

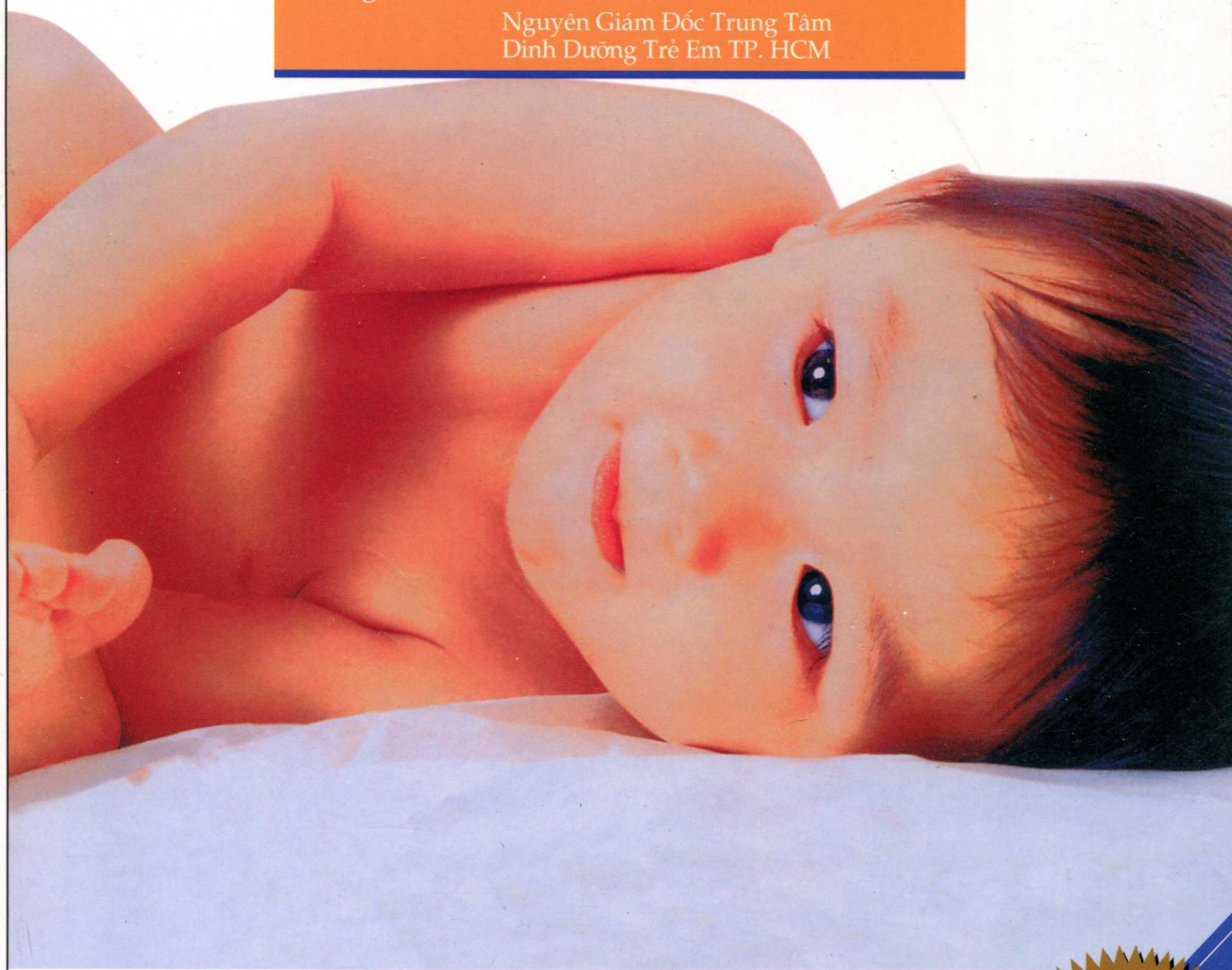
Cho sự phát triển hoàn thiện của Bé

CHĂM SÓC CON

từ 1 đến 2 tuổi

Người dịch: Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH

Nguyên Giám Đốc Trung Tâm
Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM



**NEW
BEST-SELLING
BOOK**

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

Frisko® BẢO VỆ BÉ NGAY TỪ BÊN TRONG



Frisko Gold Mới với Công Thức Bảo Vệ Đột Phá
bổ sung Synbiotics hỗ trợ vi khuẩn tốt đẩy lùi vi
khuẩn xấu, **Bảo Vệ Bé Ngay Từ Bên Trong.**



Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho sức khỏe và sự phát triển toàn diện của trẻ nhỏ

Frisko® BẢO VỆ BÉ NGAY TỪ BÊN TRONG



Frisko Gold Mới với Công Thức Bảo Vệ Đột Phá
bổ sung Synbiotics hỗ trợ vi khuẩn tốt đẩy lùi vi
khuẩn xấu, **Bảo Vệ Bé Ngay Từ Bên Trong.**



CHĂM SÓC CON

từ 1 đến 2 tuổi



*Một món quà ý nghĩa từ **Friso**. Dành tặng cho những ai đã, đang hoặc sắp làm cha mẹ. Cùng bạn, chúng tôi luôn đồng hành trong từng bước phát triển của bé.*

Thân mến

Friso®





Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ 1 đến 2 tuổi

NGƯỜI DỊCH : BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
NGUYÊN GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM
DINH DƯỠNG TRẺ EM TP. HCM



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

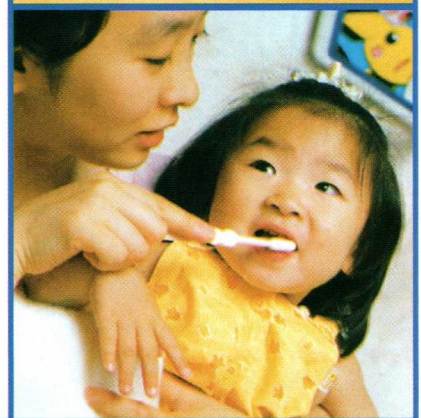
MỤC LỤC

1 NĂM THỨ HAI

- Sự phát triển của con bạn 6
- Cuộc sống gia đình 8
- Sự phát triển cảm xúc 10
 - Kỷ luật 14
 - Con giận dữ 16
- Kiểm tra sự phát triển 18
- Tập thói quen vệ sinh 20
- Hoạt động của trẻ tập đi 22
 - Giấc ngủ 24
 - Cho trẻ ăn 28
 - Kỹ năng giao tiếp 32
 - Sự an toàn 36

2 BÉ HỌC HỎI NHƯ THẾ NÀO?

- Trẻ rèn luyện các kỹ năng ra sao? 38
 - 12 đến 14 tháng tuổi 40
 - 14 đến 16 tháng tuổi 44
 - 16 đến 18 tháng tuổi 48
 - 18 đến 20 tháng tuổi 52
 - 20 đến 22 tháng tuổi 56
 - 22 đến 24 tháng tuổi 60



Năm thứ hai

Khởi đầu năm thứ hai của bé là khởi đầu của một thời kỳ độc lập hơn khi các bé đã bắt đầu biết bước đi chập chững. Tập đi và tập nói giúp cho thế giới của bé rộng mở hơn. Với sự giúp đỡ của bạn, bé khám phá và phát hiện ra nhiều điều mới lạ về thế giới xung quanh, về gia đình, bạn bè và về chính bản thân mình. Mỗi ngày, bé sẽ có thêm nhiều kinh nghiệm mới để chia sẻ và tận hưởng.



SỰ PHÁT TRIỂN CỦA CON BẠN

Bạn đã có một năm để tìm hiểu và nắm bắt được những nhu cầu về cơ thể và cảm xúc của con mình, và đây là một quá trình rất thực tế. Bây giờ mục tiêu sẽ thay đổi. Năm thứ hai này bé cần nhiều sự hướng dẫn và trợ giúp của bạn hơn để có thể tự tin bước vào khám phá thế giới rộng lớn xung quanh mình.

Con bạn tiếp tục cần sự động viên tích cực của bạn để khám phá và hoàn thiện những năng lực của chính mình và để khám phá môi trường xung quanh. Bé cũng sẽ tiếp tục cần bạn tạo cho bé cảm giác an toàn, bởi vì tất cả những gì cần cho tính độc lập của bé chính là sự yêu thương và bảo đảm của bạn.

Bé cũng có những thay đổi lớn về thể chất đang phát triển từng ngày của mình. Một khi con bạn tập đi thì chân trời của bé sẽ rộng mở hơn. Việc tập nói giúp đưa thế giới của bé đến với bạn và cả thế giới rộng lớn xung quanh đến với bé một cách mới mẻ và lý thú. Đôi khi để thỏa chí tò mò và nhu cầu muốn khám phá không ngừng, bé sẽ có những cố gắng quá với khả năng của mình và khi không thực hiện được bé sẽ đâm ra thất vọng

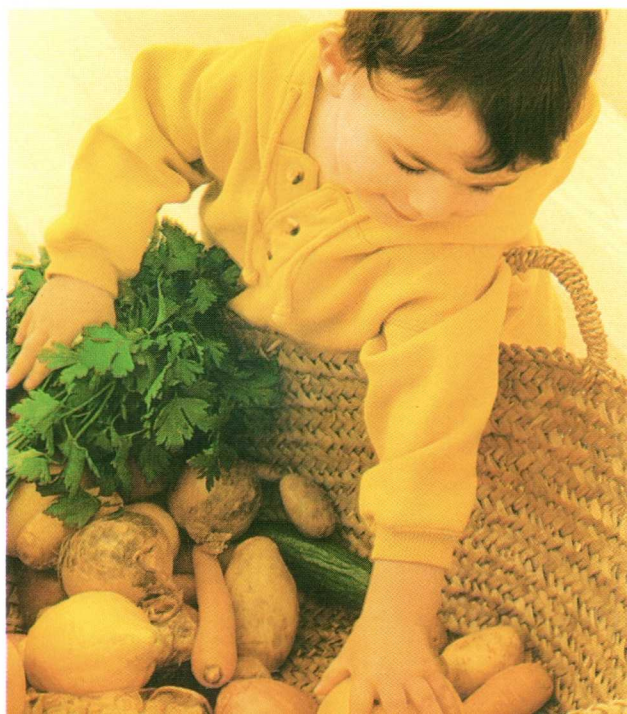
và nản chí. Nhiệm vụ của bạn là định hướng cho bé những giới hạn để qua đó bé có thể vừa phát triển khả năng tìm tòi và học hỏi mà không tự gây nguy hiểm cho chính mình. Nếu được động viên và hướng dẫn một cách kiên trì, bé có thể nắm được những nguyên tắc cơ bản về an toàn, và đáp ứng được sự mong đợi của bạn.

Xây dựng một môi trường an toàn

Khi còn là đứa trẻ dưới một tuổi, con bạn chỉ khám phá được những gì bé cầm nắm được trong bàn tay nhưng bây giờ sự khám phá của bé không còn giới hạn ở những thứ đồ chơi bạn đưa cho bé nữa. Bé có thể đi quanh quần trong nhà và mọi đồ vật đều có thể trở thành đối tượng để cho bé khám phá, đó có thể là chén đĩa đựng thức ăn của chó mèo, tủ chén, chiếc bàn hay là một cái máy hát đĩa. Làm thế nào mà bé biết được nút nào bé được phép ấn và nút nào thì không? Bé sẽ không phân biệt được nếu không có sự giúp đỡ của bạn, do đó hãy cất những vật dụng có thể bị bé làm hỏng đi và hướng sự chú ý của bé đến những hoạt động có lợi cho trí óc và niềm say mê khám phá của bé như cho bé chơi với một bộ đồ chơi xếp hình hay dựng nhà.

Tạo một vạch giới hạn cho con bạn

Các bé đang tập đi không thể tự hạn chế những hoạt động của mình. Bé có khuynh hướng thực hiện hết hoạt động này đến hoạt động khác không ngừng và tập trung mọi sức lực cho mỗi hành động. Bạn



phải giúp bé định ra các giới hạn sao cho bé có thể vui chơi mà không dẫn đến tình trạng bị mệt mỏi. Điều này đôi khi vẫn xảy ra và sự mệt mỏi do hoạt động quá mức có thể làm bé trở nên cáu gắt.

Trẻ ở lứa tuổi tập đi vẫn còn cần nhiều thời gian để nghỉ ngơi, các bé cần ít nhất một giấc ngủ trưa mỗi ngày. Trẻ được ngủ và nghỉ tốt sẽ mạnh khỏe hơn những trẻ không được nghỉ ngơi đầy đủ. Và nếu con bạn ngủ ít vào đêm trước đó thì cũng đừng cố ép bé ngủ bù nhiều vào ngày hôm sau vì lẽ bé càng mệt càng khó có được giấc ngủ sâu.

Năm thứ hai này là thời gian rất tuyệt vời cho cả mẹ và con, với rất nhiều những trải nghiệm mới đầy thú vị. Nếu bạn hiểu được điều gì khiến con bạn bật cười khúc khích và hiểu được cả những nhu cầu về thể chất của bé, là bạn đã có cơ hội để đem lại cho bé những điều tốt đẹp nhất.



Về cuốn sách này

Trong suốt năm thứ hai với nhiều thay đổi to lớn và đầy lo âu này, sự hỗ trợ, động viên và tình yêu thương của bạn là điểm tựa để giúp bé phát triển tốt hơn bất cứ thứ gì khác. Hiểu được sự phát triển về thể chất và tinh thần của bé là điểm mấu chốt để giúp bạn đáp ứng kịp thời những nhu cầu của con mình và mang lại cho bé những gì bé cần thiết nhất.

Phần 1

Phần đầu của quyển sách này cho bạn biết sự phát triển của trẻ sẽ ảnh hưởng đến nhu cầu về thể chất và xúc cảm của trẻ như thế nào. Ví dụ, tại sao khi con bạn được 20 tháng tuổi bé lại hay quấy khóc ở những nơi đông người khi mà trước đây điều này lại không xảy ra? Việc bé nói những câu đơn giản tại một độ tuổi nhất định có tầm quan trọng như thế nào với sự phát triển của bé? Và bây giờ khi bé bắt đầu tập đi, làm thế nào để giữ cho bé được an toàn?...

Đây là bước đầu tiên để bạn biết được bạn mong đợi điều gì ở con mình trong độ tuổi tập đi và sẽ giúp bạn hiểu được em bé hơn, từ đó bạn có thể có được những đáp ứng hiệu quả nhất cho con mình. Và việc đáp ứng tích cực và kịp thời những nhu cầu của bé như vậy không những giúp bé cảm thấy luôn được mẹ yêu thương và thấu hiểu mà còn giúp bạn cảm thấy tự tin hơn ở vai trò làm cha mẹ.

Ở lứa tuổi này an toàn là điều rất quan trọng. Quyển sách này sẽ giúp bạn chuẩn bị một môi trường an toàn cho sự phát triển liên tục của con bạn và bàn cả về vấn đề: làm cách nào để có được sự cân bằng giữa một bên là an toàn cho bé và một bên là sự tự do để cho bé có thể phát huy trí óc trong sự tìm tòi và khám phá.

Phần 2

Phần sau của quyển sách bao gồm những kiến thức giúp bạn nhận biết bằng cách nào và khi nào con bạn có thể đạt được một giai đoạn phát triển mới. Mặc dù các thông tin được sắp xếp theo trình tự thời gian (tháng tuổi) nhưng điều quan trọng là bạn phải nhớ rằng mốc thời gian có thể thay đổi, trẻ em phát triển với các tốc độ rất khác nhau, và con bạn sẽ phát triển với tốc độ thích hợp nhất cho bé.

Một khi bạn thấy con bạn đang cố gắng làm một điều gì đó, có nhiều điều bạn có thể làm để động viên, khuyến khích cho các nỗ lực của bé, và trong phần này có nhiều gợi ý về trò chơi và hoạt động để bạn có thể cùng tham gia với bé. Tạo cho bé những kích thích cần thiết và đúng thời điểm sẽ làm tăng thêm sự tự tin và tự trọng và giúp con bạn có được bước khởi đầu tốt đẹp nhất trong cuộc sống.

CUỘC SỐNG GIA ĐÌNH

Tình yêu thương ràng buộc và không điều kiện từ gia đình sẽ đảm bảo cho con bạn có được bước khởi đầu cuộc sống tốt nhất có thể được. Bây giờ, khi được một tuổi, có thể con bạn vẫn là thành viên nhỏ nhất trong gia đình, nhưng bé cũng có rất nhiều cá tính, bắt đầu biểu hiện mối quan hệ độc lập với các thành viên khác trong gia đình.

Mối quan hệ với anh chị em ruột

Khi con bạn bước qua tuổi thứ hai, có thể bạn có thêm một đứa con nữa, và đây là một sự thay đổi lớn nhưng mang ý nghĩa tích cực trong cuộc đời của bé. Con bạn có thể gây khó khăn hơn cho bạn, và bạn có thể băn khoăn là bé sẽ đối mặt với vấn đề này như thế nào. Con bạn sẽ nhận sự chỉ dẫn từ bạn, nhưng thực hiện sự chỉ dẫn đó một cách đơn giản hơn. Đừng trông đợi quá nhiều vào việc bạn đã có một đứa con lớn bởi vì sẽ cần một thời gian khá lâu trước khi chúng có thể chơi với nhau.

Những gì con bạn cần phải hiểu khi có em nhỏ là bé sẽ không phải là người duy nhất cần sự quan tâm của cha mẹ. Cho bé nhận biết điều này một cách từ từ, bé sẽ có một số thích nghi về vai trò của mình. Thói quen của bé cũng sẽ được thay đổi. Hãy cho bé thời gian để thích nghi và hãy bảo đảm rằng bé có cảm giác vẫn còn nhận được sự công bằng. “Sự xung đột về vai trò” có thể là vấn đề trong một thời gian, khi con bạn quen với suy nghĩ không còn là thành viên nhỏ nhất trong gia đình nữa.



Nếu bạn đã có con lớn, hoặc con riêng, khi đó mối quan hệ giữa các cháu đôi khi sẽ càng căng thẳng hơn, thậm chí chúng cãi vã nhau suốt cả ngày. Nhiều trẻ có vẻ như tranh giành nhau không biết mệt mỏi, nhưng thật ra chúng đang hình thành mối quan hệ tình cảm sâu sắc và có thể sẽ là những người bạn hay đồng minh tốt khi trưởng thành. Trong nhiều trường hợp, trẻ con hình thành thói quen giao tiếp qua các cuộc cãi vã, vì thế bạn cần đặt ra một số qui định chung để chúng chơi với nhau một cách hòa thuận.

Thường thì đứa lớn hơn sẽ lấn lướt đứa nhỏ. Một đứa bé ở lứa tuổi tập đi sẽ rất vất vả để cố gắng tự mình làm điều gì đó để kết thúc một trò chơi. Trong trường hợp này có thể bạn cần khuyến bảo đứa lớn một cách nhẹ nhàng rằng em nó cần nhiều thời gian hơn nó. Tuy nhiên bạn cũng đừng cố can thiệp quá nhiều vào cuộc chơi của chúng, đôi khi con bạn cần tự phân công nhau theo cách riêng của chúng.

Vị trí trong gia đình

Nhiều nghiên cứu đã được thực hiện để tìm hiểu xem liệu thứ tự sinh ra có ảnh hưởng đến nhân cách của trẻ hay không. Nếu là con đầu lòng, có thể sẽ được bạn dành nhiều thời gian hơn đứa sau. Tuy nhiên, đối với con đầu lòng, có quá nhiều điều mà các bậc cha mẹ cần phải học hỏi về sự chăm sóc và phát triển của trẻ. Con đầu lòng thường có khuynh hướng thành đạt hơn và có cá tính mạnh hơn. Chúng có những kinh nghiệm mà đứa con thứ không có được, đó là không phải chia sẻ sự quan tâm của cha mẹ với ai khác, ít ra là trong một thời gian, và thường cảm thấy có trách nhiệm hơn.

Những đứa con sau thường có những kỹ năng về mặt xã hội tốt hơn bởi vì chúng luôn phải chia sẻ thời gian và sự chăm sóc với các đứa khác, và đôi khi ít được quan tâm hơn. Chúng cũng phải học cách cư xử với đứa lớn, là đứa luôn có ưu thế



ạnh tranh hơn. Mặc dù điều này có thể làm cho chúng thất vọng nhưng nó có thể cho phép chúng phát triển theo những cách khác để vượt qua sự cạnh tranh không công bằng.

Con một (con duy nhất) thường rất thành công trong cuộc sống sau này bởi vì chúng được cha mẹ giành cho sự quan tâm trọn vẹn, nhận được sự khuyến khích, tập trung vào việc phát triển các thành tựu mà không phải chia sẻ với anh em.

Anh em song sinh

Điều quan trọng trong trường hợp song sinh là cố gắng dành thời gian riêng cho từng đứa con. Lúc đầu thì đây có thể là một thử thách đối với bạn khi mà sự chăm sóc cho nhiều đứa tốn quá nhiều thời gian. Tranh thủ sự giúp đỡ của các thành viên khác trong gia đình hoặc thuê người giữ trẻ cho phép bạn có thời gian và cơ hội để làm điều này.

Có hai loại song sinh: sinh đôi cùng trứng và sinh đôi khác trứng. Tần suất của song sinh khác trứng gia tăng cùng với việc sử dụng các biện pháp điều trị vô sinh mới. Những đứa trẻ sinh đôi hay sinh ba luôn phải chia sẻ với nhau. Các trẻ sinh đôi khác trứng không khác gì anh em bình thường, nhưng các trẻ sinh đôi cùng trứng có cùng yếu tố di truyền sẽ rất giống nhau, mặc dù chúng có thể phát triển nhân cách khác nhau.

SỰ PHÁT TRIỂN CẢM XÚC

Cuộc sống gia đình là một môi trường quan trọng để giúp trẻ phát triển cảm xúc. Bạn sẽ sẵn sàng làm quen với sự phát triển cảm xúc của con mình trong năm đầu đời. Từ rất sớm bé đã biết cách biểu lộ sự vui mừng bằng nụ cười. Khi đối diện với một tình huống gây kinh ngạc hoặc hoàn toàn bất ngờ, bé có thể biểu lộ sự sợ hãi bằng tiếng khóc. Khi được an toàn trong vòng tay của bạn, bé sẽ ngồi yên một cách bình tĩnh và hạnh phúc, biểu lộ sự thỏa mãn.

Một số trẻ biểu lộ cảm xúc rất dữ dội, và một số khác thì điềm tĩnh hơn. Một điều gì đó có thể khiến cho đứa trẻ này cảm thấy sợ hãi nhưng chính điều đó lại chỉ gây sự chú ý đối với một đứa khác mà thôi. Trong năm đầu tiên bạn sẽ học được rất nhiều điều về cách mà con bạn tiếp cận với thế giới rộng lớn xung quanh bé, và bạn có thể giúp tạo ra sự cân bằng cho sự phát triển của bé giữa những gì bé có thể tự mình giải quyết và những gì

bé cần đến sự trợ giúp của bạn. Một số trẻ dễ bị kích thích quá mức và trở nên cáu kỉnh, bạn cần có thái độ bình tĩnh và mềm mỏng hơn những trẻ khác. Những đứa rụt rè hơn sẽ cần sự động viên nhiều hơn để đáp ứng với các kích thích.

Biểu lộ cảm xúc trong sự an toàn

Bạn sẽ dễ dàng nhận thấy tình cảm yêu thương, tin cậy mà bé dành cho bạn. Bé có thể ôm hôn bạn một cách sung sướng nhưng bé cũng sẽ lấy bạn để trút những cảm xúc dữ dội, ví dụ như lăn xả vào vòng tay bạn để khóc vì sợ hãi hay khi không được thỏa chí... Thường đối với trẻ con, sự phát triển đầy đủ các cấp độ của cảm xúc đôi khi luôn vượt quá giới hạn (nóng giận, bực bội thái quá...) vì các bé chưa biết kiềm chế cảm xúc của mình và các cảm xúc ấy có thể cũng chỉ được biểu hiện trong một môi trường an toàn. Bạn chính là môi trường an toàn đó và bé cần môi trường đó để thể hiện các cung bậc cảm xúc của mình.

Nhiệm vụ của bạn là nên định hướng, tìm hiểu xem điều gì là tốt nhất cho bé và làm sao để hiểu được đúng những tín hiệu từ phía bé. Ví dụ như khi bé khóc lóc vì giận dữ, tốt nhất là nên ôm chặt lấy bé để giúp bé trấn tĩnh lại, sau đó trò chuyện nhẹ nhàng với bé để tìm hiểu nguyên nhân. Một số trẻ sẽ tốt hơn khi được ở một mình cho đến khi chúng bình tĩnh trở lại. Sau bất cứ cơn bùng phát cảm xúc nào, trẻ đều cần được âu yếm và yêu thương, bạn không nên bỏ mặc bé, một lời nói



nhẹ nhàng, một vòng tay âu yếm đôi khi có tác dụng rất lớn.

Giá trị của trò chơi tưởng tượng

Bên cạnh sự thể hiện cảm xúc tức thì như tình cảm vui mừng, sợ hãi hay giận dữ - phản ánh khá trung thực và dễ nhận ra ở bé, bé bắt đầu biết bắt chước sự thể hiện tình thương và quan tâm đối với người khác. Khi được khuyến khích bày tỏ tình cảm đối với người khác, ngay khi bé chưa thật sự cảm nhận được điều đó, cũng sẽ giúp cho bé phát triển những cảm xúc thấu cảm này. Bé cũng có thể biểu lộ những cảm xúc khác nhau đối với con gấu bông hay búp bê, thông qua trò chơi. Điều này cực kỳ quan trọng bởi vì hành động đó có nghĩa là bé có thể biểu lộ các tình cảm của mình với con người trong giao tiếp thông qua trò chơi tưởng tượng và bắt đầu hiểu cách cảm nhận tình cảm của người khác như thế nào.

