Save the Children



SỔ GHI CHÉP
DÀNH CHO HỘ GIA ĐÌNH

DỰ ÁN PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CHO TƯƠNG LAI TƯƠI SÁNG

NHÀ XUẤT BẢN THANH NIÊN

MỤC LỤC

- THÔNG TIN CHUNG 2
- THÔNG TIN VỀ HỘ GIA ĐÌNH 4
- TRÒ CHƠI GỢI Ý - BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG VÀ HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN - NHẬT KÝ CHĂM SÓC TRẺ 5
  - Buổi 1 – Chơi với chiếc cốc 6
    Nhật ký thực hành của gia đình 7
  - Buổi 2 – Chơi với vật dụng gia đình 8
    Nhật ký thực hành của gia đình 9
  - Buổi 3 – Chơi với tấm vải 10
    Nhật ký thực hành của gia đình 11
  - Buổi 4 – Các trò chơi ngoài trời 12
    Nhật ký thực hành của gia đình 13
  - Buổi 5 – Các trò chơi với đôi tay 14
    Nhật ký thực hành của gia đình 15
  - Buổi 6 – Các trò chơi với sách và tranh ảnh 16
    Nhật ký thực hành của gia đình 18
  - Buổi 7 – Các trò chơi phát triển ngôn ngữ cho trẻ 19
    Nhật ký thực hành của gia đình 21
  - Buổi 8 – Các trò chơi xây dựng tình cảm gắn bó giữa người chăm sóc và trẻ 22
    Nhật ký thực hành của gia đình 23
  - Buổi 9 – Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần cho người chăm sóc trẻ 24
    Nhật ký thực hành của gia đình 25
  - 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) 26
    Nhật ký thực hành của gia đình 27
  - Buổi 11 – Nuôi con bằng sữa mẹ 28
    Nhật ký thực hành của gia đình 29
  - Buổi 12 – Ăn bổ sung hợp lý 30
    Nhật ký thực hành của gia đình 31
- NỘI DUNG THAM KHẢO VỀ CÁC MỐC PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ 39
- CÁC NỘI DUNG VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE 48
- CÁC NỘI DUNG VỀ DINH DƯỠNG 54

THÔNG TIN CHUNG

I. THÔNG TIN VỀ DỰ ÁN

Dự án Phát triển trí tuệ cho Tương lai tươi sáng được Tổ chức Cứu trợ Trẻ em (SC) phối hợp với UBND huyện Văn Chấn, Yên Bái triển khai tại địa bàn huyện từ năm 2020 – 2022. Mục tiêu của dự án là "Trẻ em từ 0-3 tuổi tại huyện Văn Chấn, tỉnh Yên Bái sẽ phát huy hết khả năng của mình thông qua các phương pháp hỗ trợ phát triển về sức khỏe và giáo dục".

Để đạt được mục tiêu này, dự án hỗ trợ nâng cao năng lực cho người chăm sóc trẻ (cả nam và nữ) tại địa bàn dự án để có thể cung cấp chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển cho trẻ từ 0-3 tuổi thông qua các hoạt động:

- Thành lập và tổ chức các buổi sinh hoạt câu lạc bộ người chăm sóc trẻ (CLB NCST);
- Cán bộ y tế và giáo viên mầm non thực hiện các chuyến thăm hộ để hỗ trợ cho NCST tại gia đình;
- Tư vấn và giới thiệu chuyển tuyến trong trường hợp trẻ có nguy cơ về sức khỏe, phát triển.

Anh/chị đã được mời tham gia CLB NCST. Tại các buổi sinh hoạt thường kỳ, anh/chị sẽ được hướng dẫn về kỹ năng chăm sóc đáp ứng và hỗ trợ phát triển, cũng như thực hiện các trò chơi với trẻ từ 0-3 tuổi tại hộ gia đình. Chăm sóc đáp ứng là NCST chăm sóc, nuôi dưỡng trẻ dựa vào ***sự quan sát, lắng nghe*** và ***thấu hiểu*** trạng thái, nhu cầu tâm sinh lí và dinh dưỡng của trẻ để có thể ***đáp ứng/phản hồi/xử lý*** một cách ***hợp lí, kịp thời và nhẹ nhàng***. Với thông điệp chơi là hoạt động quan trọng cho sự phát triển của trẻ nhỏ, anh/chị sẽ được hướng dẫn cách tương tác, chơi đùa với trẻ theo từng nhóm tuổi phù hợp, với đồ chơi làm từ nguyên liệu sẵn có, đồ dùng trong gia đình. Trẻ càng được tương tác, chơi đùa sớm, trẻ càng có cơ hội phát triển các giác quan, thể chất, nhận thức, ngôn ngữ và tình cảm xã hội.



Thành lập và tổ chức các buổi sinh hoạt câu lạc bộ người chăm sóc trẻ

Hướng dẫn về kỹ năng chăm sóc và hỗ trợ phát triển cho trẻ từ 0-3 tuổi tại hộ gia đình

Trẻ càng được tương tác, chơi đùa sớm càng có cơ hội phát triển các giác quan, thể chất

Họ và tên trẻ: ..... **Mã số trẻ:** .....

Họ và tên người chăm sóc trẻ: ..... **Mã số người chăm sóc trẻ:** .....

Địa chỉ: Thôn ..... **Xã** ..... **Mã số người điều hành:** .....

Họ và tên người điều hành: .....

II. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SỔ GHI CHÉP

Anh/chị hãy dùng sổ ghi chép này ghi lại nhật ký quá trình thực hành những trò chơi mới đối với trẻ. Ví dụ: sau mỗi lần anh/chị thực hiện những trò chơi mới được học tại CLB, sau mỗi lần có cán bộ dự án đến hỗ trợ tại gia đình, hoặc bất cứ vấn đề nào anh/chị cần được hỗ trợ trong quá trình chăm sóc trẻ. Cán bộ dự án (gồm cả nhân viên y tế và giáo viên mầm non) sẽ đến thăm hộ gia đình anh/chị và xem sổ ghi chép để có những hỗ trợ kịp thời, phù hợp cho anh/chị.

III. THÔNG TIN LIÊN HỆ

Nhóm phụ trách CLB NCST:

- Cán bộ y tế: .....
  - Số điện thoại: .....
- Cán bộ y tế: .....
  - Số điện thoại: .....

- Giáo viên mầm non: .....
  - Số điện thoại: .....
- Giáo viên mầm non: .....
  - Số điện thoại: .....



THÔNG TIN VỀ HỘ GIA ĐÌNH

I. THÔNG TIN VỀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ (ÔNG, BÀ, BỐ, MẸ...) TRONG HỘ GIA ĐÌNH:

	NCST 1	NCST 2	NCST 3
Họ và tên NCST:			
Giới tính:	□ Nam □ Nữ □ Khác	□ Nam □ Nữ □ Khác	□ Nam □ Nữ □ Khác
Năm sinh:			
Mối quan hệ với trẻ:			
Số điện thoại:			

II. THÔNG TIN VỀ TRẺ 0-3 TUỔI CỦA HỘ GIA ĐÌNH:

	Trẻ 1	Trẻ 2	Trẻ 3
Họ và tên trẻ:			
Giới tính:	□ Nam □ Nữ □ Khác	□ Nam □ Nữ □ Khác	□ Nam □ Nữ □ Khác
Ngày sinh:			
Tình trạng sức khỏe	□ Suy dinh dưỡng □ Chậm phát triển □ Khác	□ Suy dinh dưỡng □ Chậm phát triển □ Khác	□ Suy dinh dưỡng □ Chậm phát triển □ Khác .....

