn làm những công việc nhỏ nhưng hãy nói chuyện với trẻ khi trẻ làm việc. Giành thời gian cho trẻ ở mọi độ tuổi và giới tính vui chơi và cố gắng không mất bình tĩnh nếu trẻ biến công việc thành trò chơi. Đảm bảo trẻ em gái có thời gian vui chơi bằng trẻ em trai.

KHUYẾN KHÍCH TRẺ CHƠI KHI BẠN LÀM VIỆC

Dưới đây là một số ý tưởng giúp trẻ vui chơi khi bạn làm việc. Bạn có thể có các ý tưởng khác sau khi đã đọc những ý tưởng dưới đây

KHI GIẶT QUẦN ÁO

- Cho trẻ một thùng đựng nước nhỏ để trẻ có thể cho tay và nghịch nước.
- Để trẻ tắm và giặt quần áo cho búp bê hoặc các đồ chơi mềm hoặc những quần áo nhỏ khác.
- Đưa cho trẻ kẹp quần áo để trẻ treo đồ giặt trên dây.
- Cho trẻ một thùng nước nhỏ và một số đồ chứa để trẻ có thể đổ nước vào và đổ ra. Mở rộng tư duy và ngôn ngữ của trẻ bằng cách hỏi trẻ những câu hỏi như: "Cần bao nhiêu hộp nước nhỏ để đổ đầy thùng nước?".
- Hát và nói chuyện với trẻ. Hãy đặt những câu hỏi khiến trẻ suy nghĩ và sử dụng những từ mới

KHI CHUẨN BỊ THỨC ĂN

- Khuyến khích trẻ rửa tay trước khi sờ vào thức ăn để trẻ học các thói quen vệ sinh tốt
- Nếu trẻ biết ngồi hoặc bò, đưa cho trẻ một số đồ vật để lăn, đẩy hoặc kéo.

KHI CHUẨN BỊ THỨC ĂN

- Đưa cho trẻ nắp vung để trẻ có thể đập và làm tiếng động.
- Để cho trẻ ở tuổi mầm non nhặt rau trước khi bạn nấu ăn. Hỏi trẻ về từng loại rau, ví dụ: Cà rốt màu gì? Cà rốt trông như thế nào? Cà rốt cảm nhận như thế nào? Có bao nhiêu củ cà rốt?
- Cho trẻ một ít bột nhào để chơi khi bạn làm bánh mì. Hãy nói chuyện với trẻ về những hình dạng bánh bạn đang làm.
- Cho trẻ các dụng cụ an toàn để cắt và chuẩn bị rau và hoa quả.

KHI ĐI NHẶT CỎ HOẶC MUA THỨC ĂN

- Đưa cho trẻ các rổ nhỏ đựng riêng.
- Khuyến khích trẻ phân loại, đếm và nói chuyện về những gì trẻ đã thu lượm.
- Khi trẻ dừng lại để khám phá, hãy cho trẻ thời gian và nên giành thời gian xem xét và nói chuyện với trẻ về những gì trẻ đã khám phá ra.
- Hãy để trẻ chơi ở khoảng cách an toàn khi bạn đang bận bên ngoài.
- Khi bạn đi và quan sát, hãy nói chuyện với trẻ về những thứ xung quanh bạn. Chơi các trò chơi như đoán đồ vật.

SÁNG CHẾ ĐỒ CHƠI

Một số đồ vật đơn giản ở nhà có thể sử dụng làm đồ chơi hoặc sáng chế thành đồ chơi. Đồ chơi cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cũng có thể được làm ở nhà hoặc ở xưởng của cộng đồng. Lưu ý trẻ nhỏ học qua cảm giác, do vậy đồ chơi khuyến khích trẻ nhìn, nghe, sờ, ngửi, và ném thử rất có ích. Nên lưu ý các vật liệu làm đồ chơi phải an toàn và không quá nhỏ để tránh trẻ nuốt hoặc cho vào mũi hoặc tai.

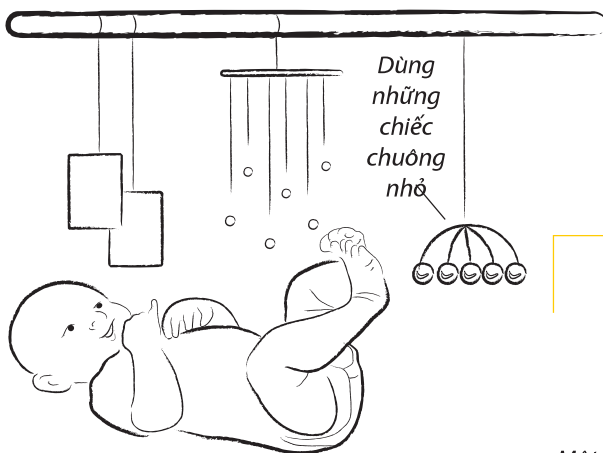
Dưới đây là một số gợi ý sáng chế đồ chơi ở nhà. Sau khi xem các ý tưởng này, bạn có thể có nhiều ý tưởng khác và suy nghĩ về các vật liệu địa phương bạn có thể dùng làm đồ chơi. Chỉ có một sự khác nhau duy nhất là một số trẻ bị tàn tật ở độ tuổi lớn hơn hoặc có thể cần được hỗ trợ hoặc trông coi khi chơi đồ chơi.



SÁNG CHẾ ĐỒ CHƠI

Dùng các tấm gương nhỏ hoặc các mảnh giấy thiếc hay những loại giấy có thể phản chiếu khác

Dùng các đồ vật nhiều màu sắc treo lơ lửng trên không

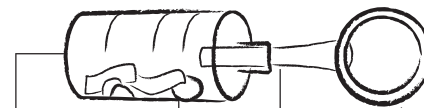


Dùng những chiếc chuông nhỏ



LON THIẾC LÚC LẮC

Chai nhựa lúc lắc



Một chai nhựa nhìn xuyên thấu

Một que gỗ

Các miếng rời cắt từ vỏ chai nhựa có nhiều màu sắc khác nhau, các hòn đá nhiều màu sắc khác nhau, hạt đậu

Vòng tròn cắt từ vỏ chai nhựa, làm bằng tre hoặc các vật liệu tương tự

Có thể cuộn thêm miếng vải cho chiếc vòng hoặc làm bằng ống mìn để dễ cầm

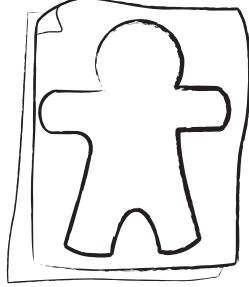
For a baby, hang a "ring of beads" where she/he can reach and touch it.

* Phòng theo Trẻ em làng khuyết tật (Disabled Village Children)

ĐỒ CHƠI ĐỂ NHÌN VÀ NGHE

BÚP BÊ LÚC LẮC

Vẽ hình búp bê trên 2 miếng vải và cắt rời hình búp bê ra

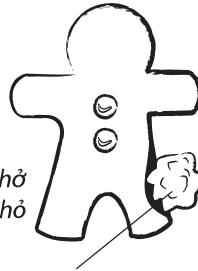


Ghép và khâu hai búp bê lại với nhau

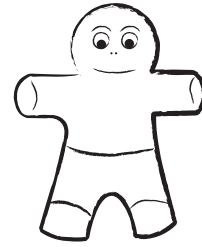


Nhớ để hở một lỗ nhỏ

Lộn búp bê từ trong ra ngoài

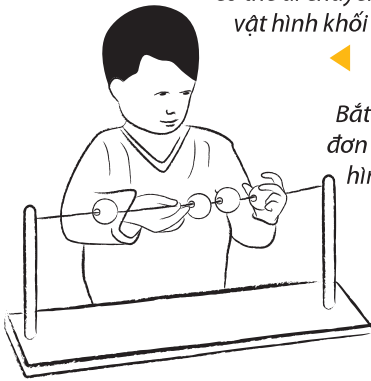


Khâu hoặc vẽ hình mặt búp bê



Bỏ vào trong đó những chiếc chuông nhỏ hoặc một chiếc lúc lắc, sau đó nhồi bông hoặc xốp và khâu kín lại

Để giúp kiểm soát việc cử động cánh tay và bàn tay của trẻ, chúng có thể di chuyển các hạt hoặc các vật hình khối trên một sợi dây



Bắt đầu bằng những trò chơi đơn giản thông qua các đồ vật hình vuông hoặc hình tròn

Sử dụng đồ vật hình khối, quả bóng, hoa quả hình tròn hoặc lọ đựng thuốc



CÁC VẬT LIỆU ĐỒ CHƠI CƠ BẢN

• Cát và nước

Trẻ ở tất cả các độ tuổi thích chơi với cát và nước. Bạn có thể cho trẻ cát và nước riêng hoặc cùng lúc. Cát khô có thể sàng, đổ, xúc và cào gạt. Nước có thể được té, đổ, và làm lạnh, cũng có thể làm bong bóng. Khi trẻ trộn nước và cát, trẻ học cách thay đổi đồ vật. Trẻ có thể dùng cát ướt để đào, giả vờ nấu ăn và nhiều cách sáng tạo khác. Chơi với cát và nước giúp trẻ xây dựng nhiều kỹ năng.



• Đồ chơi hình khối

Dường như tất cả trẻ em đều thích xếp đồ vật và chơi trò xây dựng. Trẻ sẽ chơi trò này bằng các hộp giấy hoặc các hộp lon đựng thực phẩm nếu bạn cho phép.

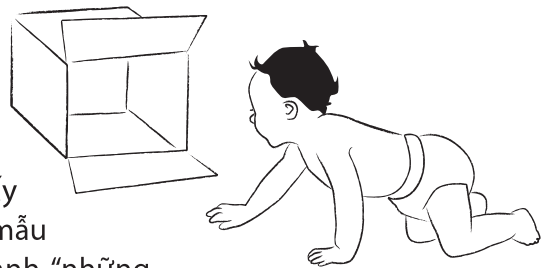
Tự làm các đồ chơi hình khối sẽ cho trẻ nhiều giờ vui vẻ và học hỏi. Trẻ sẽ học về không gian và đo lường và phát triển các kỹ năng toán học và tư duy.

Bạn cũng có thể chế tác các khúc gỗ thành những đồ chơi hình khối rất tốt. Bạn cần bào nhẵn các bề mặt thô ráp và đầu nhọn bằng giấy ráp. Nếu có thể, hãy quét dầu hoặc sơn mài lên. Bạn cũng có thể tự làm các đồ chơi hình khối bằng từ các hộp sữa hoặc những đồ chứa tương tự.



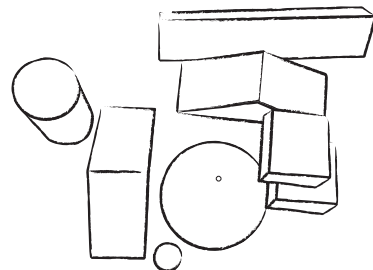
• Thùng giấy

Thùng giấy tạo nhiều hứng thú đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở tất cả các độ tuổi. Trẻ khám phá hộp, trốn trong hộp, trèo vào, trèo ra, chui qua hộp, và sử dụng các hộp giấy này để làm các trò chơi của riêng mình. Trẻ mẫu giáo lớn có thể biến các thùng giấy này thành “những ngôi nhà nhỏ” làm thành không gian của riêng mình và với bạn bè.



• Đồ chơi để phân loại và đếm

Những đồ vật thú vị có thể dùng để phân loại và đếm, như vỏ sò, lá, đá hoặc những vật đã được tái



chế an toàn khác có thể tìm thấy ở bất kỳ nơi nào. Bạn sẽ giúp trẻ học các kỹ năng quan trọng bằng cách thu thập những vật này. Hãy yêu cầu trẻ để các vật tương tự vào một nhóm. Hỏi trẻ các đồ vật này giống nhau như thế nào, trẻ cảm nhận và ngửi, v.v... như thế nào, có bao nhiêu đồ vật cho mỗi nhóm. Nếu có thể, hãy để những đồ vật này vào các hộp mà mẫu giáo lớn có thể với tới được. Mong chờ trẻ sẽ bỏ những đồ vật này vào hộp khi trẻ chơi xong.

• Vật liệu để vẽ và làm các đồ vật khác nhau

Trẻ dùng vẽ và sơn tranh để nói về suy nghĩ và cảm nhận của trẻ. Mặc dù việc này có vẻ vớ vẩn đối với bạn, nhưng nếu bạn quan tâm thì trẻ có thể kể cho bạn một câu chuyện thú vị về bức vẽ. Không bao giờ nói trẻ vẽ gì hoặc vẽ cho trẻ mà phải khuyến khích trẻ và khen ngợi những nỗ lực của trẻ.

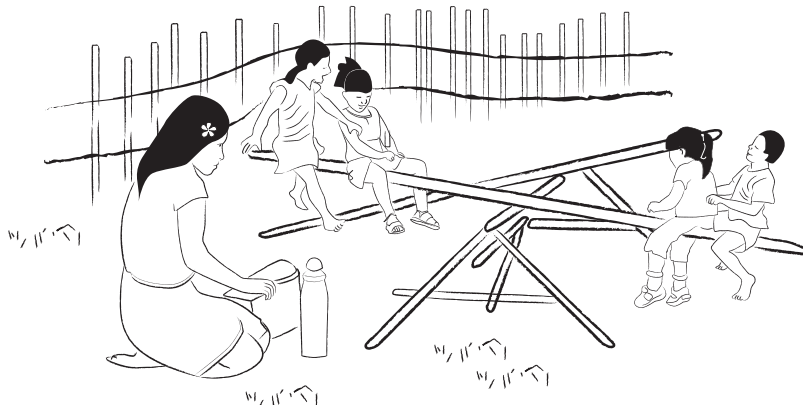
Trẻ ở tuổi lên ba biết dùng nhiều loại vật liệu khác nhau. Cho trẻ sáp màu, bút chì, chì vẽ, sơn màu và keo hồ tự làm, và bất kỳ vật liệu địa phương có sẵn. Trẻ cũng có lợi khi quan sát người lớn làm nghệ thuật và đồ thủ công như dệt và làm gốm. Khuyến khích trẻ quan sát, cho trẻ nguyên vật liệu trẻ có thể tự khám phá và chơi cùng.



LƯU Ý: có thể mở rộng nếu chúng ta muốn nhấn mạnh các vật liệu khác và các hoạt động khác.