Mối quan hệ với những người xung quanh

Những gì bạn sẽ chú ý trong thời gian này là niềm vui và sự đánh giá sự việc của bé bắt đầu có liên quan đến người khác (giao tiếp xã hội của bé không còn bó hẹp trong phạm vi gia đình - giữa bé và cha mẹ nữa). Ví dụ như sự hào hứng khi được cha mẹ đưa đến chơi với một nhóm những đứa trẻ khác sẽ bắt đầu phản ánh sự thích thú và hứng khởi khi ở cùng những người bạn mới. Bé có thể thích đến thăm ông bà hay đến chơi nhà của các cô, dì bởi vì bé đang hình thành một mối quan hệ yêu thương và gần gũi với những người đó, một cách độc lập với bạn.

Tất cả những kinh nghiệm này giúp bé phát triển một đời sống tình cảm trọn vẹn và thỏa mãn, nơi bé có thể biểu lộ cảm xúc trong cảm giác an toàn vì biết rằng bé luôn được yêu thương và rằng những cảm xúc đó được công nhận. Bạn có thể giúp bé có được cảm giác an toàn cho dù bé có biểu lộ bất cứ cảm xúc nào đi nữa.



BIỂU LỘ CẢM XÚC

Em bé này đang giả vờ như Timmy, chú khiên yêu của bé đang bị mệt và cần nghỉ ngơi. Bé nhẹ nhàng đặt nó nằm xuống và giữ yên lặng cho nó ngủ.

Tìm cách cách ly

Cho phép con bạn phát triển những mối quan hệ khác độc lập với bạn - với họ hàng hoặc người giữ trẻ - rất có ích vì nó giúp bé bớt đeo bám bạn hơn. Ở lứa tuổi này, nhiều bé vẫn còn biểu hiện sự lo sợ khi phải rời xa cha mẹ. Tuy nhiên mọi đứa trẻ đều phải trải qua kinh nghiệm này vào một thời điểm nào đó. Vì thế hãy làm cho nó diễn ra một cách từ từ. Hãy khởi đầu bằng việc chơi với bé những trò chơi đơn giản, ví dụ như trò chơi "trốn tìm" để giúp bé hình thành khái niệm những thứ biến mất rồi sẽ xuất hiện trở lại - kể cả bạn.

Bạn có thể giúp bé hiểu rằng bé có thể vẫn chơi đùa vui vẻ mà không cần có bạn trong một thời gian bằng cách chứng minh cho bé thấy điều đó là đúng và cho bé cơ hội để thực hiện. Hãy động viên bé ở cùng với những người thân yêu khác trong nhà cũng như khi đi ra ngoài. Cho bé đem theo món đồ chơi nào bé thích hoặc để món đồ chơi đó tạo cho bé cảm giác an toàn để bé được an tâm hơn. Thậm chí bé có thể cảm thấy khó khăn trong thời gian đầu thì điều đó cũng sẽ giúp bé tự tin hơn khi về lâu về dài. Quan trọng hơn hết là cố gắng đừng gây cho bé cảm giác là bé phụ thuộc hoàn toàn vào bạn và đừng cho bé thấy sự lo lắng của bạn khi bạn phải xa rời bé.

SỰ PHÁT TRIỂN VỀ MẶT XÃ HỘI

Trong suốt năm thứ hai này, con bạn có khuynh hướng nhìn nhận cuộc sống bằng cái nhìn của riêng mình, không muốn lệ thuộc hoàn toàn vào bạn nữa. Điều này cần thiết cho sự tự nhận thức bản thân của bé, và qua đó khiến cho bé có thể chú ý đến người khác. Hãy giúp bé xây dựng hình tượng của chính mình và nhạy cảm hơn với những nhu cầu của người khác bằng cách bảo đảm rằng bạn luôn đáp ứng được các nhu cầu của bé.

Nhiều sự phát triển về mặt xã hội của bé xảy ra hoàn toàn tự nhiên trong môi trường gia đình và bè bạn. Và khi bé có anh chị em, bé có thể sẽ ít cần đến sự can thiệp của bạn. Đôi khi mối quan hệ với các anh chị em lại là điều có lợi cho bé. Nếu là con đầu lòng hay con một thì mối quan hệ xã hội với các trẻ khác sẽ không có sẵn trong gia đình mà bé cần phải đi tìm ở nơi khác, như con cái của bạn bè bạn, các buổi đi chơi công viên hoặc với

các trẻ trong cùng khu phố... Trong một nhóm trẻ mà đa số là lớn tuổi hơn bé, một vài rắc rối thường phát sinh giữa những đứa đồng trang lứa sẽ không xảy ra, và đây có thể là môi trường tốt hơn về một số phương diện nào đó để cho bé bắt đầu sự thích nghi xã hội. Tuy nhiên, bé sẽ bắt đầu tìm ra cách giao tiếp xã hội với bạn bè đồng trang lứa khi bé vào mẫu giáo vào năm sau.



Dạy trẻ cách chia sẻ

Bên cạnh việc tự xem mình là trung tâm, trẻ ở giai đoạn này còn có tính thích đòi quyền sở hữu, luôn muốn chiếm giữ đồ vật cho riêng mình. Những cá tính đó khiến cho sự giao tiếp xã hội giữa các trẻ đồng trang lứa gặp chút trở ngại.

Trẻ ở lứa tuổi này khó mà hiểu được khái niệm “chia sẻ”, vì thế lúc đầu bạn đừng mong đợi bé có thể sẵn lòng làm điều đó. Nên nhớ rằng khả năng chia sẻ chỉ hình thành trong lòng bé khi bé cảm thấy an toàn (sẽ không bị mất luôn đồ chơi khi đưa cho bạn cùng chơi). Vì thế, thay vì tập trung quá nhiều vào việc giải thích cho trẻ về việc cần “chia sẻ”, bạn hãy thử làm theo cách sau: đem cất đi những món đồ chơi mà trẻ đang tranh giành, cố gắng phớt lờ mọi phản ứng xấu và tìm cơ hội thưởng công cho đứa nào sẵn sàng nhường món đồ chơi lại cho đứa kia. Lúc ban đầu có thể không có bất cứ thiện chí nào muốn chia sẻ, nhưng việc làm này cho bạn cơ hội để đề cao đức tính tốt này – nếu trẻ biết chia sẻ và nhường nhịn sẽ được thưởng công và khen ngợi – trẻ cũng sẽ ghi nhận cách cư xử của bạn, bạn giải quyết vấn đề bằng thái độ ôn hòa và công minh chứ không phải là sự giận dữ và kích động và đó là điều rất quan trọng.



ĐỒ CHƠI ĐÓ LÀ CỦA CON!

Bé trai này không muốn ai lấy đồ chơi của mình, dù hiện tại bé không chơi đến. Bé sợ rằng sẽ không bao giờ lấy lại được món đồ chơi đó nếu như bé đưa cho đứa khác chơi. Học cách chia sẻ đòi hỏi phải có sự quản lý cẩn thận từ người chăm sóc.

Lựa chọn nơi giữ trẻ

Được một người khác ngoài cha mẹ hay những thành viên gần gũi trong gia đình trông coi có thể đem lại nhiều lợi ích cho con bạn nếu như bạn tìm được một người tốt, tinh ý và thạo việc. Việc nắm bắt được nhu cầu của trẻ và cách đáp ứng nhu cầu đó thích đáng như thế nào là điều rất quan trọng. Và cần nhớ rằng ở lứa tuổi này trẻ cần nhiều sự quan tâm theo kiểu “một với một”, đặc biệt để khuyến khích cho việc phát triển ngôn ngữ của trẻ.

Có nhiều lựa chọn cho việc tìm nơi chăm sóc trẻ. Một bà vú ở hẳn trong nhà bạn hay một người giữ trẻ ở gần nhà bạn có thể là những lựa chọn cần xem xét đến. Hãy phỏng vấn bất cứ người nào bạn thấy thích hợp một cách

cẩn thận và kiểm tra khả năng của họ. Những người bà con trong dòng họ cũng có thể là sự lựa chọn của bạn. Bạn cần tìm một người nồng nhiệt, biết quan tâm, thương yêu trẻ con và có những quan điểm và cách nhìn nhận sự việc tương tự như bạn. Tuy nhiên cũng đừng mong đợi sẽ tìm được một người chăm sóc trẻ hoàn toàn vừa ý bạn: dù có tương đồng về quan điểm đến đâu cũng khó tránh khỏi có những sự khác biệt.

Một vài người cùng nhận chăm sóc một nhóm trẻ tại nhà hay gửi trẻ đến nhà trẻ ở trường mẫu giáo đều là những phương án để bạn lựa chọn. Hãy tìm hiểu ở nhiều nơi để quan sát cách chăm sóc và giáo dục trẻ của mỗi nơi trước khi quyết định.

KỶ LUẬT

Kỷ luật không giống như hình phạt. Kỷ luật là dạy cho con bạn biết bạn trông đợi điều gì ở bé, trong khuôn khổ gia đình cũng như ngoài xã hội rộng lớn. Kỷ luật là thiết lập những giới hạn kiên định, và bạn phải hiểu rằng việc kiểm tra thường xuyên về điều này là một phần của vấn đề: nó sẽ giúp trẻ học được cách chấp nhận và tuân thủ. Kỷ luật nên được thực hiện với cả tình yêu thương và sự tôn trọng đối với con bạn.

Đừng mong đợi quá nhiều vào sự phục tùng ngoan ngoãn của trẻ. Nên nhớ rằng con bạn vẫn có nhiều điều phải học hỏi về cách cư xử đúng đắn và về cách đánh giá những sự việc khác nhau. Việc tiếp nhận của bé sẽ diễn ra một cách từ từ vì trí nhớ của bé rất ngắn và không thể nhớ được những gì đã học trừ khi được lặp lại nhiều lần. Trong giai đoạn này, trẻ có tính tự kỷ trung tâm rất cao, và nhiều thái độ của bé, mà theo bạn là bướng bỉnh, chỉ là một phần của sự khám phá những điều mới lạ mà bé có thể làm được và tìm hiểu xem vạch giới hạn mà bạn đặt ra cho bé là ở đâu.

Bạn cũng cần hiểu một điều là một đứa trẻ không thể luôn tự hiểu được mọi chuyện và bé cũng chưa có khái niệm về sự nguy hiểm nếu vượt quá giới hạn. Đôi khi một đứa trẻ kiểm tra những giới hạn chỉ vì lo lắng hay tò mò, trong những trường hợp đó bé cần được bạn quan tâm và thấu hiểu chứ không phải là để phải nhận hình phạt, điều đó sẽ không giải thích được cho các cảm xúc của bé, bé sẽ không hiểu tại sao mình lại bị phạt chỉ vì muốn khám phá một điều mà theo bé là cần thiết. Nếu bạn thử đặt mình vào vai trò của một đứa trẻ tập đi đang tìm cách tiếp cận với thế giới rộng lớn xung quanh và cảm nhận về những tình huống có thể gây căng thẳng cho bé thì bạn sẽ hiểu được thái độ của bé trong từng hoàn cảnh.

Một sự tiếp cận tích cực

Kỷ luật đòi hỏi một cách tiếp cận tích cực, sử dụng

nhiều lời khen ngợi và động viên, và có một tấm gương tốt về cách hành xử của người lớn để cho bé noi theo. Bạn không thể mong đợi một đứa trẻ hiểu rằng đánh nhau là không tốt nếu bạn thường hay đánh đòn nó. Đó là thái độ không thống nhất và chỉ đưa ra những thông điệp lộn xộn. Nếu bạn muốn con bạn cư xử đúng mực, điều quan trọng là bạn phải khen ngợi bé bất cứ khi nào bé làm đúng và sửa lỗi cho bé khi bé làm sai. Đừng đợi đến khi nào bé than phiền với bạn và tỏ vẻ giận dữ thì bạn mới khen, bé sẽ hiểu rằng cách duy nhất để thu hút sự chú ý nơi bạn là cư xử xấu chứ không phải là cư xử tốt. Chú ý đến cách cư xử tốt của bé và đưa ra lời khen đặc biệt về cách cư xử đó là điều quan trọng. Con bạn muốn làm hài lòng bạn cũng với lý



Tránh đồ vỡ

Bạn có thể phòng tránh những sự cố không cần thiết diễn ra hàng ngày ở lứa tuổi này bằng cách làm một vài việc đơn giản. Ví dụ như bạn có thể dời những đồ vật có giá trị và các cây kiểng mà con bạn thích vật lá ra khỏi tầm tay của bé. Và bạn có thể phủ khăn trùm lên đầu máy video (có hình dáng giống như trò chơi lắp hình) để bé không thể bỏ đồ chơi vào làm hư hỏng. Mục đích là tạo cho con bạn và bạn bè của cháu một môi trường an toàn để chơi đùa, tránh cho các cháu ít bị thương tích hoặc có thể làm hư hỏng đồ đạc có giá trị trong nhà.

do giống như khi bé cười với bạn. Khi còn nhỏ, đó là bé yêu bạn, và muốn bạn làm cho bé cảm thấy vui. Khen ngợi sự cố gắng của bé là bạn chứng tỏ sự tôn trọng và công nhận thành tích của bé, điều này cũng giúp hình thành và phát triển lòng tự tin và tính tự trọng trong nhân cách của bé.

Sự can thiệp có hiệu quả

Làm cho bé sao nhãng cũng là một cách thức rất hiệu quả thường được áp dụng khi trẻ không chịu hợp tác trong một việc nào đó. Ví dụ như nếu con bạn từ chối không chịu mặc áo, hãy hướng sự chú ý của bé vào một món đồ chơi, và hãy mặc áo cho bé trong khi bé đang chú ý đến món đồ chơi đó.

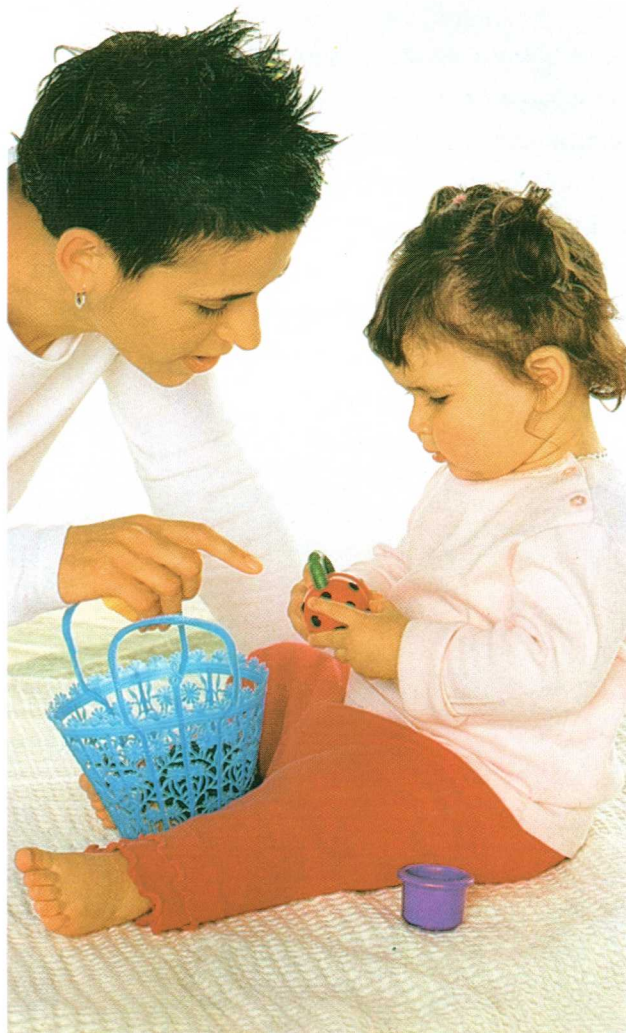
Giải pháp cho bé tự lựa chọn cách thực hiện cũng rất có hiệu quả. Ví dụ như khi bé không chịu mặc áo, hãy thử hỏi bé: “Con muốn đưa tay này vào trước hay tay kia vào trước?”. Bạn nên phớt lờ một số thái độ ương bướng của trẻ để tránh cho trẻ có thói quen cư xử như vậy nhằm gây sự chú ý của bạn. Nếu trẻ cố ý ném một chiếc xe có thể làm tổn thương cho một đứa khác, hãy giải thích rằng cư xử như vậy là không chấp nhận được và bạn phải can thiệp.

Kết hợp các kỹ thuật

Tất cả những chiến lược này đòi hỏi cần nhiều thời gian và sự kiên nhẫn, nhưng bù lại, nếu sử

dụng đúng thì bạn sẽ giúp trẻ học được một số bài học rất có ích cho cuộc sống. Học về kỷ luật cũng chính là bước khởi đầu của việc hình thành kỷ luật trong bé, mặc dù phải tốn nhiều năm để phát triển và chưa thể mong đợi ở bé lúc này. Tính kỷ luật trong trẻ hình thành từ việc trẻ học cách đối phó và kiểm soát cảm xúc và các cơn bốc đồng và có liên quan đến tính tự giác và tự trọng. Nhờ đặt ra kỷ luật để cho trẻ áp dụng, bạn có thể giúp trẻ nhận ra rằng đó là cách cư xử đúng đắn, sẽ dễ nhận được sự quan tâm và khen ngợi của người lớn – và bạn đang đặt nền móng cho khả năng có được cách cư xử tốt trong tương lai.

Hãy nhớ rằng cách cư xử của con bạn là từ những gì bé học hỏi được. Vậy hãy cho trẻ thêm nhiều thời gian bằng sự kiên trì chỉ bảo, cung cấp cho trẻ thêm kiến thức bằng sự hướng dẫn và khuyến khích tận tình của bạn.

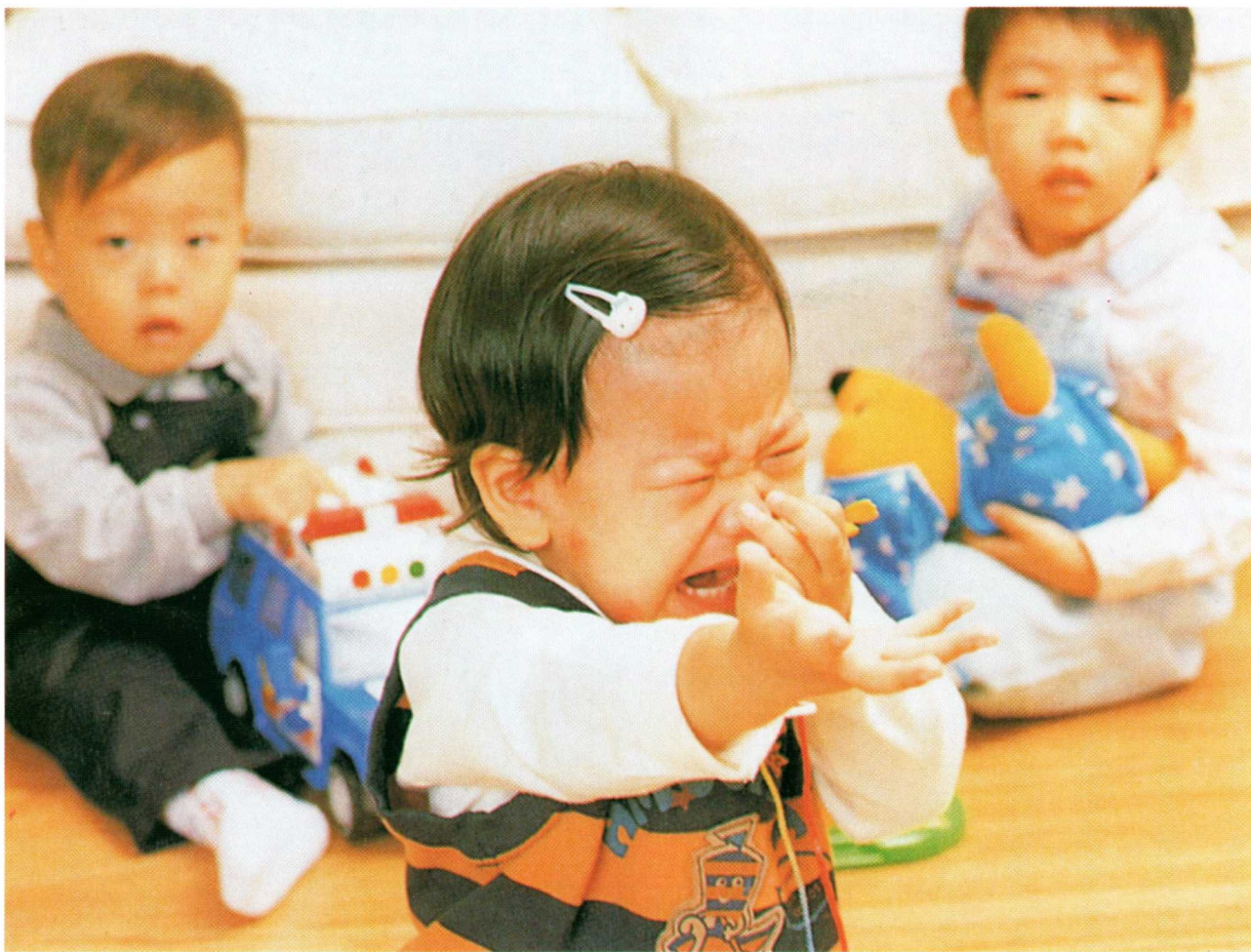


CƠN GIẬN DỮ

Con giận dữ là biểu hiện của cảm giác thất vọng quá mức ở một đứa trẻ chưa trưởng thành về mặt cảm xúc khi đối diện với những cảm xúc mạnh. Với những kỹ năng mới, đứa trẻ háo hức muốn chứng tỏ khả năng của mình nhưng khi không thể thực hiện được hoặc khi không được phép làm, nó cảm thấy thất vọng quá mức và thường bộc lộ cảm xúc bằng các cơn giận dữ.

Hầu hết các cơn giận dữ thường xuất hiện ở các bé khoảng 20 tháng tuổi. Và xảy ra khi có sự xung đột về quyền hạn, ví dụ như bé muốn được độc lập hơn trong khi bạn muốn giữ cho bé được an toàn. Ở lứa tuổi này, bé có thể hiểu nhưng không thể biểu lộ ý muốn của mình một cách rõ ràng. Đôi khi rất khó giải quyết những

cơn giận dữ, nhất là khi bạn không thể nhận thấy sự biểu hiện tức giận của bé. Bé chưa biết cách để kiềm hãm hay vượt qua cơn giận dữ và bé sẽ cần đến bạn để giúp bé cảm thấy thoải mái và an toàn khi cơn giận dữ qua đi, dù cho trước đó có thể là bạn ít quan tâm đến bé trong cơn giận (nhất là trong lần đầu tiên).





Trẻ thường dễ trở nên cáu gắt hơn khi ra khỏi nhà, ví dụ như khi bạn đi mua sắm hoặc đến nhà một người bạn, bởi vì ở đó bé cảm thấy không an toàn. Trẻ có thể cảm thấy ít an toàn hơn là vì khi đó bạn ít quan tâm đến bé và điều này khiến cho bé lo lắng. Vì chưa thể nói thành thạo nên bé sẽ không thể bày tỏ với bạn cảm xúc của mình và tình hình sẽ càng tồi tệ hơn nếu như bạn không thấu hiểu hay không tỏ vẻ quan tâm chú ý đến bé. Ít ra thì khi ở nhà trẻ cũng cảm thấy an toàn, và có thể khiến bạn quan tâm nhiều hơn, vì thế cơn giận dữ ít xảy ra.

Giảm tối đa sự xuất hiện của các cơn giận dữ

Bạn nên để ý hơn đến những tình huống nhạy cảm mà bạn nghĩ là con bạn sẽ gặp khó khăn. Những tình huống này có thể đưa đến cho trẻ cảm giác

thất vọng và cuối cùng làm bùng phát cơn giận dữ. Ví dụ, bé có thường tỏ vẻ khó chịu, mệt là khi ở chỗ đông người không? Nếu có, hãy để cho bé nghỉ ngơi hoặc là không để cho bé rơi vào những tình huống như thế. Bé có quấy khóc khi đi siêu thị vào cuối ngày không? Nếu có hãy thử đi vào buổi sáng hoặc là sắp xếp cho bé được nghỉ ngơi ở nhà.

Thật không công bằng khi đòi hỏi bé phải đối mặt với những tình huống vượt quá khả năng chịu đựng mà không quan tâm đến nhu cầu riêng của bé. Hãy nhớ rằng những cơn giận dữ trong giai đoạn này rồi sẽ chóng qua đi thôi.

Hãy tỏ ra công bằng và hợp lý

Bạn hãy cố gắng đừng để lúc nào cũng phải nói “không” với tất cả những yêu cầu của bé. Hãy cương quyết và kiên trì nhưng phải tỏ ra hợp lý và công bằng.

Tốt nhất là bạn hãy đặt ra những giới hạn cho phép con bạn thể hiện sự độc lập nhưng cũng đừng để bé lấy cơn giận dữ làm cách thu hút sự chú ý của bạn. Giống như những kỹ năng khác, điều này cũng đòi hỏi phải được rèn luyện và uốn nắn. Sự “độc lập” của bé vẫn phải nằm trong kỷ luật và sự phụ thuộc.

Giải quyết cơn giận dữ

Nếu cơn giận dữ của bé diễn ra quá mức, tốt nhất là đừng làm gì cả, mà chỉ giữ cho bé không bị tổn thương thôi. Một số trẻ cần bạn ôm chặt vào lòng an ủi để bé cảm thấy an toàn. Nỗi giận không giúp ích gì cả, ngược lại có thể làm cho cơn giận dữ của bé kéo dài thêm. Quở mắng hay đánh đòn đều không phải là cách tốt nhất, nó chỉ giúp cho bạn trút cơn giận của mình thôi.

Hãy đặt mình vào vị trí của đứa trẻ, đôi khi điều đó giúp bạn tìm thấy cách giải quyết vấn đề. Chiến thuật “tàng lờ” đôi khi lại tỏ ra có hiệu quả hơn - hãy giả vờ như không quan tâm, không để ý đến thái độ của bé hoặc thử đưa ra một lời đề nghị nào đó với thái độ bình tĩnh và nhẹ nhàng.