III. CÁC ĐẶC ĐIỂM CỦA TRẺ (TRẺ CÓ NHU CẦU, ĐẶC ĐIỂM VỀ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN ĐÁNG CHÚ Ý NÀO KHÔNG?):

.....

.....

.....

Save the Children



PHẦN 01

TRÒ CHƠI GỢI Ý

BÍ QUYẾT CHĂM SÓC ĐÁP ỨNG VÀ HỖ TRỢ PHÁT TRIỂN

NHẬT KÝ CHĂM SÓC TRẺ

BUỔI 1 - CHƠI VỚI CHIẾC CỐC





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.



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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

BUỔI 2 - CHƠI VỚI VẬT DỤNG GIA ĐÌNH





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.



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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

BUỔI 3 – CHƠI VỚI TẤM VẢI







Từ 0 tháng tuổi trở lên	Từ 6 tháng trở lên	Từ 1 tuổi trở lên	Từ 2 tuổi trở lên
NÓI VỚI CON VỀ CẢM GIÁC	**Ú ÒA**	**TÌM ĐỒ DƯỚI CHIẾC KHĂN**	**ĐI TÌM QUẢ BÓNG**
			
CHUẨN BỊ	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**	**CHUẨN BỊ**
● Thu thập nhiều đồ vật	● Một chiếc khăn hoặc một miếng vải.	● Một chiếc khăn hoặc một tấm vải và các đồ vật để giấu dưới khăn (ví dụ: cái cốc hoặc cái lá)	● Một chiếc khăn hoặc một tấm vải cuộn lại thành quả bóng nhỏ.
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**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.	● 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.	● 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.	● 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.



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).

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

BUỔI 4 – CÁC TRÒ CHƠI NGOÀI TRỜI





Từ 0 tháng tuổi trở lên

ĐÁ CHIẾC LÁ



CHUẨN BỊ

- Một khăn sạch trải dưới nền nhà/mặt đất dưới bóng râm và chuẩn bị một số chiếc lá to.

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.

Từ 6 tháng trở lên

NGOÀI TRỜI CÓ GÌ?



CHUẨN BỊ

- Đưa trẻ ra ngoài đi dạo chơi. Trò chuyện về những gì bạn và trẻ nhìn thấy, cảm thấy và nghe được.

THỰC HÀNH

- 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.*

Từ 1 tuổi trở lên

CÓ GÌ TRONG TÚI?



CHUẨN BỊ

- Cho các vật mà bạn tìm được bên ngoài nhà (cây que, lá, hoa...) vào một vật chứa (hộp, giỏ, rổ, rá...)

THỰC HÀNH

- 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.

Từ 2 tuổi trở lên

PHÂN LOẠI ĐỒ VẬT



CHUẨN BỊ

- Một số loại nguyên liệu trong tự nhiên (ví dụ que gỗ, lá cây và đá/sỏi).

THỰC HÀNH

- 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.



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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

BUỔI 5 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI ĐÔI TAY





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.



KỶ 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, ...)

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

BUỔI 6 – CÁC TRÒ CHƠI VỚI SÁCH VÀ TRANH ẢNH





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.



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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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





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.



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).

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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





Từ 0 tháng tuổi trở lên

BẮT CHƯỚC CON



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.

Từ 6 tháng trở lên

ĐI ĐƯỜNG NÀO NHỈ?



THỰC HÀNH

- 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?

Từ 1 tuổi trở lên

ĐIỀU CON MUỐN



THỰC HÀNH

- 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.

Từ 2 tuổi trở lên

ĐI HAY DỪNG LẠI



THỰC HÀNH

- 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.



THỂ HIỆN SỰ TÔN TRỌNG KHI TRÒ CHUYỆN CÙNG TRẺ

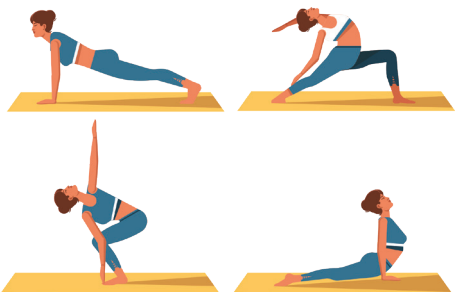
Hãy dành thời gian để nói với trẻ về những điều sắp xảy ra và mời gọi trẻ cùng tham gia hoạt động đó.
Ví dụ:
Ngày mai bố mẹ định sang thăm ông bà đấy, con có muốn đi cùng không?
Bây giờ mẹ sẽ hát một bài, con có muốn hát cùng không?
Thứ 7 bố sẽ ra chợ, con có thích đi cùng không?
Đợi và khuyến khích phản hồi của trẻ.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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





Hoạt động 1	Hoạt động 2	Hoạt động 3	Hoạt động 4
HÍT THỞ	**HOA VÀ NẾN**	**LÀM CĂNG CÁC CƠ**	**TƯỞNG TƯỢNG MỘT NƠI ĐẦY VUI VẺ**
			
THỰC HÀNH	**THỰC HÀNH**	**THỰC HÀNH**	**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.	● 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.	● Làm căng cơ ở vai và lưng và giữ trong vòng 5 giây (đếm đến 5). ● Lặp lại 3-4 lần.	● 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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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

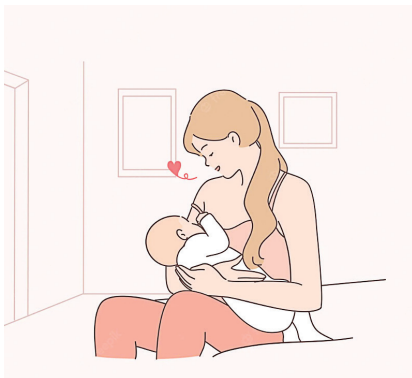
- Quét dọn nhà cửa, vườn tược sạch sẽ. Thu gom rác và bỏ rác đúng nơi quy định. Xây dựng và sử dụng nhà tiêu hợp vệ sinh, không đi tiêu bừa bãi.
- Rửa tay cho trẻ bằng xà phòng, tắm rửa và giúp trẻ đánh răng.
- Đánh răng 2 lần một ngày: một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng và một lần vào buổi tối, trước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

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

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.

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../.....