SỬ DỤNG MÔI TRƯỜNG ĐỊA PHƯƠNG XUNG QUANH

Nhiều cộng đồng có chỗ vui chơi đặc biệt cho trẻ như công viên, các khu thiên nhiên như sông hoặc biển, cũng có thể là thư viện hoặc công viên. Cha mẹ và những người chăm sóc nên đưa trẻ đến những nơi này. Những nơi này mang lại nhiều cơ hội học hỏi cho trẻ khi vui chơi, kể cả những cơ hội để trẻ chơi cùng nhau. Điều quan trọng khi trẻ lớn lên là để trẻ vui chơi với trẻ khác. Nếu có một nhóm chơi cùng nhau hoặc có những trung tâm học tập ban đầu trong cộng đồng, bạn nên đăng ký cho trẻ tham gia. Các hoạt động trẻ tham gia ở những nơi này sẽ mở rộng nhiều điều tốt đẹp mà bạn đang làm ở nhà cho trẻ.





TRUYỀN HÌNH VÀ CÁC TRÒ CHƠI TRÊN MÁY TÍNH

• Truyền hình

Truyền hình mang thế giới đến mọi gia đình trên thế giới. Truyền hình mang lại cho trẻ sự thư giãn và thoải mái nhưng cũng đem lại nhiều rủi ro:

- Trẻ có thể xem nhiều cảnh bạo lực và tình dục.
- Trẻ có thể bắt chước các hành vi bạo lực và ngôn ngữ không hay trên trong các bộ phim.
- Trẻ có thể ngồi xem truyền hình lâu và chiếm thời gian vui chơi của trẻ.
- Xem truyền hình có thể ảnh hưởng đến thị lực.
- Truyền hình có thể chiếm thời gian chung của gia đình.

CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ

- Hạn chế thời gian xem truyền hình của trẻ. Nên cho trẻ xem truyền hình dưới 10 giờ/tuần (trên một giờ/ngày) đối với trẻ dưới 5 tuổi.
- Tìm các chương trình truyền hình phù hợp với trẻ và chỉ cho phép trẻ xem các chương trình này.
- Tắt ti vi khi chương trình đã phát xong.
- Giành thời gian nói chuyện với trẻ về những chương trình trẻ xem, đặc biệt chương trình quảng cáo và giải thích người quảng cáo đang cố gắng bán sản phẩm và không nhất thiết các quảng cáo phải đúng sự thật.
- Nếu bạn có điều khiển ti vi từ xa, nên để điều khiển ngoài tầm với của trẻ. Thậm chí trẻ sơ sinh cũng học bấm các nút và bật ti vi rất nhanh.

• Các trò chơi trên máy tính

Trẻ nhỏ lớn lên trong một thế giới máy tính và công nghệ. Cả hai điều này đều mang lại lợi ích và rủi ro:

- Các trò chơi máy tính tốt có thể rất vui đối với trẻ mầm non và dạy trẻ các kỹ năng. Tuy nhiên, nên cẩn thận khi chơi các trò chơi này. Các trò chơi này không nên chiếm thời gian của các trò chơi khác.
- Trẻ không được phép chơi hoặc xem các trò chơi máy tính của người lớn thường mang tính bạo lực. Cha mẹ nên đảm bảo trẻ không tiếp cận được các trò chơi này.

Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng



Tài liệu tham khảo

Brooker, L and Woodhead, M. (Eds). 2010. Văn hóa và Học tập. *Tuổi thơ ban đầu in focus*. No. 6. Milton Keynes UK, The Open University.

Lester, S. and Russell, W. 2010. *Quyền của trẻ được vui chơi: Một kiểm tra về tầm quan trọng của vui chơi trong cuộc sống của trẻ trên thế giới*. The Netherlands, Bernard van Leer Foundation.

Trister Dodge, D. 1996. *Chương trình đào tạo sáng tạo*. 3rd edition. Washington DC, Teaching Strategies.

UNICEF et al. 2010. *Các sự kiện cho cuộc sống*. 4th edition. New York, UNICEF. www.factsforlifeglobal.org (Accessed 2 March 2011.)

Netette I. Aldecoa and Feny de los Angeles Bautista. 1998 *Làm việc với trẻ nhỏ và gia đình; Cuốn sách nguồn về các Chương trình phát triển và chăm sóc ban đầu ở Philippines*.

Edited by Bailey,D. ,Hawes,H. and Bonati,G., 1992 . *Trẻ với trẻ: Cuốn sách nguồn Phần 2 Trang Hoạt động trẻ với trẻ*.



GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for writing notes.



GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin orange border, intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Các Ngôn ngữ của Trẻ

Sổ tay 6



Các Ngôn ngữ của Trẻ

Trẻ sinh ra đã sẵn sàng giao tiếp. Trẻ biết nghe thậm chí trước khi được sinh ra và nhận biết được giọng người mẹ chỉ một vài ngày sau khi sinh. Ngay từ khi được sinh ra, trẻ giao tiếp nhu cầu và tình cảm của mình không thông qua ngôn ngữ nói mà qua các thể hiện nét mặt và các cử động cơ thể như khóc. Những cha mẹ hiểu các nhu cầu giao tiếp đặc biệt của trẻ có thể làm cho trẻ thoải mái và đáp ứng nhu cầu của trẻ tốt hơn.

TRẺ SỬ DỤNG NHIỀU ÂM THANH KHÁC NHAU như tiếng gừ gừ hoặc các phát âm liên tiếp. Ở thời kỳ này, trẻ có khả năng học bất kỳ ngôn ngữ nào trên thế giới. Nhưng vào cuối năm đầu tiên, trẻ sẽ định hướng sử dụng ngôn ngữ trong gia đình và bắt đầu bắt chước các âm thanh, âm điệu và các mẫu ngôn ngữ. Trẻ có thể chưa biết dùng từ nhưng trẻ bắt đầu hiểu các từ bạn nói. Nói chuyện, chơi trò chơi, hát, đọc và kể chuyện cho trẻ sẽ giúp trẻ hiểu từ và phát triển các kỹ năng ngôn ngữ quan trọng. Việc này quan trọng đối với việc phát triển tổng thể của trẻ vì ngôn ngữ tác động đến các lĩnh vực phát triển khác. Ví dụ: Trẻ nói không rõ có thể gặp khó khăn khi kết bạn.

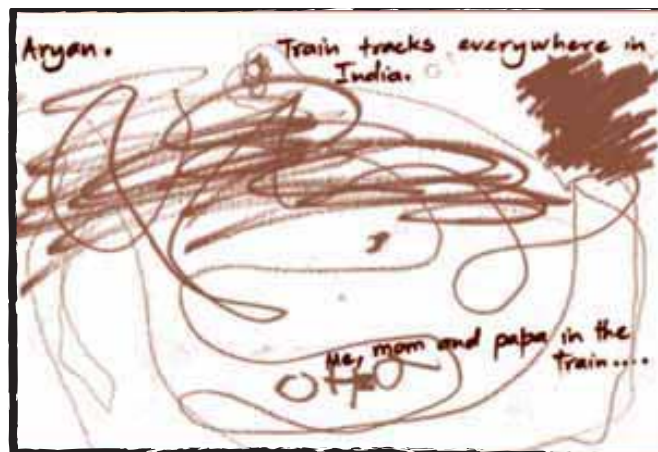


CÁC NGÔN NGỮ CỦA TRẺ

Trẻ nói chuyện bằng nhiều cách khác nhau, không chỉ bằng ngôn ngữ nói. Tất nhiên, người lớn cũng vậy. Trẻ chia sẻ và chuyển tải thông tin bằng các thể hiện nét mặt, ngôn ngữ dấu hiệu và cơ thể, vẽ và sơn tranh, nhảy múa, âm nhạc, kể chuyện, nói, đọc, và viết. Những cách giao tiếp nào gia đình và cộng đồng sử dụng để chia sẻ thông tin và thể hiện cảm xúc?

Thể hiện bản thân bằng nghệ thuật như vẽ đặc biệt quan trọng đối với trẻ nhỏ. Trẻ bắt đầu biết sử dụng bút chì, bút chì màu, và chổi sơn ngay khi trẻ biết cầm, thường khoảng 18 tháng tuổi. Hãy theo dõi sự ngạc nhiên và thích thú của trẻ khi trẻ vẽ nét đầu tiên trên giấy. Điều này thật kỳ diệu đối với trẻ. Bây giờ sẽ không dừng được trẻ! Trẻ sẽ thí nghiệm các đường nét, các hình dạng, màu sắc, và thường nói khi vẽ. Từ hai đến ba tuổi, trẻ bắt đầu dùng vẽ như là một cách nói với chúng ta điều gì đó. Vẽ có vẻ vớ vẩn nhưng lại có ý nghĩa đối với trẻ. Đầu tiên, khi được hỏi trẻ có thể chỉ nói được tên của hình vẽ; ví dụ: "Chim". Nhưng khi trẻ có đủ từ vựng, trẻ thường sáng tạo ra cả một câu chuyện về hình vẽ của mình. Bạn có thể viết lại câu chuyện bằng ngôn ngữ của trẻ, sau đó đọc cho trẻ nghe. Đây là một bước quan trọng trong quá trình trẻ học đọc và viết.

Trẻ nhỏ cũng giao tiếp ý tưởng của mình và thể hiện bản thân bằng âm nhạc, nhảy múa, trò chơi đóng vai và đóng giả, và bằng cách sử dụng các vật liệu khác như đất sét và các đồ hình khối xây dựng. Không cần thiết phải mua các vật liệu đắt tiền. Khi có cơ hội, trẻ sẽ dùng các vật liệu tự nhiên một cách sáng tạo để thể hiện ý tưởng của mình. Bằng việc quan sát và tham gia vào cuộc sống cộng đồng, trẻ cũng học được các hình thức nghệ thuật trong cộng đồng và văn hóa. Các hình thức nghệ thuật bao gồm múa hát truyền thống, các mô hình nghệ thuật, kể chuyện, kịch, múa rối, kịch, bắt chước, các bài hát hoặc viết bằng ngôn ngữ cộng đồng.



Hình vẽ nguyệt xích của Aryan có ý nghĩa khi Aryan kể một câu chuyện. Aryan vừa đến Ấn Độ và đi bằng tàu đến Ấn Độ. Rõ ràng, nhiều đường tàu đã thu hút sự chú ý của Aryan. Hãy xem cách Aryan vẽ. Aryan, mẹ và cha cũng ở trong hình vẽ nhưng trông rất nhỏ so với đường tàu. (Aryan, Fiji, 5 tuổi).

(Nguồn: Bộ Giáo dục. 2009. Na Noda Mananiviva: Hướng dẫn giáo trình mầm non đối với Đảo Fiji, Suva, Bộ Giáo dục).

NGHE VÀ NÓI NGÔN NGỮ MẸ ĐẸ

Cha mẹ nên nói chuyện với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Bằng cách này, ngôn ngữ mẹ đẻ sẽ là ngôn ngữ đầu tiên của trẻ, văn hóa và truyền thống gắn liền với ngôn ngữ có thể được truyền sang trẻ. Học ngôn ngữ mẹ đẻ không cản trở trẻ học các ngôn ngữ khác sau này. Trong thực tế, trẻ học các ngôn ngữ khác dễ dàng hơn sau khi học ngôn ngữ đầu tiên của mình.

• Nói chuyện bằng ngôn ngữ mẹ đẻ rất quan trọng vì:

- Không có ngôn ngữ mẹ đẻ, trẻ không giao tiếp tốt với cha mẹ, ông bà, và các thành viên khác trong gia đình và cộng đồng.
- Trẻ nhỏ học tốt nhất khi được dạy bằng ngôn ngữ mẹ đẻ.
- Ngôn ngữ sẽ bị mất nếu không được chuyển sang cho trẻ.
- Văn hóa sẽ bị suy yếu nếu bị mất ngôn ngữ mẹ đẻ.



CHA MẸ CÓ THỂ LÀM GÌ

- Sử dụng ngôn ngữ mẹ đẻ để đặt tên đồ vật, các bộ phận cơ thể và hành động, như vậy những từ đầu tiên của trẻ sẽ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Cho trẻ thấy sự phấn khích và niềm vui của cha mẹ khi trẻ dùng những từ này.
- Nói chuyện, hát và chơi trò chơi bằng ngôn ngữ mẹ đẻ.
- Kể chuyện, giai điệu, bài hát ru, v.v... bằng ngôn ngữ mẹ đẻ.
- Kể chuyện bằng ngôn ngữ mẹ đẻ, kể cả các câu chuyện truyền thống cho trẻ lớn tuổi hơn.
- Khi đọc truyện cho trẻ, hãy kể về các bức tranh hoặc kể chuyện bằng ngôn ngữ mẹ đẻ, thậm chí nếu truyện được viết bằng ngôn ngữ khác.
- Mở rộng ngôn ngữ nói của trẻ và dạy trẻ các từ mới. Ví dụ: Nếu trẻ chỉ vào hai con chó và nói "con chó" bằng ngôn ngữ mẹ đẻ, cha mẹ có thể trả lời: "Đúng rồi, có hai con chó đen ở đằng kia". Dùng con rối khuyến khích trẻ nói.
- Tổ chức cho những người trong cộng đồng biết các câu chuyện truyền thống trong cộng đồng làm thành các băng cát-xét ghi âm kể chuyện bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Để băng cát-xét ghi âm và đài ở Trung tâm Học tập Cộng đồng để cha mẹ có thể bật cho trẻ nghe.
- Tiếp tục sử dụng và dạy trẻ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ thậm chí khi trẻ đi học. Bạn muốn đảm bảo trẻ học ngôn ngữ mẹ đẻ hoàn chỉnh và giàu vốn từ chứ không chỉ nói chuyện theo ngôn ngữ trẻ con.

Nếu trong cộng đồng và gia đình nói nhiều ngôn ngữ khác nhau, cha mẹ không phải quyết định trẻ nên sử dụng ngôn ngữ nào. Trẻ học các ngôn ngữ dễ dàng và có thể học được nhiều ngôn ngữ một lúc. Nếu cha hoặc mẹ nói với trẻ một ngôn ngữ (ví dụ: ngôn ngữ mẹ đẻ), và người kia nói ngôn ngữ khác, thì trẻ sẽ thường xuyên nói cả hai ngôn ngữ. Đầu tiên, trẻ có thể lẫn lộn giữa các ngôn ngữ nhưng sau đó trẻ sẽ phân biệt được và sử dụng cả hai ngôn ngữ.



CÁC BƯỚC BAN ĐẦU HỌC ĐỌC VÀ VIẾT

Điều quan trọng là tất cả trẻ em phải được học đọc và viết. Tuy nhiên, KHÔNG nên dạy trẻ học đọc và viết chính thống trước khi trẻ đến tuổi đi học.

Chuẩn bị tiếng Việt cho trẻ mẫu giáo vùng dân tộc thiểu số.

Có nhiều bước để bắt đầu học đọc và viết, và nhiều cách vừa học vừa vui chơi mà cha mẹ có thể giúp trẻ học đọc và viết cho dù cha mẹ không biết đọc và viết. Dưới đây là một số ý tưởng.