KIỂM TRA SỰ PHÁT TRIỂN

Khi con bạn được 18-24 tháng tuổi, bạn nên đưa bé đi kiểm tra sức khỏe để bác sĩ đánh giá sự phát triển về thể chất cũng như tinh thần của bé. Việc làm này sẽ đem lại cho bạn sự yên tâm là mọi thứ ở bé đều diễn ra tốt đẹp và cũng là cơ hội để giải tỏa mọi lo lắng có trong bạn. Các cuộc kiểm tra này sẽ do một bác sĩ nhi khoa chuyên về sự phát triển của trẻ thực hiện.

Đánh giá sự phát triển của cơ thể

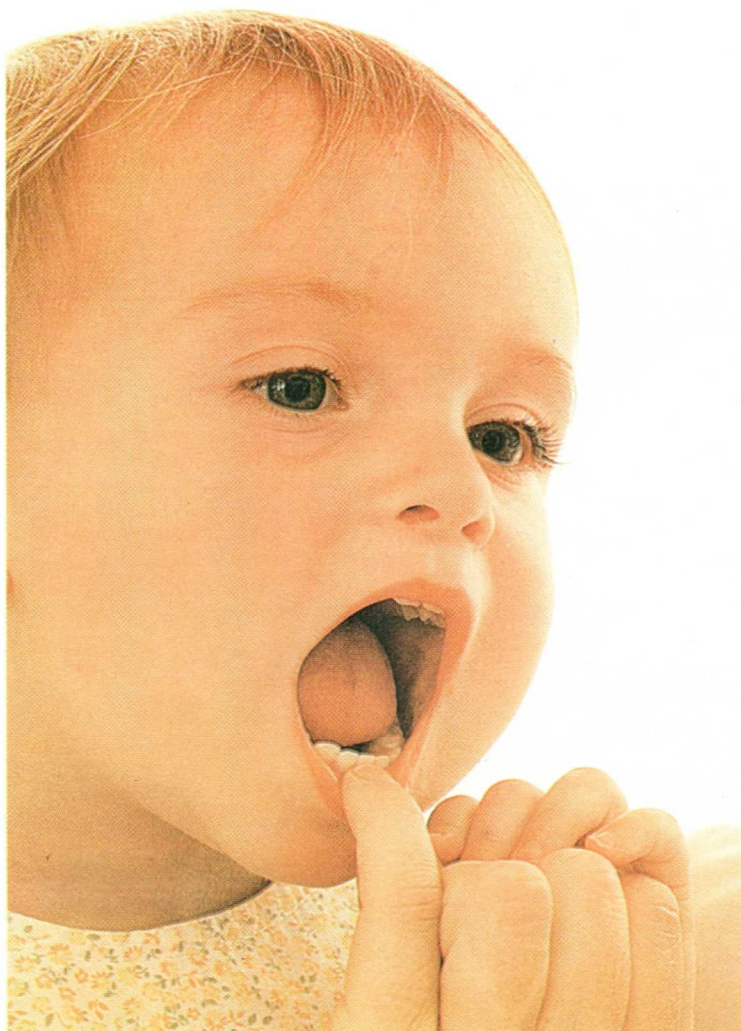
Con bạn sẽ được cân đo và so sánh với một bảng chuẩn và với các số đo trước đó của bé để bảo đảm rằng bé đang tăng trưởng một cách bình thường. Có thể bác sĩ sẽ hỏi bạn về các thức ăn mà bé ưa thích, và có những lời khuyên hữu ích cho bạn.

Bác sĩ cũng có thể sẽ kiểm tra răng cho bé và yêu cầu bạn đưa bé đi khám nha sĩ.

Mắt, tai và có thể cả tim của bé nữa cũng sẽ được kiểm tra. Khả năng nghe rất quan trọng để giúp bé học nói, và nếu con bạn quá nhút nhát, không dám trò chuyện với bác sĩ, có thể bác sĩ sẽ hỏi bạn là bé đã nói được những gì. Ở lứa tuổi này, khả năng giao tiếp xã hội và khả năng thấu hiểu ngôn ngữ quan trọng hơn là những lời nói do trẻ phát ra.

Đánh giá các kỹ năng của trẻ

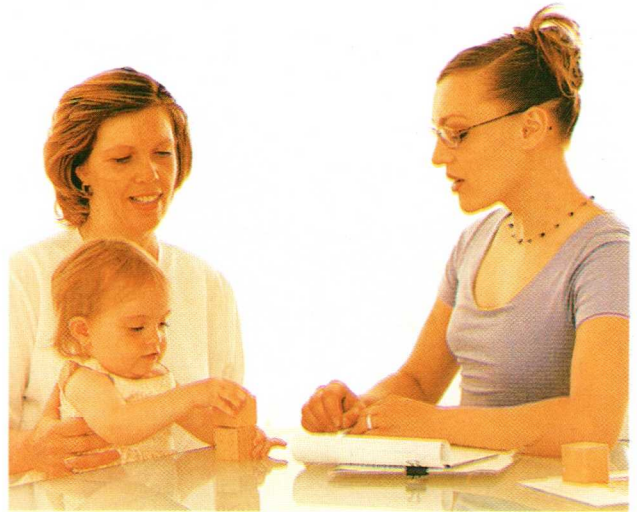
Có thể bạn sẽ được hỏi những câu hỏi thông thường về khả năng của bé. Bác sĩ đánh giá các kỹ năng về mặt thể chất bằng cách quan sát bé đi, yêu cầu bé làm những việc đơn giản như đặt một vật này lên một vật khác. Những hành động này biểu hiện những kỹ năng vận động đơn giản và tinh vi của bé (kiểm soát sự thăng bằng và những cử động chính xác hơn). Có thể là bác sĩ sẽ đưa cho bé một số đồ vật, tranh ảnh và hỏi bé các câu như “Chỉ cho bác xem đâu là con mèo nào?” để kiểm tra khả năng hiểu lời nói của bé. Bé có thể được hỏi một số câu đơn giản khác về tranh ảnh hay đồ dùng.





KHẢ NĂNG NHẬN BIẾT

Bác sĩ đưa cho bé hai bức tranh vẽ con mèo và con chó và yêu cầu bé chỉ con nào là con mèo. Bé chỉ ngay bức tranh con mèo mà không do dự, sự hiểu biết của bé thật tuyệt vời.



PHÁT TRIỂN KỸ NĂNG VẬN ĐỘNG

Bác sĩ đưa cho bé ba hình khối và yêu cầu xếp thành một cái tháp. Bé tỏ ra tập trung khi cầm từng khối và đặt rất chính xác và cẩn thận cái này lên cái kia.

Một cơ hội để thảo luận

Cuộc kiểm tra thường quy này cũng tạo cho bạn một cơ hội để bàn đến những nỗi lo lắng của bạn về sự phát triển, thói quen ăn uống, giấc ngủ, thói quen vệ sinh, cách cư xử và sức khỏe tổng quát của bé.

Khi con bạn tiếp xúc với những đứa trẻ khác, bé dễ bị cảm hay có các vấn đề về sức khỏe hơn bởi vì hệ miễn dịch của bé bắt đầu tiếp xúc với nhiều loại virus lạ. Nếu con bạn thường xuyên bị ho và cảm lạnh, bạn có thể phải cần đến lời khuyên để cải thiện tình trạng sức khỏe chung cho bé. Ngoài ra, những đợt bệnh như thế, nếu không điều trị có thể dẫn đến những vấn đề về thính giác. Nếu bạn cảm thấy lo lắng về thính giác và sự phát triển ngôn ngữ của con bạn, hãy hỏi ý kiến của bác sĩ để được trợ giúp và chỉ dẫn thêm.

Sự phát triển nhân cách

Nếu con bạn thường xuyên bị bệnh khi thời tiết thay đổi hoặc luôn cảm thấy mệt mỏi sẽ ảnh hưởng đến tính tình của bé. Một đứa trẻ nếu

không được ngủ đủ giấc sẽ cảm thấy khó tập trung và luôn cảm thấy mệt mỏi, dễ đâm ra cáu bẳn. Hãy để ý xem con bạn cần gì về mặt thể chất để có thể phát triển được tốt hơn, ví dụ như nếu bạn cho bé ngủ trưa quá ít, hãy tăng thời gian ngủ lên. Một đứa trẻ mệt mỏi sẽ chán ăn hơn, vì thế cố gắng cho trẻ ăn lúc bé tỉnh táo, để cho bé có thể tiếp nhận đủ dưỡng chất cần thiết cho sự phát triển của cơ thể.

Sự chủng ngừa

Có nhiều đợt chủng ngừa cho trẻ em hai tuổi như bệnh sởi, quai bị, rubella (sởi Đức).

Ngoài ra còn có một số đợt chủng ngừa để tăng cường sức đề kháng của đợt chủng ngừa trong năm đầu (chích nhắc) như DTP (bạch hầu, uốn ván, ho gà), bại liệt, viêm màng não (Hib) và phế cầu, viêm gan siêu vi B.

Nếu bạn có thắc mắc gì về chủng ngừa, hãy nói với bác sĩ của bạn.

TẬP THÓI QUEN ĐI VỆ SINH

Bạn không thể tập cho bé ngồi bô cho đến khi hệ thần kinh của bé phát triển đầy đủ để kiểm soát sự co thắt của ruột và bàng quang. Thông thường sự phát triển này xảy ra giữa 18-36 tháng, các bé gái thường hoàn thiện trước bé trai.

Trước đây trẻ thường được đặt cho ngồi bô cho đến khi đã tiểu xong, điều này ít ra cũng tránh làm ướt một tấm tã lót khi mà chúng ta nghĩ là trẻ đang được tập ngồi bô. Đoán trước thời điểm mà bạn biết rằng con bạn sẽ đi cầu, ví dụ như sau khi ăn, và đặt bé ngồi bô cho đến khi bé đi cầu xong. Điều này có thể dạy cho bé biết được công dụng của cái bô là để làm gì chứ không thể dạy cho bé kiểm soát nhu động ruột được. Điều này chỉ xảy ra khi bé đã phát triển đầy đủ.

Ngoài ra, bạn cũng sẽ không thể tập cho bé đi vệ sinh cho đến khi bé biết được cảm giác mắc đi vệ sinh (buồn đi tiêu hay buồn đi tiểu) và bé có thể nhìn được cho đến khi bé đến được bô và ngồi xuống một cách an toàn.

Bắt đầu tập luyện

Hãy quan sát để nhận biết những dấu hiệu chứng tỏ rằng bé đã sẵn sàng cho việc tập ngồi bô. Những dấu hiệu này có thể là một cơn quặn bụng trước khi bé đi cầu, hoặc đôi khi là một tấm tã khô ráo trong một thời gian khá lâu (chứng tỏ bàng quang của con bạn có thể giữ được một lượng nước tiểu nhiều hơn). Con bạn cũng có thể biểu hiện thiện ý tự nguyện muốn ngồi bô.

Trong những tháng mùa hè, hãy lột bỏ tã lót cho bé. Khi không có tã, bé sẽ tiểu tự nhiên hơn và điều này sẽ giúp bé hiểu ý bạn muốn ám chỉ điều gì khi bạn hỏi bé có mắc tiểu không. Có thể trong thời gian đầu mới tập ngồi bô bé sẽ làm dây bẩn ra bô khi đi cầu

Tập cho bé làm quen với bô

Bước đầu tiên, khi bé được 18 tháng, sẽ là bước để bạn gợi ý cho bé biết bạn mong mỏi và trông chờ điều gì ở bé.

- Bạn có thể thực hiện điều này bằng cách đặt một cái bô trước cửa phòng vệ sinh của gia đình để cho bé nhận thấy sự liên hệ giữa hai thứ này, và để cho bé ngồi trên đó, có thể trước khi tắm bé vào buổi chiều, sau khi đã tháo tã lót. Đừng hy vọng là bé sẽ sử dụng được ngay, mà chỉ là để bé làm quen với việc ngồi trên nó thôi. Nếu bé tình cờ tè hay đi cầu khi đang ngồi trên bô thì càng hay và bạn nên khen ngợi bé để bé hiểu rằng bạn rất vui lòng khi bé hành động như vậy.

- Trong gia đình nếu đứa trẻ thấy bạn sử dụng nhà vệ sinh sẽ khiến bé có sự liên tưởng dễ dàng hơn. Hãy cho bé thấy cách đúng đắn nhất khi đi vệ sinh là ngồi trên bàn cầu và với bé là ngồi trên bô.

- Hãy chọn loại bô có chân đế vững chắc để không bị lật khi bé ngồi lên hoặc khi bé đứng dậy sau khi đi xong. Đối với bé trai, sẽ tiện lợi hơn nếu bạn mua loại bô được thiết kế ở phía trước cao hơn, giúp bảo đảm bé không tiểu ra ngoài. Có thể là bé trai sẽ muốn đứng để tiểu vào trong bồn cầu nhưng bởi vì các bé thường hay tiêu tiểu cùng lúc cho nên lúc đầu ngồi bô sẽ dễ dàng cho bé hơn.

- Tránh đặt nặng việc thành công hay thất bại, bởi vì điều đó sẽ đưa đến kết quả không mong muốn. Hãy nhớ rằng đây chỉ là tập cho bé có khái niệm về việc sử dụng bô chứ không phải tập thói quen đi vệ sinh. Hãy khen ngợi bé nếu bé xứng đáng được như vậy và hãy kiên nhẫn nếu bé còn tỏ ra chưa thành thực.



hoặc làm chảy một ít nước tiểu ra nền nhà, những điều này chỉ là tạm thời thôi.

Hãy chắc chắn rằng bạn không gây bối rối cho bé bằng những thông tin không thống nhất. Bạn sẽ làm cho bé bối rối nếu như bạn khen ngợi sự cố gắng của bé rồi sau đó lại nói rằng bé dơ quá hay bẩn quá. Hãy ghi nhận bất cứ sự cố gắng nào của bé nhưng hãy lờ đi những trục trặc có thể xảy ra. Bởi vì trẻ con chỉ có thể tập trung vào một việc duy nhất khi đến thời điểm thích hợp cho nên mặc dù được tập luyện thì đôi khi cũng không thể hoàn toàn theo ý muốn được.

Điều quan trọng là bạn đừng nên lo lắng quá mức. Điều này thường xảy ra khi bạn bắt đầu cố gắng tập cho bé ngồi bô trước khi bé có thể. Nếu như con bạn thường xuyên thất bại, hãy ngưng việc tập luyện một thời gian và trở lại dùng tã lót trong một vài tuần. Đừng cho bé mặc quần lót

thay cho tã lót với bất cứ lý do gì trong lúc này bởi vì thật không công bằng khi bắt bé phải tập làm quen với quá nhiều thứ cùng một lúc, mà hãy đợi đến một thời điểm hợp lý hơn.

Kiểm soát thói quen của ruột

Bạn có thể nhận thấy rằng ngay khi con bạn thích đi tiểu trong bô đi nữa thì đi tiêu lại là một chuyện hoàn toàn khác, và có thể là bé vẫn còn muốn đi tiêu trong tã lót. Theo bé thì đi cầu trong bô tạo cho bé cảm giác hoàn toàn khác với đi cầu trong tã lót và một vài trẻ cảm thấy không quen. Thông thường, chúng sẽ đợi đến khi được quần tã rồi mới tống phân ra ngoài. Mặc dù điều này có thể gây cho bạn khá nhiều phiền toái, nhưng hãy cố gắng bình tĩnh. Mọi việc rồi sẽ ổn thôi, đừng làm rùm beng và cũng đừng thúc ép bé quá. Khi cơ thể bé phát triển hoàn thiện hơn tình trạng này rồi sẽ chấm dứt.

HOẠT ĐỘNG CỦA TRẺ TẬP ĐI

Lứa tuổi tập đi thường là lứa tuổi rất hiếu động. Lúc này trẻ có thể tự đi lại được, và do bản tính tò mò, trẻ sẽ háo hức muốn khám phá thế giới rộng lớn xung quanh. Trẻ giống như một chiếc máy chỉ có nút “khởi động” mà không có nút “ngừng lại”. Bạn chính là người quan sát để điều khiển chiếc máy đó. Hãy hướng dẫn trẻ biết cách sử dụng các hoạt động của mình một cách hiệu quả nhất vì đây là giai đoạn rất quan trọng trong sự phát triển thể chất và trí óc của trẻ.

Trẻ tập đi luôn luôn hoạt động và rất tò mò. Chúng thích tập luyện những kỹ năng chạy nhảy mới nắm bắt được và xông xáo khám phá môi trường xung quanh một cách không biết mệt mỏi. Vì thế điều quan trọng là hãy cho con bạn có nhiều thời gian để chạy nhảy trong một không gian an toàn, ví dụ như công viên, sân chơi, hay trong vườn nhà. Hãy đem theo một quả bóng để cho trẻ chơi đùa và luôn để mắt canh chừng đến trẻ.

Tầm quan trọng của hoạt động thể chất

Hãy để bé vận dụng thể lực của mình một cách có ích nhất nhưng cũng phải cho phép bé tự do vui chơi. Ở lứa tuổi này, bạn có thể đưa bé đến hồ bơi dành cho trẻ em để bé có thể vận động và vui đùa. Kết hợp âm nhạc và vận động cũng rất hữu dụng: nó kích thích sự tập trung, sự phối hợp động tác nhịp nhàng và trí tưởng tượng nếu như bạn tạo ra được những trò chơi khác nhau với âm nhạc. Ngoài ra còn có những lớp thể dục dành cho các trẻ tập đi và một số món đồ chơi

trong nhà cho phép trẻ tăng cường kỹ năng giữ thăng bằng và vận động, khi sức mạnh cơ bắp của bé được tăng lên và cơ thể mạnh khỏe bé sẽ luôn vui vẻ.

Sự khác biệt giữa bé trai và bé gái

Nhiều nghiên cứu cho thấy các bé trai cần hoạt động thể lực nhiều hơn các bé gái. Bé trai thường ít chịu ngồi yên và thời gian tập trung vào những hoạt động yên tĩnh ngắn hơn (ví dụ như chơi với các hình khối hoặc những con thú đồ chơi). Nếu con bạn là con trai, khi bé không chịu ngồi yên hay quấy khóc, hãy để cho bé hoạt động thể lực trong một thời gian ngắn như “đi dạo” xung quanh khu nhà của bạn trên chiếc xe đẩy hoặc chơi một trò chơi nhẹ nhàng nào đó trong vườn



Những hoạt động nhẹ nhàng

- Ngồi chơi với bé và đọc sách cho bé nghe là cách tốt nhất để có được hoạt động êm dịu để tăng sự gần gũi, và tạo cơ hội để cho trẻ rèn luyện kỹ năng nghe và khả năng tập trung.
- Vẽ và tô màu bằng bút chì hoặc bằng cọ là những hoạt động trí tuệ đòi hỏi trẻ phải ở yên một chỗ.
- Nghe nhạc nhẹ nhàng, êm dịu trong khi được vuốt ve, âu yếm cũng là cách giúp con bạn thư giãn.
- Tắm bằng nước ấm là một hoạt động quen thuộc lúc bé mới sinh và có thể giúp bé thư giãn và trầm tĩnh hơn.

• Xoa bóp nhẹ nhàng cũng giúp ích cho trẻ rất nhiều. Nó đem lại cho cơ thể trẻ sự thư giãn như chính chúng hoạt động. Bạn có thể xoa bóp bàn chân bé một cách nhẹ nhàng (dùng hay không dùng dầu dành cho trẻ đều được), nâng lên hạ xuống chân bé, xoa bóp hai cánh tay, rồi xoa đầu bé một cách nhẹ nhàng khi bé đang ngồi trong lòng bạn có thể cho bé cảm giác tuyệt vời vì nó làm giãn cơ cổ và da đầu, và xoa bụng sẽ giúp làm giảm sự căng cơ ở dạ dày bé.

hay trong công viên. Khi bé không còn háo hức muốn đi nữa, bé sẽ vui vẻ chịu ngồi chơi với bút chì hoặc những chiếc xe đồ chơi.

Phục hồi sức lực cho bé

Cố gắng cân bằng thời gian hoạt động thể lực và thời gian tĩnh lặng để bé có thể nghỉ ngơi và lấy lại sức. Một đứa trẻ biết nghỉ ngơi cũng sẽ biết cách tìm được giấc ngủ dễ dàng hơn những đứa khác. Trẻ con nếu thường xuyên ngủ không đủ giấc thường sẽ hiếu động quá mức bởi vì chúng phải bù cho sự thiếu ngủ.

Trẻ nhỏ có hệ thần kinh chưa phát triển đầy đủ và thường bị kích động quá mức. Một đứa trẻ

quá kích động sẽ không cảm thấy thỏa mãn khi chơi đùa và đòi hỏi phải can thiệp nhiều hơn. Nếu điều này xảy ra, hãy để con bạn tham gia các hoạt động nhẹ nhàng hơn, như đọc sách chẳng hạn. Nếu con bạn vẫn còn mệt mỏi trong buổi ăn trưa hay đầu giờ chiều, cố gắng dỗ cho bé chợp mắt một chút để tăng mức năng lượng cho thời gian còn lại trong ngày.

Bạn có thể thấy rằng năng lượng của bé sẽ hồi phục trở lại sau khi ăn. Trẻ nhỏ dễ dàng rơi vào tình trạng mệt mỏi nếu không được nạp năng lượng lại thường xuyên. Hãy cung cấp cho bé những bữa ăn bổ dưỡng và hạn chế những món ăn chuyển hóa nhanh và những món ăn có nhiều màu thực phẩm hay các chất phụ gia.



GIẤC NGỦ

Trong suốt năm thứ hai của cuộc đời, bé cần khoảng 12-14 giờ để ngủ mỗi ngày. Giấc ngủ rất quan trọng đối với bé, và giấc ngủ sâu cần thiết cho tất cả các trẻ bởi vì nó giúp hồi phục sức khỏe và giúp cơ thể tăng trưởng nhanh.

Ngủ đủ giấc

Lý tưởng nhất là phải cho trẻ có giấc ngủ sâu vào ban đêm và một hoặc hai giấc ngủ ngắn vào ban ngày. Bạn cần phải nhớ là nếu không được ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, con bạn khó có được sự tăng trưởng và phát triển mà lẽ ra bé phải có được vào năm thứ hai. Một đứa trẻ có được giấc ngủ ngon thì lúc thức bé sẽ tỉnh táo và vui vẻ hơn. Chúng ta đều biết cảm giác của mình như thế nào khi thiếu ngủ và trẻ con cũng vậy. Nếu bạn muốn biết con mình có ngủ đủ giấc hay không, hãy tìm những dấu hiệu bất thường ở thái độ của trẻ. Sự phối hợp

tay mắt của trẻ có kém hiệu quả không? Trẻ có thường xuyên cáu gắt không? Trẻ có sống thu mình hơn hay khó gần gũi hơn hay không? Trẻ có thường khóc nhè khi tham gia chơi đùa với bạn bè hay không? Trẻ có thiếu nhiệt tình khi đi chơi công viên (nơi mà trước đây trẻ rất thích) hay không? Nếu nhiều câu trả lời là “Có” thì có thể con bạn đang bị thiếu ngủ và bạn nên báo cho chuyên viên chăm sóc sức khỏe biết để cùng đưa ra phương án chăm sóc hay sắp xếp thời gian biểu nghỉ ngơi thích hợp hơn cho trẻ. Nên nhớ rằng trẻ con có thể hồi phục năng lượng khi chỉ cần nghỉ ngơi đầy đủ chứ không bắt buộc phải nằm ngủ.



Xây dựng một mô hình giấc ngủ

Trẻ con phân biệt được ngày và đêm thông qua những hoạt động khác nhau diễn ra hàng ngày như thức dậy, ăn, ngủ... Khi bộ não của trẻ trưởng thành, nhịp điệu bên trong não sẽ thích nghi theo những gì chúng trải qua. Vì thế, nếu bạn muốn trẻ thích nghi với nhịp độ sinh học giống như bạn, ví dụ như ngủ nhiều vào ban đêm, thì chúng phải được tập cho quen dần đi.

Mô hình giấc ngủ của trẻ sẽ ít nhiều có ảnh hưởng đến giờ giấc nghỉ trưa của cả bạn nữa. Có thể trẻ sẽ tỉnh táo suốt buổi sáng, ăn bữa trưa sớm hơn những đứa khác rồi sau đó ngủ một giấc ngon lành kéo dài hai tiếng đồng hồ vào đầu buổi chiều trước khi vào giường ngủ lúc 7 giờ tối. Ngược lại, nếu trẻ thức dậy từ rất sớm, một giấc ngủ dài vào buổi sáng và một giấc ngủ ngắn vào xế chiều là tốt nhất. Thói quen của bạn có thể thay đổi khi qua hết năm thứ hai này bởi vì giấc ngủ của trẻ vào buổi tối có thể sẽ dài hơn, và thời gian ngủ vào ban ngày thì ngắn lại.



Tập cho bé có một thói quen về giờ giấc đi ngủ

Một trong những cách mà bạn có thể giúp con mình có được giấc ngủ ngon suốt đêm là tập cho bé có thói quen đi ngủ đúng giờ. Nếu gia đình bạn không có thói quen này, thì nên tập cho bé từ bây giờ, bởi vì bạn muốn bé ngủ ngon và hiểu rằng việc đi ngủ tự bản thân nó là một hoạt động tốt và thích thú sau một ngày bận rộn.

- Đừng đợi đến khi trẻ quá mệt rồi mới bắt đầu tập: đây nên là khoảng thời gian yên tĩnh và thư giãn trong ngày, nó sẽ đưa trẻ vào một giấc ngủ nhẹ nhàng không cưỡng lại được.
- Nếu bạn có thói quen tắm cho bé vào cuối ngày, cố gắng đổi lại vào buổi tối. Tắm trước khi đi ngủ không

những giúp bé sạch sẽ mà còn giúp bé dần dần hình thành thói quen này. Như vậy đây sẽ là một sự chuẩn bị nhẹ nhàng cho giấc ngủ.