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

NHẬT KÝ THỰC HÀNH CỦA GIA ĐÌNH

Ngày: ...../...../...../

Người thực hiện	Mô tả cách thực hiện	Điểm đã làm tốt	Khó khăn	Giải pháp/Kế hoạch tiếp theo

Save the Children



PHẦN 02

NỘI DUNG THAM KHẢO VỀ CÁC MỐC PHÁT TRIỂN CỦA TRẺ

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
2 tháng tuổi					
• Bắt đầu mỉm cười với mọi người • Có thể tự làm bản thân bình tĩnh (Ví dụ: đưa tay lên miệng, ngậm ngón tay khi đói) • Cố gắng tìm kiếm (nhìn vào) bố mẹ	• Tạo ra âm thanh gru gru • Quay đầu về phía phát ra âm thanh	• Chú ý quan sát khuôn mặt của những người xung quanh • Đưa mắt nhìn theo và nhận ra có người từ xa • Bắt đầu thể hiện sự buồn chán (bằng cách quấy, khóc) nếu người chăm sóc không thay đổi hoạt động khi tương tác với trẻ	• Có thể ngẩng đầu lên một chút và bắt đầu rướn người ngọ nguậy khi đặt nằm sấp • Cử động chân tay nhịp nhàng hơn.	• Không phản ứng với âm thanh lớn • Không nhìn theo những đồ vật đang chuyển động • Không mỉm cười với mọi người • Không đưa tay lên miệng • Không thể ngẩng đầu và rướn người ngọ nguậy khi nằm sấp	• Vuốt ve, nói chuyện và chơi cùng trẻ trong lúc cho trẻ bú, mặc đồ và tắm cho trẻ. • Giúp trẻ học cách tự giữ bình tĩnh. Việc trẻ bú và ngậm ngón tay của trẻ là có thể chấp nhận được (hãy giữ vệ sinh tay cho trẻ). • Bắt đầu giúp trẻ thiết lập một thời gian biểu cho các hoạt động hàng ngày như ngủ nhiều hơn vào buổi tối. • Học cách hiểu được những ngôn ngữ cơ thể của bé khi thích hoặc không thích điều gì đó sẽ khiến bạn cảm thấy thoải mái và tự tin hơn. • Hào hứng và cười đùa cùng trẻ khi trẻ tạo ra các âm thanh. • Thỉnh thoảng bắt chước âm thanh mà trẻ tạo ra nhưng hãy sử dụng ngôn ngữ rõ ràng. • Chú ý đến sự khác biệt trong tiếng khóc của trẻ để biết điều trẻ muốn. • Nói chuyện, đọc sách và hát cho trẻ nghe. • Chơi ú òa và giúp trẻ chơi ú òa cùng bố mẹ. • Đặt một chiếc gương nhỏ vào trong nôi/cũi để trẻ có thể tự nhìn và nhận ra mình. Lưu ý hãy chọn loại gương và đặt gương vào vị trí an toàn cho trẻ. • Cùng trẻ nhìn vào bức tranh và nói về bức tranh đó với trẻ. • Cho trẻ nằm sấp khi trẻ thức và đặt đồ chơi cạnh trẻ. • Khuyến khích trẻ ngẩng đầu lên bằng cách đặt đồ chơi trước mặt và ngang tầm mắt trẻ. • Đặt đồ chơi hoặc xúc xắc phía trên đầu trẻ và khuyến khích trẻ với lấy đồ chơi. • Giữ trẻ đứng thẳng trên sàn nhà bằng hai chân của trẻ. Hát và nói chuyện với trẻ khi trẻ đứng thẳng.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
4 tháng tuổi					
• Bắt chợt mỉm cười một cách tự nhiên với mọi người • Thích chơi với mọi người và có thể khóc khi không được chơi tiếp • Bắt chước một số chuyển động, động tác và biểu cảm khuôn mặt như mỉm cười hay chau mày	• Bắt đầu bập bẹ tập nói • Bập bẹ nói với biểu cảm và bắt chước âm thanh mà trẻ nghe được • Khóc theo những cách khác nhau để thể hiện nhu cầu khác nhau như đói, đau, mệt	• Thể hiện biểu cảm vui, buồn, hạnh phúc với NCST • Đáp lại những tình cảm và cảm xúc của NCST • Quan sát và với lấy đồ chơi bằng một tay • Nhìn theo đồ vật đang chuyển động từ bên này sang bên khác • Nhận ra những người thân và vật dụng quen thuộc từ xa	• Cứng cổ, có thể ngẩng đầu vững mà không cần hỗ trợ • Đẩy chân xuống và tạo đà để trườn khi chân chạm/đạp trên nền cứng • Có thể lật và lẫy. • Có thể cầm, lúc lắc và xoay những đồ chơi đang treo lơ lửng. • Đưa tay lên miệng • Rướn người lên bằng khuỷu tay khi nằm sấp	• Không nhìn theo những đồ vật đang di chuyển • Không mỉm cười với mọi người • Chưa cứng cổ và không giữ vững được đầu. • Không thể bập bẹ và tạo ra âm thanh nhỏ • Không đưa đồ vật lên miệng • Không dẫm chân đứng lên khi chân chạm vào nền cứng • Gặp khó khăn khi đưa 1 hoặc cả 2 mắt theo các hướng	• Ôm, nói chuyện, cười và động viên trẻ. • Thiết lập nề nếp ngủ và ăn cho trẻ theo thời gian biểu cố định. • Chú ý đến những điều trẻ thích, không thích và nhận ra điều gì khiến trẻ hạnh phúc. • Bắt chước âm thanh mà trẻ phát ra. Mỉm cười và hào hứng với điều đó. • Có thời gian chơi yên tĩnh khi bạn đọc hoặc hát cho em bé của bạn. • Cho trẻ chơi với đồ chơi hợp lứa tuổi như lục lạc, tranh sắc màu. • Chơi trò chơi như trò ú, òa. • Tạo môi trường an toàn để trẻ có cơ hội khám phá đồ chơi và môi trường xung quanh trẻ. • Đặt đồ chơi gần trẻ để trẻ cố gắng với và đạp chân rướn. • Giúp trẻ học cách cầm nắm đồ vật bằng cách đưa đồ chơi, lục lạc cho trẻ. • Giữ trẻ đứng thẳng bằng hai chân chạm sàn, hát hoặc nói chuyện cùng trẻ khi trẻ đứng với sự hỗ trợ của bạn.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
6 tháng tuổi					
• Nhận biết được người quen và bắt đầu biết phân biệt người lạ • Thích chơi với người khác, đặc biệt là bố mẹ • Đáp lại với cảm xúc của mọi người và thường là biểu hiện vui vẻ, hạnh phúc • Thích nhìn mình trong gương	• Đáp lại âm thanh bằng cách tạo ra âm thanh • Nói bập bẹ các nguyên âm như: ê...a thành chuỗi và thích chơi với người chăm sóc trẻ theo lượt • Có phản ứng khi được gọi tên • Thể hiện niềm vui, buồn chán qua âm thanh • Bắt đầu bập bẹ nói các phụ âm như "m", "b"	• Bắt đầu nhìn ngó xung quanh • Đưa đồ chơi, đồ vật lên miệng • Tò mò về mọi thứ và cố gắng thử với lấy các đồ vật ngoài tầm tay • Bắt đầu đưa vật từ tay này sang tay khác	• Lật được theo cả 2 hướng (sấp sang ngửa và ngược lại) • Bắt đầu tập ngồi mà không cần sự hỗ trợ • Khi trẻ đứng (có sự hỗ trợ), trẻ bắt đầu nhún nhảy hoặc nhảy bật lên • Đu đưa người về trước và sau, thỉnh thoảng trẻ có thể bò lùi trước khi bò tiến	• Trẻ không cố gắng hoặc thử với đồ vật ở phía trước (trong tầm tay) • Không thể hiện thái độ, tình cảm với người chăm sóc • Không đáp lại với âm thanh xung quanh trẻ • Khó khăn khi đưa đồ vật lên miệng • Không nói được các nguyên âm ê, a • Không thể lẫy, lật theo cả 2 hướng • Không cười hoặc reo lên • Các nhóm cơ chân, tay quá cứng hoặc quá mềm yếu khó khăn khi cử động	• Chơi và đọc sách cùng trẻ mỗi ngày (sách tranh, sinh động, nhiều màu sắc). • Đoán và đọc tâm trạng của trẻ. Nếu trẻ vui vẻ, hãy tiếp tục. Nếu trẻ buồn chán nản, hãy dừng lại và vỗ về trẻ, giúp trẻ cảm thấy thoải mái. • Sử dụng trò chơi đối đáp mô phỏng để nói những từ đơn giản. Ví dụ khi trẻ phát ra âm thanh "mamamm", bố mẹ sẽ nói "mẹ" hoặc "măm măm". • Khi trẻ nhìn ngắm, quan sát đồ vật gì đó, hãy gọi tên đồ vật và nói với trẻ về đặc điểm của đồ vật. • Khi trẻ đánh rơi đồ chơi xuống sàn, nhặt lên và đưa cho trẻ. Trò chơi này giúp trẻ học về nguyên nhân, hệ quả. • Hỗ trợ và giúp trẻ tập ngồi, để trẻ tìm kiếm đồ chơi xung quanh và giữ thăng bằng.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
9 tháng tuổi					