CÁC HOẠT ĐỘNG GIÚP TRẺ NHẬN BIẾT ĐƯỢC ÂM TRONG NGÔN NGỮ CỦA MÌNH

- Khi trẻ bắt đầu biết phát âm, hãy phát âm lại nhiều lần cho trẻ để tạo sự tự tin cho trẻ nói và tăng cường khả năng ngôn ngữ của trẻ.
- Hát, chơi các trò chơi có giai điệu và các bài hát truyền thống với trẻ. Có thể có nhiều bài hát và trò chơi bằng ngôn ngữ của bạn.
- Đối với trẻ ở độ tuổi nhà trẻ và mẫu giáo, hãy viết lời bài hát và giai điệu lên bảng hoặc giấy. Nhìn từ khi hát sẽ giúp trẻ học đọc.
- Đọc hoặc kể chuyện sử dụng các từ có giai điệu.
- Chơi các trò chơi sử dụng các từ có giai điệu; ví dụ: yêu cầu trẻ chỉ vào một bộ phận cơ thể như đầu và nói những từ có cùng vần điệu.
- Vỗ nhịp theo tên trẻ.
- Tự sáng tác các giai điệu và lời ca nhấn mạnh âm của ngôn ngữ; ví dụ:



CƯA XÈ*

Cưa xẻ, xẻ gỗ,
Xẻ gỗ, xẻ gỗ,
Dưới và trên, trên và dưới,
Đến khi gỗ xẻ làm đôi
Zz-Zz
Zz- Zz- Zz
Zz- Zz- Zz

NHẢY ÉCH*

Nhảy ếch, nhảy
Nhảy qua cánh rừng bằng
a "glump"
Dừng lại nghỉ,
Thở thật mạnh,
Và nhảy, ếch, nhảy!

*NGUỒN: Cảm ơn Vika Maloni và Inise Koroi, Fiji.

CÁC HOẠT ĐỘNG GIÚP TRẺ NHẬN BIẾT CHỮ VIẾT

- Đọc cho trẻ nghe hàng ngày. Nếu cha mẹ không biết đọc, các thành viên khác trong gia đình có thể đọc cho trẻ nghe. Nếu không có truyện, bạn có thể đọc các tài liệu khác như nhãn thực phẩm, các thông báo của cộng đồng và tạp chí, sách vở cũ của anh, chị trẻ để lại.
- Để trẻ xem người khác đọc và viết; có thể xem trẻ lớn hơn làm bài tập.
- Tìm những chỗ có chữ viết trong cộng đồng. Chỉ vào các biển chỉ đường và các chữ viết khác khi bạn đi xung quanh cộng đồng cùng với trẻ.
- Làm các cuốn sách với trẻ bằng cách cắt các tranh ảnh hoặc hình vẽ. Viết các câu đơn giản vào từng trang sách.
- Nếu có truyện trẻ em bằng ngôn ngữ khác, hãy dịch sang ngôn ngữ mẹ đẻ theo từng trang sách.
- Làm các nhãn hiệu và biển hiệu và đặt xung quanh nhà; ví dụ: từ “cửa sổ” lên cửa sổ.
- Đọc bảng chữ cái cho trẻ. Tự làm bảng chữ cái có hình ảnh các vật trẻ dùng hoặc nhìn thấy phổ biến.
- Giúp trẻ viết tên trẻ.
- Khuyến khích viết chơi, như dùng que để viết lên cát hoặc bụi, dùng phấn, bút chì hoặc chì màu, dùng chổi sơn và nước.
- Khuyến khích trẻ vẽ hoặc sơn tranh, sau đó yêu cầu trẻ kể về hình vẽ hoặc tranh của trẻ. Viết chính xác theo ngôn ngữ từ của trẻ. Đọc cho trẻ nghe và khuyến khích trẻ đọc lại ngôn ngữ của mình cho bạn.
- Treo một số hình vẽ xung quanh nhà hoặc làm thành một cuốn sách. Trẻ sẽ thích đọc các câu chuyện của mình và sẽ cố gắng tham gia học.



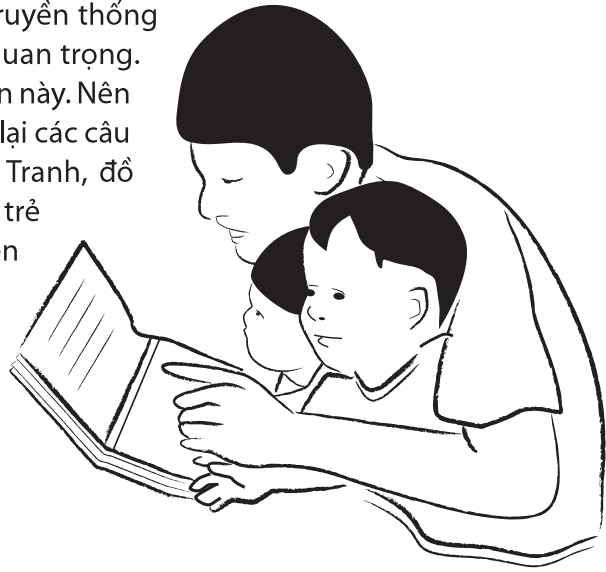
© Ajmal-6 tuổi / Afghanistan

KỂ CHUYỆN

Kể chuyện được sử dụng trong nhiều nền văn hóa để chuyển tải thông tin. Nhìn chung, các câu chuyện truyền thống vừa có mục đích nghiêm túc vừa có hình thức giải trí. Các câu chuyện chuyển tải kiến thức về thế giới và giải thích các nguyên tắc sống và ứng xử, như trông coi đất đai như thế nào hoặc về các mối quan hệ. Bạn đã từng được nghe kể các câu chuyện này? Các câu chuyện này dạy các bài học gì? Khi nào bạn sẽ kể cho trẻ nghe và kể như thế nào?

Khi được nghe kể các câu chuyện truyền thống này, trẻ sẽ học về văn hóa, môi trường, và đất. Trẻ có thể học được nhiều kỹ năng thị giác. Ví dụ: Câu chuyện về đất ở vùng nông thôn sẽ giúp trẻ học cách “đọc” và hiểu về đất và hành vi của cây cối và động vật.

Các câu chuyện không mang tính truyền thống thường chuyển tải các thông điệp quan trọng. Trẻ cần được nghe những câu chuyện này. Nên khuyến khích trẻ kể chuyện hoặc kể lại các câu chuyện bằng ngôn ngữ của mình. Tranh, đồ chơi múa rối hoặc các hình cắt giúp trẻ nhớ các điểm chính của câu chuyện và khiến trẻ muốn kể lại câu chuyện nhiều lần.



ĐỐI VỚI SÁCH, TRẺ KHÔNG BAO GIỜ QUÁ BÉ

Dưới đây là một số mẹo chọn sách cho trẻ:

DƯỚI 6 THÁNG	6 ĐẾN 12 THÁNG	1 ĐẾN 2 TUỔI	3 ĐẾN 5 TUỔI
<ul style="list-style-type: none"> Sách bằng vải, xấp là lí tưởng vì cả hai đều có thể giặt được. Trẻ thích tranh sáng màu có màu nền tương phản. 	<ul style="list-style-type: none"> Giấy dày sẽ tốt vì trẻ có thể tự lật sách và không xé trang. Sách có tranh các đồ vật và hành động quen thuộc như ăn, rửa tay, mặc quần áo. 	<ul style="list-style-type: none"> Ở tuổi này, trẻ sẵn sàng làm quen với các câu chuyện. Trẻ thích các câu chuyện đơn giản về các hoạt động quen thuộc như đi cửa hàng, đi ngủ, giúp làm vườn. Trẻ ở tuổi này thường giành nhiều thời gian xem tranh, có ý kiến nhận xét và đặt các câu hỏi về tranh. Do vậy, sách nên có các hình vẽ rõ ràng và thú vị cùng với chữ viết ở từng trang. 	<ul style="list-style-type: none"> Ở tuổi này, trẻ thích các câu chuyện sáng tạo và thú vị, có động vật và các nhân vật trẻ đã biết hoặc chưa biết và các câu chuyện khuyến khích trẻ nói chuyện và đặt các câu hỏi. Có một hoặc hai câu ngắn ở từng trang. Các hình minh họa phù hợp với lời ở từng trang. Nhắc lại từ nhiều lần (như trong bài hát) sẽ giúp trẻ học cách nhận biết từ. Có các từ mới, nhưng không quá nhiều. Trẻ cần theo dõi được và hiểu câu chuyện.

Tài liệu tham khảo

Arthur, L., McArdle, F. and Papic, M. 2010. *Các vì sao làm bằng thủy tinh: Trẻ là những người giao tiếp sáng tạo và có năng lực*. Canberra, Early Childhood Australia.

Bangsbo, E. 2008. Đi học để có kiến thức và tồn tại về văn hóa: Các trường học cộng đồng Tây Tạng ở các khu vực sống di cư theo nhóm. *Educational Review*, No. 60, Vol.1, 69-84.

Brooker, L. and Woodhead, M. Eds. 2010. Văn hóa và học tập. *Trẻ thơ trong tâm điểm*. No. 6.

Fleer, M. and Williams-Kennedy, D. 2002. Xây dựng các cây cầu: Phát triển giáo dục cơ bản cho trẻ bản địa. Canberra, Australian Early Childhood Association.

Makin, L., Campbell, J and Jones Diaz, C. 1995. *Một tuổi thơ nhiều ngôn ngữ*. Sydney, Harper Educational Publishers.

Sauvao, M. "Chuyển giao trẻ Samoa từ Aoga Amata đến trường tiểu học: Nghiên cứu điển hình ở khu vực Wellington". Paper presented at the Pacific Bilingual Conference, Auckland, October 2002.

Tofler, C. 2007. *Khám phá chữ cái và phát âm*. Canberra, Early Childhood Australia.

Woodhead, M. and Moss, P. Eds. 2007. *Tuổi thơ và giáo dục tiểu học*. Tuổi thơ trong tâm điểm. No. 2.



Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng



GHI CHÚ



GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangle with a thin red border, occupying most of the page below the title. It is intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Hành vi của Trẻ nhỏ

Sổ tay 7



Hành vi của Trẻ nhỏ

Hành vi của trẻ chủ yếu là tự nhiên và tự phát. Hành động của trẻ làm cho cha mẹ cảm thấy hạnh phúc và tự hào, nhưng cũng nhiều lần lo lắng và căng thẳng.

Điều quan trọng là phải luôn kiên nhẫn với trẻ, cố gắng hiểu lí do hành vi của trẻ, và không bao giờ được trừng phạt thể lực đối với trẻ. Ngoài việc gây ra những thiệt hại về thể lực, bạo lực và ngược đãi trẻ có thể làm cho trẻ bị căng thẳng và dẫn đến các vấn đề về thần kinh và tình cảm.

Hướng dẫn hành vi của trẻ một cách nhẹ nhàng và chắc chắn không dễ dàng đối với cha mẹ. Nếu cha mẹ muốn có mối quan hệ gắn gũi và thân thiết với trẻ, cả cha mẹ và trẻ phải vượt qua những thời điểm thách thức và sau này sẽ nhìn lại những thách thức đó như là một phần của quá trình phát triển.

HIỂU HÀNH VI CỦA TRẺ

Trẻ em khi được sinh ra chưa biết ứng xử. Trẻ không phân biệt được đúng và sai, cũng như các quy định và sự mong chờ của gia đình và của nền văn hóa. Dần dần trẻ học được những điều này từ cha mẹ và những người xung quanh. Hai thách thức lớn nhất mà trẻ đối mặt bao gồm:

- **Học những hành vi có thể chấp nhận được: đó là hành vi được gia đình và cộng đồng mong đợi.**
- **Có thể kiểm soát được hành vi của mình.**

Đây là việc khó và đòi hỏi nhiều thời gian để học. Cha mẹ phải có những mong đợi hợp lí đối với trẻ. Ở mọi lúc và mọi độ tuổi, cha mẹ nên duy trì sự giao tiếp với trẻ, thường xuyên thể hiện tình yêu và sự chăm sóc đối với trẻ, thậm chí khi trẻ mắc lỗi.

Khi được 18 tháng tuổi, trẻ chập chững biết đi và biết làm theo những yêu cầu đơn giản như “Để cốc lên bàn”. Ở tuổi này, bạn có thể bắt đầu dạy trẻ những quy tắc đơn giản, như những vật trẻ không nên sờ vì sẽ bị đau; ví dụ: lò đun hoặc ổ điện. Nhưng, trước hai tuổi, trẻ chưa hiểu các quy tắc hoặc sự trông chờ của người lớn. Bạn có thể nghe một đứa trẻ hai tuổi cố gắng học nói “Không, không, không” với bản thân khi sờ vào lò đun. Trẻ không hư; trẻ chỉ đang học hỏi. Mặc dù rất dễ nổi cáu với trẻ trong những tình huống này, nhưng cha mẹ nên cố gắng bình tĩnh và



nhắc trẻ các quy định, sau đó hướng trẻ sang việc khác bằng đồ chơi hoặc những đồ vật khác thu hút trẻ.

Trẻ ở tuổi này không kiểm soát được tình cảm của mình và thường bùng phát tình cảm hoặc giận dữ. Cho trẻ thời gian vượt qua sự giận dữ, giữ trẻ an toàn, sau đó nói chuyện với trẻ, đảm bảo tình yêu của bạn với trẻ. Sự bùng phát tình cảm này sẽ giảm khi trẻ phát triển ngôn ngữ và biết nói những cảm xúc và nhu cầu của trẻ. Trừng phạt không hiệu quả vì trẻ không hiểu trẻ đã làm gì sai. Tương tự như vậy, cố gắng lí lẽ với trẻ không mang lại kết quả gì.

Trẻ tự tin hơn khi lớn lên. Khi được bốn tuổi, trẻ bắt đầu quản lí tình cảm của mình. Nhưng trẻ cần nhiều thời gian để biết cách kiểm soát bản thân; thậm chí người lớn cũng chưa học được cách kiểm soát bản thân; do vậy, hãy kiên nhẫn với trẻ.

Khi được bốn tuổi, trẻ bắt đầu hiểu nguyên nhân và kết quả. Lúc này, cha mẹ có thể nói chuyện với trẻ về các quy định và hậu quả: “Nếu con làm việc này... thì sau đó... sẽ xảy ra”. Khi được bốn tuổi, trẻ cũng bắt đầu hiểu sự chia sẻ và phân công, và có thể chơi được với các trẻ khác.

Khi trẻ đi học, nhìn chung trẻ sẽ phát triển những kỹ năng tình cảm và xã hội đủ để tham gia thoải mái vào trường học. Tuy nhiên, một số trẻ có thể căng thẳng khi bắt đầu đi học. Điều quan trọng trong thời gian này là hỗ trợ, hiểu và thông cảm với trẻ, nếu không trẻ có thể phát sinh những vấn đề về ứng xử và học tập.