- Bạn có thể tập cho bé có thói quen như sau: khoảng hai tiếng sau bữa ăn cuối cùng trong ngày, hãy cho bé chơi một lúc trước khi bạn cho bé đi tắm. Sau khi tắm xong đọc cho bé nghe một mẩu chuyện rồi đưa bé vào giường ngủ.
- Điều quan trọng là giờ đi ngủ phải cố định, do đó bạn phải chắc chắn là người giữ trẻ cũng biết điều này. Thói quen sẽ giúp tạo cảm giác an toàn cho con bạn có được giấc ngủ ngon lành và thoải mái mà không phải bận trí.

Nếu con bạn thức dậy quá sớm hoặc thường thức giấc vào ban đêm, đừng cố gắng rút ngắn giấc ngủ trưa của trẻ lại (với hy vọng là trẻ sẽ mệt mỏi mà ngủ nhiều hơn vào ban đêm). Một đứa trẻ quá mệt mỏi vì thiếu ngủ sẽ càng khó ngủ hơn một đứa trẻ ngủ ngon một cách tự nhiên. Khi trẻ thiếu ngủ trong một thời gian dài, chúng sẽ nhờ vào các nội tiết tố do stress để bù lại. Điều này sẽ khiến trẻ trở nên cáu kỉnh và kích động quá mức. Nếu con bạn khó ngủ, bé sẽ cần giúp đỡ để có được giấc ngủ ngon hơn chứ không phải cho bé ngủ ít hơn.

Nếu giờ giấc đi ngủ của bé có gây khó khăn cho bạn, có thể là bởi vì bạn bắt đầu tập cho bé quá trễ. Hãy bắt đầu sớm hơn một chút, khi bé ít mệt mỏi hơn, nó có thể giúp cho bé có khái niệm về giờ ngủ dễ dàng hơn. Và nếu bé quên giờ đi ngủ hoặc ngủ trưa ít hơn vì bất cứ lý do gì, hãy đưa bé vào giường ngủ sớm hơn một chút để bù lại. Quan



điểm về vấn đề này là giúp trẻ bình tĩnh và thỏa mãn để bé có thể dễ dàng tự mình ngủ trong chiếc giường của mình. Tất cả những điều này đòi hỏi ở bạn lòng kiên trì và tình yêu thương.

Đổi phó với tình huống bé thường hay thức giấc vào ban đêm

Khi trẻ một tuổi thức giấc lúc nửa đêm, đa số các bé sẽ dễ dàng ngủ ngon trở lại ngay nhưng thường bé sẽ đánh thức cha mẹ dậy. Nói chung, trẻ sẽ bù lại bằng giấc ngủ trưa dài hơn. Tuy nhiên, đây có thể không phải là lựa chọn của bạn, và có thể bạn sẽ thích chơi với bé vào ban ngày và để cả nhà được ngủ ngon vào ban đêm hơn.

Khi việc thức giấc vào ban đêm trở thành thói quen

Nếu con bạn có thói quen thức giấc vào ban đêm; và bởi vì đây là thói quen nên bạn có thể thay đổi nó. Hiếm có lý do nào khác (không kể đến thời gian bé bị bệnh) mà là do bé không được dạy cách tự giác nên không thể tự mình có thể ngủ lại mà không có sự giúp đỡ của bạn. Ví dụ, nếu bạn có thói quen cho bé bú cho đến khi bé ngủ thiếp đi hoặc bế và ru để dỗ bé ngủ, thì bé sẽ không thể tự ngủ lại nếu thức giấc lúc nửa đêm mà không có bạn vì bé đã bị phụ thuộc vào bạn khi muốn tìm giấc ngủ. Cứ cho là chu kỳ ngủ của bé là 50 phút so với của người lớn là 90 phút, điều này có nghĩa là bạn sẽ phải thức dậy thường xuyên để dỗ cho con mình ngủ trở lại.

Tất cả những gì bạn cần phải làm là tập cho bé quen với sự tự lực – tập cho bé ngủ mà không cần bạn. Nếu con bạn đã tập được thói quen ngủ phải có bạn thì bé cũng có thể tập được một thói quen mới nhờ vào sự kiên nhẫn bền bỉ của bạn. Điều này có nghĩa là cứ mỗi 50 phút, bé sẽ hơi tỉnh giấc hoặc tỉnh hoàn toàn nhưng sau đó sẽ tự ngủ trở lại được. Điều này xảy ra với tất cả chúng ta mỗi

đêm. Có thể bé sẽ gặp khó khăn bởi vì đã quen với thói quen cũ, nhưng nếu bé thay đổi được thì sẽ là đền bù xứng đáng cho công sức của bạn và cũng giúp mọi người trong gia đình ngủ được ngon lành hơn.

Tập một thói quen mới

Cũng giống như việc tập cho bé có thói quen ngủ vào một giờ nhất định, bạn nên tập cho bé tự điều chỉnh sao cho bé có được giấc ngủ dài suốt đêm. Bạn sẽ phải giảm tối đa những động tác dỗ bé ngủ trở lại khi bé thức giấc. Những động tác này bao gồm luôn cả việc cho bú. Có thể con bạn sẽ đòi bú hoặc đòi bình sữa bởi vì bé đã quen với việc đó rồi; nhưng không giống như trong năm đầu, bạn không cần phải cho bé bú thêm cứ đêm nữa vì bé đã có đủ năng lượng cần thiết trong ngày rồi. Cho bé bú vào ban đêm chỉ kích thích hệ tiêu hóa của bé và làm gián đoạn giấc ngủ của bé mà thôi.

Để con bạn có thể tập được thói quen tự ngủ một mình mà không cần phải dỗ, có thể bạn phải chấp nhận bé phản ứng và khóc lóc trong một thời gian. Nhiều người nhận thấy rằng tập thay đổi từ từ sẽ dễ dàng hơn. Điều quan trọng là bạn phải



ĐỒ CHƠI TẠO CẢM GIÁC AN TOÀN

Bé gái này luôn mang theo hai búp bê mà cô bé yêu quý nhất khi đi ngủ. Sự quen thuộc của chúng đem lại cho bé cảm giác thoải mái và an toàn khi không có mẹ ở bên. Một số trẻ dùng một mảnh chăn làm vật an ủi để tìm sự an toàn.

Những giấc mơ xấu

Người ta cho rằng những giấc mơ xấu ít gặp ở trẻ trước hai tuổi. Nhưng nếu như con bạn thức giấc vào ban đêm và tỏ ra sợ hãi, có thể là bé đã gặp giấc mơ xấu. Trí tưởng tượng đang phát triển của trẻ kết hợp với việc không thể phân biệt được sự kiện tưởng tượng và thực tế có thể khiến bé hoảng sợ khi nhớ lại giấc mơ xấu khi tỉnh giấc. Hãy đến dỗ dành và trấn an bé rằng mỗi nguy hiểm đó không đó thật.

Giấc mơ xấu thường xảy ra trong khoảng sau bốn giờ đầu tiên của giấc ngủ. Nếu con bạn la khóc trước thời gian này, có thể là bé đã bị “mớ”. Mớ rất hiếm và thường xảy ra trong giấc ngủ sâu, không có giấc mơ. Bé có biểu hiện như là tỉnh giấc nhưng thật ra bé vẫn còn đang ngủ và sau đó không nhớ gì về nó cả.

bền lòng. Do đó, nếu bé thức giấc và đòi sữa thì hãy nói “không” một cách nhẹ nhàng nhưng kiên quyết, đắp chăn lại cho bé rồi rời khỏi phòng. Nếu bé khóc thét lên, và thường là như vậy, bạn đợi 5 phút rồi hãy quay trở lại. Hãy trấn an bé, nhưng cũng nói “không” và đừng bế bé dậy, rồi lại đắp lại chăn cho bé và rời phòng. Lần này bạn đợi lâu hơn một chút trước khi quay trở lại, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi thời gian chờ đợi là 20 phút, cho đến khi bé ngủ trở lại.

Việc để con bạn la khóc trong vòng 10 phút hay hơn sẽ không ảnh hưởng gì đến bé nếu bạn vẫn yêu thương bé. Bé sẽ hiểu rằng không thể mong đợi được gì nếu như bạn kiên trì, vì thế đừng làm một điều gì nửa vời. Đôi khi có thể bắt đầu tập vào giấc ngủ trưa thay vì vào ban đêm vì khi đó bạn sẽ đỡ mệt mỏi hơn.

CHO TRẺ ĂN

Vào cuối năm đầu tiên, con bạn nên được cho ăn những món ăn gần giống như của người lớn, nhưng được nêm ít muối và đường hơn. Bé sẽ cắn và nhai bằng nướu răng một thời gian dài trước khi mọc răng, và dùng nước bọt để làm mềm thức ăn. Thực tế cho thấy việc dùng nướu răng để nhai và cắn sẽ giúp cho răng bé mọc ngay ngắn hơn về sau này.

Lúc này bạn có thể cho bé ăn những thức ăn cần phải nhai, thậm chí ngay cả khi chúng đã được băm nhỏ. Ngoài ra, hãy cung cấp cho bé những thức ăn mềm mà bé có thể cắn được, ví dụ như chuối.

- Hãy tập cho bé làm quen với những thức ăn mới, từng món một, để bảo đảm rằng con bạn không bị dị ứng với chúng.
- Nên tránh những loại thức ăn có thể làm cho trẻ bị hóc hay sặc ví dụ như đậu phộng, nho

nguyên trái, xúc xích nóng, hoặc những miếng cà rốt xắt quá to...

- Phải hết sức chú ý khi bé đang ăn, và đừng để cho bé vừa đi vừa ăn.

Để bé tự ăn

Bạn có thể hy vọng con bạn có thể tự cầm ăn bằng tay vào độ tuổi này, và điều này sẽ ngày càng tốt hơn khi kỹ năng phối hợp tay mắt và sự khéo léo của bé càng hoàn thiện. Bé có thể bắt đầu tự ăn



được một mình tuy vẫn còn làm rơi vãi nhiều và thường không chịu ngồi yên, đôi khi bé còn vọc thức ăn, nhưng bé cũng có thể sử dụng thìa một cách thuần thục ở độ tuổi này. Có thể bạn cần giúp bé ăn hết chỗ thức ăn cuối cùng hoặc thỉnh thoảng đút cho bé ăn bằng thìa, nhưng thường thì bé có thể tự ăn một mình.

Việc cho bé ăn những thức ăn có thể cầm bằng tay, ví dụ như một miếng trái cây hoặc một mẩu bánh sandwich nhỏ, cũng có thể giúp bé cảm thấy mình ngày càng tự lập hơn và điều đó làm cho bé cảm thấy vui vẻ và thích ăn hơn.

Sự cân đối giữa thức ăn lỏng và đặc

Ngoài khả năng tự ăn một mình, nên thường xuyên cho bé uống bằng cốc – dù là cốc dành cho trẻ con. Đến lúc này bạn không nên cho bé dùng bình nữa, và nếu bạn vẫn còn cho bé bú sữa thì chỉ nên cho bú vào buổi sáng và tối mà thôi.

Nếu con bạn vẫn còn đòi uống nhiều sữa trong ngày, sữa sẽ khiến cho trẻ cảm thấy mau no và bé sẽ ăn không đủ khẩu phần trong một bữa ăn. Ở lứa tuổi này, 2-3 ly sữa trong ngày là quá đủ. Có thể trẻ sẽ thích uống sữa hơn là thức ăn đặc (thức ăn đặc sẽ tốn nhiều thời gian hơn và không cho bé cảm thấy no ngay lập tức được). Hãy khuyến khích trẻ chú ý đến thức ăn đặc trong bữa ăn và cho bé một ít sữa sau bữa ăn.

Uống nhiều nước trái cây cũng có tác dụng tương tự, đặc biệt là khi hàm lượng đường trong nước trái cây quá cao. Nó cũng có thể gây tiêu chảy và làm tăng nguy cơ trẻ bị sâu răng. Uống nhiều nước trái cây vào độ tuổi này sẽ khiến con bạn thích những loại thức ăn có hàm lượng đường cao. Hãy giới hạn lượng đường ăn vào ở mức

100 gam mỗi ngày. Cách tốt nhất là nên pha loãng nước trái cây với nước.

Cùng ăn với bé

Khi bạn muốn cho con mình biết bạn mong đợi gì ở bé, sẽ rất có ích nếu bạn cùng ngồi ăn với bé, không cần phải là luôn luôn nhưng ít nhất là một lần trong ngày. Ở lứa tuổi này, thông qua sự bắt chước thái độ của người xung quanh mà bé nhận biết được thế giới và nhận biết được những gì đang diễn ra.

Thời gian ngồi ăn chung với nhau là thời gian rất tốt cho mối quan hệ gia đình và bắt đầu tập một thói quen. Nó cũng cho con bạn một cơ hội học cách cư xử đúng trong bàn ăn nhờ bắt chước những thành viên khác trong gia đình. Nếu bạn không làm điều này ở nhà, bé sẽ khó mà biết được cách cư xử đúng khi đến nhà họ hàng hay đến quán ăn. Và nếu con bạn chưa quen với bữa ăn với nhiều món như của người lớn, bạn cũng có thể cho bé cùng ngồi ăn và chuyện trò (mặc dù bé ăn thức ăn riêng).



Đáp ứng những nhu cầu của trẻ

Có một điều có thể khiến bạn thấy lạ là mặc dù trẻ tập đi hoạt động thể lực nhiều nhưng lại ít chịu ăn hơn lúc trước, đó là do tốc độ tăng trưởng của bé trong giai đoạn này chậm lại so với lúc đầu. Nhu cầu của bé dễ dàng được đáp ứng với ba bữa ăn, hai cữ sữa, và một cữ ăn nhẹ bổ dưỡng. Hãy đáp ứng nhu cầu của bé và cho bé ăn tùy theo sở thích của bé.

Bạn cũng có thể nhận thấy rằng thói quen ăn uống của con bạn đôi khi rất thất thường, có lúc ăn rất ngon lành, có lúc lại chẳng chịu ăn gì cả. Đừng lo lắng về sự thất thường này. Hãy theo dõi thêm một thời gian và ghi nhận những thức ăn của bé trong tuần. Bé là người hiểu rõ nhất về các nhu cầu của mình, bé sẽ ăn khi cơ thể đòi hỏi.



Lựa chọn

Bây giờ vị giác của con bạn phát triển hơn và trẻ có thể bắt đầu tỏ ra thích ăn món này hơn món kia. Hãy cố gắng động viên bé ăn giống như bạn và những người khác trong gia đình. Điều này có thể khiến bạn suy nghĩ lại về khẩu vị của mình, hãy bảo đảm rằng bạn đang cho trẻ ăn với chế độ hợp lý. Hãy cho con bạn ăn càng nhiều món ăn khác nhau càng tốt, và sẵn sàng chấp nhận sự khước từ của bé nếu bé không thích ăn một món nào đó, đừng cố nài ép. Bạn có thể cho bé thử lại món đó sau một thời gian nữa cũng được mà.

Để giúp con bạn cảm thấy mình có quyền tự lựa chọn thức ăn, bạn có thể cho bé lựa chọn món ăn của một bữa ăn trong ngày. Lúc đầu hãy cho bé lựa chọn giữa hai loại trái cây ví dụ như táo hay cam, không nên đưa ra một thực đơn dài cho bé lựa chọn.

Đừng nổi giận khi con bạn không chịu ăn thức ăn mà bạn đã nhọc công chuẩn bị: thường thì bé chỉ nói là “con không ăn”, thế thôi. Đừng bao giờ bắt buộc trẻ phải ăn, và hãy cố tránh ầm ĩ bằng cách kết thúc sớm bữa ăn trong vòng 15-30 phút. Nếu bạn cảm thấy con bạn ăn chưa đủ, hãy cho bé một bữa ăn nhẹ với pho mát hay trái cây sau đó 1-2 giờ. Ba bữa ăn chính và hai bữa ăn nhẹ bổ dưỡng trong một ngày là tốt với trẻ rồi.

Một số trẻ sẽ không chịu ăn một món nào đó trong một thời gian rất lâu. Đừng lo lắng về điều đó. Nếu chế độ ăn cân đối (ngay khi ăn cùng một món trong nhiều ngày) và bé vẫn vui vẻ, khỏe mạnh và mau lớn, khi đó hãy cho bé ăn nhiều món ăn khác mà đừng lo lắng gì cả.

Chăm sóc răng cho trẻ

Ngay khi răng bắt đầu mọc, chúng đã có thể bị sâu. Do đó khi bắt đầu bước sang năm thứ hai trẻ cần phải chải răng ít nhất hai lần trong ngày –

Chế độ ăn an toàn

Cố gắng sử dụng càng nhiều thức ăn tươi cho bữa ăn của bạn càng tốt bởi vì những thức ăn được xử lý sẵn thường có hàm lượng muối, đường và hương liệu nhân tạo rất cao. Hãy chọn thức ăn từ bốn nhóm thực phẩm chính sau đây:

- Thịt, cá, trứng và thực phẩm chứa protein khác.
- Sữa, phô mai, yaourt và những sản phẩm làm từ sữa khác.
- Gạo, ngũ cốc, khoai tây, bánh mì, mì và các sản phẩm từ gạo khác.
- Rau quả và trái cây tươi.

Con bạn cần protein để tăng trưởng, hydrat cacbon và chất béo để tạo năng lượng, và rau quả để cung cấp vitamin và chất xơ.

Cung cấp chất béo và chất xơ

Nên nhớ rằng chế độ ăn ít béo, nhiều chất xơ chỉ thích hợp cho người lớn chứ không phù hợp cho trẻ cần những thức ăn có nguồn năng lượng cao.

Khi con bạn ăn khẩu phần đã có trái cây tươi và rau quả trong ngày, bạn không phải lựa chọn thức ăn có nhiều chất xơ. Những thức ăn này làm tăng tốc độ di chuyển của thức ăn trong hệ tiêu hóa, không có đủ thời gian để thức ăn được hấp thụ. Trẻ nhỏ có biểu hiện của suy dinh dưỡng hay thiếu sắt ở các nước phát triển thường là do được cho ăn một chế độ ăn ít chất béo và nhiều chất xơ.

sáng và tối – và đi khám răng mỗi sáu tháng một lần để nha sĩ kiểm tra và cho lời khuyên.

Bạn có thể giúp tránh sâu răng cho bé bằng cách tập cho bé đánh răng đúng cách. Sâu răng xảy ra khi vi trùng trong miệng kết hợp với đường trong thức ăn còn sót lại ở răng, tạo ra axit tấn công vào men răng. Tránh ăn quá nhiều thức ăn nhanh vì sẽ để lại quá nhiều đường

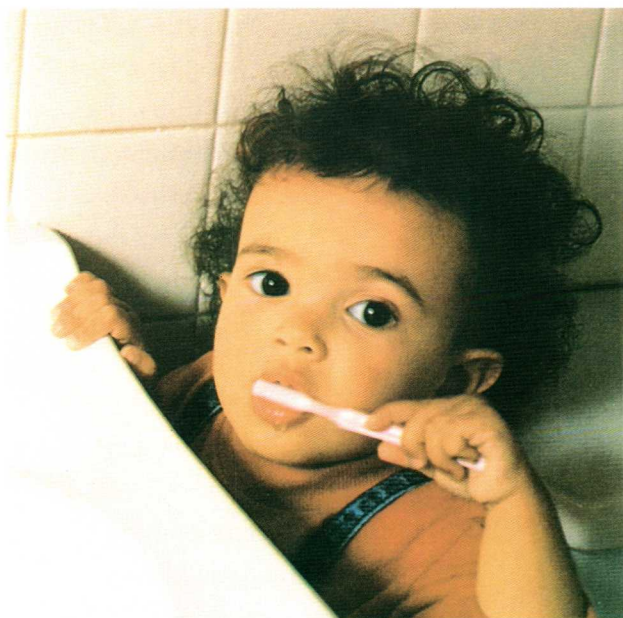
trong miệng. Để có hàm răng khỏe mạnh, tốt nhất là nên ăn thức ăn nhanh trong bữa ăn chính, sau đó uống một ly nước hoặc chải răng hơn là thường xuyên dùng thức ăn nhanh.

Mặc dù chỉ là răng sữa nhưng chúng rất quan trọng bởi vì chúng có tác dụng tạo ra hình dáng cho miệng của trẻ và tạo ra chỗ cho răng vĩnh viễn mọc lên.

Những thói quen uống không tốt

Một nguyên nhân khác được cho là thường gây sâu răng ở trẻ con là cho trẻ uống bằng bình, làm miệng bé dính đầy sữa (chứa đường lactose). Uống nước trái cây (chứa đường fructose, ngay dù chúng được ghi là không có đường) cũng có thể làm hư răng của trẻ.

Do đó uống bằng cốc tốt hơn nhiều cho lứa tuổi này, hãy khuyến khích trẻ dùng cốc hơn là bình. Hãy luôn dùng nước làm thức uống thay thế cho sữa hay nước trái cây. Nước lọc là thích hợp hơn cả. Một mẹo khác là pha loãng nước trái cây với nước để làm giảm bớt nồng độ đường.



KỸ NĂNG GIAO TIẾP

Con bạn đã giao tiếp với bạn một thời gian trước khi bé cất tiếng nói đầu tiên. Sự phát triển ngôn ngữ của trẻ bắt đầu khi bé nghe giọng nói của bạn. Bé đã giao tiếp với bạn thông qua ngôn ngữ cơ thể cùng với những tiếng bập bẹ và tiếng khóc. Bé cũng có thể dễ dàng hiểu được giọng điệu và những gì bạn nói đặc biệt khi kết hợp với những biểu hiện của sự thương yêu hay dạy dỗ.

Những gì xảy ra khi con bạn bắt đầu nói là sự kết hợp của nhiều kỹ năng, kết hợp sự hiểu biết và kỹ năng cơ thể để phát ra tiếng nói. Con bạn đã tập phát âm gần như ngay từ lúc mới sinh, và bạn sẽ quen với sự lặp lại những âm như “b-b-b”, những tiếng lộp bộp, tiếng thổi phì phèo thay đổi với cường độ khác nhau, có lẽ là để gây sự chú ý. Bạn có thể biết được con bạn đã hiểu được lời nói, ngay khi bé chưa thể trả lời lại bạn, bằng cách hỏi bé những câu hỏi như “Ba đâu rồi?” hay “Ngón chân của con đâu rồi?”. Bé sẽ dễ dàng chỉ cho bạn biết.

Những tiếng nói đầu tiên

Mặc dù bạn có thể hy vọng con bạn bắt đầu nói được khi bước qua năm thứ hai, nhưng có sự khác nhau khá lớn trong sự phát triển giữa các đứa trẻ, ngay cả ở những đứa có

độ thông minh tương đương nhau. Điều đó một phần là do tính cách và khí chất của từng cá thể: một số trẻ có bản năng về từ ngữ tốt hơn những trẻ khác. Ngoài ra, con trai thường biết nói trễ hơn con gái, và con gái thường nói nhiều hơn, nhưng nhìn chung trẻ bắt đầu nói tiếng đầu tiên vào khoảng một tuổi. Tiếng này có thể chỉ là một âm lặp lại có ý nghĩa đối với bé, ví dụ như bé sẽ nói “gâu” khi thấy một con chó thật ở ngoài đời hay trong tấm hình. Các từ đầu tiên bé hay nói nhất thường là “ba” hay “bà”. Bất cứ từ nào được nói ra đều có thể đi kèm với điệu bộ của

tay để chỉ hoặc để bạn chú ý đến điều mà bé muốn nói.

Những từ đầu tiên có thể mang nghĩa bao quát hơn, do đó từ “gâu” mà bé nói ra không phải chỉ là để chỉ riêng những con chó mà bé muốn chỉ tất cả những con vật có bốn chân. Nếu bạn chỉ cho bé thấy bức tranh một con chó đang ngồi, có thể bé sẽ không nhận ra



Vai trò quyết định của “nghe” trong sự phát triển ngôn ngữ

Có một đòi hỏi rất quan trọng để một đứa trẻ có thể nói được, đó là kỹ năng “nghe”. Ngay khi con bạn có thể nghe tốt, bé vẫn cần phải có khả năng phân biệt được sự khác nhau giữa các âm tiết trong những tiếng ồn ào.

Điều quan trọng là con bạn phải được tham gia vào nhiều cuộc giao tiếp trực diện mà không bị quấy rầy để bé có thể nghe được rõ ràng cách phát âm của từng từ chứ không phải những gì đang nói. Điều này không chỉ giúp bé ghi nhận lại một cách chính xác những gì nghe được mà còn tập cho bộ não của bé có thể phân biệt được những âm tạo nên từ đó. Do đó sẽ giúp ích cho trẻ rất nhiều khi trẻ bắt đầu đọc, viết và đánh vần. Vì vậy hãy bảo đảm rằng tivi hay radio sẽ không phát ra những tiếng ồn ào liên tục, bạn hãy tắt đi trừ phi bạn đang thật sự cần nghe hoặc xem nó. Con bạn không giống như bạn, bé không thể lọc ra những tiếng ồn khi cố gắng nghe; do đó cần phải được nghe những từ rõ ràng.

Nếu không nghe được trẻ sẽ không thể tập nói được, bởi vì khả năng “nói” phụ thuộc vào khả năng “nghe”. Đó là lý do tại sao cần có những đợt kiểm tra khả năng “nghe” lúc mới sinh và lặp lại khi trẻ được 8-18 tháng, điều này rất quan trọng. Những vấn đề về “nghe” cần được phát hiện càng sớm càng tốt cho sự phát triển của trẻ. Thậm chí những đợt viêm tai tái phát và bệnh ráy tai



ĐỒ CHƠI PHÁT RA TIẾNG NHẠC

Em bé này đang khám phá những âm điệu khác nhau phát ra từ món đồ chơi đeo tay của mình. Lắng nghe từ ngữ và âm nhạc rất quan trọng cho sự phát triển ngôn ngữ của trẻ.

cũng có thể ảnh hưởng đến kỹ năng nghe và sự phát triển ngôn ngữ của trẻ. Nếu con bạn bị viêm tai, hãy đưa bé đi khám bác sĩ ngay.