• Có thể bắt đầu sợ người lạ • Có thể chỉ nghe hoặc bám theo những người thân quen trong gia đình • Có đồ chơi yêu thích	• Hiểu được khi nói "không" • Nói hoặc tạo ra một loạt các âm thanh khác nhau như "mamama", "papapa" • Bắt chước âm thanh và cử chỉ của người khác • Dùng tay để chỉ đồ vật, hiện tượng.	• Theo dõi và quan sát quá trình một đồ vật rơi xuống • Tìm kiếm đồ vật mà trẻ nhìn thấy bạn giấu đi • Đưa đồ vật vào miệng • Dễ dàng đưa vật từ tay này sang tay khác. • Học cách bốc nhón bằng ngón cái và ngón trỏ (cầm nắm đồ ăn)	• Bắt đầu tập đứng chững. • Có thể ngồi • Ngồi vững mà không cần hỗ trợ • Có thể bám, vịn để đứng lên • Bò thuần thục	• Trẻ không thể đứng, dồn trọng lực vào chân khi được hỗ trợ • Không thể ngồi với sự giúp đỡ • Không thể bập bẹ mama, dada, baba • Không thể chơi các trò chơi tương tác qua lại • Không có phản ứng khi được gọi tên riêng • Không thể phân biệt, nhận diện được người quen, thân trong gia đình • Không nhìn theo hướng được chỉ • Không đưa được đồ vật từ tay này sang tay khác.	• Chú ý đến cách trẻ phản ứng với người lạ và các hoàn cảnh mới. Cố gắng tiếp tục giúp trẻ cảm thấy vui vẻ và thoải mái. • Nếu trẻ bò hoặc di chuyển ra xung quanh, hãy ở gần trẻ để trẻ biết luôn có người lớn bên cạnh • Tiếp tục duy trì nề nếp và thời gian biểu đã thiết lập • Chơi trò chơi "lượt của con, lượt của mẹ" • Nói với trẻ suy nghĩ của bạn về cảm xúc của trẻ. Ví dụ "Con đang buồn. Hãy xem chúng ta có thể làm gì giúp con vui hơn nào" • Miêu tả đồ vật mà trẻ đang tìm kiếm và nhìn thấy (như màu sắc, hình dáng...) • Nói về hành động mà bạn muốn trẻ thực hiện: ngồi xuống nào, đừng đứng lên... • Dạy trẻ về nguyên nhân – hệ quả bằng cách ném quả bóng đi lại. • Chơi trò ú – òa, giấu và tìm • Đọc sách và trò chuyện cùng trẻ. Tạo không gian an toàn để trẻ di chuyển và khám phá.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
12 tháng tuổi					
• Xấu hổ, lo lắng khi gặp người lạ • Khóc khi bố hoặc mẹ rời đi • Có đồ chơi yêu thích và thích chơi cùng với một vài người nhất định • Thể hiện sự sợ hãi trong một vài tình huống • Đưa cho người lớn một quyển sách nếu trẻ muốn nghe kể/ đọc truyện • Lặp lại âm thanh hoặc hành động để thu hút sự chú ý • Chủ động đưa tay, chân ra để được giúp mặc quần áo • Có thể chơi ú òa hoặc đập tay	• Phản hồi và đáp ứng với một số lời đề nghị/yêu cầu đơn giản • Sử dụng một số cử chỉ đơn giản như lắc đầu để thể hiện sự không đồng ý, vẫy tay để chào tạm biệt • Tạo ra âm thanh với cao độ khác nhau (âm thanh bắt đầu giống như giọng nói) • Nói "mama, papa" hoặc reo lên "a, o" • Cố gắng nói theo những từ bạn nói.	• Khám phá đồ vật theo nhiều cách khác nhau: lắc, đập, ném… • Dễ dàng tìm thấy những đồ vật đã bị giấu • Nhìn vào bức tranh hoặc đồ vật khi chúng được gọi tên • Bắt chước các cử chỉ, điệu bộ • Bắt đầu sử dụng đồ đạc đúng cách: uống nước bằng cốc, chải tóc • Đập các đồ vật vào nhau. • Cất vào và lấy đồ vật ra từ trong túi/giỏ/sọt • Di chuyển đồ vật mà không cần giúp đỡ • Chỉ đồ vật bằng ngón trỏ • Làm theo các hướng dẫn đơn giản như "nhặt đồ chơi lên…"	• Ngồi dậy mà không cần giúp đỡ. • Vịn để đứng lên, đi men - vừa bám theo đồ vật vừa đi • Bước đi chập chững 1 vài bước đơn giản mà không cần bám víu. • Đứng vững một mình.	• Không thể bò. • Không thể đứng khi được hỗ trợ • Không thể tìm kiếm được đồ vật mà trẻ nhìn thấy bị giấu đi • Không thể nói được từ đơn như 'mama, dada" • Không thể học và bắt chước các cử chỉ như vẫy tay hoặc lắc đầu • Không chỉ được đồ vật • Không thực hiện được các kỹ năng mà trẻ đã từng thực hiện được trước đó.	• Cho trẻ thời gian để làm quen với NCST mới. Mang đồ chơi yêu thích, thú nhồi bông hoặc chăn để hỗ trợ • Đối phó với những hành vi không mong muốn bằng cách nói "KHÔNG" một cách chắc chắn. Không la hét, đánh đòn hay giải thích dài với trẻ. 30 giây hoặc 1 phút giãn cách sẽ giúp đánh lạc hướng trẻ • Ôm, hôn, và khích lệ trẻ thực hiện những hành vi tốt. Dành nhiều thời gian để khuyến khích trẻ hơn là trừng phạt (nhắc lại ít nhất là 4 lần) • Nói chuyện với trẻ về việc mà bạn sắp và đang làm. Ví dụ: mẹ đang rửa tay cho con với xà phòng… • Đọc sách với trẻ hàng ngày. Để trẻ tự lật trang sách. Thay phiên nhau dán nhãn các bức tranh • Đưa cho trẻ màu và giấy, để trẻ vẽ tự do và dạy cho trẻ vẽ đường thẳng lên trên, xuống dưới và ngang tờ giấy. Khen con khi con cố gắng bắt chước • Chơi với các hình khối và đồ chơi khác nhau và khuyến khích trẻ sử dụng tay và cảm nhận sự khác biệt • Giấu đồ và để cho trẻ đi tìm. • Hỏi trẻ để trẻ gọi tên đồ vật hoặc một phần của đồ vật. • Nhảy múa theo lời bài hát. • Đưa cho trẻ các đồ vật khác nhau hoặc các nhạc cụ. Khuyến khích trẻ tạo ra âm thanh • Cho trẻ không gian an toàn để trẻ khám phá.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
18 tháng tuổi					
• Thích đưa đồ vật cho người khác như một trò chơi • Có thể nổi giận • Có thể sợ người lạ • Thể hiện tình cảm với người thân quen trong gia đình • Chơi giả vờ với đồ chơi/ đồ vật. Ví dụ: cho búp bê ăn • Có thể bám lấy NCST trong 1 vài trường hợp • Chỉ cho người khác thấy một điều gì đó thú vị • Tự khám phá một mình (có NCST quan sát)	• Nói một vài từ đơn giản • Vừa nói "không", vừa lắc đầu • Chỉ cho người khác thấy đồ vật mà trẻ muốn	• Biết được công dụng của 1 số đồ vật quen thuộc trong nhà như ghế để ngồi, cốc để uống • Chỉ trỏ để thu hút sự chú ý từ người khác • Thể hiện sự thích thú với đồ chơi hoặc thú nhồi bông. Giả vờ cho chúng ăn • Chỉ ra được các bộ phận cơ thể • Viết, vẽ nguệch ngoạc • Có thể làm theo một yêu cầu đơn giản bằng lời mà không cần hướng dẫn bằng cử chỉ (không cần làm mẫu). Ví dụ: trẻ ngồi khi bạn nói với trẻ "con ngồi xuống đây"	• Đi vững • Có thể đi nhanh và bắt đầu chạy • Mang theo đồ chơi bên mình khi đi • Có thể tự cởi đồ/quần áo • Uống nước từ cốc • Tự ăn bằng thìa	• Không chỉ vào đồ vật để khoe đồ vật với người khác • Không đi được. • Không biết công dụng của những đồ dùng quen thuộc • Không thể bắt chước • Không thể học thêm từ mới • Không thể nói được ít nhất 6 từ • Không chú ý hoặc nhận biết được người chăm sóc rời đi hay quay lại • Mất đi kĩ năng đã từng làm được.	• Cung cấp một không gian an toàn và yêu thương cho trẻ. Đây là một điều rất quan trọng • Khen những hành vi tốt thay vì trừng phạt những hành vi xấu (rất hiếm khi sử dụng) • Mô tả cảm xúc của trẻ. Ví dụ: "con thấy vui khi được đọc sách" • Khuyến khích các trò chơi giả vờ • Khuyến khích sự cảm thông. Ví dụ: khi trẻ thấy một bạn đang khóc, động viên trẻ đến ôm và dỗ dành bạn nhỏ kia. • Đọc sách và nói chuyện với trẻ về những bức tranh. Sử dụng từ ngữ đơn giản. • Lặp lại lời nói của trẻ. • Sử dụng từ ngữ mô tả cảm giác và cảm xúc của trẻ. • Sử dụng câu, từ đơn giản, rõ ràng. • Hỏi những câu đơn giản. • Giấu đồ vật dưới chăn/gối và khuyến khích trẻ đi tìm. • Chơi với hình khối, câu đố, sách, và dạy trẻ về nguyên nhân, hệ quả và cách giải quyết vấn đề. • Gọi tên bức tranh trong cuốn sách hoặc các bộ phận trên cơ thể. • Khuyến khích trẻ chơi đồ hàng, giả vờ với đồ chơi • Khuyến khích trẻ uống nước bằng cốc, ăn bằng thìa dù có thể có chút lộn xộn • Thổi bong bóng và để trẻ bắt/đập vỡ