Khi trẻ bắt đầu đi học, trẻ mở rộng ý nghĩa của đúng và sai. Tuy nhiên, trẻ không thực sự hiểu sự khác nhau giữa suy nghĩ và thực tế và thường không hiểu sự quan trọng của việc nói thật. Trẻ không xấu khi nói dối một chút. Trẻ có thể thực sự tin vào những điều trẻ nói, hoặc có thể muốn làm hài lòng cha mẹ, và tất nhiên, nếu trẻ sợ bị trừng phạt, trẻ sẽ tránh không nói thật. Phải khuyến khích trẻ nói thật và đảm bảo trẻ sẽ không bị phạt.

Thậm chí khi trẻ biết đúng và sai, sẽ có lần trẻ vi phạm quy định và thường làm có chủ định. Tất cả trẻ đều như vậy. Trẻ có thể vi phạm quy định để thử cha mẹ, hoặc để khẳng định bản thân, hoặc để thu hút sự chú ý do trẻ đang có cảm nhận không được yêu thương, không được an toàn, hoặc có các nhu cầu không được đáp ứng. Tất cả các hành vi đều có lí do. Hãy cố gắng tìm hiểu lí do.

Nếu hành vi của trẻ không đúng như mong chờ của cha mẹ đối với độ tuổi của trẻ, cha mẹ cần phải xem xét nguyên nhân gây ra. Có nhiều yếu tố tác động đến hành vi của trẻ, như: dinh dưỡng kém, ốm và chữa bệnh, các vấn đề về nghe hoặc nhìn, và căng thẳng do các điều kiện bên trong và bên ngoài gia đình.

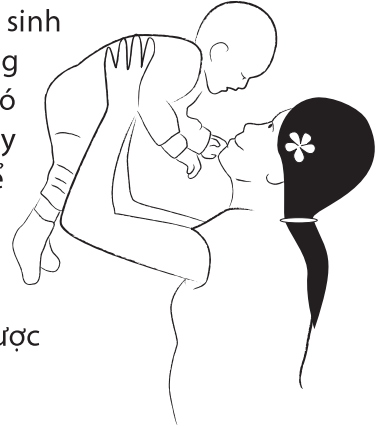
Tốt nhất đối xử theo độ tuổi của trẻ. Điều này cũng đúng với trẻ phát triển chậm. Không nên trông chờ nhiều hơn khả năng của trẻ.

XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ TỐT VỚI TRẺ

Khi trẻ có mối quan hệ: quan tâm và tin cậy với cha mẹ, trẻ có khả năng học các kỹ năng và giá trị cha mẹ muốn dạy trẻ. Do vậy, xây dựng mối quan hệ tốt với trẻ là bước đầu tiên hướng dẫn hành vi của trẻ. Dưới đây là một số gợi ý:

• Cho trẻ thấy tình yêu của cha mẹ đối với trẻ

Sự giao kết mạnh giữa người mẹ và trẻ bắt đầu ngay khi sinh và liên quan chặt chẽ với sự phát triển và hành vi chung của trẻ. Nhiều vấn đề về hành vi của trẻ và người lớn có thể do thiếu sự giao kết trong những năm đầu này. Ngay sau khi sinh, hãy bế và ôm ấp trẻ. Tiếp tục sự giao kết thể chất này qua việc cho trẻ bú sữa mẹ, nói chuyện với trẻ, mát-xa và quan tâm đáp lại trẻ khi trẻ khóc. Khi trẻ lớn lên, thường xuyên cho trẻ thấy tình yêu và sự yêu mến của cha mẹ giành cho trẻ. Tất cả trẻ nhỏ cần cảm nhận được tình yêu thương của những người gần gũi nhất với trẻ.



• Nói chuyện với trẻ

Nói chuyện với trẻ sơ sinh rất quan trọng thậm chí ngay khi trẻ có thể chưa hiểu những điều cha mẹ nói với trẻ. Nói chuyện với trẻ không chỉ phát triển ngôn ngữ của trẻ mà còn tăng cường mối quan hệ giữa cha mẹ và trẻ. Ví dụ: khi cha mẹ nói chuyện với trẻ sơ sinh, trẻ sẽ đáp lại giọng nói và những thể hiện nét mặt của cha mẹ bằng những tiếng gừ gừ, cười hoặc các điệu bộ khác. Cha mẹ có thể đáp lại trẻ bằng nhiều lời nói và điệu bộ hơn. Đây cũng là một hình thức “nói chuyện”. Sự tương tác xã hội này nên được tiếp tục và phát triển trong suốt tuổi ấu thơ của trẻ. Nếu cha mẹ có mối quan hệ tốt với trẻ, trẻ sẽ có nhiều khả năng chia sẻ với cha mẹ những điều làm trẻ khó chịu và có thể giúp tránh những vấn đề về hành vi sau này.



• Khuyến khích trẻ

Hãy cho trẻ biết cha mẹ đánh giá cao những gì trẻ làm sẽ khiến trẻ vui về bản thân mình. Giành cho trẻ những nhận xét tích cực và sự khuyến khích khi trẻ xứng đáng được nhận. Điều này đặc biệt quan trọng đối với trẻ có hành vi khó chịu. Trẻ thích được chú ý, và khi được chú ý do hành vi tốt, trẻ có khả năng làm lại những hành vi này. Nếu trẻ chỉ được chú ý khi hư thì có khả năng trẻ sẽ lặp lại những hành vi hư để được chú ý hơn.

• Chia sẻ thời gian và trải nghiệm

Khi có nhiều con, cha mẹ rất dễ quên mỗi đứa trẻ đều cần được quan tâm đặc biệt. Cả cha và mẹ nên cố gắng giành thời gian với tất cả trẻ và với từng trẻ, có thể đơn giản bằng cách chia sẻ công việc hàng ngày với trẻ. Đây là cơ hội để cha mẹ nói với trẻ về những điều quan trọng với trẻ.



CÁC CHIẾN LƯỢC TÍCH CỰC HƯỚNG DẪN VÀ QUẢN LÝ HÀNH VI CỦA TRẺ

Có mối quan hệ tốt với trẻ là nền tảng vững chắc hướng dẫn trẻ học các quy định và giá trị xã hội. Tuy nhiên, đôi khi hành vi của trẻ có thể kiểm tra sự bền bỉ của cha mẹ. Phản ứng lại hành vi xấu của trẻ bằng cách đánh đập hoặc các hình thức trừng phạt bạo lực hoặc làm nhục có thể gây hại cho trẻ về thể lực và trí óc. Thay vào đó, dạy trẻ cách quản lý hành vi của mình sẽ dạy trẻ tránh mắc phải các hành vi này. Có những cách khác dạy trẻ quản lý hành vi của mình.

Dưới đây là một số chiến lược hướng dẫn hành vi của trẻ và phản hồi lại những hành vi khó chịu của trẻ theo cách tích cực:

• Làm mẫu những hành vi muốn trẻ học tập

Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ học được nhiều bằng cách xem và bắt chước những hành vi được và không được chấp nhận diễn ra xung quanh mình. Ví dụ: nếu trẻ nhìn thấy đàn ông đối xử tệ bạc với phụ nữ, trẻ có khả năng bắt chước hành vi này; nếu người lớn đối xử độc ác với động vật, trẻ có khả năng làm tương tự. Giống như vậy, nếu người lớn quan tâm đến động vật, có khả năng trẻ cũng quan tâm đến động vật.

• Đặt các giới hạn và hướng dẫn rõ ràng về hành vi, giải thích nguyên nhân và kết quả của hành vi

Cha mẹ và những người chăm sóc nên nói rõ sự mong chờ của mình đối với trẻ và lí do tại sao bằng những từ và điều bộ đơn giản. Giải thích với trẻ tại sao nên hoặc không nên làm gì. Ví dụ: “Con có thể xem hoa, nhưng đừng sờ vào hoa vì con có thể làm hỏng hoa và người chủ sẽ rất giận”. “Con không được cắn em vì nếu cắn em, em con sẽ rất buồn và mẹ sẽ rất giận, hậu quả là con sẽ không được chơi với em.” Trẻ phải chịu hậu quả nếu vi phạm quy định, nhưng không hạ nhục hoặc hại trẻ. Những hậu quả đặt ra nên được xem là cách dạy trẻ tích cực, chứ không phải là một hình thức trừng phạt trẻ. Ví dụ: nếu quy định “Con có thể chơi bên ngoài nhưng không được vào vườn rau”, hậu quả hợp lí của việc vi phạm quy định có thể là trẻ phải ở trong nhà trong một thời gian thay vì được ra ngoài chơi.



• Nhất quán

Trẻ nhỏ sẽ kiểm tra những giới hạn người lớn đặt ra cho trẻ. Trẻ không thực sự hư. Đó chỉ là cách trẻ tìm hiểu xem cha mẹ có nghiêm túc và các giới hạn có đúng thực sự. Do vậy, điều quan trọng là phải nhất quán trong việc đặt ra các giới hạn và hậu quả khi vi phạm quy định.

• Công nhận những hành vi tốt

Người lớn dường như chỉ luôn chú ý đến hành vi sai của trẻ và thường bỏ qua những hành vi tốt. Hãy để ý các hành vi tốt và để trẻ biết sự hài lòng của cha mẹ đối với những hành vi tốt. Trẻ sẽ nhanh chóng biết mong chờ của cha mẹ nếu cha mẹ để ý trẻ tuân theo các quy định và nói với trẻ bằng những từ và điệu bộ cho thấy sự hài lòng với hành vi tốt của trẻ. Ví dụ: nếu trẻ chơi bên ngoài cẩn thận không giẫm lên rau, cha mẹ có thể cho trẻ thấy sự hài lòng bằng cách mỉm cười và nói với trẻ một vài từ khen ngợi.

• Lờ những hành vi không đúng

Trẻ thường làm những điều khó chịu chỉ để thu hút sự chú ý của người lớn. Nếu hành vi không quan trọng, tốt nhất cha mẹ nên lờ đi. Thường khi không thu hút được sự chú ý, trẻ sẽ bỏ hành vi đó đi. Chú ý quá nhiều có thể khiến trẻ lặp lại hành vi đó thường xuyên.

• Chấp nhận trẻ mắc lỗi

Trẻ có rất nhiều điều phải học. Giống như bạn, học điều mới phải mất một thời gian mới có thể làm đúng. Trẻ sẽ có lúc quên các quy định và mắc lỗi. Cha mẹ không nên quá lo lắng, thay vào đó nhắc nhở trẻ các quy định và mong chờ của cha mẹ.

• Khuyến khích trẻ thể hiện cảm xúc

Trẻ cần có các cơ hội thể hiện tình cảm và cảm xúc của mình nếu trẻ học được cách quản lý cảm xúc. Trước khi biết nói, có khả năng trẻ làm việc này theo các cách như khóc, mỉm cười, cười to và hét lên. Nhưng, với việc phát triển ngôn ngữ và các kỹ năng giao tiếp khác, trẻ biết nói về cảm xúc của mình, dùng các điệu bộ, vẽ, chơi đóng giả, nhảy múa và các cách thể hiện tình cảm và cảm xúc khác.

• Dạy trẻ tự kiểm soát

Trẻ phải học được cách kiểm soát và quản lý hành vi của mình nếu trẻ muốn trở thành người có trách nhiệm sau này. Việc này cần thời gian và đòi hỏi sự hỗ trợ của người lớn. Cha mẹ giúp đỡ bằng cách cho trẻ các cơ hội có lựa chọn và chịu hậu quả. Ví dụ: "Con muốn chơi với bạn của con hay con sẽ giúp mẹ làm vườn?" Trẻ sẽ thấy nếu chọn chơi, trẻ sẽ không thể giúp cha mẹ làm vườn. Lựa chọn đơn giản khác có thể là "Hôm nay, con muốn mặc áo xanh hay áo đỏ?". Bằng việc đưa ra quyết định sẽ mặc gì, trẻ cảm nhận trẻ có nhiều sự kiểm soát hơn và trẻ sẽ tự tin. Nếu cho trẻ lựa chọn như "Con muốn đi học hay ở nhà hôm nay?", cha mẹ phải chuẩn bị chấp nhận khả năng trẻ muốn ở nhà chơi.

• Dạy trẻ giải quyết vấn đề

Khi ba tuổi, cha mẹ có thể giúp trẻ giải quyết các vấn đề đơn giản. Ví dụ: trẻ

muốn đồ chơi của bạn và đánh bạn, hãy nói chuyện với trẻ có tính hung hăng này và giúp trẻ tìm những cách không quá khích. Những cách đó có thể là tìm một món đồ chơi khác cho từng trẻ hoặc cho cả hai, hoặc trẻ yêu cầu bạn chơi chung theo lượt năm phút và chờ bạn chơi xong (người lớn có thể giúp đỡ trẻ bằng cách tính thời gian và nhắc trẻ về thỏa thuận khi hết thời gian và nhường đồ chơi cho bạn).

• Thời gian riêng cho trẻ

Đây có thể là một chiến lược hiệu quả giúp trẻ có được sự tự kiểm soát. Nhưng, chiến lược này phải được dùng một cách cẩn thận và không áp dụng với trẻ dưới hai tuổi vì quá nhỏ.

Chiến lược này bao gồm: Nói chuyện với trẻ tại sao cha mẹ không vui với hành vi của trẻ và để trẻ ngồi một mình vài phút (không quá năm phút). Trẻ có thể ngồi bất kỳ chỗ nào hoặc cha mẹ có thể tìm “một chỗ riêng” đặc biệt trong phòng để trẻ ngồi. Nhưng nếu trẻ không thể bình tĩnh khi cha mẹ vẫn ở trong phòng, cha mẹ có thể để trẻ ngồi trong phòng riêng an toàn. Khi trẻ đã bình tĩnh, nói với trẻ mọi việc đã ổn và cho trẻ đi chơi.

Hoặc, cha mẹ có thể hỏi nếu trẻ muốn giúp cha mẹ, như chuẩn bị bữa tối. Việc này cho trẻ thấy cha mẹ vẫn yêu trẻ và muốn giành thời gian với trẻ, mặc dù trẻ có hành vi không tốt.

• Thời gian riêng giành cho cha mẹ

Hành vi của trẻ đôi khi có thể rất thách thức cha mẹ. Tự nhiên, cha mẹ đôi khi cảm thấy buồn và giận trẻ. Mặc dù vậy, cha mẹ phải kiểm soát khả năng đánh hoặc gây hại cho trẻ. Nếu cha mẹ cảm thấy không kiểm soát được bản thân, hãy giành thời gian cho bản thân, bình tĩnh, và sau đó giải quyết hành vi của trẻ.