đó là một con chó vì bé không thấy được bốn chân của nó. Bé có thể dùng một từ để chỉ một nhóm các sự vật mà không phân biệt được chúng, ví dụ bé có thể dùng từ “vịt” để chỉ tất cả các món đồ chơi bằng nhựa chứ không chỉ riêng một vật cụ thể nào.

Những câu đầu tiên

Tiếp theo những từ đơn đầu tiên là những câu nói có hai từ, mà thường là những câu yêu cầu hay đề nghị, ví dụ như “đi chơi” hoặc “cho con”. Dần dần bé sẽ nói được những câu đơn giản đầy đủ hơn như “Cho con con gấu”... Khi sự hiểu biết và vốn từ của trẻ tăng lên khi qua hết năm thứ hai,

bạn có thể chờ đợi những kỹ năng về từ của con bạn phát triển từ những từ đầu tiên đến những câu đơn giản chỉ có danh từ và động từ. Những câu này giúp bé hiểu biết bởi vì lúc này bé có thể quan tâm đến những thứ cụ thể hơn, bé sẽ biết được những thông tin chi tiết hơn từ bạn.

Người ta khuyên không nên cho trẻ con xem tivi ở độ tuổi này. Những hình ảnh chuyển động nhanh rất hấp dẫn nhưng lời nói thường quá khó để bé có thể hiểu kịp, khiến cho nó trở thành một dạng giải trí phi ngôn ngữ đối với bé. Do đó nếu con bạn tiêu tốn quá nhiều thời gian để xem tivi sẽ có tác dụng không tốt đến sự phát triển ngôn ngữ của trẻ.

Kích thích sự phát triển ngôn ngữ

Mối liên hệ giữa sự phát triển ngôn ngữ và khả năng đọc viết sau này đã được kết luận khá rõ ràng trong nhiều nghiên cứu. Thí nghiệm được tiến hành bằng cách tạo ra hai hay ba cuộc nói chuyện mỗi ngày giữa một người lớn và một đứa trẻ, mỗi cuộc kéo dài 10-15 phút. Trong cuộc nói chuyện đó đứa trẻ sẽ được trò chuyện, được đọc hoặc hát cho nghe trong một căn phòng không có tạp âm, các cuộc nói chuyện kiểu này có tác động rất tích cực đến sự phát triển của trẻ. Khảo sát trên những đứa trẻ 7 tuổi được tiếp nhận thông tin kiểu này cho thấy tuổi biết đọc của chúng sớm hơn ở những trẻ khác tới 18 tháng.

Lý do của sự khác biệt này là do khả năng nghe cách phát âm của các ký tự khác nhau. Sau khi trẻ được học những từ riêng lẻ trong bảng chữ cái và cách phát âm những chữ đó sẽ giúp chúng nhận

biết chữ dễ dàng hơn khi được viết ra. Những từ “phát” và “mát” có âm cuối rất giống nhau nhưng do âm đầu khác nhau, cho nên hai từ có nghĩa khác nhau. Khả năng phân biệt cách phát âm của các từ sẽ càng quan trọng hơn khi trẻ học cách đánh vần.

Sẽ rất tốt cho con bạn nếu được nghe cùng lúc hai ngôn ngữ tại nhà với mỗi người luôn nói cùng một thứ tiếng, ví dụ như bạn luôn phát âm tiếng Việt còn chồng bạn luôn nói tiếng Anh.

Những cuộc đàm thoại đơn giản

Có rất nhiều điều bạn có thể làm để giúp cho sự phát triển ngôn ngữ của con bạn. Ví dụ, khi con bạn nói một câu có một hoặc hai từ, hãy lặp lại câu nói đó cho bé nghe để củng cố những gì bé đang cố gắng nói. Nếu bé nói “Con mèo đi rồi”, thì bạn có thể nói: “Đúng, con mèo đã đi rồi. Con mèo nó đi đâu vậy con?”. Hãy nói những câu đơn giản. Bằng cách này, bạn lặp lại ý của bé để bé có



thể nghe được những gì bé đang cố gắng nói cho đúng hơn, và bạn cũng đang tiếp tục kéo dài cuộc nói chuyện và giới thiệu cho bé làm quen với những chữ mới. Đừng sửa câu nói của bé một cách quá thẳng thừng, bởi vì làm như vậy có thể khiến bé ít nói hơn.

Để kéo dài cuộc nói chuyện với con bạn, hãy chỉ cho bé xem một cái gì đó, rồi lắng nghe và cố hiểu xem bé đang muốn nói gì và kích thích sự cố gắng của bé. Khi bạn thay đồ cho bé, hãy nói về quần áo mà bé đang mặc và gọi tên từng bộ phận trên cơ thể bé. Khi bạn đi mua sắm trong siêu thị, hãy nói với bé và giải thích những gì bạn đang làm. Mặc dù lúc đầu có một chút lạ lẫm bởi vì dường như chỉ có một mình bạn nói thôi nhưng rồi nó sẽ nhanh chóng trở thành cuộc nói chuyện hai chiều rất vui vẻ cho cả bạn lẫn con bạn.

Sử dụng thơ và bài hát

Những bài hát và chuyện kể bằng thơ vần sẽ giúp hoàn thiện và rất tốt cho sự phát triển các kỹ năng ngôn ngữ của trẻ. Một vài bài thậm chí còn sử dụng điệu bộ của tay giúp con bạn nhớ từ tốt hơn và trình tự của chúng trong bài thơ hay bài hát. Chúng cũng giúp trẻ tập trung hơn bởi vì khi được lặp lại, bé sẽ đoán trước và chờ đợi những gì



xảy ra tiếp theo, điều này sẽ giúp bé tập trung vào một việc gì đó lâu hơn.

Cùng đọc sách với bé

Đọc sách cho bé nghe là một hoạt động mà nhiều thành viên trong gia đình đều có thể tham gia và là một vai trò mà hầu hết các bậc cha mẹ đều rất thích. Nó giúp tạo ra sự thân thiện với con bạn.

Cùng xem sách với bé cũng là một cách rất tốt để phát triển ngôn ngữ. Để cùng xem sách, bạn phải ngồi kế bên hoặc đặt bé ngồi trong lòng bạn. Sự gần gũi này tạo cơ hội tốt cho việc học ngôn ngữ, và nó được tăng cường chủ yếu do sự quan tâm và gần gũi của bạn.

Ngoài ra, đọc to các từ lên sẽ khiến con bạn phải lắng nghe để thưởng thức câu chuyện, và vì thích thú nên bé cũng sẽ đọc theo.

Hãy chọn các sách có chữ viết rõ ràng và có hình minh họa nhiều màu sắc để thu hút sự chú ý của trẻ. Và hãy để cho con bạn chọn quyển nào mà bé thích xem. Một quyển sách là thứ mà các bé rất thích để lật tới lật lui, do đó bạn có thể sử dụng nó với nhiều việc khác.

Những quyển sách sẽ theo một trình tự các sự kiện mà con bạn sẽ quen thuộc. Bé sẽ đoán trước được những sự kiện trong một mẩu chuyện ưa thích mà bạn đã đọc cho bé nghe nhiều lần. Bé sẽ có thể trả lời những câu hỏi của bạn về các sự kiện trong chuyện và sẽ chỉ cho bạn thấy những hình mà bạn hỏi.

SỰ AN TOÀN

Khi con bạn đã biết đi đứng vững chắc và cũng trở nên hiếu kỳ hơn, bé cần phải luôn được giám sát chặt chẽ và bạn có thể cần phải xem xét lại các mức độ an toàn ở nhà bạn. Đừng bao giờ xem thường sự nhanh lẹ của bé khi bạn quay lưng đi, và cũng đừng xem thường tầm với của bé. Bất cứ một đồ vật nào trong nhà cũng có thể là một mục tiêu để bé thăm dò, khám phá.

Trong nhà

Đặc biệt cẩn thận với những thức uống nóng: bình pha cà phê hay bình trà cũng đủ nóng để làm bé bỏng và gây sẹo cho bé. Hãy luôn đặt chúng ở sát bên trong bàn làm việc của bạn. Đừng bao giờ xem thường độ nóng của lò nướng hay lò bếp dù là đã tắt nguồn nhiệt – hãy giữ bé tránh xa khu vực đó. Để các dây điện nằm ngoài tầm với của bé và hãy tập thói quen tắt công tắc điện trên tường khi không dùng nữa. Nắp đậy các ổ điện cũng luôn tỏ ra hữu dụng. Cửa chắn cầu thang sẽ ngăn không cho con bạn trèo lên nhưng nó cũng giúp bé học cách leo lên leo xuống cầu thang một cách an toàn khi có mặt bạn. Đừng để thảm trải nhà cuộn lên làm bé bị vấp ngã. Những vật dụng có kích thước nhỏ như nút chai, đồng xu, nhãn, cúc áo có thể làm bé bị sặc khi lỡ nuốt phải do đó

hãy bảo đảm là chúng nằm ngoài tầm với của con bạn. Và cũng phải đặt những chậu cây kiểng trồng trong nhà ở những vị trí mà bé không thể với tới được bởi vì một vài loại có thể gây ngộ độc cho bé (khi bé nhai lá cây).

Mặt bàn bằng kính, cửa sổ hay cửa phòng nên được thiết kế bằng loại kính an toàn hoặc được bọc bởi một lớp bảo vệ. Hãy lắp các then cài mà trẻ con không mở được cho tất cả các cửa trong nhà và trải khăn bảo vệ lên mặt bàn để che đi các góc bàn vuông vức. Hãy bảo đảm là trẻ cũng không thể lấy được những loại hóa chất tẩy rửa để lau chùi nhà, thuốc men và các vật dụng sắc nhọn.

Ngoài trời

Khi đi ra ngoài với trẻ, hãy bảo đảm trẻ luôn được thắt dây an toàn khi ngồi trong chiếc xe nôi của mình và cũng đừng treo quá nhiều vật dụng trên tay cầm khiến xe có thể bị lật nhào. Ghế ngồi gắn trong xe hơi của trẻ phải đạt tiêu chuẩn về độ an toàn, được lắp đặt đúng và được dùng cho mọi chuyến đi. Cửa xe thường có những chế độ lựa chọn để bảo đảm an toàn.

Bạn nên hết sức đề phòng khi con bạn đang ở gần những nơi có nước – trẻ con có thể gặp nguy hiểm ngay cả vùng nước chỉ sâu vài centimét. Bạn cũng nên bắt đầu giải thích cho con bạn hiểu cái gì là an toàn và không an toàn, nhưng không cần thiết gây cho bé cảm giác sợ hãi quá mức. Hãy giải thích tại sao bạn kiên quyết bắt buộc bé phải tuân theo những nội quy nhất định nào đó.



NGUỒN NHIỆT NGUY HIỂM

Tránh để trẻ vào phòng khi bạn đang ủi quần áo. Một bàn ủi nóng có thể gây phỏng nghiêm trọng cho trẻ, trẻ sẽ tìm cách chụp lấy nó khi bạn chỉ vừa quay lưng đi trong chốc lát.

Trẻ học hỏi như thế nào?

Trẻ đang tập đi cần nhiều cơ hội hơn để chơi đùa, để tiếp xúc với các trẻ khác và tiếp xúc với những người lớn để giúp phát triển trí óc và học tập. Những thứ tưởng chừng như lộn xộn khi trẻ chơi đùa thực sự là cơ sở cho sự học hỏi. Trẻ sẽ tận dụng khoảng thời gian chơi đùa này để phát triển thể lực, cảm xúc và khả năng nhận thức thông qua sự khám phá.

TRẺ RÈN LUYỆN CÁC KỸ NĂNG RA SAO?

Vào đầu năm thứ hai, con bạn sẽ phát triển rất nhiều kỹ năng và dựa trên đó để hình thành những kỹ năng mới. Bé đã thay đổi từ một em bé nhỏ xíu, phải dựa hoàn toàn vào bạn để đáp ứng mọi nhu cầu của mình, thành một cá thể rất độc lập có nhiều kỹ năng mới về thể lực, nhận thức và cảm xúc.

Lúc mới chào đời, những kỹ năng của trẻ chỉ đạt đến mức đủ để sinh tồn thì giờ đây những kỹ năng đó sẽ giúp trẻ có thể khám phá và mở rộng thế giới riêng của mình với sự giúp đỡ tận tình của bạn.

Tăng khả năng vận động

Đây là thời kỳ mà kỹ năng vận động của trẻ không ngừng gia tăng. Trẻ khám phá nhiều hơn thông qua một kỹ năng mới được hình thành để di chuyển từ điểm A đến điểm B. Ban đầu, sự khám phá này có thể đạt được nhờ động tác bò, nhưng nó cũng có thể là do bé đứng được khiến di chuyển được tốt hơn và cũng nhờ đó đôi tay cũng được rảnh rang hơn. Một khi bé đi được rồi thì bước tiếp theo là làm sao để đi cho vững hơn. Một phần trong lúc vui chơi của bé là lặp đi lặp lại một động tác nào đó để hoàn thiện tốt hơn các khả năng này.

Khi con bạn đi lại dễ dàng hơn, bé có thể xem xét sự vật một cách bao quát hơn và do đó các kỹ năng về không gian cũng được phát triển nhiều hơn. Thí dụ, bạn khó mà hình dung được một chiếc ghế sẽ như thế nào nếu bạn chỉ quan sát được một phần của chiếc ghế đó mà không được nhìn toàn bộ chiếc ghế đó. Tương tự, nếu món đồ chơi của bé nằm khuất sau một chiếc ghế, và bé có thể lấy được nó, khi đó bé sẽ biết được rằng khi bé không nhìn thấy một vật gì đó thì không phải là chúng thực sự biến mất. Đây là một phần của quá trình học tập mà các nhà tâm lý học gọi là “sự vĩnh cửu của sự vật”, nghĩa là một vật sẽ tiếp tục tồn tại thậm chí sau khi bạn không còn nhìn thấy nó nữa.

Suốt năm thứ hai trong cuộc đời của con bạn, bé sẽ sử dụng các giác quan của mình để thu thập kinh nghiệm và sự hiểu biết về thế giới.

Những kỹ năng về thể chất tăng lên phần lớn là nhờ vận động, và ngược lại khả năng vận động được tăng lên thông qua sự phát triển và sự tập luyện của các kỹ năng về thể chất. Và kết quả là sự nhận thức, học tập, kỹ năng của trẻ tăng lên do ảnh hưởng bởi cái nhìn mới của bé về thế giới. Và sự phát triển cảm xúc cũng sẽ gia tăng khi trẻ sử dụng các kỹ năng mới này để giao tiếp với người khác và biết cách hòa đồng hơn.

Kỹ năng giao tiếp

Một khía cạnh rộng lớn khác của sự phát triển trong thời gian này là sự phát triển những kỹ năng giao tiếp



và ngôn ngữ. Trẻ đã có thể nhận biết và hiểu được - thậm chí rất rõ - những điều bạn nói khá lâu trước khi bé có thể phát ra được tiếng nói đầu tiên. Bé không thể hiểu được nghĩa của một từ mới nếu không có sự minh họa kèm theo. Đó là lý do tại sao sự lặp lại rất quan trọng ở độ tuổi này. Khi bạn làm một việc gì đó, hãy thường xuyên nói với bé, chỉ cho bé biết bạn đang làm gì. Cuối cùng, bạn có thể thấy rõ ràng là con bạn có thể hiểu được những từ đơn giản thông qua phản ứng của trẻ đối với những gì bạn nói. Ví dụ, rất lâu trước khi bé nói được từ “giày”, bé đã có thể tìm được đôi giày của mình khi được bạn yêu cầu.

Cá tính

Tốc độ phát triển của trẻ phụ thuộc một phần vào những cơ hội để phát triển những kỹ năng khác nhau; ngoài ra cũng tùy thuộc vào tố chất và cá tính của trẻ. Một vài trẻ tỏ ra thích ngồi yên và tập trung vào một việc gì đó trong một thời gian khá lâu, ngược lại một số trẻ khác lại rất hiếu động và luôn muốn chạy nhảy, không chịu ngồi yên dù chỉ là một vài phút. Một vài trẻ sẽ tìm cách để đến được nơi muốn đến bằng cách bò và không có dấu hiệu gì là muốn đứng lên để đi cả, trong khi những trẻ khác thì chỉ lết bằng mông trong một thời gian ngắn rồi bắt đầu đi được một cách nhanh chóng.

KỸ NĂNG THỂ CHẤT

Em bé 18 tháng tuổi này không gặp khó khăn gì khi bước xuống giường trong khi tay vẫn giữ chiếc khăn ở trên đầu.

1-2 tuổi: mốc quan trọng trong cuộc đời của con bạn

Mốc thời gian quan trọng của con bạn trong suốt 12 tháng tiếp theo là một chỉ số quan trọng cho sự phát triển của bé. Mặc dù sự phát triển này có thể khác nhau ở từng trẻ nhưng có nhiều thành tựu mà con bạn có thể đạt được trong năm này.

Cột mốc của những kỹ năng vận động

- Tự đi được không cần giúp đỡ.
- Đi, dừng lại, xoay người.
- Cầm một vật khi đang đi.
- Leo lên ghế một cách an toàn.

Cột mốc về vận động tay và các ngón tay

- Tự múc được thức ăn bằng muỗng.
- Chuyển từ dùng cốc dành cho trẻ con sang dùng cốc thông thường.
- Ném một vật, tuy có thể không thẳng hàng.
- Xoay cổ tay để vặn một món đồ.

Cột mốc về cảm xúc và sự hòa đồng

- Biết biểu lộ sự vui mừng khi thấy mẹ (sau khi bạn bỏ bé để đi đâu đó một lúc khá lâu).
- Biết chơi chung với trẻ khác.



- Biểu lộ sự yêu thương đối với món đồ chơi, vật nuôi hoặc một đứa trẻ khác.
- Giúp bạn làm những việc đơn giản.

Cột mốc về ngôn ngữ

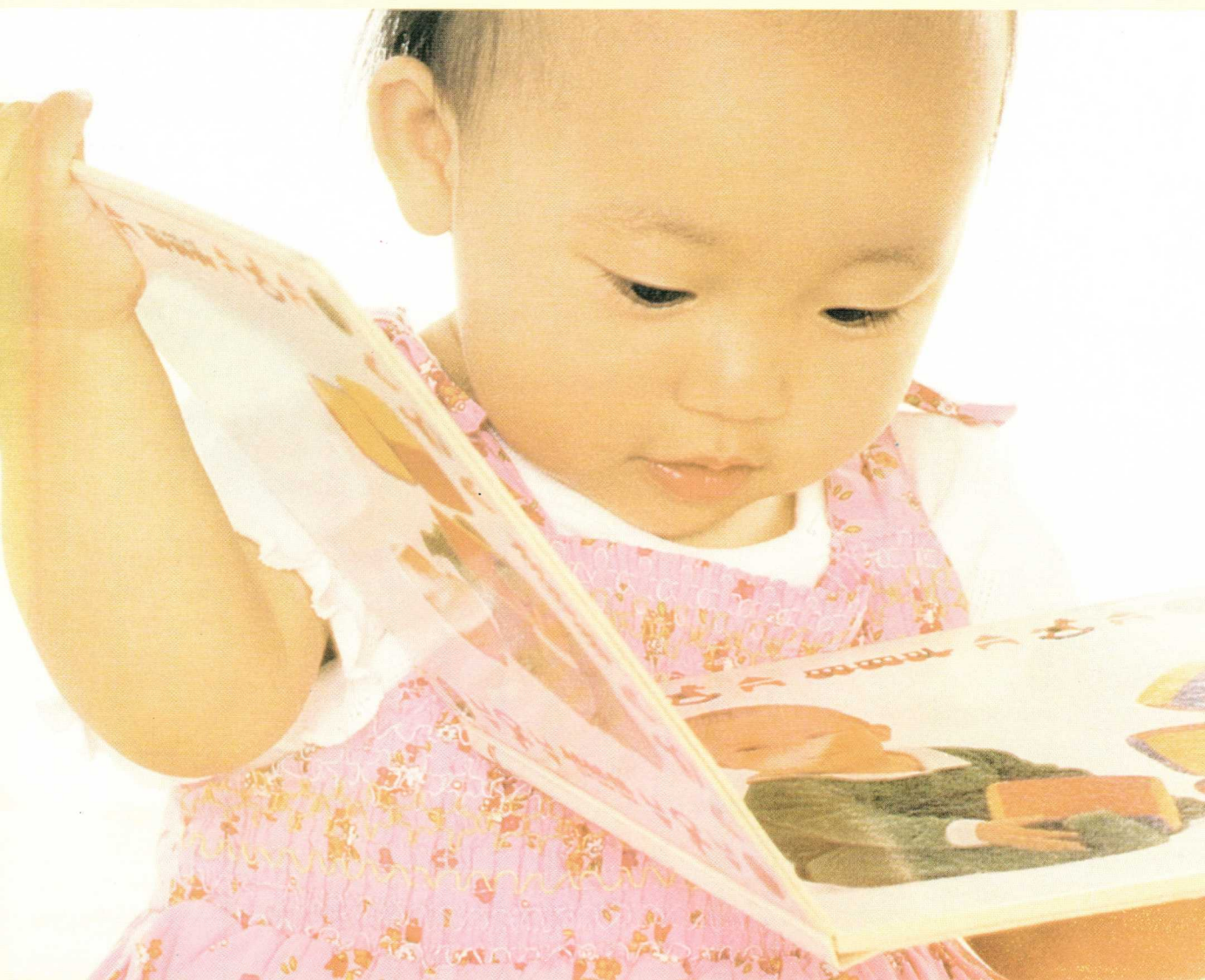
- Có thể chuyển từ nói những từ đơn sang nói được những từ đôi.
- Trả lời những câu hỏi bằng lời nói chứ không phải bằng cử chỉ.
- Thích gọi tên đồ vật hàng ngày khi nhìn thấy chúng.

Những kỹ năng về trí tuệ

- Có thể nhớ những sự kiện đơn giản xảy ra thường xuyên.
- Biết liên hệ giữa vật ở ngoài đời với vật ở trong tranh.
- Bắt đầu hiểu được khái niệm về sự sở hữu.

12 ĐẾN 14 THÁNG TUỔI

Càng ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy khả năng giao tiếp với thế giới xung quanh của trẻ ngày một gia tăng và hoàn thiện hơn. Bé sẽ nắm bắt mọi cơ hội để khám phá thế giới khi những kỹ năng về nhận thức và thể lực phát triển. Khả năng mới hình thành để bé di chuyển trong môi trường sống sẽ giúp ích rất nhiều cho sự khám phá này, đôi khi khiến bé có những mong muốn ngược lại với bạn. Hãy tạo cho bé một không gian an toàn để bé có cơ hội khám phá những năng lực của chính mình.



Sự phát triển thể chất

Cho đến lúc này con bạn đã có thể ngồi vững được khá lâu. Bé cũng có thể tự đứng lên được nếu vịn vào một ai đó hoặc một đồ vật gì đó. Bé có thể bước được những bước đầu tiên, đi từ chỗ một người hay một vật này sang một chỗ khác hoặc tự bước đi một mình. Khoảng một nửa số trẻ biết đi ở lứa tuổi này mặc dù bé có thể bị ngã nếu mất thăng bằng. Nhưng nếu con bạn đã có thể đi được từ lúc mới 10 tháng hoặc là chưa đi được cho đến khi được 18 tháng thì cũng là chuyện bình thường.

Hãy tạo nhiều cơ hội để bé sử dụng và làm tăng sức mạnh cho các cơ ở chân để chuẩn bị tập đi. Hãy bắt đầu bằng cách giữ lấy hai tay của bé khi bé tập dồn trọng lượng cơ thể lên đôi

chân khi chập chững với những bước đầu tiên. Lúc này, đầu của bé to và nặng một cách tương đối so với toàn bộ cơ thể. Do đó bé cũng còn hơi khó khăn trong việc giữ thăng bằng cho đến khi sức cơ ở chân tăng lên. Tuy nhiên, những gì con bạn sẽ làm khi bắt đầu tập đi là hai chân dang rộng ra, các ngón chân xòe ra để có được thế đứng càng rộng càng tốt giúp bé giữ thăng bằng được tốt hơn.

Khả năng vận động tinh vi

Khả năng vận động khéo léo của con bạn cũng tăng lên nhờ luyện tập. Biết cách di chuyển một vật sẽ giúp làm tăng năng lực của bé rất nhiều và phối hợp nhiều kỹ năng với nhau. Trước đây, nếu bạn đưa một vật gì cho bé, bé sẽ nắm lấy và cầm chắc trong tay cho đến khi vật đó rơi

khỏi tay một cách tình cờ hoặc khi bạn lấy nó đi. Đó là do phản xạ cầm nắm vẫn còn từ lúc mới sinh. Lúc đầu, phản xạ này rất mạnh sau đó mới suy giảm dần đi. Bây giờ, bé được 12 tháng tuổi, bé có thể xòe tay ra nắm lấy đồ vật, nhặt lên một cách có chủ ý, di chuyển vật đó đến một nơi khác, và đẩy nó đi.

Cử động tay của bé ngày càng tinh xảo hơn. Bé bắt đầu biết xoay cổ tay để đặt một vật vào một nơi nào đó mà bé muốn. Cử động này lúc đầu còn hơi tự phát, khi xương phát triển đủ để cho phép thực hiện nhiều thao tác hơn, xảy ra trong năm đầu, ngay khi con bạn trưởng thành và khéo tay hơn. Tất cả những hành động nhặt lên và quăng đi, đôi khi có thể làm bạn phát cáu lên, lại chính là một phần của hoạt động cần thiết để rèn luyện những cử động này.

Lúc này con bạn có thể vươn các ngón tay ra đúng vị trí để nhặt một vật gì lên theo ý muốn. Bé cũng có thể với tay đến vật nào mà bé muốn để chỉ cho bạn biết đó là cái gì.