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
24 tháng tuổi					
• Bắt chước người khác đặc biệt là người lớn • Thích thú khi chơi với các bạn đồng trang lứa • Thể hiện sự độc lập và tự chủ • Có hành vi bướng bỉnh, thách thức (làm những gì mà trẻ được bảo là không làm) • Chủ yếu chơi bên cạnh trẻ khác, sau đó mới chơi cùng nhau, ví dụ như chơi trò đuổi bắt.	• Chỉ được đúng đồ vật hoặc bức tranh khi gọi tên chúng. • Biết được tên của các thành viên trong gia đình và các bộ phận trên cơ thể • Nói một câu từ 2-4 từ • Thực hiện theo các hướng dẫn đơn giản • Lặp lại từ vừa nghe thấy trong cuộc hội thoại • Chỉ được các đồ vật trong sách	• Có thể tìm được đồ vật sau 2-3 lớp che giấu • Bắt đầu phân loại và sắp xếp được đồ vật theo hình dạng và màu sắc • Hoàn thành được câu và vần trong cuốn sách quen thuộc • Xếp chồng được 4 hình khối trở lên để xây tháp • Có thể sử dụng một tay nhiều hơn tay kia (có tay thuận) • Làm theo hướng dẫn 2 bước như "nhặt giày của con lên và để vào trong tủ" • Gọi tên được các chủ thể trong bức tranh như con mèo, con chim, con chó	• Đứng nhón (kiễng chân) • Đá bóng • Bắt đầu chạy nhanh hơn • Trèo lên và xuống các đồ đạc trong gia đình mà không cần giúp đỡ • Đi lên và xuống cầu thang có tay vịn • Ném bóng quá tay • Tự vẽ hoặc vẽ theo đường thẳng hoặc vòng tròn.	• Không nói được câu có 2 từ như "uống sữa" • Không biết công dụng của các đồ vật thông dụng. • Không bắt chước được hành động và lời nói. • Không thể thực hiện được các hướng dẫn đơn giản (hướng dẫn 1 bước thực hiện) • Không thể tự đi vững • Mất đi kĩ năng đã từng làm được.	• Khuyến khích trẻ làm việc nhà đơn giản như quét nhà, chuẩn bị bữa ăn. Khen trẻ khi trẻ làm được việc tốt. • Ở tuổi này, trẻ thường thích chơi cạnh (không thích chơi cùng) với mọi người và chưa biết cách chia sẻ. Hãy để trẻ chơi với nhiều đồ chơi và quan sát cẩn thận từng bước một nếu có tranh chấp và cãi vã. • Hãy quan tâm, chú ý và khen trẻ khi trẻ làm theo hướng dẫn. Hạn chế sự chú ý đến các hành vi thách thức của trẻ. Luôn nhớ, dành nhiều thời gian để khen ngợi thay vì trừng phạt • Dạy trẻ nhận biết và gọi tên các bộ phận cơ thể, con vật và những vật dụng gần gũi • Đừng sửa lời của trẻ khi trẻ nói sai từ. Thay vì vậy, hãy biểu thị sự đồng ý nhưng nói lại từ một cách chính xác. • Khuyến khích trẻ nói hoặc gọi tên đồ vật thay vì chỉ ra. Gợi ý cho trẻ bằng cách đưa ra phụ âm đầu tiên của từ. Dần dần, hướng dẫn trẻ nói cả câu đơn giản. Ví dụ "s" để gợi ý cho trẻ nói "sữa". Hướng dẫn trẻ nói cả câu: "con muốn uống sữa". • Giúp trẻ chơi xếp hình với các hình khối và màu sắc... gọi tên các mảnh ghép khi trẻ đặt vào vị trí đúng. • Khuyến khích trẻ chơi với các hình khối. Lần lượt xây và xô đổ tòa tháp. • Thực hiện dự án nghệ thuật với trẻ bằng sáp màu, giấy, màu nước. Mô tả những gì trẻ đã làm được và treo chúng lên tường/tủ lạnh • Nhờ trẻ mở cửa, lật sách và khi trẻ đi vững thì hãy nhờ trẻ mang những đồ vật nhỏ cho bạn. • Đá bóng qua lại với trẻ và khuyến khích trẻ tham gia khi trẻ đã chạy đi vững • Đưa trẻ đến công viên và chạy, leo trèo, bước đi trên thảm cỏ và quan sát trẻ thật gần.

