Save the Children



SỔ THEO DÕI SINH HOẠT
CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

MỤC LỤC

- **DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT** 2
- **HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ THEO DÕI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ** 2
- **NỘI QUY CÂU LẠC BỘ** 3
- **KẾ HOẠCH SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ** 4
- **DANH SÁCH THÀNH VIÊN CÂU LẠC BỘ** 6
- **BẢNG ĐIỂM DANH** 8
- **DANH SÁCH THAM GIA CÁC BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ** 10
- **BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT** 11
- **BẢNG TỔNG HỢP CÁC TRÒ CHƠI VỚI TRẺ VÀ BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG QUA TỪNG BUỔI SHCLB** 34
  - **Buổi sinh hoạt số 1:** Các trò chơi với chiếc cốc 35
  - **Buổi sinh hoạt số 2:** Các trò chơi với vật dụng trong gia đình 36
  - **Buổi sinh hoạt số 3:** Các trò chơi với tấm vải 37
  - **Buổi sinh hoạt số 4:** Các trò chơi ngoài trời 38
  - **Buổi sinh hoạt số 5:** Các trò chơi với đôi tay 39
  - **Buổi sinh hoạt số 6:** Các trò chơi với sách và tranh ảnh 40
  - **Buổi sinh hoạt số 7:** Các trò chơi phát triển ngôn ngữ cho trẻ 42
  - **Buổi sinh hoạt số 8:** Các trò chơi xây dựng tình cảm gắn bó giữa người chăm sóc với trẻ 44
  - **Buổi sinh hoạt số 9:** Chăm sóc sức khoẻ thể chất và tinh thần cho NCST 45
  - **Buổi sinh hoạt số 10:** Phòng tránh các bệnh thông thường bằng cách giữ gìn vệ sinh môi trường và vệ sinh cá nhân (rửa tay, đánh răng) 46
  - **Buổi sinh hoạt số 11:** Nuôi con bằng sữa mẹ từ 0 đến 2 tuổi 47
  - **Buổi sinh hoạt số 12:** Ăn bổ sung hợp lý 48

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT

CLB ..... Câu lạc bộ
NCST ..... Người chăm sóc trẻ
NĐH ..... Người điều hành
SH ..... Sinh hoạt
QH ..... Quan hệ

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ THEO DÕI SH CLB

A. MỤC ĐÍCH CỦA SỔ GHI CHÉP:

Sổ dùng cho NĐH các CLB NCST ghi chép thông tin về các buổi SH và được lưu tại CLB. Các thông tin này sẽ được sử dụng để hỗ trợ rà soát tần suất NCST tham gia các buổi SH CLB; theo dõi tiến độ, cũng như đánh giá kết quả thực hiện của CLB.

B. QUY TRÌNH GHI CHÉP:

► **1.** Ghi đầy đủ thông tin về CLB, Kế hoạch đầu năm tại trang bìa và bản kế hoạch trước khi bắt đầu buổi SH đầu tiên.

► **2.** Danh sách thành viên được ghi đầy đủ ngay khi có quyết định thành lập CLB. Thông tin về NCST thứ 2, 3 có thể bổ sung sau mỗi buổi SH.

► **3.** Trước khi bắt đầu buổi SH, NĐH điểm danh theo Danh sách thành viên, và ghi lại những người tham gia trong buổi SH vào Danh sách tham dự từng buổi.

► **4.** Sau khi kết thúc buổi SH, NĐH viết Báo cáo buổi SH, đánh dấu vào Bảng điểm danh để biết mức độ tham gia của NCST theo từng trẻ.

C. QUY ĐỊNH BẢNG MÃ:

Để đảm bảo sự chính xác trong quá trình thu thập dữ liệu, cần chú ý tuân thủ mã số của CLB, NĐH, NCST và trẻ. Quy định về bảng mã như sau:

MÃ	QUY ĐỊNH MÃ	VÍ DỤ
Mã số CLB	Tên xã/phường (viết tắt) + số thứ tự CLB	TT01: Mã của CLB số 1 của xã Tân Thịnh
Mã số trẻ	Mã số CLB + số thứ tự trẻ	TT0103: Mã của trẻ thứ 3 thuộc CLB TT01
Mã số NCST	Mã số trẻ + CS1 (hoặc CS2, CS3 nếu có nhiều người chăm sóc của 1 trẻ thay phiên nhau đi SH CLB)	TT0103CS1: Mã của NCST chính (CS1) của trẻ có mã số TT01D02, ở CLB số 1 xã Tân Thịnh
Mã số NĐH	Mã số CLB + ĐH1 đến ĐH4 (cho cả 2 NĐH chính và 2 NĐH dự phòng)	TT01DDH2: Mã của NĐH thứ 2, của CLB số 1, xã Tân Thịnh

Tên CLB: .....
Mã CLB: .....
Thôn/Khu phố: .....
Xã/Phường: .....
Huyện/Quận: .....
Thành phố/Tỉnh: .....

Save the Children

NỘI QUY CÂU LẠC BỘ

1. Các thành viên tham gia đầy đủ, đúng giờ các buổi SH CLB NCST
2. Thân thiện, nhiệt tình, tích cực tham gia phát biểu, cho ý kiến đóng góp, thực hành với trẻ tại CLB và các hoạt động ngoại khóa khác của CLB (các sự kiện truyền thông, hội thi...)
3. Áp dụng các kiến thức, kỹ năng về chăm sóc đáp ứng và chơi các trò chơi với trẻ tại nhà
4. Hỗ trợ và giúp đỡ các thành viên khác trong CLB.
5. Chia sẻ kiến thức, kỹ năng đến các NCST khác trong thôn.
6. Nếu trẻ cùng tham gia SH CLB: NCST chú ý chăm sóc trẻ trong buổi SH.
7. Nếu trẻ hoặc NCST bị ốm: tạm thời không trực tiếp tham gia buổi SH và chủ động cập nhật nội dung các buổi SH bằng các cách thức khác (trao đổi với giáo viên trong các hoạt động của nhà trường, hoặc trao đổi với nhân viên y tế trong các buổi tiêm chủng, thăm khám v.v.)
8. Có trách nhiệm giữ gìn, bảo quản đồ chơi, sách truyện của CLB. Cất gọn đồ dùng, đồ chơi, sách truyện lên giá/thùng nhựa đảm bảo ngăn nắp, hợp vệ sinh.