Tập đi

Khi bé đang tập đi, sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn để cho bé đi chân trần. Bé có thể cảm nhận về bề mặt của mặt phẳng mà bé đang bước trên đó nhờ cảm giác từ các ngón chân: nó phẳng và mềm mại hay cứng và gồ ghề.

Đừng cho bé mang bất cứ thứ gì ngoại trừ giày đế mềm và hãy tạo cho bé nhiều cơ hội để khám phá bằng chân trần một cách an toàn. Điều cần thiết là giày của bé phải có kích thước phù hợp với chân bé cả về chiều dài và chiều rộng để

cho chân có điều kiện phát triển. Trẻ có thể chỉ cần mang giày khi phải ra khỏi nhà và bạn nên để ý để điều chỉnh hoặc thay giày mới khi bạn cảm thấy bé đi không vững. Giày đế cứng và không vừa không những không giúp ích mà còn gây cản trở cho việc tập đi của trẻ.



Sự phát triển nhận thức

Với sự cân đối giữa kích thích và thời gian để tiếp thu những kinh nghiệm mới, sự phát triển nhận thức của trẻ bắt đầu tiến bộ rất nhanh và vững chắc dựa trên những điều đã tiếp thu trong năm đầu.

Sự phát triển lời nói

Những tiếng nói đầu tiên là bằng chứng cho sự phát triển về nhận thức của trẻ, và bắt đầu một giai đoạn mới đầy lý thú,

trong giai đoạn này mọi sự giao tiếp đều thông qua lời nói. Và, khi trẻ tiếp tục quan sát những gì xảy ra xung quanh bé, bé sẽ hiểu được chức năng của từng sự vật. Bạn có thể thấy rằng con bạn sử dụng điện thoại đồ chơi giống như là điện thoại thật sự: nhấc lên, áp vào tai và đặt xuống. Sau đó bé sẽ nói “alô” hoặc một âm gì đó tương tự vào điện thoại và làm ra vẻ như chờ đợi một điều gì đó. Có thể bé không hiểu công dụng của điện thoại là để làm gì, nhưng chẳng bao lâu bé sẽ có thể hiểu được

khi bạn áp chiếc điện thoại thật vào tai của bé để cho bé nghe một ai đó nói chuyện ở đầu dây bên kia. Điều này cũng giống như là phải sắp xếp từng miếng hình nhỏ trước khi ghép được toàn cảnh bức tranh.

Xúc giác

Tất cả trẻ em sinh ra đều có xúc giác, nhưng sự phát triển của nó phụ thuộc vào kinh nghiệm sờ nắn và cảm nhận mọi vật của từng trẻ. Khả năng phân biệt các loại bề mặt khác nhau có được nhờ kinh nghiệm cảm nhận chúng. Sờ vào một vật để cảm nhận nó như thế nào cũng tạo cho bé một cơ hội sử dụng tay theo cách khác không chỉ là cầm lấy một vật mà là khám phá một điều gì đó. Bé có thể học cách khám phá và thử nghiệm bằng cách sờ vào những chất liệu và bề mặt khác nhau, ví dụ như sờ vào nước hay vào vải mịn.

Hộp trò chơi

Đồ chơi xếp hình

Những đồ chơi này tạo cơ hội cho bé nhận biết về kích thước, màu sắc và dạy bé biết phân biệt hình dạng của các khối vuông. Chơi những trò chơi xếp hình cũng liên quan đến việc sử dụng đôi tay để bé tập nhấc lên và đặt xuống. Hãy chỉ cho bé biết cách chồng hai hình khối, cái này lên cái kia thành cái tháp và bé sẽ bắt chước bạn. Lúc đầu, có thể bé chỉ ghép được hai cái lại với nhau, cái này chồng lên cái kia. Nhưng dần dần bé sẽ biết cách ghép ba bốn cái với nhau một cách dễ dàng.

Đồ chơi “ấn xuống/nhô lên”

Trong khi những trò chơi như thế

dựa vào sự phối hợp tay- mắt, chúng cũng giúp con bạn hiểu biết về nguyên nhân và hậu quả. Khi bé thực hiện điều này- ấn xuống- thì điều kia xảy ra- nó nhô lên. Điều đó sẽ kích thích sự chú ý của bé bởi vì bé biết rằng hiện tượng này sẽ gây ra hiện tượng kia, nhưng vẫn chưa biết được rằng nó có xảy ra mọi lúc hay không. Hãy chỉ cho bé biết nó hoạt động như thế nào rồi để bé sẽ tự làm. Hãy để bé thử xem ấn bằng cả bàn tay có dễ hơn ấn bằng một ngón tay không?

Đồ chơi bề mặt

Sử dụng nhiều món đồ có bề mặt khác nhau: hộp đựng trứng, hình khối, giấy bóng, vải nhẵn, đồ chơi nhồi bông và để con bạn khám phá những đặc tính khác nhau của chúng trong khi bạn là người giám sát. Thử xem chúng có phát ra tiếng kết kết, bề mặt có trơn láng hay dính vào nhau không?

Sự phát triển cảm xúc

Mỗi trẻ sinh ra đều có cá tính riêng. Việc đảm bảo đáp ứng tốt tất cả các nhu cầu về thể chất sẽ giúp trẻ phát triển cảm xúc tốt hơn trong giai đoạn này. Trẻ sẽ khó tập trung để tập đi hay để tiếp xúc với người lạ nếu như bị một mối, cái kính hay đói bụng. Bất cứ khi nào có thể, hãy lập kế hoạch cho những hoạt động hay thử nghiệm mới cho con bạn khi bé đã được nghỉ



ngôi khỏe khoắn để bảo đảm rằng bạn và con bạn đều có thời gian vui vẻ.

Cho đến lúc này bé có thể quan hệ thân mật với cha mẹ,

người giữ trẻ và những thành viên khác trong gia đình. Thường có một mối quan hệ thân mật với một hoặc hai người nếu có sự chia sẻ công

việc chăm sóc hàng ngày giữa cha mẹ và người giữ trẻ. Chính trong môi trường tình cảm an toàn này mà sự phát triển và học hỏi của trẻ được tiếp tục.

Tạo sở thích đọc sách

Đọc sách nhằm mục đích tạo ra thời gian yên tĩnh hơn, cho phép trẻ bắt đầu thưởng thức cái thú vị và hấp dẫn của những câu chuyện và gợi mở sự tưởng tượng trong trẻ. Những câu chuyện hư cấu làm lóe lên ý tưởng giúp trẻ biết

được điều gì xảy ra tiếp theo và những nhân vật sẽ phản ứng ra sao trước các tình huống. Chúng cũng tạo tiền đề cho trẻ làm quen với âm thanh và mặt chữ cho việc tập đọc và tập viết sau này.

Những mẫu chuyện yêu thích

Ở giai đoạn này sách không phải để giúp trẻ tập đọc - chúng chỉ là những mẫu chuyện mà trẻ yêu thích và để tập cho trẻ biết tập trung và lắng nghe, đây là hai kỹ năng quan trọng cho việc học của trẻ sau này. Tuy nhiên sách cũng nhằm mục đích để cho trẻ giải trí và tận hưởng niềm thích thú của những hoạt động yên ả được lặp lại mỗi ngày, sách được mẹ đọc lần này tới lần khác trước khi đi ngủ và như vậy tạo cho trẻ sự an toàn.

★ Bạn sẽ phải chỉ cho con bạn cách xem và giữ gìn sách. Lúc đầu, hãy chọn loại sách có bìa cứng và có thể lau khô được. Trang sách sẽ dễ lật hơn đối với những ngón tay nhỏ xíu của bé. Hãy cất sách ở nơi nào bé có thể lấy được để bé tự chọn.

★ Cùng nhìn vào sách với bé và đọc cho bé nghe. Hãy giải thích những hình ảnh trong sách một cách chi tiết trong khi bạn đọc để thu hút sự tập trung và chú ý của bé. Có thể cùng trao đổi với bé về các hình ảnh. Điều này giúp tạo thêm sự thân mật và gắn bó giữa hai mẹ con và có thể được thực hiện vào bất cứ lúc nào trong

ngày vì bản thân nó có tác dụng thư giãn cho cả bạn và bé.

★ Hãy bảo đảm căn phòng luôn được yên tĩnh trong thời gian bạn đang đọc sách cho bé nghe. Hãy tắt tivi, máy hát,

radio để loại bớt các tạp âm và để bé có thể thật sự tập trung vào việc lắng nghe giọng đọc của bạn hoặc khi bạn trả lời những câu hỏi của bé về câu chuyện hoặc về một hình ảnh nào đó.



2 Hãy đáp lại những phản ứng của con bạn đối với bức tranh hoặc mẫu chuyện. Hãy tận hưởng sự thích thú của bé về câu chuyện hoặc điều ngạc nhiên mà quyển sách đem lại.



1 Hãy ngồi với bé, ôm bé trong lòng, mở rộng quyển sách để bé có thể nhìn rõ các hình vẽ và bắt đầu đọc. Cho bé nhiều thời gian để xem từng hình ảnh.

14 ĐẾN 16 THÁNG TUỔI

Bây giờ khi con bạn bắt đầu đi vững hơn rồi, bạn có thể thấy rằng những bản năng khám phá của bé mở ra một thế giới hoàn toàn mới khi bạn thích nghi với giai đoạn này. Hãy tạo ra một không gian an toàn để cho bé vui chơi, cho phép bé tự do tìm tòi khám phá trong một môi trường an toàn và an ninh. Bé không búồng bình, nhưng bản năng khám phá mạnh hơn trí nhớ do đó bé không nhớ rằng bạn đã dặn không được sờ vào ổ điện. Cách tốt nhất là phải luôn để mắt canh chừng bé.



Sự phát triển thể chất

Bây giờ, nếu con bạn đã tập đi, bé sẽ đi vững trên đôi chân của mình và có thể bắt đầu đi được - mặc dù còn chậm chạp - một đoạn xa hơn. Những gì bé có thể làm là rất tự tin khi sử dụng đôi tay của mình để giữ thăng bằng, tuy đôi khi phải vịn vào bạn hoặc một chỗ nào đó để khỏi té ngã. Và khi bé tự đi được một mình không cần vịn nữa, bé sẽ dang hai tay ra hai bên để giữ thăng bằng. Thay vì té lăn ra, bé có thể ngồi phịch xuống đất một cách có chủ ý nếu bé cảm thấy mất thăng bằng.

Sự thuận tay

Ở lứa tuổi này, con bạn sẽ có thể sử dụng cả hai tay tương đương nhau. Một vài trẻ bắt đầu biểu hiện xu hướng thích sử dụng tay phải hoặc tay trái hơn trong khi ăn hoặc uống bằng cốc, nhưng hầu hết trẻ không phải luôn sử dụng một tay nhiều hơn tay kia cho đến khi các bé được ba tuổi.

Trẻ thích dùng tay nào hơn là do di truyền. Nếu cả cha và mẹ đều thuận tay phải, 98% trẻ sẽ thuận tay phải. Khi chỉ có mình cha hoặc mình mẹ thuận tay trái, có 17% bé sẽ thuận tay trái, và khi cả cha và mẹ đều thuận tay trái, xác suất này tăng lên đến 50%. Dùng cổ ép buộc bé phải sử dụng

Những tiến bộ trong việc tự múc ăn

Việc giữ yên được một vật là bước khởi đầu cho việc bé có thể tự múc thức ăn được, mặc dù lúc này bé chưa thể đưa thìa vào miệng chính xác được. Lần đầu tiên có thể là ngẫu nhiên thôi. Khi con bạn có thể xoay cổ tay và đưa thìa vào miệng được, điều này sẽ dễ dàng hơn.

Việc có thể uống bằng cốc cũng trở nên dễ dàng hơn với cùng lý do - đưa cốc lên và kê vào miệng một cách dễ dàng khi cử động xoay cổ tay được tốt hơn.

Thực hiện những hoạt động có thể giúp phát triển kỹ năng này cũng giúp con bạn đạt được những kỹ năng khác khiến bé độc lập hơn.



một tay nào: bé sẽ dùng tay nào mà bé cảm thấy tự nhiên.

Kỹ năng vận động tinh vi

Những kỹ năng vận động tinh vi, là những cử động nhỏ hơn của tay, đang phát triển, cùng với sự phối hợp tay mắt, lúc đầu trẻ có khuynh hướng dùng cả ngón tay, bàn tay và cánh tay để chỉ một vật nào đó mà bé muốn nhưng theo thời gian, trẻ sẽ tập chỉ bằng ngón tay mà thôi.

Những khối đồ chơi lắp ghép có thể được dùng bằng nhiều cách để giúp trẻ phát triển những kỹ năng vận động tinh vi của bàn tay. Bạn có thể đếm và xếp chúng thành nhóm cũng như dựng chúng thành tháp. Không nghi ngờ gì, khi

bạn chơi với bé, bé sẽ rất thích làm đổ những khối hình mà bạn sắp xếp một cách cẩn thận. Nhưng việc tập cho bé có khái niệm cân bằng, bằng cách chỉ cho bé cách xếp ngay ngắn các hình khối (chứ không xô ngã), chính là việc đặt một nền tảng tốt cho sự tư duy.

Sự phát triển nhận thức

Con bạn bắt đầu quan tâm đến nhiều điều hơn, và nếu bé không bị phân tâm bởi cảm giác mệt mỏi, khát và đói, bé có thể tập trung vào một hoạt động nào đó lâu hơn một chút. Điều này là do bé bắt đầu phát triển trí nhớ, thông qua những

hoạt động được lặp đi lặp lại, vì thế bé bắt đầu đoán trước được điều lý thú của quyển sách mà bạn đề nghị, hoặc cái thú vị của việc đi dạo hay đi tắm. Và trong suốt một hoạt động, nếu bé bị phân tâm và tạm ngưng một chút, bé sẽ quay lại để tiếp tục những gì đang làm dở dang.

Thông qua những thói quen hàng ngày, con bạn dần dần hiểu rằng điều gì có thể sẽ xảy ra tiếp theo. Sự hiểu biết này sau đó có thể bắt đầu được mở rộng đến những sự kiện khác.

Những kỹ năng về từ

Ở giai đoạn này, con bạn có thể nói được, hoặc chuẩn bị nói, một vài từ. Có sự khác nhau rất lớn giữa các trẻ: một số trẻ không nói được một từ nào trong vòng nhiều tháng rồi sau đó nói được những câu có ba

tiếng, trong khi những đứa khác sẽ có khuynh hướng nói từng từ một, tuy rằng không chính xác, cho đến khi chúng có thể tự hiểu được. Thường thì một đứa trẻ sẽ bắt đầu bằng một từ, ví dụ như “chó” để chỉ tất cả những con vật có bốn chân hoặc “ba” để chỉ những người đàn ông mà bé biết.

Sự phát triển cảm xúc

Những đứa trẻ được âu yếm, ôm hôn, sẽ biết được cách biểu hiện tình cảm tích cực tương tự như thế đối với người khác. Bạn có thể thấy bé cũng đối xử như thế với đồ chơi của mình. Bé cũng có thể biểu hiện sự thất vọng. Con bạn có thể trút cơn giận dữ lên món đồ chơi, nhưng điều này không kéo dài lâu. Trẻ con thường rất nhạy cảm đối với

môi trường tình cảm của chúng. Chúng có thể không hiểu điều đó nhưng chúng có thể cảm nhận niềm vui hay nỗi buồn của bạn – cười với bạn, vuốt ve gương mặt bạn nếu bạn buồn.

Vai trò của những món đồ chơi nhồi bông

Một món đồ chơi ưa thích mà một đứa trẻ gắn bó có thể giúp bé quen dần với sự vắng mặt của bạn một cách vui vẻ. Nó có thể là một vật trung gian. Nhiều đứa trẻ cảm thấy an tâm khi có sự hiện diện của món đồ chơi quen thuộc lúc đi ngủ.

Những món đồ chơi nhồi bông cũng có thể giúp phát triển trí tưởng tượng của một đứa trẻ khi bé gán cho món đồ chơi của mình những đặc tính nào đó, hoặc biểu hiện sự vui buồn với nó. Chúng cũng có thể sử dụng những món đồ chơi đó để biểu lộ cảm xúc. Khi nói chuyện với con bạn, về những cảm xúc thông qua một món đồ chơi nhồi bông ưa thích, có thể giúp bé biết cách thấu cảm. Những câu hỏi chẳng hạn như: “Con thấy nó có buồn không?”, “Con nghĩ tại sao nó buồn?”, “Chúng ta có thể làm gì để nó vui lên nào?”.

Bạn có thể mua dự phòng cho bé nhiều món đồ chơi bé ưa thích để nếu lỡ mất cái này thì còn cái khác giống vậy để thay thế ngay.

Hộp đồ chơi

Đồ chơi xe đẩy

Đẩy một vật gì đó có thể được chơi một cách đơn thuần hoặc có thể phối hợp với một trò chơi tưởng tượng – ví dụ như đặt một con thú nhồi bông yêu thích vào một xe đẩy đồ chơi và đưa nó đi dạo.

★ Đặt một món đồ gì đó vào một xe cút kít đồ chơi và chở đi dạo cũng rất thú vị, bé cũng có thể chơi với một máy hút bụi đồ chơi khi bạn đang sử dụng máy hút bụi thật.

★ Một số đồ chơi đẩy được thiết kế phát ra tiếng nhạc, một số khác thì có thể được gắn thêm một con chó trên những bánh xe.

★ Một số xe đẩy sẽ rất tuyệt khi kết hợp với bộ trò chơi lắp ráp, tạo thêm sự thích thú cho bé khi chơi chất hàng lên và dỡ hàng xuống để xây tháp.



Trò chơi với nước

Chơi đùa với nước thực sự bắt đầu từ lúc bé mới sinh, khi con bạn được tắm lần đầu tiên. Chơi với nước rất hữu ích và có nhiều điều thú vị để

khám phá. Chỉ cần đổ nước từ một cốc nhựa này sang một cốc khác cũng giúp con bạn phát triển sự phối hợp tay-mắt.

Những trò chơi với bồn tắm và chậu

Hãy chuẩn bị những vật chứa có kích thước khác nhau, thậm chí một bộ ấm trà bằng nhựa với bình trà nhỏ, những thứ này sẽ thử thách sự phối hợp nhiều hơn khi cố gắng rót nước bằng vòi. Việc chơi đùa ở nơi nào mà không ngại làm đổ nước sẽ giúp con bạn tự tin và có thể lau chùi sạch sẽ khi chẳng may bị đổ.

★ Nhiều trò chơi trong lúc tắm tạo cơ hội cho bé tập thao tác rót nước cùng các khả năng khác như mở hay tắt vòi nước.

★ Chơi với nước giúp cho bé làm quen với khái niệm về trọng lượng, một cốc nước đầy gây cảm giác nặng hơn một cốc không, và tạo cơ hội để bé biết được về những tính chất khác của nước- ví dụ như nó luôn chảy xuống mà không chảy ngược lên - và ở đây bạn bắt đầu cho bé hiểu tại sao mưa rơi từ trên trời xuống và sông không chảy ngược lên đồi. Con bạn cũng có thể học tập, thông qua việc chơi đùa, về những thứ có thể nổi trên mặt nước, ví dụ như que kem bằng gỗ, và những thứ chìm ví dụ như sỏi.

★ Điều quan trọng là niềm vui và sự thích thú mà con bạn có được qua việc học hỏi từ các trò chơi với nước hoặc trò chơi tưởng tượng như những chiếc thuyền trên biển. Những trò chơi này cũng góp phần mở mang sự hiểu biết của con bạn về những gì diễn ra trong thế giới xung quanh.

Trò chơi trong hồ bơi

Có thể cho bé chơi đùa với nước trong thau chậu, bồn tắm hoặc hồ bơi dành cho trẻ con, nơi mà con bạn sẽ học cách thoải mái khi chia sẻ không gian, cùng nghịch nước, tham gia vào trò chơi nhào lộn tập thể với những đứa trẻ khác. Sự tự tin dưới nước mà trò chơi này đem lại sẽ tạo cho trẻ

cảm giác tự tin trong hồ bơi lớn hơn và khi học bơi.

★ Bất cứ khi nào con bạn chơi trong nước, dù là một hồ bơi với mức nước cạn đi nữa, bạn cũng cần phải giám sát cẩn thận để tránh nguy cơ trẻ bị tai nạn.

TRÒ CHƠI VỚI NƯỚC

Em bé rất thích chơi đùa với nước trong sân vườn. Bé khám phá ra rằng chiếc lá thì nổi - trừ khi bạn đẩy chúng xuống - và bạn có thể tạo ra những tiếng động thích thú khi bạn vỗ tay trong nước.



16 ĐẾN 18 THÁNG TUỔI

Lúc này con bạn có thể tập trung được lâu hơn, bé có thể bị cuốn hút hoàn toàn vào một trò chơi đặc biệt nào đó - một mốc đánh dấu sự phát triển của trẻ. Đừng hy vọng bé sẽ đồng ý ngừng lại theo ý bạn khi đang chơi. Nếu buộc phải ngưng, bé sẽ cần được bảo đảm rằng bé có thể tiếp tục chơi lại vào một lúc sau đó.



Sự phát triển thể chất

Nhờ kỹ năng đi ngày càng tốt hơn và nhờ đôi tay được tự do, bây giờ bé có thể nhặt một vật nào đó và mang đi. Điều này cần đến đôi tay, vì thế sự thăng bằng phải hoàn thiện đủ để không cần phải dùng đến tay. Nhờ có thể đi và đứng một cách an toàn, bé có thể với được những vật mà trước đây không thể lấy được.

Đừng đánh giá thấp khả năng này của bé: hãy bảo đảm là đồ vật được đặt đủ cao để bé không kéo đổ và gặp nguy hiểm. Bé có thể dễ dàng chụp lấy tách cà phê nóng được đặt quá gần mép bàn và bị phỏng. Tai nạn thường xảy ra bởi vì con bạn đã có một bước nhảy vọt về sự phát triển và bạn không thể theo kịp bé một cách hoàn toàn.

Trò chơi ngoài trời

Các trò chơi tốn nhiều năng lượng và có ý nghĩa giúp trẻ phát triển sự cân bằng, khả năng phối hợp và sức mạnh. Nhiều trò chơi thuộc loại này cần phải chơi ngoài trời. Hãy bảo đảm rằng con bạn được mặc đồ thích hợp khi chơi bên ngoài - quần áo mà bạn không ngại dính bùn đất hoặc bị rách, và sẽ không bị vướng khi bé cố gắng chinh phục tấm ván trượt với sự giúp đỡ của bạn.

Việc tập phiêu lưu trên đu quay hay ván trượt không phải tự nhiên có sẵn đối với mọi đứa trẻ, vì vậy con bạn cần một chút động viên. Và khi bé thấy những trẻ khác đang cố thử, và đang vui vẻ, điều đó sẽ kích thích bé. Loại trò chơi này, nếu có những trẻ khác quây quần xung quanh, sẽ giúp bé học cách luân phiên nhau và cẩn thận hơn.

Hãy đưa con bạn đến sân chơi trong công viên gần nhà hoặc đến nơi có trò chơi với thú nhồi bông. Ngoài việc đặt bé lên xích đu, bạn cũng nên để bé thử trên những ván trượt dành cho trẻ em và bộ khung nhỏ dành cho việc tập leo trèo.

Cả hai trò chơi này sẽ giúp bé phát triển kỹ năng phối hợp tay-mắt cũng như tăng cường cho bé sự vận động và sự thích thú. Bé có thể chơi chung vui vẻ với một trẻ khác cùng trang lứa, và chúng sẽ rượt đuổi nhau một cách thích thú vòng quanh sân.

Trò chơi ngoài trời cũng có thể là những trò chơi đầu tiên với mấy quả bóng. Hãy chọn một quả bóng có kích thước trung bình, hơi nhỏ hơn quả bóng đá một chút nhưng nhẹ hơn nhiều, để nó không làm con bạn ngã nếu được đá quá mạnh, và con bạn có thể giữ bóng bằng hai tay. Lúc đầu có rất ít sự phối hợp tay-mắt, là điều cần thiết để bắt được quả bóng. Điều này cần phải luyện

Tập ném bóng

Một khi con bạn học được cách đẩy bóng, khả năng tiếp theo là ném bóng. Mặc dù lúc đầu bé không thể ném một cách chính xác được, nhưng điều này sẽ hoàn thiện khi được luyện tập. Hãy đưa cho con bạn một quả bóng bằng giấy vo tròn hoặc bằng nhựa dẻo để tập ném. Hãy giữ những vật nặng ngoài tầm với của trẻ.



tập nhiều. Nhưng đến lúc này, rất đáng để giới thiệu một ý tưởng, và thực hiện trò chơi ném bóng, lăn bóng và bắt bóng ngoài trời.

Sự phát triển nhận thức

Cho đến giai đoạn này, sự hiểu biết của con bạn đã tăng lên đến mức có thể đưa ra những yêu cầu đơn giản như “Mẹ đưa cho con cái cốc!”. Bé có thể thực hiện được những yêu cầu đơn lẻ

trong khả năng của mình, nhưng nếu bạn đưa ra một chuỗi các yêu cầu như: đặt quyển sách xuống, nhặt đôi giày lên rồi đóng cửa lại thì bé sẽ không thể làm được vì đòi hỏi bé phải nhớ một chuỗi các sự kiện theo thứ tự. Bé có thể làm được cả ba việc nếu bạn lần lượt yêu cầu bé làm từng việc một.