TÌM SỰ GIÚP ĐỠ

Nếu cha mẹ lo lắng về hành vi của trẻ và các chiến lược nói chung đề cập ở trên không phù hợp, cha mẹ nên tìm sự giúp đỡ càng sớm càng tốt cho cả cha mẹ và trẻ.

TRẺ VÀ SỰ CẢM NHẬN

Hành vi của trẻ gắn chặt với cảm nhận của trẻ. Ví dụ: trẻ có xu hướng cười khi trẻ vui, bám chặt vào cha mẹ khi trẻ sợ, quát hoặc đánh khi trẻ tức giận. Trẻ nên được phép thể hiện cảm xúc. Người lớn có thể giúp trẻ học cách kiểm soát hành vi của trẻ bằng cách hướng dẫn cho trẻ các cách thể hiện cảm xúc an toàn và được chấp nhận.



• Nói chuyện với trẻ

Nếu trẻ có vẻ buồn, giận dữ hoặc sợ hãi, hãy nói chuyện với trẻ. Nhắc nhở trẻ được phép giận dữ nhưng không được phép làm tổn thương người khác. Thông thường trẻ không biết nói cảm nhận của trẻ, nên hướng dẫn trẻ các cách thể hiện cảm xúc. Ví dụ: Hướng dẫn trẻ nói to “Tôi đang rất tức giận!” khi trẻ tức giận.

• Vẽ và sơn tranh

Tham gia các hoạt động nghệ thuật có thể giúp trẻ giải phóng tình cảm và dùng màu sắc và hình thù thể hiện cảm nhận của trẻ. Hãy sử dụng cả màu đen vì trẻ thường dùng màu đen để thể hiện cảm nhận không vui. Khuyến khích trẻ kể về các hình vẽ để cha mẹ nhận biết cảm nhận của trẻ và tạo sự thoải mái cho trẻ nếu trẻ buồn, sợ hãi hoặc giận dữ.



• Bột và đất sét

Chơi với bột hoặc đất sét giúp trẻ giải thoát sự căng thẳng và trẻ có thể dùng bột và đất sét tạo các hình dạng thể hiện cảm nhận của trẻ.



• Cát và nước

Chơi với những vật liệu này có thể rất trơn tru và có thể giúp trẻ bình tĩnh nếu trẻ buồn.

• Âm nhạc và sự chuyển động

Lắng nghe âm nhạc có thể khiến trẻ thoải mái và bình tĩnh. Cha mẹ có thể bật nhiều loại âm nhạc (vui, buồn, v.v..) và hướng dẫn trẻ chuyển động theo cách trẻ cảm nhận âm nhạc.

• Đóng kịch hoặc đóng vai giả vờ

Trẻ thể hiện nhiều tình cảm khi chơi đóng vai. Hãy để trẻ thể hiện cảm nhận của trẻ chừng nào trẻ không làm tổn thương người khác.

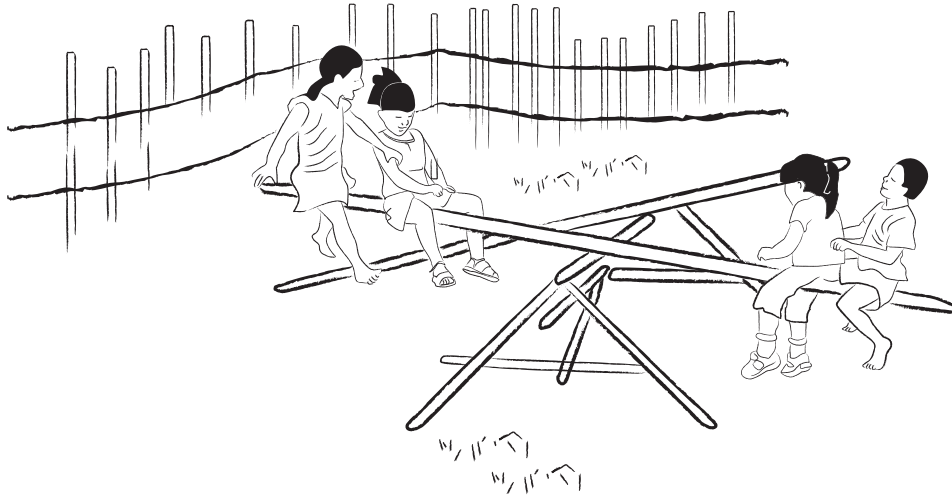
• Sách truyện

Đọc truyện hoặc kể chuyện về cảm nhận của trẻ có thể rất hữu ích. Ví dụ: Nếu trẻ buồn, đọc hoặc sáng tác câu chuyện về một đứa trẻ đang buồn và cách trẻ đó vượt qua nỗi buồn. Trẻ có thể yêu cầu cha mẹ đọc câu chuyện này nhiều lần.



• Các hoạt động thể lực

Trẻ rất năng động và cần được chuyển động. Trẻ có khả năng bị chán và ứng xử không đúng nếu bắt trẻ ngồi lâu. Hãy để trẻ chạy ra ngoài hoặc chơi các trò chơi thể lực có thể giúp trẻ giải phóng sự căng thẳng. Nếu không, ít nhất đưa cho trẻ việc gì đó làm trong nhà.





Trang hoạt động: Hành vi khiến cha mẹ lo lắng

TRẺ LÀM GÌ	TUỔI CỦA TRẺ	PHẢN ỨNG CỦA CHA MẸ	CHIẾN LƯỢC KHÁC CÓ THỂ SỬ DỤNG	NHỮNG GÌ ĐÃ XẢY RA



Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng

Tài liệu tham khảo

Bernard van Leer Foundation. 2010. *Đặt lịch trình cho Môi trường thể lực, Bạo lực và Học tập ban đầu*. The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Gersten, M. 2011. Các hành vi thách thức của trẻ. *Exchange*. Vol. 33, No. 197, pp.70-73.

Humanistic Education Foundation, 2005. *Chăm sóc trẻ với tình yêu thương - Sổ tay công dân*. 3rd edition p.77.

Linke, P. 1995. *Quản lý hành vi trong bối cảnh*. Adelaide, Magarey Institute.

Newell, P. 2006. Chấm dứt tất cả các hình phạt thân thể của trẻ em. Trong *Hướng dẫn đến nhận xét chung 7: Thực hiện Quyền trẻ em trong Giáo dục ban đầu*. The Hague, Bernard van Leer Foundation.

Porter, L. 2003. *Hành vi của trẻ nhỏ*. 2nd edition. Sydney, MacLennan & Petty.

Rodd, J. 1996. *Hiểu hành vi của trẻ nhỏ*. Sydney, Allen & Unwin.

Sorin, R. 2004. *Hiểu cảm xúc của trẻ nhỏ*. Canberra, Early Childhood Australia.

Stonehouse, A. 2006. *Hướng dẫn hành vi của trẻ theo cách tích cực*. www.ncac.gov.au (Accessed 27 March 2011).



GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangle with a thin blue border, intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Trẻ khuyết tật

Sổ tay 8



Trẻ khuyết tật

Mọi đứa trẻ đều đặc biệt. Mỗi đứa trẻ được sinh ra có những đặc tính và đặc điểm riêng, và điều kiện gia đình quyết định phần lớn việc trẻ sẽ trở thành người như thế nào. Sự hỗ trợ của gia đình và cộng đồng là cần thiết để trẻ phát triển đầy đủ khả năng của mình. Điều này đặc biệt đúng đối với những trẻ sinh ra hoặc phát triển khuyết tật: có thể trẻ không đi được hoặc không nói đúng, học chậm, hoặc trẻ bị đau. Mặc dù nhiều trẻ có nhu cầu đặc biệt, nhưng trong sổ tay này chúng tôi đề cập đến trẻ khuyết tật hoặc trẻ có nguy cơ khuyết tật.

Bị khuyết tật thường có nghĩa là trẻ phải được đối xử khác. Cách trẻ được đối xử phụ thuộc rất nhiều vào niềm tin và sự tôn trọng trong cộng đồng hoặc trong nền văn hóa đối với những trẻ khác biệt này. Những niềm tin này có thể khiến gia đình cảm thấy xấu hổ, sợ hãi hoặc tội lỗi đối với con của mình. Họ có thể cho rằng trẻ không có giá trị gì hoặc là gánh nặng và hậu quả có thể là che giấu, xao lãng hoặc thậm chí bỏ mặc trẻ. Trẻ khuyết tật bị đối xử như vậy hoặc bị cười cợt vì khuyết tật của mình sẽ cảm thấy bản thân không có giá trị. Việc này ảnh hưởng đến sự tự tin của trẻ, có thể gây ra nhiều vấn đề ứng xử và xã hội lâu dài và nghiêm trọng. Mặt khác, nếu trẻ khuyết tật được chấp nhận và khi được sự tôn trọng, trẻ sẽ lớn lên trở thành một phần của cộng đồng và sẽ phát triển tốt nhất khả năng của mình, bất kể xuất phát điểm của trẻ như thế nào.



BẠN NGHĨ GÌ?

Bạn nghĩ gì về trẻ khuyết tật? Mọi người trong cộng đồng đối xử với trẻ có sự khác biệt như đi khập khiễng, học chậm, nói lắp hoặc thỉnh thoảng bị đau như thế nào?



MỘT SỐ THỰC TẾ VỀ KHUYẾT TẬT

Nhiều trẻ em trên thế giới sinh ra trong điều kiện ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Nếu bạn có con bị khuyết tật, bạn không phải là người duy nhất, việc này có thể xảy ra với mọi gia đình, giàu cũng như nghèo.

Có nhiều lí do khiến trẻ bị sinh ra khuyết tật hoặc phát triển khuyết tật: Cha mẹ có thể truyền bệnh hoặc điều kiện hoặc điều gì đó sang trẻ khi trẻ đang trong bụng mẹ, trong khi sinh hoặc ngay sau khi sinh. Thông thường, khuyết tật có thể do các yếu tố ngoài sự kiểm soát của cha mẹ ngoại trừ cố gắng giảm thiểu khả năng bị khuyết tật. Do vậy, điều quan trọng là phụ nữ phải được tiêm chủng đầy đủ, có chương trình ăn kiêng cân bằng và đầy đủ dinh dưỡng và giữ gìn sức khỏe khi mang thai. Tất nhiên, một số trẻ sinh ra khỏe mạnh và sau đó bị khuyết tật do tai nạn, các bệnh lây nhiễm hoặc đơn giản là không có đủ thức ăn đủ dinh dưỡng.

PHÁT HIỆN DẤU HIỆU KHUYẾT TẬT

Cha mẹ thường biết ngay từ khi sinh hoặc ngay sau đó nếu trẻ không phát triển bình thường. Cha mẹ có thể lưu ý bằng cách quan sát trẻ trong các hoạt động bình thường hàng ngày hoặc khi trẻ chơi. Cha mẹ có thể nhận thấy dấu hiệu của các vấn đề có thể về phát triển bằng cách quan sát trẻ phản hồi với âm thanh, sờ, mắt nhìn, đồ chơi và những người khác. Nhưng đôi khi vấn đề không rõ ràng. Kiểm tra y tế thường xuyên sẽ giúp phát hiện các vấn đề.

Điều quan trọng là nhớ rằng trẻ phát triển theo các nhịp điệu khác nhau và có thể phát triển nhanh hơn trong một số lĩnh vực phát triển so với trẻ khác. Cha mẹ nên biết những gì là thông thường trong nền văn hóa và cộng đồng. Nếu cha mẹ nghi ngờ có gì không đúng, cha mẹ nên tìm sự giúp đỡ của những người được đào tạo về y khoa như nhân viên y tế. Bác sĩ hoặc y tá có thể kiểm tra và khuyên cha mẹ về vấn đề này và khuyên nên làm gì.

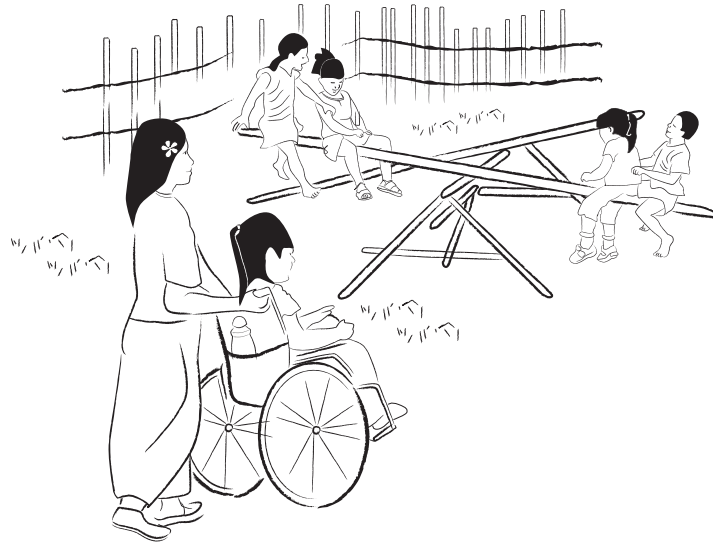
Điều quan trọng là phải tìm sự giúp đỡ ngay khi có thể để cải thiện khả năng phục hồi hoặc giảm tác động của khuyết tật cho trẻ. Điều này cũng đúng đối với những bệnh mắc phải và được chữa khỏi, như bệnh viêm tai hoặc viêm da. Những bệnh này tác động lên hành vi của trẻ và can thiệp vào sự phát triển và học tập của trẻ. Ví dụ: trẻ hay bị cảm lạnh hoặc viêm tai sẽ có lần nghe không rõ, vì vậy, trẻ học chậm ở trường và có thể có vấn đề về hành vi.

TRẺ KHUYẾT TẬT THAM GIA VÀO CUỘC SỐNG HÀNG NGÀY

Trẻ khuyết tật có nhu cầu, cảm nhận và tình cảm tương tự như mọi trẻ khác. Trẻ có quyền như các trẻ khác: đăng ký giấy khai sinh, tiêm chủng, thức ăn đầy đủ dinh dưỡng, giáo dục và bảo vệ không bị lạm dụng và bị bạo lực.

Trẻ khuyết tật không nên bị xa lánh. Trẻ nên được tham gia vào đời sống hàng ngày của gia đình và cộng đồng và có cơ hội vui chơi với các trẻ khác. Nếu được hỗ trợ đúng, trẻ khuyết tật có thể kiểm soát được bệnh và phát triển thành người lớn tham gia đầy đủ vào xã hội.