Các hợp phần phát triển toàn diện ở trẻ				Một số dấu hiệu cần tư vấn/giới thiệu chuyển tuyến	Người chăm sóc trẻ nên làm gì để giúp trẻ phát triển tốt
Cảm xúc/ xã hội	Ngôn ngữ/ giao tiếp	Nhận thức (học, suy nghĩ, giải quyết vấn đề)	Vận động/phát triển thể chất		
36 tháng tuổi = 3 tuổi					
• Bắt chước người lớn và bạn bè • Thể hiện tình cảm với bạn bè mà không cần nhắc nhở • Đợi tới lượt khi chơi • Thể hiện sự quan tâm, lo lắng khi nhìn thấy bạn khóc • Hiểu được nghĩa của từ "của tôi", "của anh ấy", "của cô ấy" • Thể hiện được nhiều cung bậc cảm xúc • Dễ dàng tách khỏi bố và mẹ (không bám riết lấy bố mẹ) • Có thể thấy buồn, khó chịu nếu có sự thay đổi thời gian biểu hàng ngày • Có thể tự mặc và cởi quần áo.	• Làm theo các hướng dẫn 2-3 bước • Có thể gọi tên hầu hết các vật dụng quen thuộc • Hiểu được mô tả không gian trên, dưới, trong, ngoài • Nói được tên, tuổi, giới của mình • Kể được tên của bạn bè • Sử dụng thành thạo các đại từ nhân xưng như tôi, bạn, chúng ta và số ít, số nhiều như 1 con vịt, nhiều con vịt • Nói đủ tốt để một người lạ hiểu được. • Thực hiện các cuộc hội thoại từ 2-3 câu.	• Có thể chơi các đồ chơi có nút bấm, đòn bẩy và các bộ phận di chuyển • Có thể chơi xếp hình với 3-4 miếng ghép • Hiểu được các con số ví dụ "hai" • Có thể vẽ được hình tròn bằng bút chì, bút màu • Lật từng trang sách một. • Xếp chồng với 6 hình khối • Vặn, xoay trái, phải tay nắm cửa.	• Dễ dàng leo trèo và chạy nhảy • Đạp được xe đạp 3 bánh • Lên xuống cầu thang từng bước 1.	• Ngã hoặc gặp rất nhiều khó khăn với cầu thang. • Chảy dớt dãi hoặc nói không rõ • Không thể chơi những trò đơn giản • Không nói được thành câu • Không hiểu được các hướng dẫn đơn giản • Không chơi được các trò chơi giả định • Không muốn chơi với bạn bè và đồ chơi • Không có giao tiếp bằng mắt • Mất đi kĩ năng đã từng làm được.	• Đưa trẻ đến chơi cùng với các bạn hoặc đến không gian nơi có nhiều bạn bè cùng trang lứa. Khuyến khích trẻ hòa nhập và chơi cùng với mọi người. • Làm việc cùng trẻ để giải quyết vấn đề khi trẻ cảm thấy buồn • Nói với trẻ về cảm xúc của trẻ. Ví dụ: "mẹ cảm thấy con đang tức giận bởi vì con đã ném mảnh ghép trong bộ xếp hình của con". Có thể khuyến khích trẻ nhận diện cảm xúc của các nhân vật trong truyện. • Thiết lập luật chơi và dán chúng lên tường. Nếu trẻ phá luật, cho trẻ 30 giây đến 1 phút ngồi trên ghế hoặc ở trong phòng của trẻ. Khen trẻ nếu trẻ tuân thủ luật • Đưa cho trẻ một gợi ý gồm 2-3 bước. ví dụ: con hãy vào phòng, đi giày, mặc áo khoác. • Đọc sách cùng trẻ mỗi ngày. Hỏi trẻ để trẻ chỉ ra các bức tranh và lặp lại từ mà bạn vừa nói. • Cho trẻ một "hộp háo hức" gồm giấy, màu, sách tranh để vẽ và tạo hình cùng trẻ • Chơi trò ghép/nối: Hỏi trẻ để tìm ra các đồ vật giống nhau trong nhà • Chơi trò đếm: Đếm số bộ phận cơ thể, bậc cầu thang và những vật dụng trẻ nhìn thấy mỗi ngày • Nắm tay trẻ đi xuống và đi lên cầu thang. Khi trẻ đi thành thạo, hãy để trẻ đi một mình với lan can • Chơi ngoài trời cùng trẻ. Đến công viên hoặc phố đi bộ. Cho phép trẻ chơi tự do mà không cần quan tâm đến luật lệ.



PHẦN 03

CÁC NỘI DUNG VỀ CHĂM SÓC SỨC KHỎE

CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CHO NGƯỜI CHĂM SÓC TRẺ

Hoạt động: Hít thở




Hoạt động: Làm căng các cơ




Hoạt động: Hoa và nến




Hoạt động: Tưởng tượng một nơi vui vẻ




Một số lưu ý trong quá trình chăm sóc trẻ

Việc làm bố, làm mẹ hay chăm sóc một đứa trẻ sẽ mang đến rất nhiều niềm vui, niềm phấn khởi. Tuy nhiên cũng gây ra nhiều lo lắng và căng thẳng. Để có thể chăm sóc và nuôi dạy các em bé lớn lên một cách thông minh và khỏe mạnh, bản thân người chăm sóc trẻ cũng cần được chăm sóc:

1. Các thành viên trong gia đình hãy hỗ trợ lẫn nhau, chia sẻ việc nhà và việc chăm sóc trẻ để mỗi thành viên đều có đủ thời gian nghỉ ngơi, đảm bảo sức khỏe thể chất và giảm thiểu tối đa căng thẳng, mệt mỏi.

2. Cố gắng nghỉ ngơi nhân lúc em bé đang ngủ.

3. Hãy nói chuyện với cán bộ/nhân viên y tế có chuyên môn nếu như các bà mẹ liên lục lo lắng kéo dài. Các bà mẹ cũng cần nhớ rằng sau khi sinh em bé, các bà mẹ sẽ cần có thời gian để thấy "trở lại là chính mình" - sự thay đổi về hooc-môn, thiếu ngủ và những sự thay đổi khác trong cuộc sống có thể khiến cho các bà mẹ cảm thấy quá tải và bất ổn về cảm xúc.