Sự phát triển ngôn ngữ của con bạn có thể vẫn còn hạn chế ở một từ mỗi lần, nhưng bé có thể phát âm với những giọng điệu khác nhau để biểu hiện ý khác nhau. Ví dụ cùng một tiếng “Cha” có thể có nghĩa là “Giúp con với” nếu bé xuống giọng và chìa ra cho bạn một món đồ chơi. Và nếu bé nói “Cha” khi chỉ một cái cốc, có nghĩa là “Con muốn uống nước”. Khi bé nói được những câu có hai từ, bé có thể nói “Cha, đây”, hoặc “Cha, giúp”, hoặc “Cha, uống”. Hãy khẳng định lại những gì bạn nghe bằng câu hỏi “Con muốn uống nước à?”. Bằng cách này, bạn cho bé biết bạn đã hiểu lời yêu cầu của bé và giúp bé hiểu cách nói thế nào cho đúng.

Khi chơi xong, hãy động viên con bạn cất đồ chơi lại vào trong hộp. Ở lứa tuổi này, làm những việc như thế cũng giống như các trò chơi khác, và nó giúp bé tập thói quen giữ gìn đồ đạc và cất đi sau khi dùng xong. Nếu đơn thuần chỉ là sự

thu dọn nó sẽ làm bé mau chóng cảm thấy chán ngất với công việc này, cũng đừng nói “Giúp mẹ với” khi bạn cùng bé thu dọn. Hãy xem như đó là một trò chơi và bé sẽ muốn chơi nếu như bạn làm cho nó hứng thú, hãy nói “Cái màu đỏ đây rồi. Con có thể tìm cái màu xanh cho mẹ được không?”, và “Con đặt nó vào hộp. Bây giờ đến lượt mẹ.” Điều này sẽ giúp bé biết đánh giá và quan tâm đến tài sản của mình.

Sự phát triển cảm xúc

Giai đoạn này bé có một sự thay đổi về nhận thức mà nếu để ý

bạn có thể nhận thấy: bé bắt đầu nhận ra điều gì làm bạn phật ý và bé có thể tỏ nhiều thái độ khác nhau để xem phản ứng của bạn như thế nào. Đây là sự tìm hiểu về sự ảnh hưởng của mình đến thế giới xung quanh và là một cách để bé thu hút sự chú ý của bạn. Tốt nhất là hãy phớt lờ những thái độ của bé làm bạn phiền lòng, để bé không thể gây chú ý bằng cách này.

Trong giai đoạn này, bé sẽ muốn làm vui lòng bạn, vì thế bạn nên khuyến khích những thái độ tốt bằng cách quan tâm đến bé nhiều hơn khi bé có thái độ làm bạn hài lòng.

Vẽ nguệch ngoạc

Được bạn luôn đánh giá cao ngay khi chỉ là những nét nguệch ngoạc trên tờ giấy trắng quả là một niềm vui cho bé để tập sử dụng đôi tay. Đây là bằng chứng rõ ràng là bé có thể làm được một điều gì đó. Và nếu sử dụng nhiều màu và cuối cùng đem treo trên tường như một bức tranh thực sự thì đây quả là một phần thưởng xứng đáng dành cho một đứa trẻ đang ở tuổi tập đi.

Giấy và bút chì

Những nét nguệch ngoạc đầu tiên rất quan trọng - đây là những biểu hiện đầu tiên của sự sáng tạo. Hãy đưa cho bé thật nhiều giấy, không nhất thiết phải là giấy trắng, giấy đã sử dụng một mặt rồi cũng được và nhiều cây bút chì màu sáp loại to để bé cầm dễ dàng hơn. Bạn sẽ cần phải cho bé biết rõ là chỉ được phép viết, vẽ trên giấy nhưng nếu con bạn nhay bén và có kinh nghiệm, bé có thể viết

lên các bề mặt khác. Bạn hoàn toàn có thể hiểu được tại sao bé nghĩ bức tường có thể thích hợp để vẽ, vì thế bạn cần phải cho bé biết rõ cái nào được phép và cái nào thì không.

★ Những nét nguệch ngoạc đầu tiên rất quan trọng. Chúng khiến cho trẻ nghĩ mình có thể đạt được điều gì và qua thời gian, việc sử dụng bút chì theo cách này giúp bé biết cách kiểm soát những cử động của bàn tay. Việc sử dụng những bút chì sáp to

Trở nên độc lập

Bạn cũng có thể nhận thấy giờ đây bé tỏ vẻ độc lập với bạn, vui hơn khi chơi cùng một nhóm, nên kiểm tra xem bạn có sẵn sàng nếu bé cần bạn không. Tuy nhiên, đôi khi trong vài tình huống mới bé sẽ vẫn tỏ ra lo ngại và bứt rứt không yên, bé cần có bạn an ủi để được yên tâm. Đây là những điều bình thường trong quá trình phát triển và ổn định tâm lý của trẻ. Đừng lo lắng, những điều này sẽ qua đi khi trẻ lớn lên.

Hộp đồ chơi

Khối lắp ráp

Những khối lắp ráp gắn khớp với nhau cho phép lắp ghép các khối với nhau khó hơn một chút. Chúng đòi hỏi sự phối hợp có chú ý cao hơn bởi vì sự gắn khớp đòi hỏi phải chính xác, và cần nhiều sức lực hơn để gắn chúng. Nhưng kết quả đạt được sẽ rất xứng đáng vì các khối sẽ dính với nhau chắc chắn hơn.

Chơi với những khối lắp ráp khớp nhau rất tốt cho cả bé trai lẫn bé gái. Với một chút gợi ý từ bạn, bé sẽ sớm học được cách sử dụng trí tưởng tượng của mình để xây một ngôi nhà, hoặc một gara, chỉ là gắn các khối có các màu sắc khác nhau vào với nhau.

Trò chơi vận động

Các trung tâm vận động hay các bảng vận động kết hợp nhiều cử động đẩy, kéo, quay và xoay thể hiện nguyên nhân và hậu quả. Phần thưởng cho con bạn là kết quả đạt được; nhưng qua quá trình đó, bé đã phát triển khả năng phối hợp tay-mắt. Điều này cũng làm tăng kỹ năng cảm thía khi bé tự mức thức ăn.

cho phép trẻ có được kinh nghiệm cầm bút chì khi viết. Tốt nhất là đợi đến khi bé được hai tuổi trước khi khuyến khích bé cầm bút chì đúng cách. Những nét bút lúc đầu rất thô, chiếm nhiều chỗ trên tờ giấy và sau đó nét bút sẽ nhỏ hơn khi bé kiểm soát được những cử động tinh vi – là những cử động cần có để kiểm soát nét bút.

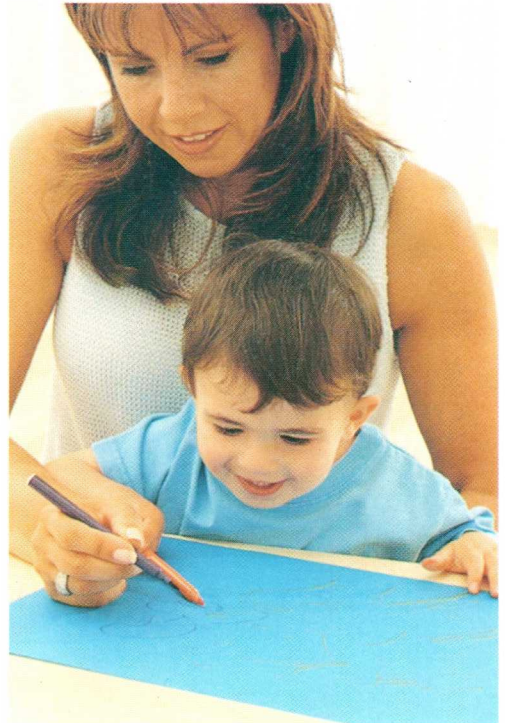
★ Viết bằng bút chì cho phép trẻ tập xoay cổ tay và cử động của bàn tay. Sự phối hợp tay, mắt và cử động tinh vi cần kết hợp với nhau để thực hiện được điều này. Vui vẻ động viên bé, khen ngợi những gì bé làm được để bé muốn tiếp tục viết nhiều thêm nữa.

★ Đừng bận tâm là bé viết bằng tay nào ở giai đoạn này, bởi vì bé có thể sử dụng cả hai tay như nhau trước khi bé dần thích dùng tay này nhiều hơn tay kia.

BIỂU HIỆN SỰ SÁNG TẠO

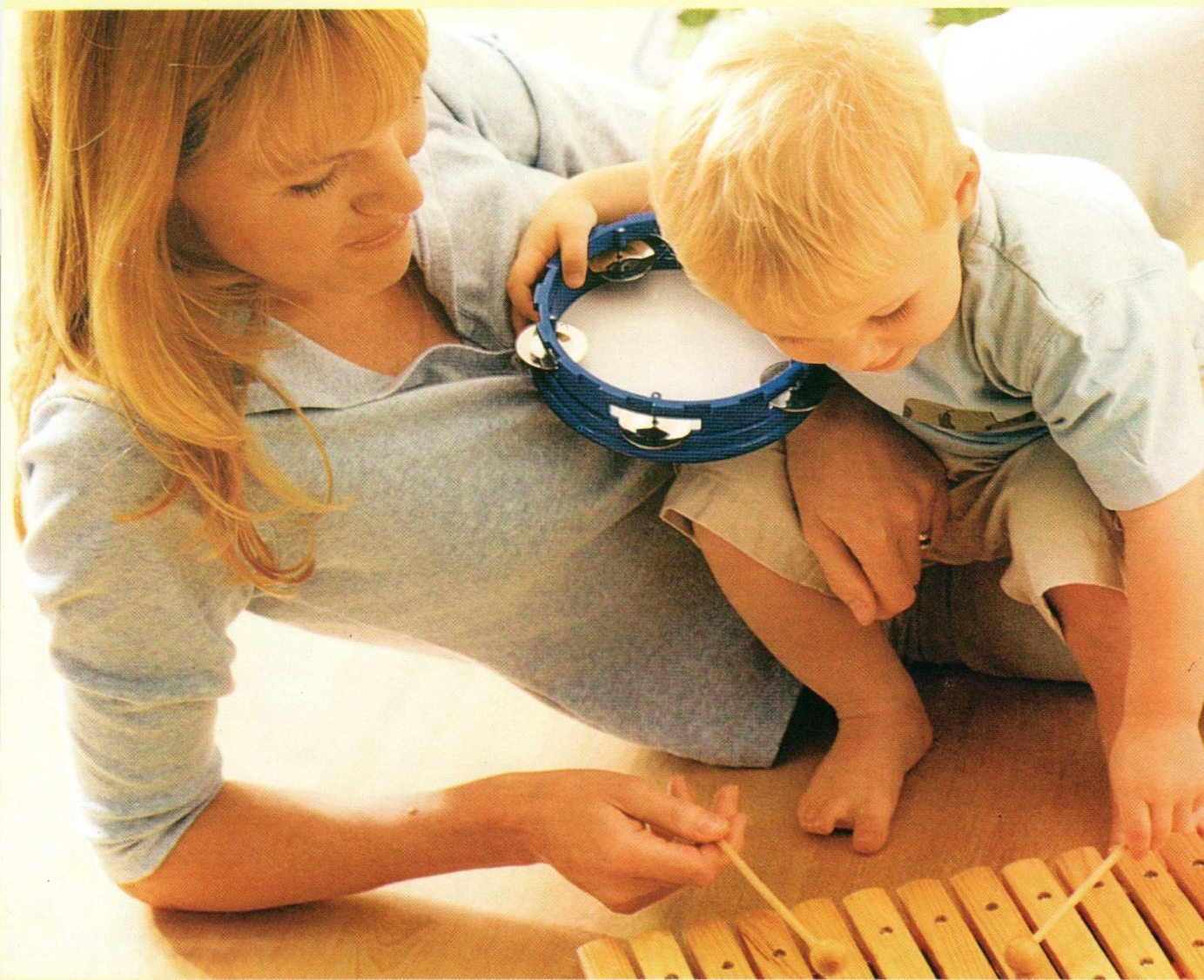
Mẹ và con cùng nhau chia sẻ thời gian sáng tạo khi vẽ, viết nguệch ngoạc và vận dụng trí tưởng tượng. Em bé này vạch một đường cong rất đậm ngang qua trên tờ giấy màu xanh. Bé chứng tỏ khả năng điều khiển bàn tay rất tốt để vạch những đường rời nhau.

Mẹ bé cùng tham gia một cách vui vẻ, chọn bút màu xanh để cho bé vẽ. Mẹ khuyến khích bé vạch nhiều hàng hơn. Với việc làm này, bé càng phát triển sự phối hợp tay-mắt của mình nhiều hơn.



18 ĐẾN 20 THÁNG TUỔI

Bản tính tự nhiên của trẻ là tò mò. Bé sẽ tự mình thực hiện những khám phá quan trọng. Nếu bạn thường xuyên làm sẵn cho bé mọi thứ, bé sẽ không phát triển kỹ năng tự mình khám phá điều gì cả. Trẻ sẽ không thấy chán nếu bé có môi trường học hỏi tốt, ngay cả khi bé không thể tập trung lâu được, bởi vì toàn bộ thế giới của bé đang rộng mở để cho bé khám phá.



Sự phát triển thể chất

Giai đoạn này con bạn có thể bước nhanh hơn, và thậm chí có thể chạy được một quãng ngắn mà không bị vấp ngã, mặc dù trẻ con ở lứa tuổi này khác nhau rất nhiều ở khả năng và những gì chúng muốn đạt được. Nếu bé bị ai đó đuổi theo chậm chậm khi đang chơi đùa, bé có thể tăng tốc một cách đáng kể và cũng sẽ làm được điều đó nếu bé hưng phấn. Những nhóm cơ lớn ở chân sẽ mạnh hơn nhờ được sử dụng và cho phép con bạn kiểm soát tốt hơn động tác dừng lại hay xuất phát.

Nói chung, cử động của bé được kiểm soát tốt hơn nhiều, và bây giờ bé có thể bước thật lúi. Những gì bé có thể làm được lúc này, nhờ đôi chân giữ được thăng bằng hơn và mạnh hơn, là động tác “đá chân”. Lúc đầu, đứng trên một chân có thể hơi mất thăng bằng và cần luyện tập để thuần thục hơn và sau đó là đá chân được. Lúc đầu động tác sẽ kém chính xác, thay vì đá quả bóng thì bé lại đạp chân lên nó và không đạt được mục đích của mình.

Những cử động nhỏ hơn

Bởi vì kỹ năng vận động tinh vi của con bạn đang hoàn thiện, cho nên bé có thể nhặt được một vật nhỏ bằng ngón cái và

các đầu ngón tay. Điều này giúp bé thực hiện được những cử động nhỏ hơn nhiều, như là mở dây kéo-mặc dù lúc đầu có thể cần tập trung và cố gắng nhiều, và một số trẻ không thể làm được điều này khi ở lứa tuổi này.

Tất cả những hoạt động kích thích như việc ấn các nút ở hộp đồ chơi, vặn nút điều khiển và xoay tay cầm giờ càng dễ dàng hơn cho bé để cố gắng làm một việc gì đó như là lắp một vật vào một lỗ có hình dạng tương ứng. Độ chính xác hoàn chỉnh dần theo thời gian nhờ các trò chơi giúp luyện tập các kỹ năng này, và có thể đạt được một cách độc lập – ví dụ như uống bằng cốc một cách thường xuyên – tất cả những điều đó chứng tỏ rằng sự

phối hợp các kỹ năng đã trở nên thuần thục hơn.

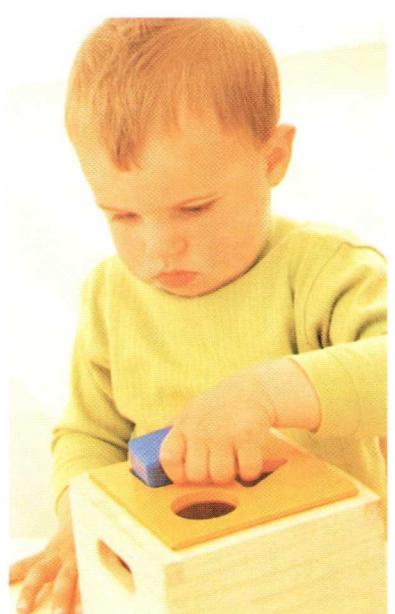
Sự phát triển nhận thức

Cho đến lúc này, con bạn có thể sẽ có vốn từ vào khoảng 50-200 từ. Sự phát triển trí nhớ và ngôn ngữ có mối liên hệ chặt chẽ với nhau, vì thế bạn có thể nhận thấy ở bé có bước nhảy vọt trong sự hiểu biết chung về cách thức hoạt động của thế giới khi vốn từ của bé được tăng lên. Những gì bé nói lúc này cũng trở nên rõ ràng hơn, biết liên hệ giữa một đặc tính với một vật (như một chiếc xe buýt màu đỏ) và bé có thể sử dụng những khái niệm trừu tượng. Bé cũng có thể chứng tỏ bé bắt đầu hiểu

Nhận dạng hình

Trò chơi nhận dạng hình là gắn các vật khác nhau vào các lỗ có hình dạng tương ứng ở mặt bên của một chiếc hộp; tạo một cơ hội rất tốt cho con bạn phát triển sự hiểu biết về không gian và điều khiển bàn tay. Hình dạng phải ăn khớp mới gắn và ấn vào được.

Lúc đầu sẽ rất khó cho bé, và bạn phải làm mẫu một lần để bé hiểu được. Để khuyến khích bé tham gia, cần phải có sự khen thưởng và có thời gian, khi có thể làm được, bé sẽ thích chơi trò này nhiều lần.



rằng đồ vật nào thuộc quyền sở hữu của ai, ví dụ như “búp bê này là của con”.

Bạn cũng có thể nhận thấy sự hiểu biết của con bạn tiến triển như thế nào khi bạn đưa ra một yêu cầu phức tạp đối với bé, chẳng hạn như “Vào phòng

khách và đem đôi giày của con đến cho mẹ”. Nếu bé có thể làm được điều này, có nghĩa là bé có thể hiểu được nhiều thứ - bé phải nhớ phòng khách ở đâu và đi đến đó như thế nào, rồi khi đến đó, tìm đúng đôi giày của mình trên kệ, nhặt chúng

lên và mang về cho bạn. Đây là bước tiến rất xa trong kỹ năng nhận thức của con bạn.

Học hỏi từ sách

Cho đến bây giờ con bạn hoàn toàn có thể chọn một quyển sách hay, và việc đến thư viện để

Hoạt động âm nhạc

Sự thưởng thức âm nhạc có thể làm phong phú thêm cho cuộc sống của con bạn và bạn có thể chia sẻ âm nhạc với bé qua việc ca hát và nhảy múa tại nhà. Những trò chơi phát ra

âm nhạc có thể góp phần vào sự thưởng thức này. Đồ chơi đầu tiên ví dụ như cái đàn gõ đơn giản có thể đem lại sự vui thích rất lớn cho bé.

Những nốt âm thanh

Đòi hỏi phải có sự phối hợp tay-mắt để gõ các phím của một cây đàn gỗ bằng một chiếc que, và lúc đầu bé gõ có thể chỉ là ngẫu nhiên. Nhưng động tác này cho bé thấy được mối liên hệ giữa nguyên nhân và kết quả, và khả năng tác động đến môi trường xung quanh tùy thuộc vào sự lựa chọn phím nào. Những phím khác nhau tạo ra các nốt nhạc khác nhau và nếu gõ theo thứ tự khác nhau sẽ tạo ra một chuỗi các hiệu ứng âm nhạc. Tuy vậy, đừng hy vọng là bé sẽ gõ theo vần điệu, đây chỉ là sự khám phá tiếng động mà thôi! Hoạt động này sẽ gây cho bé sự thích thú và lôi cuốn khi bé lắng nghe âm thanh mà bé tạo ra, và kỹ năng lắng nghe luôn xứng đáng để luyện tập.

Gõ nhịp

Những đồ chơi âm nhạc khác, ví dụ như trống, lục lạc, chuông lắc bằng tay cũng tạo ra âm thanh và cho phép con bạn khám phá nhịp điệu. Tìm hiểu về nhịp điệu, dù là gián tiếp, có thể là sự bắt đầu của sự tìm

hiểu cách tạo ra nhịp điệu, rất có ích cho các kỹ năng thân thể khác, chẳng hạn như nhảy múa. Việc xác định và lặp lại một cách gõ có thể khá phức tạp, nhưng cũng có thể rất đơn giản, ví dụ như 1,2,3. Bạn có thể lặp lại nhịp điệu của một bài hát dành cho thiếu nhi như “Kìa con bướm vàng, kìa con bướm vàng”. Hoặc bạn có thể lấy những vần điệu từ tên của bạn.

TẠO ÂM THANH

Các em bé rất thích thú với âm thanh được tạo ra trên những đồ chơi của chúng. Chúng chú ý lắng nghe các âm thanh khác nhau với vẻ bài lòng.

Bạn cũng có thể tạo ra những dụng cụ tự chế đơn giản, ví dụ như đổ gạo vào một chai nhựa rồi đậy chặt lại cũng có thể tạo ra những tiếng kêu vui tai. Và con bạn có thể sử dụng một trong những thứ này khi nhảy múa theo điệu nhạc hoặc hát một bài hát, và tạo ra âm điệu từ dụng cụ tự chế đó. Điều này càng có ích do nó cho phép nhiều trẻ cùng tham gia, giúp tập trung, hợp tác và tăng cường các hoạt động tập thể.



chọn và mượn sách là một hoạt động có thể gây thích thú cho bạn và cho bé. Hãy mua một kệ sách hoặc một hộp đựng sách đặc biệt để đựng sách của bé và đặt ở một nơi mà bé có thể tự lấy được. Và nhớ luôn đem theo quyển sách nào mà con bạn thích khi bạn đi đâu đó với bé, bởi vì bé sẽ có cái để xem và thảo luận với bạn khi bạn phải chờ đợi ở đâu đó.

Hãy dành thời gian ít nhất một lần trong ngày để ngồi đọc sách cho bé nghe. Hoạt động nhẹ nhàng có tiếp thu này sẽ đem lại cho bạn và con bạn cùng có một khoảng thời gian yên tĩnh và thư giãn. Nếu bạn có nhiều con ở độ tuổi khác nhau, hãy thử đọc một mẫu chuyện cho tất cả cùng nghe. Bạn hãy yêu cầu mỗi đứa chọn một chuyện và lần lượt đọc cho chúng nghe. Điều này sẽ giúp bọn trẻ học cách chờ đến lượt mình và tập tính kiên nhẫn.

Những mẫu chuyện được đọc to sẽ kích thích trí tưởng tượng và giúp con bạn học cách tập trung lắng nghe giọng nói của bạn khi thường thức. Hãy nói về những mẫu chuyện, đặt câu hỏi về những tấm hình, tập đọc các từ ngữ. Hãy luôn để ý đến phản ứng của trẻ: một số trẻ không thích bạn đọc khác đi những gì đã được viết trong sách bởi vì chúng thích sự nhịp nhàng và quen thuộc của câu chuyện. Với

Hộp đồ chơi

Nặn tạo hình

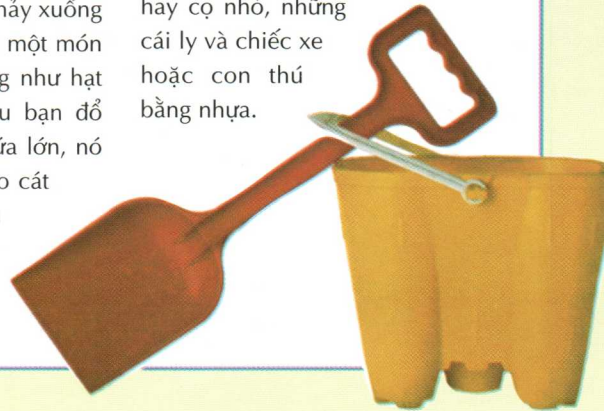
Tạo ra nhiều vật có hình dạng khác nhau bằng đất sét mềm và dẻo có thể cho con bạn một trò chơi sáng tạo. Hãy dọn một chỗ trên bàn trong nhà bếp và chỉ cho bé biết cách thao tác với các ngón tay như thế nào để tạo ra các vật có hình thù giống như cây xúc xích. Bé sẽ rất thích thú khi chính tay mình tạo ra được các hình thù như các con vật, ngôi nhà hay chiếc canô chẳng hạn.

Trò chơi với cát

Cát có tất cả các đặc tính lý thú để trẻ có thể khám phá. Nó chảy xuống qua các kẽ ngón tay hoặc một món đồ chơi nào đó. Nó giống như hạt sạn và bám vào tay. Nếu bạn đổ nhiều cát vào một vật chứa lớn, nó sẽ nặng hơn. Nếu làm cho cát bị ướt, nó dính vào nhau và giữ nguyên hình dạng của vật chứa. Trẻ có thể chơi với

cát một mình hoặc cùng một người lớn hay một đứa trẻ khác. Sự giám sát của người lớn luôn cần thiết bởi vì có nguy cơ cát sẽ rơi vào mắt trẻ.

Nếu nhà bạn có sân rộng nên tạo cho bé một hố cát nhỏ để chơi. Cát phải mịn và được đãi sạch. Hố cát phải có nắp đậy để tránh chó mèo phóng uế vào (phân mèo có thể chứa ấu trùng *Toxicaris*, gây nguy hiểm cho sức khỏe của trẻ). Bạn sẽ cần phải mua thêm một cái xô bằng nhựa và những đồ chơi bằng nhựa khác như cái muỗng cầm tay, một cái sàng, một cái chổi hay cọ nhỏ, những cái ly và chiếc xe hoặc con thú bằng nhựa.



những truyện tranh đơn giản, ngay từ rất sớm, con bạn đã có thể nhớ được vài từ bé thấy trong đó. Sự hiểu biết ban đầu về sách sau này sẽ giúp con bạn rất nhiều khi bé bắt đầu tập đọc.