KẾ HOẠCH SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ NĂM .....

1. Địa điểm: .....

2. Thời gian: Từ ..... đến ....., ngày ..... Hàng tuần.

THÔNG TIN NĐH CLB			
STT	**HỌ VÀ TÊN**	**CHỨC VỤ**	**SĐT**
1			
2			
3			
4			










DANH SÁCH THÀNH VIÊN THAM GIA

CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

DANH SÁCH THÀNH VIÊN THAM GIA CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

STT	THÔNG TIN VỀ TRẺ 0-3 TUỔI					NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ CHÍNH (CS1)					
	Mã số trẻ	Họ và tên	Ngày sinh	Giới tính	Tình trạng sức khỏe	Mã NCS1	Họ và tên	Năm sinh	Giới tính	Mối QH với trẻ	SĐT
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											

** Nếu trẻ có trên 2 NCST tham dự sinh hoạt CLB thì ghi vào bảng ở trang sau: mã số trẻ, và ghi thông tin NCST thứ 2, 3 tương ứng*

DANH SÁCH THÀNH VIÊN THAM GIA CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ (Tiếp)

STT	Mã số trẻ	NCST THỨ 2 (CS2)						NCST THỨ 3 (CS3)					
		Mã NCST	Họ và tên	Năm sinh	Giới tính	Mối QH với trẻ	SĐT	Mã NCST	Họ và tên	Năm sinh	Giới tính	Mối QH với trẻ	SĐT
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													

BẢNG ĐIỂM DANH CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

STT	Mã số trẻ	Họ và tên NCST	NCST tham gia các buổi SH (Đánh dấu X nếu NCST có tham gia buổi SH đó)												Ngày thăm hộ				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Lần 1	Lần 2	Lần 3	Lần 4	Lần 5
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			



DANH SÁCH THAM GIA CÁC BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

DANH SÁCH THAM GIA BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Nội dung: Tham gia buổi sinh hoạt CLB NCST số .....
Thời gian: .....

TT	NCST				TRẺ EM ĐI CÙNG (Nếu có)			
	Họ và tên	Mã số NCST	Giới tính		Họ và tên trẻ	Mã số trẻ	Giới tính	
			Nam	Nữ			Trai	Gái
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
TỔNG SỐ								

BÁO CÁO KẾT QUẢ BUỔI SINH HOẠT CÂU LẠC BỘ NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Buổi SH số:				**NĐH:**		
Thời gian SH:				**Địa điểm SH:**		
Số người tham gia	**Người lớn:**	**Nam:**		**Trẻ em:**	**Nam:**	
		Nữ:			**Nữ:**	

Nội dung hướng dẫn		**Tài liệu phát tay**	**Khó khăn**	**Đề xuất**	**Kế hoạch tiếp theo**
Trò chơi	**Chăm sóc đáp ứng**				

Save the Children



BẢNG TỔNG HỢP CÁC TRÒ CHƠI VỚI TRẺ VÀ BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG QUA TỪNG BUỔI SHCLB

BUỔI 1 - CHƠI VỚI CHIẾC CỐC



BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 1



Hai lý do chính khiến trẻ nhỏ khóc quấy là:

1. ĐÓI: Cho trẻ ăn đầy đủ để trẻ không bị đói.

2. MỆT: Trẻ nhỏ cần ngủ khoảng 10-11 tiếng vào ban đêm và ngủ trưa khoảng 2-3 tiếng trong một ngày. Để trẻ ngủ dễ dàng hơn, hãy cho trẻ đi ngủ vào cùng một khung giờ mỗi ngày.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

GÕ CỐC



CHUẨN BỊ

- 2 cốc

THỰC HÀNH

- Chạm nhẹ các cốc vào nhau, từ từ di chuyển các chiếc cốc này từ phải sang trái và ngược lại.
- Khuyến khích trẻ dõi theo cốc khi di chuyển.

Từ 6 tháng trở lên

LẬT CỐC TÌM ĐỒ



CHUẨN BỊ

- 1 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới cốc (ví dụ: một chiếc lá).

THỰC HÀNH

- Đặt đồ vật dưới cốc.
- Sau đó, hướng dẫn trẻ nhấc chiếc cốc lên để nhìn thấy đồ vật đó.

Từ 1 tuổi trở lên

XẾP CỐC



CHUẨN BỊ

- 3-5 cốc, tốt nhất nên là cốc giấy hoặc cốc nhựa có kích cỡ khác nhau.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con hãy xếp các cốc này vào cùng với nhau!*
- Chỉ cho trẻ cách xếp các cốc lồng vào nhau. Sau đó, hướng dẫn trẻ tách rời các chiếc cốc này ra.

Từ 2 tuổi trở lên

TÌM ĐÚNG CỐC



CHUẨN BỊ

- 3 cốc và một đồ vật nhỏ, nhẹ để giấu dưới một trong những cốc đó (ví dụ: một chiếc lá)

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Bố/mẹ chuẩn bị giấu đồ vật này dưới 1 trong 3 chiếc cốc. Con hãy tìm xem nó ở dưới cốc nào nhé.*
- Úp tất cả những chiếc cốc đã chuẩn bị xuống. Giấu đồ vật dưới 1 chiếc cốc. Để trẻ lật những chiếc cốc lên để tìm đồ vật đó.