Đối với cha mẹ, có con bị khuyết tật không dễ dàng. Nếu cộng đồng chấp nhận, hỗ trợ gia đình không định kiến thì mọi việc sẽ khác. Việc này giúp cha mẹ nhìn vượt lên căn bệnh và suy nghĩ về sự phát triển tích cực của trẻ. Trẻ có thể bị khuyết tật trong một lĩnh vực phát triển nhưng có thể có điểm mạnh và khả năng ở các lĩnh vực khác. Ví dụ: nhiều trẻ bị khuyết tật về thể lực nhưng không có vấn đề về học tập. Một số trẻ thậm chí có tài năng đặc biệt. Do vậy thật buồn nếu trẻ bị cô lập, chọc gheo, hoặc không được đến trường - nơi trẻ có thể cho thấy tiềm năng thực sự của mình. Thậm chí trẻ có năng lực trí óc hạn chế cũng vẫn có thể học tập. Nhiều trẻ cũng có thể rất khỏe mạnh và mạnh mẽ về thể lực và có thể làm những công việc nhà thông thường nếu người lớn giành thời gian dạy trẻ.



HỖ TRỢ TRẺ KHUYẾT TẬT

Điều kiện của trẻ khuyết tật có thể được cải thiện nếu can thiệp sớm - có thể ngay sau khi sinh và không nhất thiết phải có dịch vụ đặc biệt. Những cha mẹ và những người chăm sóc yêu thương trẻ có thể làm được rất nhiều. Cộng đồng cũng vậy.

Quan trọng là giúp trẻ làm những việc cho bản thân và trở thành những người tham gia tích cực trong cộng đồng và nền văn hóa như mọi trẻ khác. Dưới đây là một số gợi ý cơ bản:

• Tình yêu và sự quan tâm chăm sóc

Tình yêu và sự quan tâm chăm sóc cho trẻ "đặc biệt" là điều quan trọng nhất cha mẹ có thể làm. Đối với mọi trẻ em, việc hình thành sự giao kết gắn gũi với người mẹ và những người chăm sóc rất quan trọng đối với sức khỏe và sự phát triển của trẻ.

• Chờ đến khi trẻ sẵn sàng

Không giục trẻ làm mọi việc. Từng kỹ năng phát triển dựa trên kỹ năng kia giống như xây các hình khối. Ở bất kể lứa tuổi nào, trẻ phát triển các kỹ năng giống nhau, theo đúng trình tự. Do vậy:



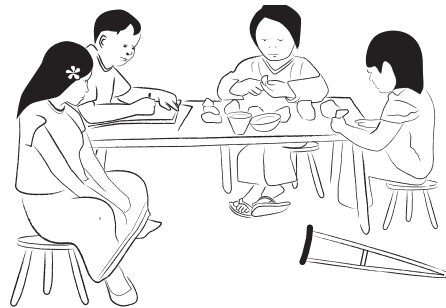
- Quan sát trẻ và tìm hiểu trẻ đang ở giai đoạn phát triển nào
 - Tìm hiểu giai đoạn tiếp theo
 - Cho trẻ một số hoạt động giúp trẻ phát triển các kỹ năng mới
- Nhân viên y tế cộng đồng có thể giúp đỡ trong công việc này.

• Khuyến khích các điểm mạnh của trẻ

Chấp nhận các điểm yếu (hoặc khuyết tật) và phát triển các điểm mạnh của trẻ. Hãy xem trẻ có thể làm gì và khuyến khích các khả năng đặc biệt của trẻ. Cố gắng không cảm thấy tiếc cho trẻ chỉ vì trẻ bị khuyết tật.

• Cho trẻ chơi với trẻ khác

Trẻ khuyết tật được lợi rất nhiều khi được chơi với trẻ khác. Trẻ học nhiều hơn nếu chơi với trẻ có thể ít tuổi hơn nhưng có cùng mức phát triển. Điều này tốt cho trẻ không bị khuyết tật vì ngay từ sớm trẻ học cách chấp nhận và trân trọng sự khác biệt cá nhân và giúp trẻ đồng lứa cần được hỗ trợ.



• Khuyến khích trẻ tự làm

Khuyến khích trẻ tự làm càng nhiều càng tốt. Cha mẹ ở mặt nào đó có thể ngăn cản trẻ phát triển các kỹ năng (ví dụ: không để trẻ tự ăn hoặc mặc quần áo) nếu đối xử với trẻ như trẻ sơ sinh và làm mọi việc cho trẻ. Tốt hơn là dạy trẻ tự làm mọi việc và giúp trẻ nếu trẻ cần.

• Điều chỉnh trong gia đình

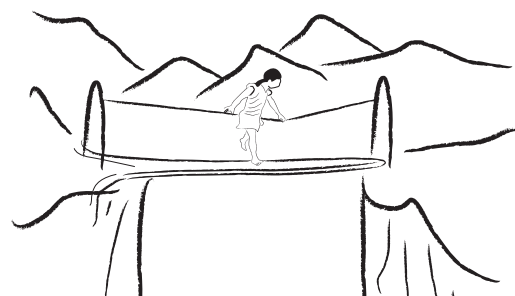
Gia đình nên xem xét trong nhà, các khu vực xung quanh và thay đổi giúp trẻ khuyết tật di chuyển và tận hưởng cuộc sống gia đình càng bình thường càng tốt.

• Có thói quen thực hiện các hoạt động cùng trẻ

Nếu cha mẹ bận rộn, cố gắng giành thời gian hàng ngày chơi trò chơi và thực hiện các hoạt động cùng trẻ. Bằng cách này, cha mẹ sẽ giúp trẻ phát triển các kỹ năng trẻ cần.



Việc cố gắng thúc ép con bạn đi khi chưa thực sự sẵn sàng giống như nói với con: "NÀO, NHẢY ĐI CON!"



Trong khi điều mà bạn thực sự cần làm là giúp con từng bước vượt qua được trở ngại

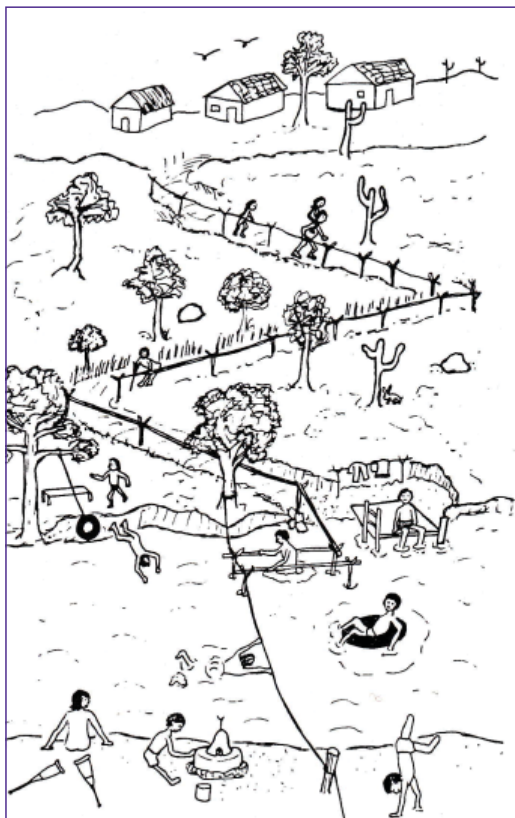
SỰ HỖ TRỢ CỦA CỘNG ĐỒNG

Nhiều cộng đồng trên thế giới đang hành động để giúp trẻ khuyết tật. Dưới đây là một số việc đang làm được cộng đồng hỗ trợ:

- Cộng đồng thành lập một ủy ban xác định và giúp đỡ trẻ và người lớn bị khuyết tật. Ủy ban này bao gồm nhân viên y tế, những người khuyết tật và những người không bị khuyết tật.
- Các thành viên ủy ban sau đó được tập huấn về cách cung cấp dịch vụ và hỗ trợ trẻ khuyết tật và gia đình trẻ.
- Nhìn chung, các thành viên ủy ban làm việc với các gia đình và dạy họ cách hỗ trợ trẻ khuyết tật tốt nhất.
- Lập xưởng để thợ thủ công địa phương học cách làm các dụng cụ hỗ trợ như nạng và dụng cụ nổi cho người khuyết tật. Thợ thủ công sẽ giúp người khác xây dựng kỹ năng làm đồ thủ công. Thợ thủ công cũng cần dụng cụ để chế tác, nhưng hầu hết vật liệu có trong địa phương.
- Trẻ em địa phương phát triển bình thường tham gia các chương trình giúp trẻ khuyết tật bằng cách vui chơi và làm việc cùng với trẻ khuyết tật. Đôi khi, các em có thể tham gia làm đồ chơi cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ khuyết tật. Trẻ khuyết tật cũng có thể tham gia các chương trình này. Ở một số nước, làm đồ chơi đã tạo thành công việc kinh doanh nhỏ, bán đồ chơi và tạo thu nhập cho cộng đồng.

CÁC CÁCH KHÁC CHIA SẺ THÔNG TIN VỀ CHỦ ĐỀ NÀY

- Khuyến khích học viên chia sẻ thông tin với gia đình mình và các gia đình khác trong cộng đồng.
- Nếu có sự quan tâm tại hội thảo muốn bắt đầu chương trình hỗ trợ cộng đồng cho trẻ tàn tật, hãy theo dõi sự quan tâm này. Nếu có thể, hãy thu thập thông tin về các chương trình tương tự, tiếp cận những người có thể tham gia thành lập ủy ban người tàn tật và nói chuyện với người lớn bị tàn tật để thu nhận ý kiến.
- Tổ chức nói chuyện trên đài phát thanh hoặc truyền hình địa phương.
- Tổ chức hội thảo về trẻ tàn tật cùng với các nhóm quan tâm khác trong cộng đồng, bao gồm cả học sinh tiểu học và các nhóm thanh niên.
- Tổ chức hội thảo tiếp theo về làm đồ chơi cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị tàn tật. Tham gia trẻ vào hoạt động này.
- Đề nghị hỗ trợ bằng cách đi thăm các gia đình, tư vấn các cá nhân và gia đình.
- Tổ chức một chương trình đi thăm có người lớn tham gia và đề nghị hỗ trợ trẻ tàn tật và gia đình trẻ.
- Nếu người hướng dẫn có nguồn lực, tổ chức một thư viện cha mẹ có các tờ giới thiệu, sách, DVDs và các thông tin có ích khác.
- Chuẩn bị băng rôn nhấn mạnh quyền của trẻ tàn tật. Treo băng rôn ở các nơi công cộng trong cộng đồng.



Người dân trong làng đã xây những con đường bằng phẳng, có thanh vịn và các khu vui chơi để mọi thành viên có thể di chuyển dễ dàng.

LÀM SÁCH CHO TRẺ ĐẶC BIỆT

Bất kỳ trẻ nào cũng cảm thấy đặc biệt nếu cha mẹ làm một cuốn sách về trẻ. Chụp ảnh, vẽ tranh hoặc cắt tranh có thức ăn ưa thích, làm thành các trang riêng và viết những câu đơn giản bên dưới. Khi làm xong, đọc cho trẻ nghe.



**Mục tiêu của chúng ta luôn là
mở các cánh cửa cho trẻ**



Trang hoạt động

NHỮNG GÌ CHA MẸ TIN	NHỮNG GÌ CHA MẸ MUỐN TÌM HIỂU	NHỮNG GÌ CHA MẸ ĐÃ HỌC



Các nguồn lực và dịch vụ có trong cộng đồng



Tài liệu tham khảo

Evans, J. 1998. Inclusive ECCD: Sự khởi đầu công bằng cho mọi trẻ em. *Coordinators Notebook*, No.22.

Roe, D. 2001. *Autism Spectrum Disorder*. Canberra, Australian Early Childhood Association.

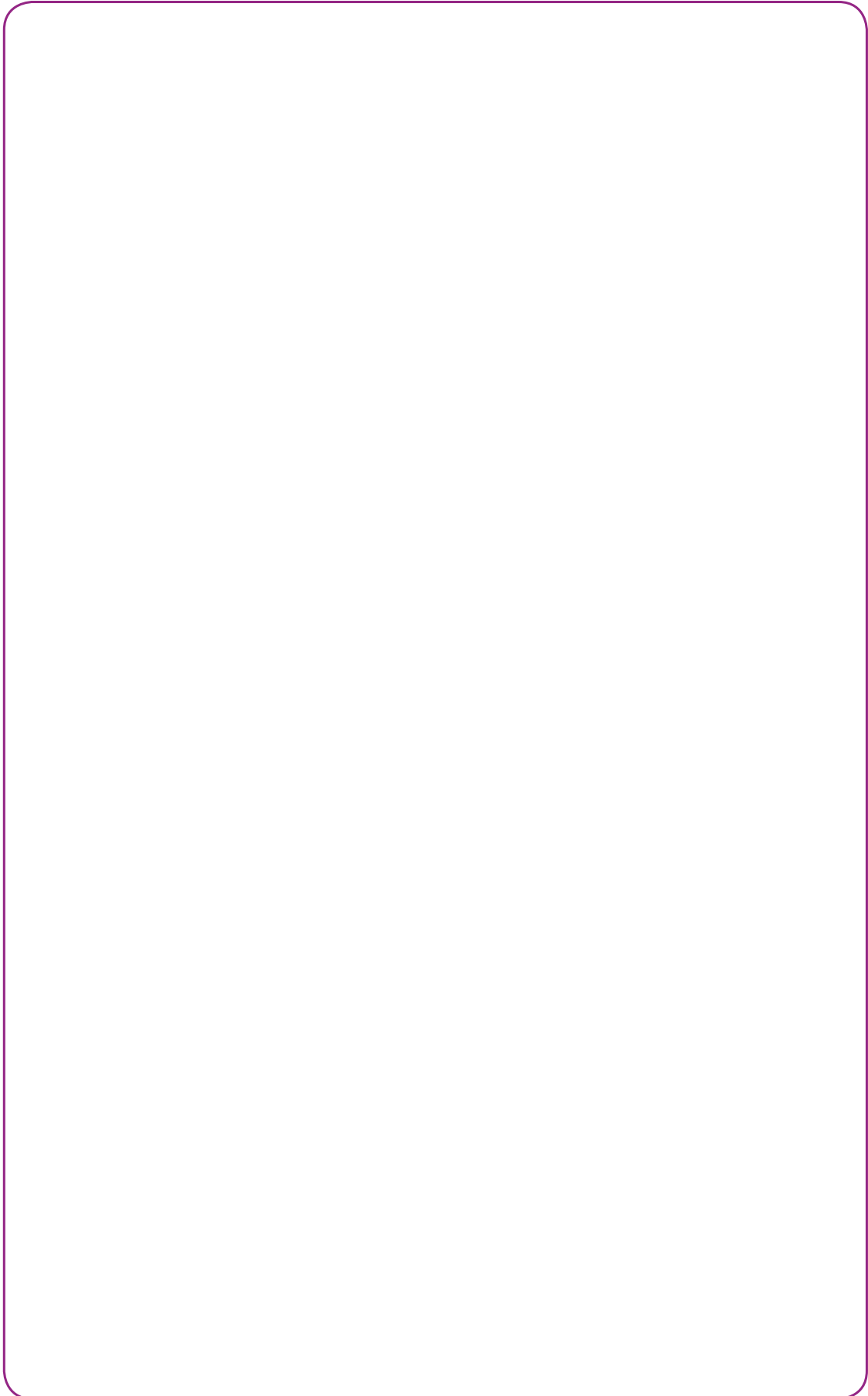
Talay-Ongan, A. 2004. *Early Development Risk and Disability*. Sydney, Pearson Education.