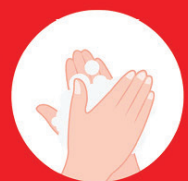
4. Thực hiện các bài tập thư giãn và nếu có thể thì hãy thực hiện hàng ngày.

BỘ Y TẾ

Save the Children

CÁC BƯỚC RỬA TAY ĐÚNG CÁCH

1



Làm ướt tay bằng nước sạch và xà phòng. Chà hai **lòng bàn tay** vào nhau

2



Chà lòng bàn tay này lên **mu và kẽ ngoài các ngón tay** của bàn tay kia và ngược lại (5 lần)



- Rửa tay **ít nhất 30 giây mỗi lần**
- Nếu không có xà phòng và nước sạch thì có thể sử dụng dung dịch rửa tay khô có chứa cồn

6



Xoay các **đầu ngón tay** của tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần). Làm sạch tay dưới vòi nước chảy đến cổ tay và lau khô

3



Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các **kẽ ngón tay** (5 lần)

5



Xoay **ngón tay cái** của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại (5 lần)

4



Chà **mặt ngoài các ngón tay** này vào lòng bàn tay kia (5 lần)

5 THỜI ĐIỂM PHẢI VỆ SINH TAY



Sau khi đi đại tiện



Sau khi lau rửa/chùi mông cho trẻ



Trước khi chế biến/
tiếp xúc với đồ ăn



Trước khi ăn



Trước khi cho trẻ bú/ẵm.

CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY HOẶC NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP CẤP

CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP

Trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp thường có các triệu chứng sau: ho, sốt (thân nhiệt trẻ trên 37,5 ^{0}C, mặt đỏ, môi khô, quấy khóc), khó thở, thở nhanh hoặc khác thường, đau họng, chảy nước mũi…

3. Giảm ho:

- Giảm ho bằng hoa hồng, quất, lá hẹ hấp... với mật ong, lấy nước cho trẻ uống nhiều lần trong ngày.
- Chỉ dùng kháng sinh khi có chỉ định của thầy thuốc.

CHĂM SÓC KHI TRẺ MẮC TIÊU CHẢY VÀ NHIỄM KHUẨN HÔ HẤP

Khi trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp cần thực hiện tốt những việc sau:

1. Chăm sóc dinh dưỡng:



- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn. Nếu trẻ không bú được, mẹ nên vắt sữa cho trẻ uống bằng cốc, thìa.
- Trong trường hợp trẻ sốt cần cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống Oresol sau mỗi lần bú.



- Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo muối, nước cơm, nước trái cây, nước dừa.
- Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt chế biến sẵn.

2. Hạ sốt:

- Đặt trẻ nằm chỗ thoáng, tránh gió lùa.
- Cho trẻ mặc quần áo mỏng, thấm mồ hôi.
- Lau người trẻ bằng khăn thấm nước ấm.
- Dùng thuốc hạ sốt theo chỉ định của thầy thuốc.



4. Đưa trẻ tới ngay cơ sở y tế khi có một trong các dấu hiệu sau:

- Trẻ sốt trên 38,5^{0}C.
- Trẻ thở nhanh hơn:
  - Trẻ dưới 2 tháng: thở trên 60 lần/phút.
  - Trẻ 2-12 tháng: thở trên 50 lần/phút.
  - Trẻ 1-5 tuổi: thở trên 40 lần/phút.
- Khó thở: ngực lõm khi hít vào.
- Trẻ không bú được.
- Trẻ không uống được hoặc uống rất kém.
- Tím tái.
- Li bì khó đánh thức hoặc co giật.









VỤ SỨC KHỎE BÀ MẸ - TRẺ EM

Năm 2015

Tài liệu trích dẫn từ tranh gấp "Chăm sóc khi trẻ mắc tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp" của Vụ sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Trung tâm Truyền thông GDSK Quốc gia và Viện Dinh dưỡng

CHĂM SÓC KHI TRẺ BỊ TIÊU CHẢY

Tiêu chảy là đi ngoài phân lỏng từ 3 lần trở lên trong 24 giờ. Tiêu chảy làm trẻ mất nước, mất muối, dẫn đến suy dinh dưỡng hoặc tử vong nếu không được chăm sóc và dinh dưỡng đúng cách.

Khi trẻ bị tiêu chảy cần:

1. Cho trẻ uống nhiều hơn

- Cho trẻ bú mẹ nhiều lần hơn và lâu hơn hoặc vắt sữa ra cốc cho trẻ uống nếu trẻ không bú được.
- Cho trẻ uống Oresol để phòng mất nước và điện giải. Nếu trẻ bú mẹ hoàn toàn thì cho uống thêm Oresol sau mỗi lần bú.
- Sử dụng các loại nước khác thay thế nếu không có Oresol như: nước cháo muối, nước cơm, nước ép quả tươi, nước dừa.
- Không nên cho trẻ uống các loại nước ngọt có đường như nước trà đường, nước uống có ga, nước trái cây đóng hộp.



2. Nuôi dưỡng trẻ



- Duy trì và tăng **dần** khẩu phần ăn hàng ngày của trẻ. Không hạn chế trẻ ăn, chia thành nhiều bữa nhỏ.
- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ.
- Cho trẻ ăn nhiều loại thực phẩm giàu dinh dưỡng như thịt, cá, trứng, dầu thực vật hoặc mỡ động vật.
- Thức ăn nấu chín kỹ, mềm.
- Cho trẻ ăn thêm quả chín hoặc nước quả chín như chuối, cam, chanh, xoài, đu đủ…
- Tránh các loại thực phẩm có nhiều xơ và khó tiêu hóa như: rau bí, măng, ngô, đỗ…
- Sau khi trẻ ngừng tiêu chảy vẫn cho trẻ ăn thêm 1 bữa phụ mỗi ngày ít nhất trong hai tuần. Nếu trẻ bị suy dinh dưỡng, duy trì bữa phụ đến khi trẻ đạt cân nặng bình thường.
- **Đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm khi chế biến thức ăn và khi cho trẻ ăn.**



3. Bổ sung kẽm cho trẻ

Cho trẻ uống bổ sung kẽm càng sớm càng tốt ngay khi bắt đầu tiêu chảy theo hướng dẫn của cán bộ y tế vì kẽm làm giảm thời gian và độ nặng của tiêu chảy.

4. Không tự ý dùng thuốc, đặc biệt là kháng sinh và thuốc dừng tiêu chảy.

5. Đưa trẻ tới ngay cơ sở y tế khi trẻ có một trong các biểu hiện:

- Đi ngoài phân lỏng vài lần trong vòng 1 hoặc 2 giờ.
- Nôn rất nhiều.
- Rất khát, môi khô, mắt trũng, khóc không có nước mắt.
- Ăn uống kém hoặc bỏ bú.
- Sốt cao hơn.
- Phân có lẫn máu.
- Trẻ li bì khó đánh thức hoặc vật vã.
- Trẻ không đỡ sau 2 ngày xử trí tại nhà.