BUỔI 2 - CHƠI VỚI VẬT DỤNG GIA ĐÌNH

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG:

Làm gì khi trẻ khóc và quấy – phần 2



Một lý do khác cho việc quấy khóc của ***trẻ sơ sinh*** là trẻ đang cảm thấy khó chịu. Hãy kiểm tra:

1. TÃ/BỈM: Kiểm tra, sau đó thay tã/bỉm nếu đã ướt hoặc bẩn.

2. Ợ HƠI: Đặt trẻ lên vai và để trẻ ợ.

3. ĐAU BỤNG: Để trẻ nằm ngửa, nắm lấy 02 chân của trẻ và thực hiện động tác "đạp xe".

Đối với trẻ lớn, khi trẻ la hét, khóc lớn và giận dữ, bạn cần phải bình tĩnh để không bị cuốn vào cơn lốc cảm xúc của mình và con. Hãy hít thở sâu, cho con thời gian để thể hiện cảm xúc, và sử dụng kỹ thuật "***Xoa dịu và giải thích***" với trẻ.

1. XOA DỊU trẻ nhẹ nhàng (có thể đưa trẻ ra ngoài, nói chuyện riêng với trẻ và cùng trẻ hít thở sâu).
2. GIẢI THÍCH với trẻ về những điều đã xảy ra, giúp trẻ nhận ra điều mình làm chưa đúng và nhận lỗi.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
CHIẾC GIỎ KHO BÁU	**XÔ ĐỔ TÒA THÁP**	**ĐÁNH TRỐNG**	**GIẢ VỜ NẤU ĂN**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
● Một số đồ vật có kích thước vừa phải, 1 vật chứa (rổ/ giỏ/ túi có sẵn trong nhà).	● Vở, thẻ bài, sách báo, hình khối đồ chơi...	● 4 cái thìa, xoong chảo, cốc (nhẹ, sạch, không dễ vỡ)	● Đưa cho trẻ những dụng cụ nấu ăn (có chất liệu và hình dáng an toàn với trẻ) để trẻ giả vờ nấu ăn trong khu vực vui chơi của mình. Nếu trẻ có đồ chơi thì hãy sử dụng đồ chơi của trẻ.
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
● Lần lượt đặt các đồ vật đã chuẩn bị vào vật chứa, hoặc lấy các đồ vật đó ra khỏi vật chứa. Trong lúc thực hiện, hãy trò chuyện với trẻ về đồ vật (tên đồ vật, đặc điểm, công dụng...) và cho trẻ chạm vào các đồ vật.	● Dùng các đồ vật đã chuẩn bị để xây một tòa tháp đơn giản (đặt chồng các đồ lên nhau). ● Khuyến khích hoặc hướng dẫn trẻ xô đổ tòa tháp. ● Thực hiện trò chơi 1 lần nữa.	● Đưa cho trẻ hai cái thìa để trẻ cầm lấy. Nói với trẻ: *Con hãy gõ thìa vào nhau, hoặc gõ thìa vào chảo và nghe âm thanh phát ra nhé.*	● Nói với trẻ: *Hôm nay mẹ con/bố con mình sẽ cùng nấu ăn nhé. Mình sẽ nấu món gì ngon ngon nhỉ?* ● Hướng dẫn trẻ giả vờ thực hiện các bước nấu ăn với đồ chơi/vật dụng cho sẵn. ● Đây là trò chơi đóng vai giả vờ. Không để trẻ trải nghiệm việc nấu ăn thật tại bếp vì điều này rất nguy hiểm với trẻ nhỏ.

BUỔI 3 – CHƠI VỚI TẤM VẢI





KỸ THUẬT "GIẢI THÍCH VÀ LÀM MẪU"



Đối với trẻ từ sáu tháng tuổi trở lên, hãy trò chuyện với trẻ về lý do tại sao một hành động nào đó có thể gây nguy hiểm và làm mẫu cho trẻ xem cách làm đúng (thay vì làm theo cách nguy hiểm thì trẻ phải làm thế nào).

Từ 0 tháng tuổi trở lên

NÓI VỚI CON VỀ CẢM GIÁC



CHUẨN BỊ

- Thu thập nhiều đồ vật

THỰC HÀNH

- Để trẻ nằm sấp hoặc nằm ngửa trên chăn một cách thoải mái. Chạm từng đồ vật một cách nhẹ nhàng lên vùng da trần của trẻ, hoặc cầm tay trẻ sờ vào đồ vật (tuỳ vào tư thế của trẻ). Mô tả cho trẻ cảm giác khi chạm vào các vật.
  Nói với trẻ: *Cái khăn này mềm mại không con? Mảnh vải này sờ thô ráp con nhỉ.*
  Lưu ý: Không bao giờ để trẻ nằm sấp mà không có người trông.

Từ 6 tháng trở lên

Ú ÒA



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một miếng vải.

THỰC HÀNH

- Lấy khăn che mặt lại (Ú) và sau đó nhanh chóng hạ chiếc khăn xuống để lộ mặt và nói "Òa".
- Tươi cười với trẻ mỗi lần chơi Ú òa.

Từ 1 tuổi trở lên

TÌM ĐỒ DƯỚI CHIẾC KHĂN



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một tấm vải và các đồ vật để giấu dưới khăn (ví dụ: cái cốc hoặc cái lá)

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Mẹ sẽ giấu chiếc lá dưới tấm vải này. Đố con tìm thấy nhé.*
  Giấu chiếc lá đi, sau đó để trẻ lật khăn tìm. Hướng dẫn trẻ nếu trẻ không biết cách.