UNESCO, 2009. *Teaching Children with Disabilities in Inclusive Settings*. Mami/Ashima, please complete publication details UNESCO. 2001. Understanding and Responding to Children's Needs in Inclusive Classrooms. Paris, UNESCO. <http://www.unesco.org/education/educprog/sne> (Accessed 5 April, 2011.)

UNICEF et al. 2010. *Facts for Life*. 4th edition. New York: UNICEF. www.factsforlifeglobal.org (Accessed 5 March 2011.)

Werner, D. 2009. *Disabled Village Children*. 2nd edition. Berkeley, California, The Hesperian Foundation.

GHI CHÚ





GHI CHÚ

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a light purple color, intended for handwritten notes.



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Japan
Funds-in-Trust

Đi học

Sổ tay 9



Đi học

Bắt đầu đi học là giai đoạn quan trọng đối với mọi trẻ em. Tất cả trẻ em trai và trẻ em gái nên đi học ở độ tuổi khuyến nghị trong nước, thường bắt đầu từ 5 - 6 tuổi (7 tuổi trong những trường hợp đặc biệt).

ĐI HỌC LÀ KHOẢNG THỜI GIAI THỨ VỊ, nhưng cũng có thể gây căng thẳng và lo lắng đối với trẻ khi trẻ đến môi trường không quen biết. Thậm chí, dù trẻ đã đi mẫu giáo hoặc nhà trẻ, đi học vẫn là điểm mốc lớn đối với trẻ.

Đối với nhiều trẻ, đi học là việc rất lớn đối với trẻ. Trẻ bỏ học sớm, bạn có thể ngạc nhiên khi biết rằng tỷ lệ bỏ học của trẻ cao nhất ở Lớp 1, sau đó là Lớp 2. Ở nhiều nước đang phát triển, ít nhất một nửa số trẻ em Lớp 1 hoặc bỏ học hoặc phải ở lại lớp.

Tình hình ở địa phương thế nào? Mấy tuổi trẻ bắt đầu đi học? Tất cả cha mẹ có đăng ký cho trẻ đi học ở độ tuổi này không? Tất cả trẻ em trai và trẻ em gái có kết thúc tiểu học không? Nếu không, trẻ bỏ học khi nào và tại sao?

Trường học nên là nơi trẻ có những trải nghiệm tốt và vui vẻ. Sổ tay này xem xét một số cách cha mẹ và cộng đồng có thể hỗ trợ để trẻ yêu thích và tiếp tục học ở trường.

CHA MẸ LÀ NHỮNG NGƯỜI THẦY ĐẦU TIÊN

Quyền của trẻ là được giáo dục bắt đầu ngay khi trẻ được sinh ra. Điều này không có nghĩa là phải đưa trẻ sơ sinh đến trường ngay sau khi sinh. Giáo dục không chỉ là đưa trẻ đến trường. Giáo dục là có cơ hội phát triển và học tập trong suốt cuộc đời. Cha mẹ cho trẻ cơ hội học tập ngay từ khi trẻ được sinh ra bằng cách ôm, sờ chạm, và chơi với trẻ. Sự kết giao gắn gũi giữa trẻ và cha mẹ tạo nền tảng cho toàn bộ quá trình học tập và phát triển sau này. Cha mẹ là những người thầy đầu tiên của trẻ.

Trong những năm đầu, cha mẹ có thể cho trẻ nhiều trải nghiệm giúp hỗ trợ trẻ học tập. Thậm chí cha mẹ có ít điều kiện và không được đi học nhiều cũng có thể tạo cho trẻ





bước khởi đầu đi học tốt. Cha mẹ có thể khuyến khích trẻ học ở nhà bằng cách như vẽ, đọc và kể chuyện, hát, chơi với trẻ khác và khám phá những nơi và những điều thú vị.

Chúng ta biết trẻ được tham gia các chương trình giáo dục ban đầu tốt sẽ học ở trường tốt hơn. Cha mẹ được thúc giục sử dụng các dịch vụ giáo dục ban đầu này nếu có trong cộng đồng. Tuy nhiên, cha mẹ nên cẩn thận lựa chọn chương trình cho trẻ. Chương trình giáo dục ban đầu tốt là chương trình không gò bó và không mang nhiều tính học thuật mà nên để trẻ học qua vui chơi và tham gia vào các hoạt động và kinh nghiệm thú vị và thách thức với trẻ khác và người lớn.

HỌC TỐT Ở TRƯỜNG

Tại sao có nhiều trẻ bỏ học hoặc không học tốt ở trường? Rất ít trẻ thích học. Hãy nhớ lại đứa trẻ khi mới được sinh ra? Não của trẻ đã phát triển và chỉ chờ được bật lên. Vấn đề gì đã xảy ra với trẻ ở tuổi lên năm và sáu. Trẻ cần gì để học tốt ở trường?

• Trẻ cần mạnh khỏe

Sức khỏe và dinh dưỡng tốt rất quan trọng để trẻ yêu thích và học tốt ở trường. Dinh dưỡng kém trong những năm đầu sẽ ảnh hưởng đến phát triển não, tác động đến khả năng tư duy và học tập của trẻ. Trẻ suy dinh dưỡng có khả năng có vấn đề về sự tập trung; trẻ kém năng động hơn và có thể kiểm soát tình cảm ít hơn. Những điều này có thể dẫn đến các vấn đề về hành vi và “gặp rắc rối” ở trường. Trẻ ở điều kiện này sẽ nhanh mất sự quan tâm yêu thích trường học và có thể bỏ học. Tương tự như vậy, những trẻ hay bị ốm thường hay nghỉ học và do vậy học chậm so với trẻ khác. Trẻ có thể thấy trường không hấp dẫn, và có thể học được rất ít dù đến lớp.

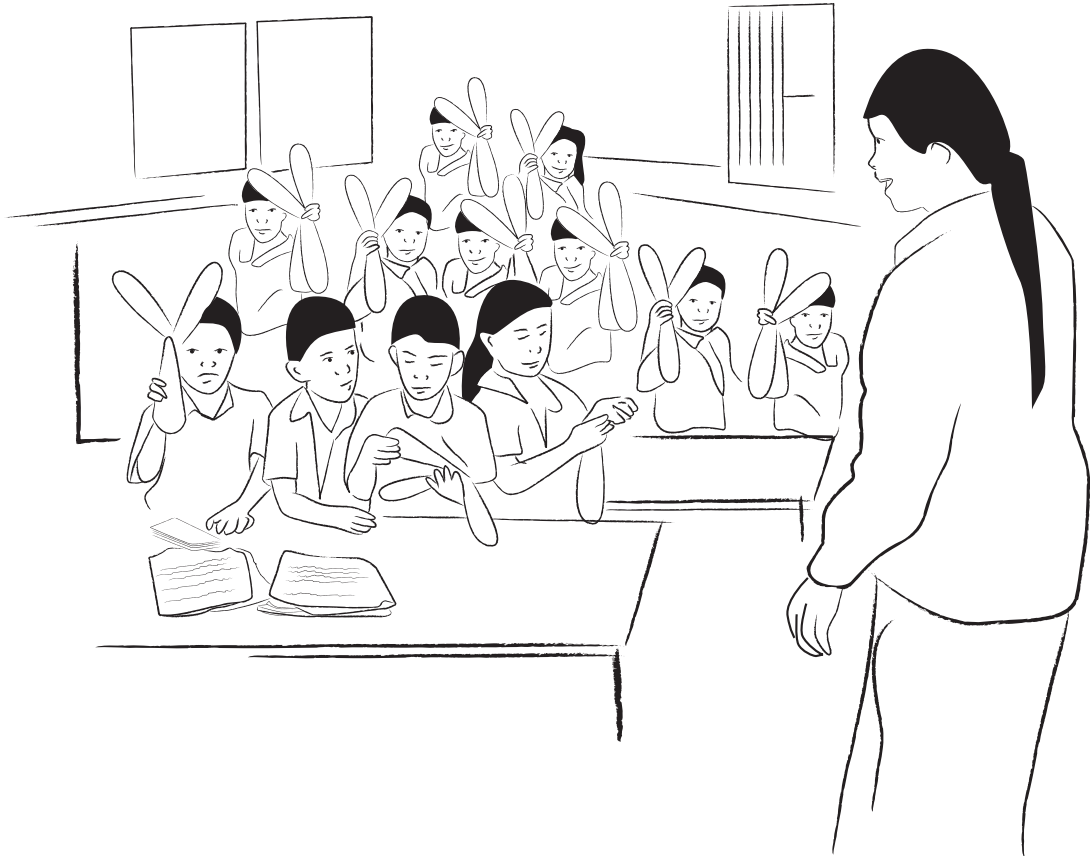
• Trẻ cần có khả năng kết bạn và thích vui chơi với trẻ khác

Đối với rất nhiều trẻ nhỏ, có bạn là điều quan trọng nhất để đến trường. Khi trẻ bắt đầu đi học, trẻ nên có khả năng xây dựng mối quan hệ với trẻ khác và người lớn bên ngoài gia đình.



• Trẻ cần yếu thích học tập

Một đứa trẻ khỏe mạnh về tự nhiên rất tò mò và háo hức phát hiện mọi thứ xung quanh mình. Nếu sự tò mò này được nuôi dưỡng - nếu trẻ được khuyến khích khám phá, được chơi với các đồ vật, có người lớn nói chuyện và trả lời các câu hỏi của trẻ, thì trẻ sẽ yêu thích học tập và sẽ phát triển ở một môi trường học tốt.





TRẺ NÊN BIẾT NHỮNG GÌ VÀ BIẾT LÀM GÌ KHI TRẺ BẮT ĐẦU ĐI HỌC?

Trẻ được mong đợi biết làm nhiều việc khi bắt đầu đi học. Hãy xem bảng dưới đây và đưa ra một số gợi ý về việc cha mẹ có thể giúp trẻ như thế nào.

TRẺ NÊN BIẾT NHỮNG GÌ VÀ BIẾT LÀM GÌ KHI TRẺ BẮT ĐẦU ĐI HỌC?	CHA MẸ CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO
<p>Các kỹ năng tình cảm và xã hội:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tương tác tích cực với trẻ khác và người lớn. • Thực hiện theo các quy định. • Chờ đợi, thực hiện khi đến lượt. • Hợp tác. • Chia sẻ thiết bị/đồ chơi. • Quan tâm đến người khác. • Kiểm soát hành vi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Xây dựng mối giao kết hoặc mối quan hệ mạnh mẽ với trẻ ngay từ khi trẻ được sinh ra. • Khuyến khích trẻ chơi với trẻ khác, đặc biệt từ khi 3 tuổi. • Khi xảy ra tranh luận khi chơi, hãy để trẻ tự giải quyết, nếu có thể. • Chơi trò chơi theo nhóm bạn. • Chơi các trò chơi theo lượt và chia sẻ. • Đặt các quy định đơn giản cho trẻ ở nhà.
<p>Các kỹ năng tự làm:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tự chăm sóc bản thân - dùng nhà vệ sinh, mặc quần áo, ăn, v.v... • Tự quản lý đồ dùng mang theo . • Giữ an toàn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dạy trẻ cách sử dụng nhà vệ sinh, rửa tay, đánh răng, tự mặc quần áo, v.v... • Nếu trẻ mang túi hoặc hộp đựng bữa ăn trưa đến trường, hướng dẫn trẻ cách sử dụng túi/hộp đựng thức ăn, mở và đóng túi/hộp trước khi trẻ đi học. • Viết tên trẻ lên đồ vật và quần áo. • Dạy trẻ cách ứng xử khi trẻ bị người khác gây nguy hiểm.
<p>Các kỹ năng về thể lực:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tham gia trò chơi ở trường - chạy, ném, đá, hoặc bắt, v.v... • Cầm bút đúng. • Ngồi đúng tư thế khi vẽ, viết... • Sử dụng kéo. • Cầm sáp màu và chổi vẽ đúng. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chơi các trò chơi phát triển các kỹ năng thể lực của trẻ như chạy, nhảy, ném, bắt. • Hướng dẫn trẻ các hoạt động tăng cường ngón tay và bàn tay, ví dụ: dùng ngón tay nhặt đồ vật nhỏ, chơi với bột nặn. • Khuyến khích trẻ có các cơ hội dùng bút sáp và chổi sơn (loại to, nếu có thể). • Dạy trẻ cách cầm và sử dụng kéo và tập dùng kéo nhỏ.

TRẺ NÊN BIẾT NHỮNG GÌ VÀ BIẾT LÀM GÌ KHI TRẺ BẮT ĐẦU ĐI HỌC?	CHA MẸ CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO
<p>Các kỹ năng về ngôn ngữ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chú ý lắng nghe. • Dùng từ thể hiện bản thân. • Nói rõ ràng. • Viết nguệch ngoạc, viết tên mình (viết chơi). 	<p>Lắng nghe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nói chuyện với trẻ, lần lượt hỏi và trả lời câu hỏi. • Nói chuyện hoặc đọc truyện và yêu cầu trẻ kể chuyện. • Cùng nhau nghe âm nhạc và nói chuyện về âm nhạc. • Chơi trò chơi lắng nghe; ví dụ: trò chơi thì thầm, xác định âm thanh trong nhà và bên ngoài. • Dạy trẻ các hướng dẫn đơn giản để trẻ làm theo. Không nhắc lại hướng dẫn để dạy trẻ cách lắng nghe. • Tìm sự giúp đỡ ngay nếu bạn nghĩ trẻ không nghe tốt. <p>Nói</p> <ul style="list-style-type: none"> • Khuyến khích trẻ nói và sử dụng từ mới. Đặt câu hỏi và lắng nghe trẻ trả lời. • Người lớn cẩn thận không sửa ngôn ngữ của trẻ quá nhiều để trẻ tự tin khi nói. • Dạy trẻ nhiều hoạt động và trò chơi khuyến khích trẻ nói, như con rối, kể chuyện, đóng vai và đi dạo quanh cộng đồng. • Tự làm các cuốn truyện về kinh nghiệm của trẻ dùng hình hoặc ảnh minh họa.
<p>Toán</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nhận biết các con số. • Hiểu các từ chỉ vị trí như trên/dưới, trước/sau, bên phải/trái, ở giữa. • Phân loại đồ vật theo nhóm giống và khác nhau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hát các giai điệu và bài hát có con số. Thậm chí trẻ sơ sinh cũng thích các bài hát này. • Cho trẻ các hình khối có hình dạng và kích cỡ khác nhau để trẻ chơi. • Dùng chữ số khi nói chuyện với trẻ hoặc hướng dẫn trẻ. • Đếm số cùng trẻ; ví dụ: trò bạc cầu thang, đếm trứng. • Khuyến khích trẻ phân loại đồ vật - rau, lá, vỏ sò, bất kỳ vật gì! Hướng dẫn trẻ vật giống và khác nhau như thế nào. • Chơi các trò chơi trẻ phải đi bên dưới hoặc đằng sau đồ vật để trẻ hiểu từ.