Sự phát triển cảm xúc

Mặc dù con bạn có thể bắt đầu hiểu được một vật gì đó thuộc quyền sở hữu của bé, nhưng ở giai đoạn phát triển này, bé sẽ không quá buồn nếu vật đó bị lấy đi. Nếu bé không luyện tiết

vật bị lấy đi bé sẽ tìm cái khác và tiếp tục chơi. Sự giao tiếp của bé với những đứa trẻ khác có giới hạn, và mặc dù trẻ ở lứa tuổi này thích chơi với những đứa cùng trang lứa, nhưng chúng thường chơi bên cạnh nhau chứ không phải cùng chơi chung với nhau. Ở giai đoạn này, bé có thể mỉm cười với những đứa trẻ khác ở mọi lứa tuổi, thích xem chúng chơi và bắt chước, nhất là khi những đứa kia hơi lớn tuổi hơn một chút.

20 ĐẾN 22 THÁNG TUỔI

Trẻ đang dần trở nên độc lập hơn, đôi khi bé cố gắng làm những việc vượt quá khả năng của mình. Hãy giúp đỡ khi bé cần hơn là làm thay cho bé hoàn toàn, và khuyến khích, động viên bé khi bé không thể làm được trọn vẹn một việc gì đó. Càng cố gắng tự mình xoay sở, bé càng tự tin hơn và cũng sẽ vui hơn khi hoàn thành được một việc mà không cần phải nhờ đến bạn.



Sự phát triển thể chất

Cho đến thời điểm này, các động tác như đi, chạy, dừng lại và bắt đầu những cử động thường được phối hợp tốt. Trẻ sẽ thích trèo lên, tụt xuống những đồ vật như trường kỷ, ghế tùy thuộc vào cá tính thích mạo hiểm của bé, và thậm chí có thể trèo ra khỏi giường của mình.

Bé có thể trèo lên cầu thang bằng tay và đầu gối. Nếu nhà bạn có cầu thang, hãy dạy con bạn tụt ngược xuống (mông xuống trước) bằng tay và đầu gối, từng bậc một, như thế sẽ an toàn hơn là cố gắng bò xuống (đầu xuống trước). Nếu bạn xuống cầu thang cùng với bé, có thể cho bé bước xuống từ từ, và vịn vào tay bạn.

Sử dụng đôi tay

Cầm vật gì đó trong tay khi bước đi có thể là chuyện bình thường đối với bé lúc này và bé có thể cố gắng cầm hai món đồ, mỗi tay một món khi bước đi. Khả năng vận động tinh vi phát triển hơn, nghĩa là bé không những có thể sử dụng tay hiệu quả hơn, mà bé còn có thể sử dụng các công cụ thuần thục hơn. Khả năng này có thể thay đổi từ việc xúc cát trong thùng bằng xẻng cho đến viết nguệch ngoạc trên giấy và đánh trống. Bé cũng có thể cố gắng tự mình thực hiện những công việc mà

bạn luôn làm thay bé, ví dụ như cố gắng tự mang vớ hoặc cài những chiếc khóa đơn giản trên đôi giày của mình.

Sự phát triển nhận thức

Nhờ thường xuyên dựa trên cơ sở những gì bé đã biết và hiểu, con bạn tiếp tục tăng cường sự hiểu biết của mình về thế giới. Giờ đây, nếu bé đặt một cái cốc lên đầu, bé biết rằng cách sử dụng như vậy là không đúng - mặc dù bé có thể tưởng tượng nó là chiếc mũ - và bé cũng biểu hiện sự hiểu biết của mình qua các trò chơi.

Bé thường thể hiện sự hiểu biết về những gì xảy ra tiếp theo bằng cách đoán trước, ví dụ, nếu bạn mặc áo khoác cho bé, bé sẽ bước ra đứng cạnh cửa để chuẩn bị đi ra ngoài. Nếu bạn đưa cho bé một quyển sách ngược đầu, bé sẽ xoay lại cho đúng và ngồi xuống chuẩn bị đọc hoặc lắng nghe bạn đọc.

Những trò chơi bé đã chơi một cách đơn giản trước đây có thể được bé thử theo một cách khác để tìm hiểu xem chuyện gì sẽ xảy ra. Ví dụ như trong trò chơi gắn hình, trước đây bé có thể thực hiện theo thói quen, nhưng bây giờ bé có thể nhặt chiếc hộp lên và nhìn dưới đáy hộp xem những thứ bé bỏ vào đã đi đâu.

Trò chơi tưởng tượng

Sự phát triển của trí tưởng tượng được hỗ trợ rất lớn nhờ những trò chơi đóng kịch. Chơi tưởng tượng thường thông qua sự bắt chước. Ví dụ như khi chơi trò chơi “ú òa”, bạn giả vờ như đã nắp đi rồi bằng cách che mặt lại rồi sau đó lấy tay ra, và con bạn sẽ bắt chước giống như vậy. Sự bắt chước này còn được áp dụng với những hoạt động

Chơi bóng

Việc ném những quả bóng một cách chính xác cần phải luyện tập, và đá một quả bóng cũng vậy, nhưng ở lứa tuổi này con bạn có thể cố gắng để thực hiện. Bản thân những quả bóng rất thú vị bởi vì không giống như những vật khác, khi được thả xuống, nó sẽ nảy lên. Chơi bóng cũng là hoạt động có tính chất gia đình rất tốt.

Hãy bảo đảm rằng quả bóng dùng để đá và ném không được quá nặng và con bạn có nhiều khoảng trống để luyện tập, tốt nhất là nên chơi ngoài trời, ở vườn hoặc trong công viên chẳng hạn.



gũi với bé nhất, bạn có thể nhận thấy trong mối quan hệ với bạn – bé gần gũi và quan tâm đến những ai bé còn phụ thuộc – nhưng không nhất thiết với tất cả những người khác.

Những thành viên thân

thuộc trong gia đình có thể tạo sự an toàn về tình cảm cho phép con bạn cảm nhận tình cảm của người khác, cũng như sự quan tâm của bé đối với họ. Ví dụ, nếu bạn chỉ cho bé thấy anh hoặc chị nó đang buồn, bé

có thể biểu lộ sự thông cảm bằng cách ôm hôn. Sự thấu cảm – khả năng cảm nhận cảm xúc người khác – có được nhờ kinh nghiệm, đòi hỏi cần có thời gian vì thế bạn khoan hãy đòi hỏi điều này ở bé.

Vui thích với sơn màu

Con bạn có thể sử dụng sơn theo nhiều cách khác nhau mà không dùng cọ – bé chỉ cần bàn tay và chân. Bạn cần màu tan trong nước đậm, và ba màu cơ bản là đỏ, vàng, xanh. Bạn có thể

thử mỗi lần một màu hoặc trộn hai màu với nhau để tạo ra màu thứ ba, hoặc trộn tất cả với nhau tạo ra màu nâu xám, bắt đầu sự khám phá những đặc tính khác nhau của màu.

Sơn ngón tay

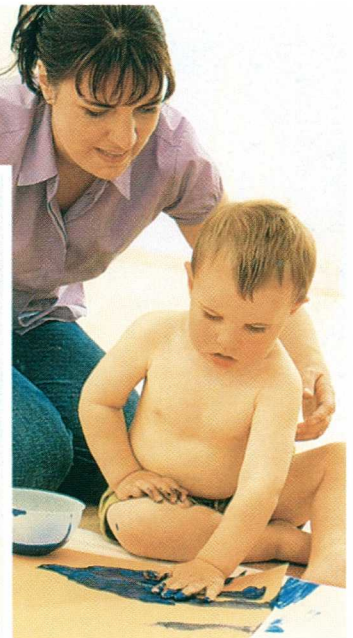
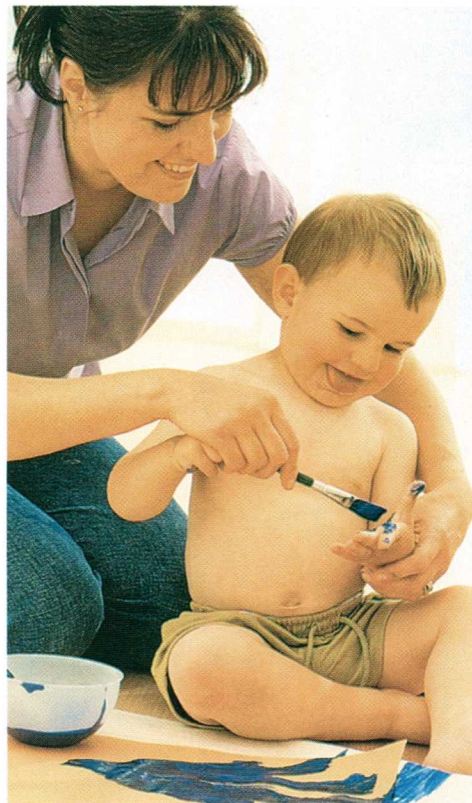
Việc sơn ngón tay cho con bạn một kinh nghiệm thực tế về việc đánh dấu. Bạn có thể sẽ cần nhiều giấy để thử nghiệm với nhiều kết quả khác nhau.

In dấu bàn tay

In dấu bàn tay đòi hỏi kỹ thuật hơi khác hơn một chút và có thể một ai đó giúp sơn toàn bộ một bàn tay của trẻ và ấn xuống tờ giấy một cách cẩn thận. Những lần đầu chắc chắn là sẽ vấy bẩn, nhưng cuối cùng sẽ tạo cơ hội để nói về những dấu vân tay và sự khác biệt giữa người này với người khác.

In dấu bàn chân

In dấu bàn chân đòi hỏi phải có sự giúp đỡ của người lớn nếu bạn không muốn vấy bẩn khắp nhà, nhất là khi bé không thể đứng thẳng bằng trên một chân được. Dấu chân là bằng chứng của sự tăng trưởng của trẻ, và bạn có thể so sánh kích thước bàn tay và bàn chân của nhiều trẻ, xem của ai lớn hơn.



KINH NGHIỆM THỰC TẾ

Mẹ của em bé này giúp bé sơn màu xanh đậm lên bàn tay trái của mình, khi toàn bộ bàn tay được sơn xong, bé xòe các ngón tay ra và ấn bàn tay xuống tờ giấy để in. Mẹ đang giúp bé tự in bàn tay mình và bé rất thích.

22 ĐẾN 24 THÁNG TUỔI

Con bạn đã ngày càng trở nên độc lập hơn nhưng bé vẫn cần tình yêu và sự thấu hiểu của bạn. Một đặc điểm trong cuộc sống của một đứa trẻ tập đi là luôn muốn thoát khỏi vòng tay cha mẹ hay người giữ trẻ nhưng lại luôn quay lại để cần sự ủng hộ. Đáp ứng những nhu cầu tình cảm của một đứa trẻ có nghĩa là luôn thấu hiểu sự bất ổn định ở trẻ, động viên và ủng hộ trẻ.



Sự phát triển thể chất

Sự khác biệt giữa một đứa trẻ chưa biết đi chỉ mới cách đây một năm và một đứa trẻ hiện giờ có thể đi, chạy, đá chân, cho thấy sự kết hợp đáng kinh ngạc giữa những kỹ năng của cơ thể dẫn đến những thành tựu này trong năm thứ hai.

Sự phối hợp cơ

Treo lên và tụt xuống trên một cái bàn thấp hay những khung leo trong sân chơi có thể là những hoạt động được thực hiện một cách thường xuyên. Nếu bạn quan sát, bạn có thể thấy rằng bé thường khá thận trọng, nhìn xung quanh để ước chừng khoảng cách và vươn một chân ra để tìm mặt đất và rồi đặt chân còn lại xuống. Một số trẻ cũng sẽ cố gắng nhảy lên nhảy xuống, nhưng vẫn chưa dám nhấc chân khỏi mặt đất. Các cơ luôn được làm cho mạnh thêm và phối hợp với nhau, và những hoạt động như đá bóng sẽ được thực hiện qua luyện tập.

Con bạn có khả năng ngồi xuống và nhặt một vật gì, rồi đứng lên một cách thuần thục do sức mạnh và sự dẻo dai của khớp hông và đầu gối tăng lên. Nhưng bé chạy còn hơi khó khăn và bé có thể vẫn chưa có đủ sức mạnh và sự phối hợp để chạy quanh một khúc cua mà không cần giảm tốc độ.

Đôi bàn tay khéo léo

Giai đoạn này đôi tay của bé đã trở nên khéo léo hơn.

★ Bé có thể thực hiện được những thao tác tinh vi hơn, ví dụ như sử dụng cả bàn tay để mở nắp một cái lọ, hoặc dùng ngón cái và các ngón tay còn lại để nhặt những vật rất nhỏ lên.

★ Bé có thể sử dụng những đồ vật làm công cụ thuần thục hơn, hoặc để một vật này lên trên một vật kia chính xác hơn.

★ Những ngón tay được dùng để chỉ hoặc khều đồ vật, bé sử dụng từng ngón riêng lẻ hay phối hợp nhau và có thể cân nhắc sử dụng bàn tay như thế nào để đạt được kết quả mong muốn.



Sự phát triển nhận thức

Những kinh nghiệm của cơ thể giúp phát triển những kỹ năng về nhận thức của trẻ. Ví dụ:

- Trẻ biết rằng chiếc búa đồ chơi được dùng để đập và bé sẽ sử dụng đúng chức năng thay vì thay bằng thứ khác.
- Trẻ biết rằng những chiếc xe đồ chơi khi chạy phát ra tiếng “ừm, ừm” và một con bò bằng nhựa thì kêu “ò, ò”.
- Bé có thể liên tưởng giữa một chiếc xe hơi đồ chơi và chiếc xe thật của gia đình, một con bò bằng nhựa và con bò trong sách hay trên cánh đồng. Bé biết rằng mỗi chiếc xe có những đặc tính tương tự nhau nhưng cũng

biết rằng chúng khác nhau: một chiếc là thật, chiếc kia là giả.

Và bé luôn nói về những gì bé thấy và biết được, có nghĩa là bạn đang trau dồi thêm kiến thức của bé bằng những câu hỏi hoặc câu trả lời của bạn. Có sự thay đổi rất lớn trong hiểu biết của bé nhờ ngôn ngữ của bé phát triển và nhờ trí nhớ cũng phát triển.

Ngôn ngữ và trí nhớ

Trí nhớ và ngôn ngữ có liên hệ mật thiết với nhau. Sẽ dễ dàng để nhớ một điều gì đó khi nó có tên gọi hơn là khi nó chỉ là khái niệm trừu tượng. Hãy trao đổi với con bạn càng nhiều càng tốt, bởi vì điều này sẽ giúp cho sự phát triển nhận thức của bé. Nếu bạn kích thích sự cố gắng giao tiếp của bé, điều đó sẽ khiến bé càng cố gắng

Hộp trò chơi

Bút chì và giấy

Vì đã được làm quen với bút chì và giấy từ giai đoạn trước nên lúc này trẻ có thể sẽ muốn viết và vẽ thường xuyên hơn.

★ Cử động tay của bé lúc đầu còn thô, nhưng qua kinh nghiệm với màu và các hình, bé sẽ biết rằng bé có thể kiểm soát các cử động của mình tốt hơn và sẽ đạt được một cách tự tin với những cây bút chì.

★ Cho bé chơi với nhiều loại bút chì và bút màu khác nhau (hãy chọn loại bút màu có thể lau chùi được). Khi bé vẽ, hãy chỉ cho bé biết dùng màu nào và nói với bé về cái mà bé đang

cố thể hiện qua những nét nguệch ngoạc của mình.

★ Đừng cho là bạn có thể giải thích được những gì con bạn đang cố vẽ ra – hãy để bé nói cho bạn biết!



hơn. Hơn nữa, nếu bạn lặp lại những gì bé nói và hoàn thiện nó, điều đó sẽ giúp bé rất nhiều. Ví dụ khi bé chỉ tay và nói “Xe”, bạn có thể nói với bé là “Đúng rồi, đó là chiếc xe của con. Đó là chiếc xe màu xanh. Con có thích đặt con gấu bông lên chiếc xe màu xanh đó không?”. Không những bạn đang trả lời bé và khẳng định những gì bé nói mà bạn còn cung cấp cho bé những thông tin có liên quan. Bạn cũng đang giúp bé phát triển khả năng suy nghĩ xem phải làm gì tiếp theo, điều đó giúp phát triển trí tưởng tượng của bé. Vì thế lúc chơi với chiếc xe đồ chơi và con gấu bông của mình, bé sẽ nhớ lại những gì bạn đã nói. Bé sẽ đặt con gấu lên xe và nói đại

Trò chơi tưởng tượng

Việc chơi đùa với những chiếc xe hơi, xe lửa, thú nhồi bông và búp bê, cho dù con bạn là gái hay trai, đều tạo cơ hội cho trẻ chơi những trò chơi tưởng tượng. Nó cũng giúp trẻ hình thành những câu chuyện và sự kiện mà chúng có thể chơi những đồ chơi này.

Chơi với búp bê và những nhân vật đồ chơi

Bạn có thể thấy rằng con bạn rất tập trung khi chơi những trò chơi tưởng tượng với những nhân vật đồ chơi hay búp bê, và có thể bàn luận về chuyện gì đang xảy ra trong trò chơi của mình, hay nói huyền thuyên một mình.

★ Bé trai thường ít nói hơn khi chơi bởi vì trò chơi của chúng thường có nhiều hành động hơn.

★ Cả bé trai và bé gái sẽ bắt chước những gì chúng thấy xảy ra trong đời thực, và ở tuổi này, bé có thể bắt chước những hoạt động khác nhau của cha mẹ mà chúng thấy trong thực tế.

★ Con bạn có thể giả vờ dứt cho búp bê ăn, đặt lên giường hoặc tắm cho búp bê.

★ Chăm sóc một búp bê bị bệnh- cho uống những viên thuốc tưởng tượng, dán băng y tế lên đầu gối, băng bó cánh tay – làm cho cuộc chơi lý thú hơn.

★ Đồ chơi không cần phải quá phức tạp: một hộp đựng giày cũ và một chiếc khăn lau đĩa sẽ là chiếc giường và tấm chăn rất tốt cho một chú gấu nhồi bông ngủ.

★ Trẻ đôi khi nghĩ ra những kinh nghiệm của riêng mình với búp bê, giúp tạo ra cảm giác giống như các sự kiện trong đời sống hàng ngày của bé.

Chơi với những chiếc xe

Cả bé trai lẫn gái đều thích chơi với xe ô tô và tàu hỏa.

★ Ở lứa tuổi này, trẻ thường vẫn còn chơi riêng, mặc dù có thể bắt đầu có sự biểu hiện của trò chơi tập thể. Vì thế, không có chuyện cùng chơi chung những chiếc xe của một đứa, nhưng nếu mỗi đứa có một chiếc, chúng có thể chơi chung với nhau một cách vui vẻ, học cách chờ đến lượt mình. Hãy tìm cơ hội để công nhận và nâng cao sự chia sẻ, và chặn đứng nguy cơ xung đột có thể xảy ra. Trẻ con cần huấn luyện chứ không cần phán xét.

loại như “gấu bông ngồi ở trong”, do đó theo thời gian, bé có thể nói “gấu bông đang ở trong xe” hay “gấu bông ở trong xe màu xanh”.

Bất cứ khi nào bạn ở cùng với con bạn, cho dù đang chơi, cho bé ăn hay mang giày cho bé, hãy nói chuyện với bé và mô tả những gì bạn đang làm và sử dụng nhiều từ mô tả tính chất của sự vật. Hãy nói về việc mang đôi giày màu nâu, một chân rồi hai chân và cột dây lại. Việc mô tả bằng lời nói sẽ giúp bé hiểu rõ hơn. Bạn cũng nên dành cho bé thời gian để trả lời bạn và cuộc nói chuyện sẽ tiếp tục.

Sử dụng sách

Cho đến lúc này sách sẽ là một

phần trong nguồn kiến thức của bạn. Sách là một vật mà bạn có thể chia sẻ với bé cũng như khuyến khích bé tự sử dụng sách, bạn có thể khuyến bé nhìn vào sách khi nằm trong giường trong lúc chờ đợi bạn đến với bé, hoặc khi bé có thời gian yên tĩnh trong ngày.

Ngoài ra bạn cũng nên sử dụng sách để xem hình một vật gì đó mà bé đã thấy - ví dụ như một quyển sách về động vật sau một buổi đi chơi sở thú. Điều này sẽ giúp bạn có một cái gì đó để bàn và để nhằm xác định lại những con vật mà bé đã thấy. Ngoài ra, nó cũng tập cho con bạn làm quen với khái niệm sách là một nguồn thông tin.

Sự phát triển cảm xúc

Khi con bạn có nhiều kinh nghiệm hơn về thế giới và phát triển ngôn ngữ để nói về những kinh nghiệm của mình, bé cũng bắt đầu nghĩ đến cảm giác của mình và của người khác như thế nào. Điều này có thể trở nên rõ ràng trước hết thông qua những biểu hiện tình cảm riêng của bé – hạnh phúc, hào hứng, buồn – bé có thể vượt qua những cảm xúc đó hoặc biểu hiện bằng cơn giận dữ.

Kiểm soát tình cảm

Lúc này bé có thể biểu hiện tình cảm bằng nhiều cách và việc tìm cách kiểm soát chúng giúp con bạn có thể bắt đầu hòa đồng với đám đông.

Thái độ không thân thiện của bé đối với một đứa trẻ khác có thể là do bé không có khả năng kiểm soát tình cảm, và bé sẽ cần bạn giúp giải quyết những chuyện này. Nhưng chỉ có nhờ kinh nghiệm sống chung với những đứa trẻ khác, bé mới có thể rèn luyện cách kiểm soát tình cảm mình trong tập thể, và trở nên hiểu biết hơn.

Hãy luôn nhớ rằng khi trẻ đói bụng, mệt mỏi thường sẽ dễ biểu lộ những thái độ tiêu cực mà bạn không mong đợi vì thế trước hết hãy cố đáp ứng đầy đủ cho bé những yêu cầu về thể chất.



THÀNH PHỐ XE

Em bé này đang chơi với chiếc xe đồ chơi của mình. Bé vừa cho xe chạy quanh thành phố tưởng tượng vừa điều khiển nó.



Cho sự phát triển hoàn thiện của bé

CHĂM SÓC CON

từ 1 đến 2 tuổi

Người dịch : Bác sĩ NGUYỄN LÂN ĐÌNH
Nguyên Giám Đốc TT Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM



Chịu trách nhiệm xuất bản	:	Mai Quỳnh Giao
Chịu trách nhiệm bản thảo	:	Nguyễn Thị Thu Hà
Biên tập	:	Mai Thanh
Trình bày bìa	:	First News
Thực hiện	:	Công ty Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

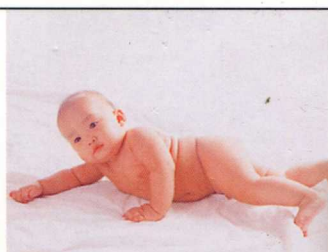
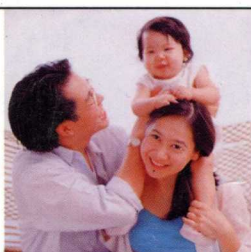
39 HÀNG CHUỐI - HÀ NỘI

ĐT: (04) 39717979 - 39710717 - 39716727 / Fax: (04) 39712830

Chi nhánh: 16 Alexandre de Rhodes, Quận 1, TP. HCM

ĐT: (08) 38234806 - 38228467 / Fax: (08) 38228467

Số lượng 4.000 cuốn khổ 19x26 cm tại Cty TNHH 1 thành viên In Phương Nam. (160/13 Đội Cung, Q.11, TP.HCM).
Giấy ĐKKHB số 814-2008/CXB/10-59/PN-CXB cấp ngày 8/10/2009. Giấy trích ngang số 288/QĐ-PN. In xong và nộp
lưu chiểu quý IV/2009.



CHĂM SÓC CON

từ 1 đến 2 tuổi

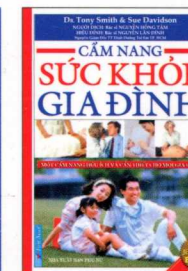
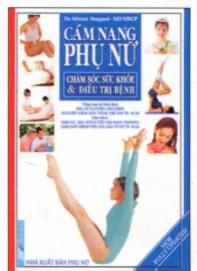
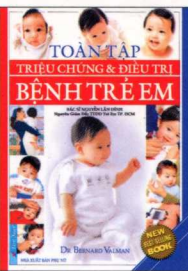
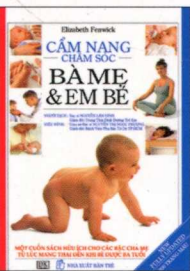
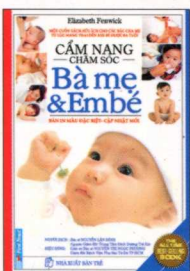
Người dịch: **BÁC SĨ NGUYỄN LÂN ĐÌNH**

Nguyên Giám Đốc Trung Tâm Dinh Dưỡng Trẻ Em TP. HCM

Năm thứ hai trong cuộc đời trẻ là điểm khởi đầu của nhiều sự thay đổi lớn và đầy lo âu, với sự động viên, giúp đỡ và tình yêu thương của bạn bé khám phá và phát hiện ra nhiều điều mới lạ về thế giới xung quanh, về gia đình, bạn bè và về chính bản thân mình. **Chăm sóc con từ 1 đến 2 tuổi** giúp bạn nhận biết những điểm mấu chốt nhất trong sự phát triển của trẻ để đáp ứng kịp thời đồng thời hướng dẫn bạn biết cách:

- Nhận biết những cột mốc quan trọng trong sự phát triển của trẻ.
- Dạy trẻ học cách chia sẻ và biết quan tâm đến người khác.
- Khuyến khích trẻ phát triển kỹ năng mới thông qua các hoạt động thể chất như vận động và tập sử dụng đồ chơi.
- Tích lũy kinh nghiệm thông qua học tập và chơi đùa.
- Hình thành các mối quan hệ xã hội và gia tăng tính tự chủ.

"BỘ SÁCH HỮU ÍCH VÀ THIẾT THỰC CHO MỌI NGƯỜI VÀ MỌI GIA ĐÌNH !"



CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO Triviet

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM - Tel: (08) 38227979 - Fax: 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn



8 935086 180020 1

Giá: 28.000đ