Từ 2 tuổi trở lên

ĐI TÌM QUẢ BÓNG



CHUẨN BỊ

- Một chiếc khăn hoặc một tấm vải cuộn lại thành quả bóng nhỏ.

THỰC HÀNH

- Nói với trẻ: *Con nhắm mắt lại nào. Mẹ sẽ giấu quả bóng này và con đi tìm nó nhé. Khi nào tới gần quả bóng thì mẹ sẽ nói gần đến rồi, khi nào con cách xa quả bóng thì mẹ sẽ nói ở xa rồi nhé.*
  Sau đó, giấu quả bóng đằng sau ai đó hoặc một vật gì đó và dùng chỉ dẫn gần – xa để hướng dẫn trẻ tìm bóng.

BUỔI 4 – CÁC TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI



CHO TRẺ HAI SỰ LỰA CHỌN RÕ RÀNG



Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ cần cảm thấy mình được yêu thương, quan tâm. Vì vậy, đối với trẻ từ 6 tháng tuổi trở lên, bạn nên đưa ra những lựa chọn rõ ràng để trẻ chọn trong những tình huống cụ thể.

Ví dụ: bạn đang giúp trẻ mặc quần áo.

Bạn có thể hỏi:

(1) Con muốn mặc chiếc áo này hay chiếc áo kia?; (2) Con muốn mặc quần trước hay mặc áo trước?; (3) Con muốn ôm hay thơm bố/mẹ?

Câu hỏi dành cho bạn: Bạn đang cho trẻ ăn. Bạn có thể đưa ra những lựa chọn gì cho trẻ?

Ngay cả khi trẻ đang tức giận và khóc, bạn cũng có thể sử dụng kỹ thuật này để xoa dịu trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
ĐÁ CHIẾC LÁ	**NGOÀI TRỜI CÓ GÌ?**	**CÓ GÌ TRONG TÚI?**	**PHÂN LOẠI ĐỒ VẬT**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
• Một khăn sạch trải dưới nền nhà/mặt đất dưới bóng râm và chuẩn bị một số chiếc lá to.	• Đưa trẻ ra ngoài đi dạo chơi. Trò chuyện về những gì bạn và trẻ nhìn thấy, cảm thấy và nghe được.	• Cho các vật mà bạn tìm được bên ngoài nhà (cây que, lá, hoa…) vào một vật chứa (hộp, giỏ, rổ, rá…)	• Một số loại nguyên liệu trong tự nhiên (ví dụ que gỗ, lá cây và đá/sỏi).
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
• Đặt trẻ nằm ngửa trên tấm vải đã chuẩn bị. Giữ một chiếc lá ở phía chân của trẻ và cho trẻ đá vào chiếc lá.	• Nói với trẻ: *Con hãy nhìn những bông hoa đỏ xinh xắn kìa! Hoa thơm quá. Con có cảm thấy gió thổi không? Gió mát quá. Con có nghe thấy tiếng chim kêu không? Chim hót hay quá.*	• Khuyến khích trẻ lấy từng đồ vật từ trong vật chứa ra. Trẻ nhỏ rất thích được lấy các đồ vật ra khỏi hộp/giỏ. Với trẻ lớn hơn, trẻ có thể tự cho lại các vật vào trong hộp. **Lưu ý:** không lấy các vật nhỏ hơn lòng bàn tay bạn hoặc các vật trẻ có thể nuốt phải gây nghẹn, ngạt thở.	• Nói với trẻ: *Con hãy xếp các chiếc lá vào cùng với nhau nào. Con có cần/bố mẹ giúp không?* *Bây giờ cùng xếp các cành cây vào cùng nhau nào.* Tiếp tục thực hiện cho đến khi các đồ vật được xếp thành các nhóm.

BUỔI 5 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI ĐÔI TAY



KỸ LUẬT TÍCH CỰC VỚI TRẺ



Khi trẻ không muốn đi giày, hãy giả vờ đôi giày biết nói chuyện và trò chuyện với trẻ!

Khi trẻ không muốn đánh răng, hãy giải thích một cách vui vẻ rằng có rất nhiều vi khuẩn đang ẩn nấp trong miệng trẻ, và trẻ cần đánh răng để đuổi chúng đi!

Khi trẻ đang giành giật nhau một món đồ chơi, hãy giả vờ món đồ chơi là người thật và có thể nói và làm những điều buồn cười (nhảy múa, hát, ...)

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
TẬP THỂ DỤC THEO NHẠC	**HÁT VÀ ĐÓNG VAI BẰNG NGÓN TAY**	**BỘ PHẬN CƠ THỂ**	**CHI CHI CHÀNH CHÀNH**
			