Khi gần đến thời điểm trẻ đi học, cha mẹ và gia đình có thể chuẩn bị cho trẻ bằng cách:

- Đi xem trường học cùng với trẻ.
- Nói chuyện tích cực với trẻ về trường học.

Khi trẻ bắt đầu đi học, cha mẹ có thể:

- Nói chuyện với trẻ về trường học và quan tâm đến những gì trẻ học ở trường.
- Tham gia vào trường học của trẻ.
- Hỗ trợ giáo viên Lớp 1 và 2 là những người khuyến khích trẻ vui chơi và học tích cực ở lớp. Trẻ học được nhiều theo các cách này.

Một bài hát về số đếm phổ biến bằng tiếng Anh:

Năm vịt con

Năm vịt con một ngày đi chơi
Vượt qua đồi và đi rất xa
Vịt mẹ gọi, Quạc, quạc, quạc, quạc,
Nhưng chỉ bốn vịt con trở về.
Bốn vịt con một ngày đi chơi
Vượt qua đồi và đi rất xa
Vịt mẹ gọi, Quạc, quạc, quạc, quạc,
Nhưng chỉ ba vịt con trở về.
(Tiếp tục cho đến khi không còn vịt con quay trở về.)

Vịt mẹ một ngày đi chơi
Vượt qua đồi và đi rất xa
Vịt mẹ gọi, Quạc, quạc, quạc, quạc,
Tất cả vịt con đều trở về.

TRƯỜNG HỌC CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO?

Không phải mọi trẻ em đến trường đã sẵn sàng học. Một vài trẻ không có cơ hội phát triển các kỹ năng và thói quen đề cập ở trên. Giáo viên Lớp 1 có nhiệm vụ to lớn là giúp trẻ gặp khó khăn này và các trẻ khác phát triển tiềm năng của mình. Nếu trẻ có thể phát triển dựa trên các kỹ năng và kiến thức trẻ có khi đến trường thì trẻ sẽ học tốt. Trẻ sẽ trở nên tự tin, yêu thích trường học và trở thành học sinh giỏi. Một mình giáo viên Lớp 1 không thể tự làm việc này. Cả trường học cần hỗ trợ trẻ khi trẻ bắt đầu đi học.

Dưới đây là một số cách trường học có thể hỗ trợ trẻ:

- Biết về trẻ trước khi trẻ đi học:
 - Mời trẻ và cha mẹ trẻ đến thăm trường.
 - Đi thăm gia đình trẻ.
 - Thăm trường mẫu giáo, nếu có.
- Đảm bảo trẻ em trai và trẻ em gái được tiếp cận trường học công bằng.
- Giảm sĩ số lớp học nếu có thể.
- Có giáo viên Lớp 1 và 2 tốt, nhiệt tình, và kinh nghiệm.
- Khuyến khích vui chơi và học tập tích cực ở trường.
- Dạy trẻ bằng ngôn ngữ mẹ đẻ/gia đình ít nhất trong thời gian mới đi học.
- Dạy những gì có ý nghĩa và phù hợp với tình trạng phát triển của trẻ.
- Khuyến khích cha mẹ tham gia vào các hoạt động lớp học và trường học.

CỘNG ĐỒNG CÓ THỂ GIÚP TRẺ NHƯ THẾ NÀO?

Các nhà lãnh đạo và chức trách cộng đồng có thể hỗ trợ trẻ bằng cách:

- Xây dựng trường học và đi học là quan trọng nhất đối với cả cộng đồng.
- Đảm bảo trường học là nơi an toàn và chào đón đối với trẻ.
- Đảm bảo trường học có nguồn lực cần thiết, kể cả giáo viên Lớp 1 và 2 là những người hiểu và thích chơi cùng trẻ có vật liệu dạy và chơi phù hợp cho giáo viên.
- Tham gia quản lý trường học và tham gia hội giáo viên-phụ huynh.
- Hỗ trợ xây dựng trường mẫu giáo hoặc nhà trẻ để trẻ được đi học một năm trước khi đi học Lớp 1.
- Tổ chức các nhóm chơi cho trẻ nhỏ và cha mẹ của trẻ.



TRẺ NÊN HỌC GÌ Ở LỚP 1?

- Đưa trường học và đi học trở thành vấn đề quan trọng nhất cho toàn cộng đồng.
- Đảm bảo trường học là nơi an toàn và chào đón đối với trẻ.
- Đảm bảo trường học có các nguồn lực cần thiết, bao gồm cả giáo viên Lớp 1 và 2 hiểu và thích được cùng trẻ, có vật liệu vui chơi và học tập phù hợp cho giáo viên.
- Tham gia quản lí trường học và tham gia hội cha mẹ - giáo viên.
- Hỗ trợ xây dựng nhà trẻ và mẫu giáo cho trẻ đi học trước khi đến trường.
- Xây dựng sân chơi cho trẻ và cha mẹ.



Hầu hết các trường học đều có giáo trình. Đây là chương trình trẻ được mong chờ học ở từng khối lớp. Bạn có biết trẻ đang học gì bây giờ và trong cả năm học không? Cha mẹ nên biết trẻ học gì để cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình giúp trẻ học ở nhà.

Học giống như xây một ngôi nhà. Nếu bạn đặt nền móng tốt, ngôi nhà sẽ chắc chắn và sẽ chịu đựng được thời tiết và các điều kiện xấu khác. Trong những năm mẫu giáo và những năm đầu đi học ở trường, bạn đã đặt nền móng cho toàn bộ việc học tập sau này của trẻ. Nếu nền móng tốt, trẻ sẽ học tốt ở trường và trong suốt cuộc đời.

Bạn có thể đặt câu hỏi "Tôi làm việc này như thế nào?" Dưới đây là công thức xây dựng nền móng tốt cho việc học tập của trẻ.

XÂY DỰNG NỀN MÓNG TỐT CHO VIỆC HỌC TẬP CỦA TRẺ

- Bắt đầu bằng sự hỗ trợ của gia đình và nhà trường.
- Có nhiều hoạt động khuyến khích trẻ tư duy.
- Xem và thảo luận nhiều kinh nghiệm và điều thú vị.
- Ít sử dụng học thuộc lòng.
- Mô tả chậm rãi mọi thứ bằng ngôn ngữ.
- Có giáo viên tốt và kinh nghiệm.
- Lớp học sống động.
- Có người lớn quan tâm và lưu ý kiểm tra đảm bảo mọi việc tiến triển tốt.

Học đọc là nhiệm vụ quan trọng của trẻ trong những năm đầu đi học. Trẻ không biết đọc và viết thường học chậm do toàn bộ việc học tập sau này phụ thuộc vào khả năng đọc của trẻ. Hầu hết trẻ học tốt hơn nếu trẻ học đọc bằng ngôn ngữ mẹ đẻ. Trẻ cũng có thể học các kỹ năng toán và giải quyết vấn đề cơ bản. Những kỹ năng cần học này không nên bị đánh đổi cho các học tập khác như nghệ thuật và âm nhạc. Giáo viên tốt có thể đưa việc học đọc, viết và làm toán vào các hoạt động khác cho trẻ.

TRẺ HỌC NHƯ THẾ NÀO?

Trẻ nhỏ học tốt nhất qua vui chơi, tương tác với người khác, các vật liệu học khác nhau, và có các kinh nghiệm thực sự và có ý nghĩa. Trẻ không học tốt bằng cách ngồi ở bàn học cả ngày, buộc phải viết và làm những việc trẻ chưa sẵn sàng. Cách dạy học này có thể khiến những trẻ năng động sẽ chán.

Tất nhiên, trẻ cũng học được nhiều bằng cách quan sát người lớn; ví dụ: đan rổ. Trẻ cần thực hành trước khi sử dụng các kỹ năng. Tuy nhiên trẻ cần có các kỹ năng thể lực tốt trước khi trẻ có thể làm tốt. Việc học đọc cũng vậy. Trẻ cần có kỹ năng trước khi trẻ đọc tốt. Trẻ cần được thực hành nhiều. Cha mẹ và giáo viên có thể cho trẻ thực hành trong những năm đầu bằng cách nói chuyện, kể và đọc truyện, hát và các hoạt động hàng ngày đòi hỏi trẻ tương tác với người khác theo cách vừa học vừa chơi.



LÀM VIỆC CÙNG NHAU

Mối quan tâm của tất cả mọi người là tất cả trẻ em trai và trẻ em gái đi học đúng tuổi, đi học đều, thích học và tiếp tục học cho đến khi được giáo dục tốt.

Trẻ có khả năng học tốt ở trường khi cha mẹ, trường học và cộng đồng cùng nhau làm việc. Các bên nên tham gia vào các dịch vụ giáo dục ban đầu như nhà trẻ và mẫu giáo. Bằng cách cùng nhau làm việc, cha mẹ, nhà trường và cộng đồng có thể khiến đi học là thời gian hạnh phúc của mọi trẻ em.





Tài liệu tham khảo

Arnold, C., Bartlett, K., Gowani, S. and Merali, R. 2006. Mọi người sẵn sàng chưa? Sự sẵn sàng, chuyển giao, và tiếp tục: *Các phản ánh và tiến lên phía trước*. Tài liệu tham khảo cho Báo cáo Giám sát Giáo dục cho tất cả mọi người 2007, Aga Khan Foundation.

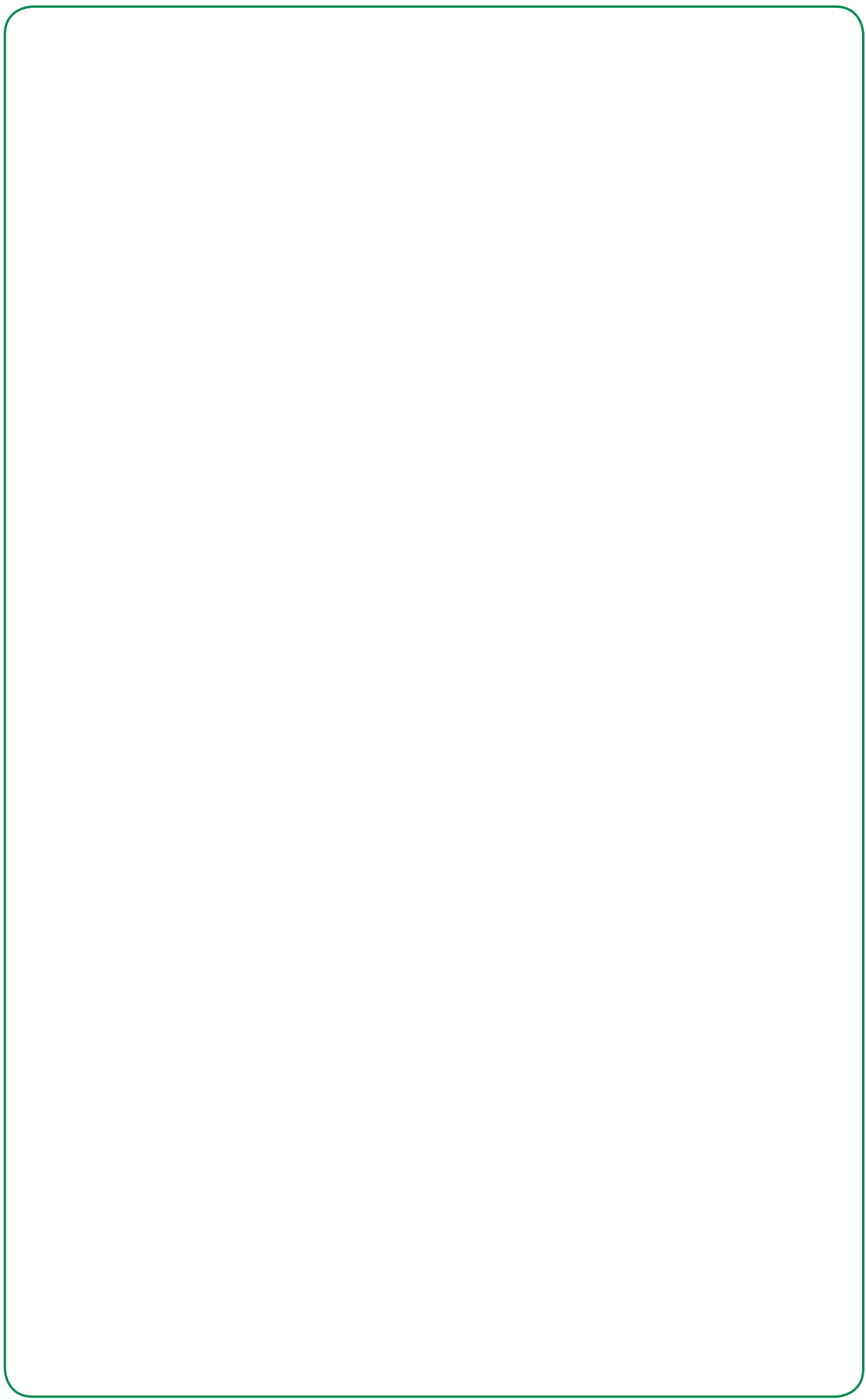
Myers, R. 1997. *"Dịch chuyển trở ngại để tiến đến thành công: Chuyển giao và các kết nối giữa gia đình, trường mẫu giáo, và trường tiểu học"*. Coordinator's Notebook. No. 21.

Pianta, R. and La Paro, K. 2003. *Tăng cường thành công ở trường mẫu giáo*. Educational Leadership, April 2003.

UNICEF and others. 2010. *Các sự kiện trong cuộc sống*. 4th edition. New York: UNICEF. www.factsforlifeglobal.org. (Accessed 2 March 2011.)

Woodhead, M and Moss, P. 2007. *Giáo dục ban đầu và giáo dục tiểu học. Tâm điểm Giáo dục ban đầu, Số 2*.

GHI CHÚ





GHI CHÚ

A large, empty rounded rectangle with a thin green border, occupying most of the page below the title. It is intended for handwritten notes.