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
● Hát và cầm tay trẻ di chuyển như đang tập thể dục theo giai điệu của bài hát: bắt chéo tay, nâng tay của trẻ lên cao và hạ thấp xuống, vv... ● Sau đó tiếp tục tập thể dục với chân trẻ. ● Trò chơi này nhằm xây dựng sự gắn kết giữa trẻ và NCST thông qua xúc giác và tiếp xúc cơ thể vì các hoạt động này giúp giải phóng các chất trong não bộ tác động đến sự gắn kết tình cảm.	● Hát một bài hát (Ví dụ: Cả nhà thương nhau) và dùng hai ngón tay cái đóng vai nhún nhảy như các nhân vật. Chú ý: bạn cần quay mặt về phía trẻ khi chơi trò chơi này.	● Dạy trẻ về các bộ phận trên cơ thể. Nói với trẻ: **Mũi của con ở đâu? A, mũi đây rồi!** *(vừa nói vừa chạm nhẹ vào mũi của trẻ)*. **Tai của con đâu nào? À, tai con đây rồi!** *(Vừa nói vừa chỉ vào hoặc chạm nhẹ vào tai của trẻ).* Tiếp tục như vậy với các bộ phận khác trên cơ thể.	● Hát bài vè *Chi chi chành chành* *Cái đanh thổi lửa* *Con ngựa mất cương* *Tam phương tứ hướng* *Bắt dế đi tìm* *Ù à ù ập* *Đánh sập xuống đây.* *(Bài vè đã được chỉnh lý)* Vừa hát bài vè, vừa lấy ngón trỏ chỉ vào lòng bàn tay còn lại. Đến câu cuối cùng thì nắm tay lại để cố bắt được ngón trỏ. Làm mẫu cho trẻ xem 1 lần. Tiếp theo khuyến khích trẻ làm theo mình và dạy cho trẻ bài vè. Có thể để trẻ tự dùng ngón trỏ chạm vào lòng bàn tay còn lại của mình, hoặc của người chơi cùng. Trẻ cũng có thể muốn mở lòng bàn tay để cha/mẹ chạm vào.

BUỔI 6 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH



TẠO RA MỘT KHÔNG GIAN SỐNG AN TOÀN CHO TRẺ



Nếu bạn có thể tạo được một không gian an toàn cho trẻ, bạn sẽ ít phải răn đe trẻ hơn.

Hãy nghĩ về ngôi nhà của mình. Theo bạn, có những gì trong nhà có nguy cơ gây nguy hiểm cho trẻ (VD: cạnh bàn sắc, ổ điện hở, bếp ga dễ vặn, giường cao...)

Sau khi đã xác định được những mối nguy hiểm tiềm tàng đối với trẻ, tiếp theo hãy nghĩ đến việc làm thế nào để giảm thiểu những nguy cơ này?
Hãy ghi chú lại và thực hiện ngay khi có thể.

Từ 0 tháng tuổi trở lên

MIÊU TẢ BỨC TRANH





THỰC HÀNH

- Mô tả bức tranh và thêm âm thanh, hành động liên quan đến hình ảnh trong tranh.
- Nói với trẻ: **Con ơi, mẹ con mình cùng xem bức tranh này nhé! Có rất nhiều người trong bức tranh này. Bạn trai này đang mặc một chiếc áo màu xanh da trời. Họ đang nói chuyện** *(dùng ngón tay giả vờ làm các nhân vật đang trò chuyện với nhau)* **và cười "ha, ha, ha"** *(làm bộ mặt vui vẻ, cười rõ ràng và kéo dài để thu hút sự chú ý của trẻ).*

Từ 6 tháng trở lên

CHỈ VÀO SỰ VẬT TRONG TRANH VÀ MIÊU TẢ





THỰC HÀNH

- Chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật trên bức ảnh/ tranh trong sách và miêu tả: đây là gì, màu gì, dùng để làm gì...
- Khi trẻ chỉ vào một hình ảnh hoặc đồ vật nào đó, bạn hãy tiếp tục nói về hình ảnh đó. Bạn cũng có thể tạo thêm âm thanh và hành động trong lúc miêu tả để lôi cuốn trẻ.

Ví dụ:
Con ơi, đây là một cái cây nhé *(chỉ vào cây trong bức tranh).* **Quanh nhà mình cũng có rất nhiều cây con ạ. Khi gió thổi qua tán cây, những chiếc lá rung rinh.** [Thổi vào ngón tay của bạn và di chuyển ngón tay giả vờ là lá rung rinh].

- Tiếp tục sử dụng các hình ảnh khác mà bạn nhìn thấy để chỉ cho trẻ thấy và trò chuyện với trẻ.
- Trò chơi này giúp trẻ phát triển kĩ năng "cùng chú ý", khi bạn và trẻ cùng nhìn vào và nói về một thứ.

BUỔI 6 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH





Từ 1 tuổi trở lên

XÁC ĐỊNH SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Bạn hỏi và để trẻ chỉ vào những sự vật khác nhau trên trang sách.

Ví dụ:
Cô gái đâu nhỉ? À cô gái đây rồi.
Mặt trời đâu nhỉ? À, mặt trời ở đây con nhé!

- Bạn lưu ý cho trẻ thời gian suy nghĩ và chỉ vào sự vật, hoặc giúp đỡ nếu trẻ không phản ứng gì hoặc chỉ chưa đúng.

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng cho trẻ. Người chăm sóc trẻ hiểu được rằng đôi khi trẻ sẽ biết nhiều thứ hơn những gì trẻ có thể nói ra.

Từ 2 tuổi trở lên

GỌI TÊN SỰ VẬT TRONG TRANH





THỰC HÀNH

- Khuyến khích trẻ mô tả những gì trẻ thấy trên trang sách có tranh ảnh dễ nhìn. Nếu trẻ chưa nói được câu dài, hãy tập trung vào các từ khoá.

Ví dụ:
Con ơi, đây là cái gì nhỉ? *(ngừng 1 lúc đợi trẻ trả lời)*
À đúng rồi, đó là một cô gái. Cô ấy có mái tóc dài và cô ấy đang mặc một chiếc áo màu xanh.

- Hãy thêm các chi tiết vào câu trả lời của bạn. Để trẻ nhắc lại những từ khoá quan trọng (in đậm, nghiêng trong ví dụ bên trên).

- Trò chơi này được phát triển thêm từ trò "Xác định sự vật". Trò chơi khuyến khích trẻ sử dụng những từ mà trẻ biết, góp phần giúp xây dựng vốn từ vựng mới cho trẻ.

BUỔI 7 – CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ

XÂY DỰNG THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY



Trẻ thích những thứ lặp đi lặp lại và đặc biệt yêu thích các hoạt động mang tính cố định, theo thói quen (các hoạt động xảy ra theo một trình tự giống nhau mỗi ngày và từ ngày này qua ngày khác).

Tại sao lại như vậy? Bởi vì trẻ đang sống trong một thế giới mới mẻ. Nếu trẻ biết những gì sẽ diễn ra tiếp theo, trẻ sẽ cảm thấy an toàn và tự tin. Điều này thúc đẩy bộ não của trẻ phát triển. Khi trẻ biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo, trẻ sẽ ngoan, nghe lời và hợp tác với người chăm sóc hơn.

Làm thế nào để thiết lập lịch sinh hoạt hàng ngày?

1. Thực hiện trình tự sinh hoạt đơn giản sau: Ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác, ngủ-ăn-chơi-các hoạt động khác (lặp lại).

2. Cho trẻ ăn và ngủ vào khoảng thời gian cố định mỗi ngày (sau 4 tháng tuổi).

Từ 0 tháng tuổi trở lên

TRÒ CHUYỆN KHI MÁT XA CHO CON





THỰC HÀNH

- Khi bạn đang mát xa cho trẻ, hãy nói chuyện âu yếm và đếm các bộ phận cơ thể của trẻ.

Ví dụ:
Bố/mẹ yêu một cánh tay. Con có 5 ngón tay trên bàn tay này. Bố/mẹ yêu một ngón tay nhỏ, hai ngón tay nhỏ, ba ngón tay nhỏ...

- Trò chơi này thúc đẩy sự gắn kết tình cảm giữa bạn với trẻ thông qua xúc giác. Điều này giúp trẻ gắn bó hơn với người chăm sóc.

Từ 6 tháng trở lên

ĐÁP LẠI KHI CON TRÒ CHUYỆN VỚI MÌNH





THỰC HÀNH

- Trẻ đang bi bô nói chuyện với bạn bằng những âm thanh khó hiểu! Mặc dù có thể bạn không hiểu những âm thanh trẻ phát ra, hãy giả vờ rằng hai mẹ con/bố con đang trò chuyện thật sự và đáp lại những tiếng bi bô của trẻ.

Ví dụ:
Nếu trẻ phát ra âm thanh 'baba/uu/mm" và hướng về phía bạn, khi ấy trẻ đang muốn trò chuyện cùng bạn, bạn hãy đáp lại trẻ bằng lời nói cụ thể về bất kỳ điều gì: "Đúng rồi, hôm nay mát quá con nhỉ!", "Ồ con muốn nói chuyện với bố/mẹ à? Con giỏi quá!"

- Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ, giúp thúc đẩy sự trao đổi qua lại để củng cố sự gắn kết tình cảm giữa người chăm sóc và trẻ. Trẻ sẽ học được cách nói chuyện và trao đổi qua lại thông qua hoạt động này.

BUỔI 7 – CÁC TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN NGÔN NGỮ CHO TRẺ





Từ 1 tuổi trở lên

THỂ HIỆN CẢM XÚC





THỰC HÀNH

- Khi chơi cùng trẻ, bạn hãy thể hiện cảm xúc và gọi tên cảm xúc đó.

Ví dụ:
Mẹ con mình làm mặt giận nào.
Mẹ con mình hãy làm mặt vui nào.
Mặt xấu của con đâu nào?

Trò chơi này xây dựng vốn từ vựng về cảm xúc của trẻ. Nó cũng có thể giúp trẻ diễn tả cảm giác của mình và cảm thấy bình tĩnh hơn khi biết rằng mình có thể diễn tả cảm xúc của bản thân.

Từ 2 tuổi trở lên

GIẢ VỜ ĐI CHƠI





THỰC HÀNH

- Bế trẻ trên đầu gối của bạn và để trẻ đối mặt với bạn. Cùng trẻ đóng vai đang đi đến 1 địa điểm yêu thích và xử lý các tình huống có thể xảy ra (đi chợ, đi chơi nhà ông bà, đi công viên…)

Ví dụ:
Mẹ con mình đi chợ nhé. Chúng ta đang đi, đi, đi *(di chuyển chân như bạn đang đi, và trẻ sẽ lắc lư theo. Thỉnh thoảng có sự va chạm, nhẹ nhàng nhấc bổng trẻ).* **Trời mát quá, gió thổi vi vu, thổi vi vu** *(lắc lư trẻ từ bên này sang bên kia).* **Ồ, trời mưa rồi!** *(lấy tay giả làm các hạt mưa chạm nhẹ vào người trẻ).* **Mẹ con mình trú mưa thôi!** *(ôm và che chở cho trẻ trong vòng tay của bạn).* **A, tạnh mưa rồi, ông mặt trời xuất hiện rồi con ơi!** *(mở rộng vòng tay của bạn và nhìn trẻ cười âu yếm).*
Trò chơi này giúp xây dựng vốn từ vựng của trẻ.

BUỔI 8 – CÁC TRÒ CHƠI XÂY DỰNG TÌNH CẢM GẮN BÓ GIỮA NGƯỜI CHĂM SÓC VÀ TRẺ



THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG KHI TRÒ CHUYỆN CÙNG TRẺ



Hãy dành thời gian để nói với trẻ về những điều sắp xảy ra và mời gọi trẻ cùng tham gia hoạt động đó.

Ví dụ:

Ngày mai bố mẹ định sang thăm ông bà đấy, con có muốn đi cùng không?

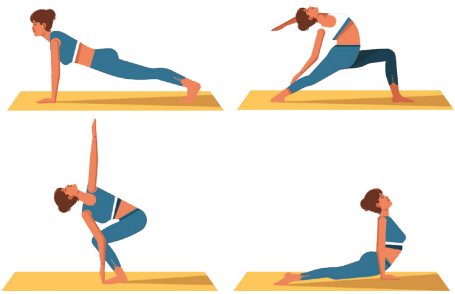
Bây giờ mẹ sẽ hát một bài, con có muốn hát cùng không?

Thứ 7 bố sẽ ra chợ, con có thích đi cùng không?

Đợi và khuyến khích phản hồi của trẻ.

Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
BẮT CHƯỚC CON	**ĐI ĐƯỜNG NÀO NHỈ?**	**ĐIỀU CON MUỐN**	**ĐI HAY DỪNG LẠI**
			
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**
● Bạn hãy bắt chước những gì mà trẻ làm. Ví dụ: *Khi trẻ ngáp, bạn hãy há miệng như thể bạn cũng đang ngáp để đáp lại. Nếu trẻ nhìn chằm chằm vào bạn, bạn hãy mở to mắt để đáp lại. Khi trẻ cười hoặc nói ê a, hãy mỉm cười và nói ê a lại với trẻ.*	● Khi đưa trẻ ra ngoài đi chơi, bạn hãy hỏi trẻ rằng nên đi đường nào/ hướng nào? Ví dụ: *Đến ngã tư rồi, bây giờ mẹ con/bố con mình đi bên này hay bên kia nhỉ?*	● Hỏi trẻ và cho trẻ thời gian để đưa ra quyết định trong một số tình huống phù hợp. Ví dụ: *Con muốn bố/mẹ ôm 1 cái hay 2 cái nào?* *Hoa muốn mặc áo màu vàng hay màu xanh?* *Búp muốn chơi với bố hay với mẹ nào?* Hãy cho trẻ thời gian để suy nghĩ và phản hồi.	● Bạn hướng dẫn trẻ làm theo hiệu lệnh thông qua việc đi bộ. Nói với trẻ: *Bây giờ chúng ta sẽ cùng nhau bước đi. Khi bố/mẹ nói "Dừng lại", chúng ta sẽ đứng yên. Khi bố/mẹ nói "Đi", chúng ta sẽ tiếp tục đi nhé.* Khi trẻ đã quen với trò chơi, hãy để trẻ ra hiệu lệnh và bạn làm theo.

BUỔI 9 – CHĂM SÓC SỨC KHỎE THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ





Hoạt động 1

HÍT THỞ



THỰC HÀNH

Mỗi khi thấy căng thẳng trong quá trình chăm sóc trẻ, bạn hãy thử:

- Hít vào thật sâu, giữ trong khoảng 5 giây.
- Sau đó, thở ra chậm rãi trong 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại hành động này 3-4 lần hoặc tùy thuộc vào số lần mà bạn muốn thực hiện.

Hoạt động 2

HOA VÀ NẾN



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một bông hoa rất đẹp, bạn đưa một tay ra ngắt bông hoa đó, đưa bông hoa lên mũi và ngửi hương hoa (hít thở sâu).
- Với một tay còn lại, bạn hãy tưởng tượng mình đang cầm một cây nến đang cháy. Bạn muốn thổi tắt cây nến này, nhưng cần làm thật chậm rãi để sáp nến không bị bắn ra xung quanh. Hãy làm hành động thổi nến – thở ra một hơi thật dài.

Hoạt động 3

LÀM CĂNG CÁC CƠ



THỰC HÀNH

- Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5).
- Lặp lại 3-4 lần.

Hoạt động 4

TƯỞNG TƯỢNG MỘT NƠI ĐẦY VUI VẺ



THỰC HÀNH

- Hãy tưởng tượng ra một nơi mà bạn cảm thấy vui vẻ, yên bình. Các bạn có thể nhắm mắt lại nếu muốn.
- Hãy tưởng tượng cảnh vật xung quanh.
- Hãy nghĩ xem bạn nghe thấy âm thanh gì và ngửi được những mùi hương gì.
- Khi đã thực hiện xong, bạn có thể mở mắt ra.

BUỔI 10 – PHÒNG TRÁNH CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG BẰNG CÁCH GIỮ GÌN VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN (RỬA TAY, ĐÁNH RĂNG)



BỆNH TIÊU CHẢY, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Cho trẻ bú mẹ nhiều hơn (đối với trẻ vẫn đang bú mẹ).
- Bù nước và điện cho trẻ bằng cách cho trẻ uống dung dịch Oresol (ORS) hoặc nước cháo muối.
- Cho trẻ ăn đủ chất, có thể chia làm nhiều bữa, ăn ít một, ăn thức ăn mềm, nấu chín.

Ngăn ngừa tiêu chảy:

- Không đi tiêu bừa bãi hoặc xả phân ra môi trường sống xung quanh.
- Rửa tay bằng xà phòng.

BỆNH NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP CẤP, XỬ TRÍ VÀ DỰ PHÒNG

Cách xử trí:

- Giữ gìn vệ sinh cho trẻ (rửa tay, đánh răng, tắm rửa), giữ ấm cơ thể khi trời lạnh. Rửa mũi bằng nước muối sinh lý.
- Chế độ ăn hợp lý: ăn đủ 4 nhóm thực phẩm, ăn đồ ăn chín, mềm, uống nhiều nước. Có thể uống thêm nước hoa quả.
- Nếu trẻ sốt: chườm ấm (nhiệt độ thấp hơn thân nhiệt 2 độ. Không chườm lạnh). Mặc quần áo mỏng, thấm hút mồ hôi. Nằm nơi thoáng mát. Nếu sốt trên 38 độ, cho trẻ dùng thuốc paracetamol liều 15mg/kg cân nặng mỗi 6h.

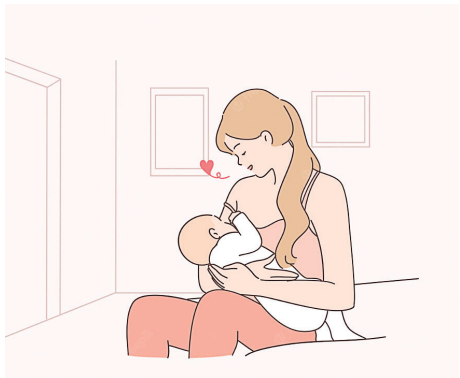
Phòng bệnh:

- Cho trẻ bú mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu, kéo dài đến 24 tháng tuổi.
- Cho trẻ ăn uống đủ chất: 4 nhóm thực phẩm.
- Mặc ấm, đi giày dép, tất chân cho trẻ khi trời lạnh.
- Tránh để trẻ bị ướt và nhiễm lạnh. Nếu ướt cần thay quần áo khô và sưởi ấm trẻ.
- Tránh cho trẻ tiếp xúc với người bị cúm/mắc bệnh NKHHC khác.
- Tiêm chủng đầy đủ (phế cầu, cúm...)

VỆ SINH MÔI TRƯỜNG VÀ VỆ SINH CÁ NHÂN

- Quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi.
- Rửa tay cho trẻ bằng xà phòng, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng.
- Đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước khi đi ngủ.

BUỔI 11 – NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ



TƯ THẾ CHO TRẺ BÚ

- Mông trẻ nằm trên tay mẹ (chạm lên tay của bạn).
- Đầu trẻ được đỡ bởi cẳng tay của mẹ (chạm phần cẳng tay).
- Thân trẻ sát vào lòng mẹ. Đầu và thân trên 1 đường thẳng.
- Trẻ quay nhìn vào bầu ngực, mũi trẻ đối diện với núm vú.
- Một tay của trẻ vòng ra đằng sau thắt lưng của mẹ (đưa tay ra sau thắt lưng).
- Các mẹ có thể đặt một tấm chăn vào lòng của mình để hỗ trợ trẻ khi trẻ còn nhỏ.

CÁCH CHO TRẺ BÚ

Tư thế ngậm bắt vú tốt:

- Nhìn thấy quầng vú nhiều ở trên hơn là ở dưới miệng trẻ.
- Miệng trẻ mở rộng, há to, ngậm cả quầng vú chứ không chỉ ngậm núm vú.
- Môi dưới của trẻ trề ra ngoài.
- Cằm trẻ chạm vào bầu vú mẹ.

TƯƠNG TÁC VỚI TRẺ KHI CHO BÚ

- Vuốt ve trẻ và dùng tay vẽ các hình lên bụng hoặc bàn tay của trẻ (VD: hình trái tim, hình bông hoa).
- Nói với trẻ rằng mẹ yêu trẻ với nhiều giọng khác nhau (thì thầm, phấn khích, hát...).
- Hát cho trẻ nghe.

VẮT & BẢO QUẢN SỮA MẸ

- Làm sạch dụng cụ đựng (ca, cốc, bát) bằng nước sạch và luộc trong nước sôi 10 phút.
- Rửa sạch tay bằng xà phòng và nước sạch, vệ sinh vú trước khi vắt sữa.
- Đặt khăn ướt, ấm và sạch lên 2 vú trong 5 phút. Ngồi thẳng và nghiêng người về phía trước. Để cốc/bát đã nguội vào dưới bầu vú. Xoa bóp từ bầu vú vào núm vú để giúp sữa xuống.
- Đặt ngón cái và ngón trỏ vào trên và phía dưới quầng vú, ấn vào trong và về phía thành ngực. Bóp phía sau núm vú và quầng vú.
- Vắt hết sữa vào cốc. Thay đổi vị trí các ngón tay ép xung quanh bầu vú để sữa xuống.

BUỔI 12 – ĂN BỔ SUNG HỢP LÝ



PHÂN LOẠI THỰC PHẨM THÀNH CÁC NHÓM

- Nhóm chất bột (glucid): ngũ cốc, gạo, ngô, khoai, sắn...
- Nhóm chất đạm (protid): thịt cá, trứng, sữa...
- Nhóm vitamin và khoáng chất: rau, củ, quả...
- Nhóm chất béo (lipit): dầu, mỡ...

LƯỢNG ĐỒ ĂN CHO TRẺ

- Trẻ từ 6-9 tháng tuổi: ăn 2-3 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 9-12 tháng: ăn 3-4 bữa chính, 1-2 bữa phụ và tiếp tục cho bú mẹ thường xuyên.
- Trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi: cho trẻ ăn 3-4 bữa chính và 1-2 bữa phụ, tiếp tục cho trẻ bú.

CÁCH CHO TRẺ ĂN

Một số cách giúp bữa ăn của trẻ trở nên vui vẻ hơn:

- Cười và trò chuyện cùng trẻ.
- Động viên trẻ.
- Đưa cho trẻ đồ vật/đồ chơi nào đó để chơi trong khi ăn.
- Đưa thìa cho trẻ để xúc đồ ăn hoặc để trẻ dùng tay để tự ăn.

Save the Children

Tổ chức Cứu trợ Trẻ em

Tầng 9, Tòa nhà VIETBANK, SỐ 70-72 Bà Triệu, Hoàn Kiếm, Hà Nội.
Điện thoại: +84 243 573 5050
Website: https://vietnam.savethechildren.net

Tài liệu in với mục đích phi thương mại
Tất cả các hình ảnh sử dụng trong tài liệu này thuộc bản quyền của Tổ chức Cứu trợ Trẻ em