Tài liệu trích dẫn từ tranh gấp "Chăm sóc khi trẻ mắc tiêu chảy và nhiễm khuẩn hô hấp" của Vụ sức khỏe Bà mẹ - Trẻ em, Trung tâm Truyền thông GDSK Quốc gia và Viện Dinh dưỡng

Save the Children



PHẦN 04

CÁC NỘI DUNG VỀ DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG CHO TRẺ 0-3 TUỔI

0-6 tháng - Nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn



6-24 tháng: Ăn bổ sung kết hợp Nuôi con bằng sữa mẹ



Nên cho bé bắt đầu ăn bổ sung thế nào

Khi tròn 6 tháng tuổi (180 ngày), khi con bạn bắt đầu ăn bổ sung, hệ tiêu hoá của bé cần có thời gian để thích nghi với thức ăn, trẻ cần học cách nhai, đảo thức ăn trong miệng và nuốt thức ăn. Vì vậy bạn nên tập ăn cho trẻ bằng cách cho trẻ ăn mỗi lần ăn 2-3 thìa nhỏ/ lần x 2 lần/ ngày. Thời gian tập cho trẻ tập ăn thường trong vòng vài ba ngày (không nên kéo dài thời gian tập ăn quá 1 tuần). Sau đó tăng dần **lượng thức ăn** để phù hợp với độ tuổi của bé cũng như tăng dần **độ đặm đặc** của thức ăn.

Khẩu phần ăn của trẻ cũng cần tăng dần theo độ tuổi như khuyến cáo của Viện Dinh Dưỡng trong bảng dưới đây:

Tuổi	Khuyến nghị			
	Độ đặm đặc	Số bữa/ngày	Số lượng mỗi bữa ăn	Các loại thức ăn
0-6 tháng (180 ngày)	**Cho con bú sữa mẹ hoàn toàn**	Cho bú mẹ theo yêu cầu	Tuỳ theo nhu cầu của trẻ	Tham khảo thực đơn cho bé trang 22
6 - 9 tháng	**Bột loãng rồi đặc dần, thức ăn nghiền**, xay nhỏ, băm nhỏ chế biến thức ăn mềm, dễ nhai, dễ nuốt.	2-3 bữa chính +1-2 bữa phụ + bú mẹ thường xuyên	2-3 thìa (lúc bắt đầu tập ăn bột) tăng dần lên ½ bát 250 ml	
9 - 12 tháng	Cháo và thức ăn thái nhỏ, nghiền. Mẹo: Có thể chế biến **các mẩu nhỏ thức ăn** trẻ có thể cầm nắm **được để tập cho trẻ có phản xạ nhai.**	3-4 bữa + 1-2 bữa phụ + bú mẹ theo nhu cầu	½ đến ¾ bát 250 ml	
12 - 24 tháng	Cháo/ Cơm và thức ăn cùng với gia đình, có thể thái nhỏ hoặc nghiền làm mềm nhỏ hơn so với thức ăn của người lớn để phù hợp với khả năng nhai của bé. Cho trẻ các mẩu thức ăn nhỏ để trẻ tự ăn nhưng tránh cho trẻ ăn những thức ăn dễ gây hóc....	3-4 bữa + 1-2 bữa phụ + bú mẹ theo nhu cầu	¾ đến 1 bát 250 ml	

Lưu ý: Nếu trẻ được bú mẹ đầy đủ thì không cần cho trẻ ăn thêm bất cứ loại sữa bột nào.
Khi trẻ ăn bổ sung vẫn duy trì cho trẻ bú mẹ đến khi trẻ được 24 tháng tuổi.
Bữa chính: là các bữa bột, cháo, cơm...được chế biến phù hợp theo nhu cầu và độ tuổi của trẻ
Bữa phụ: Bánh qui, hoa quả, sữa chua, trứng... (chiếm 5-10% năng lượng trong ngày).

Hình ảnh và nội dung được lấy từ tài liệu dự án "Mặt trời bé thơ" - dự án hợp tác giữa SC và các tổ chức Chính phủ/phi chính phủ khác tại Việt Nam

24-36 tháng: Ăn bổ sung hợp lý

Lúc này trẻ có thể ăn tất cả các thức ăn của người lớn, nhưng cần phải nấu nhừ để dễ nhai và dễ tiêu hóa như cơm nát, thức ăn hầm nhừ.

Trẻ hầu như không còn bú mẹ nên cần chú ý đảm bảo cho trẻ được ăn từ 5-6 bữa/ngày (3-4 bữa chính + 2 bữa phụ).

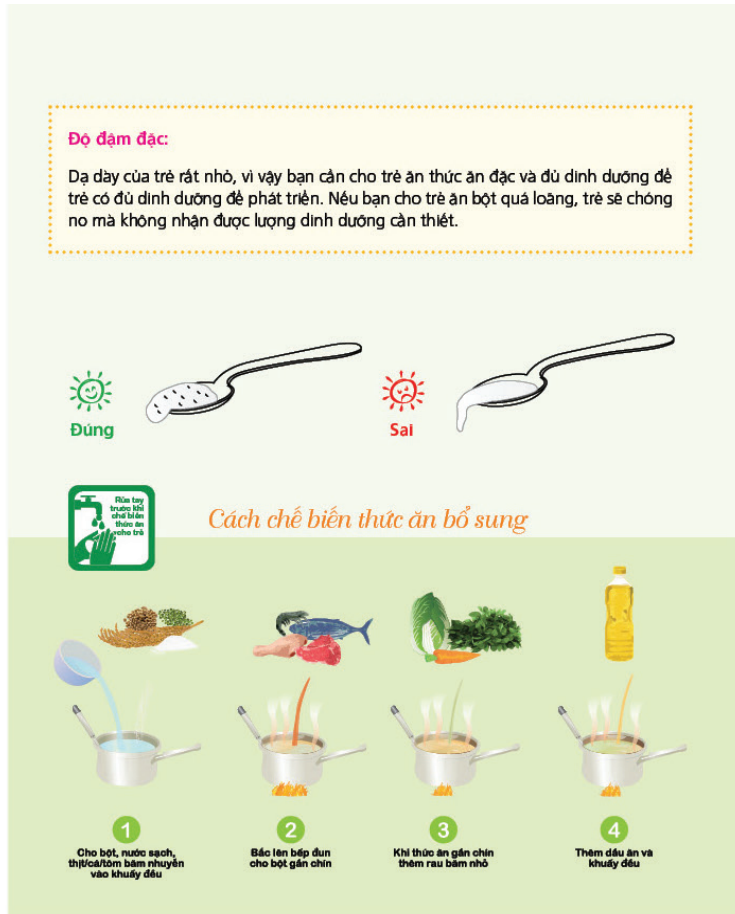
Khi tròn 3 tuổi, có thể cho trẻ ngồi ăn chung mâm với gia đình và tập cho trẻ nhai kỹ để phát triển cơ nhai tốt hơn.

Ghi chú: Lượng thức ăn trên tính cho trẻ bú mẹ, nếu trẻ không được bú mẹ thì cho trẻ uống thêm 1-2 cốc sữa/ngày và ăn thêm 1-2 bữa/ngày.



Hình ảnh và nội dung được dẫn từ "Cẩm nang chăm sóc sức khỏe sinh sản, bà mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ em" - phối hợp giữa SC, Liên đoàn LĐ TP Hải Phòng và Sở Y tế TP Hải Phòng

Lưu ý khi chế biến thức ăn bổ sung

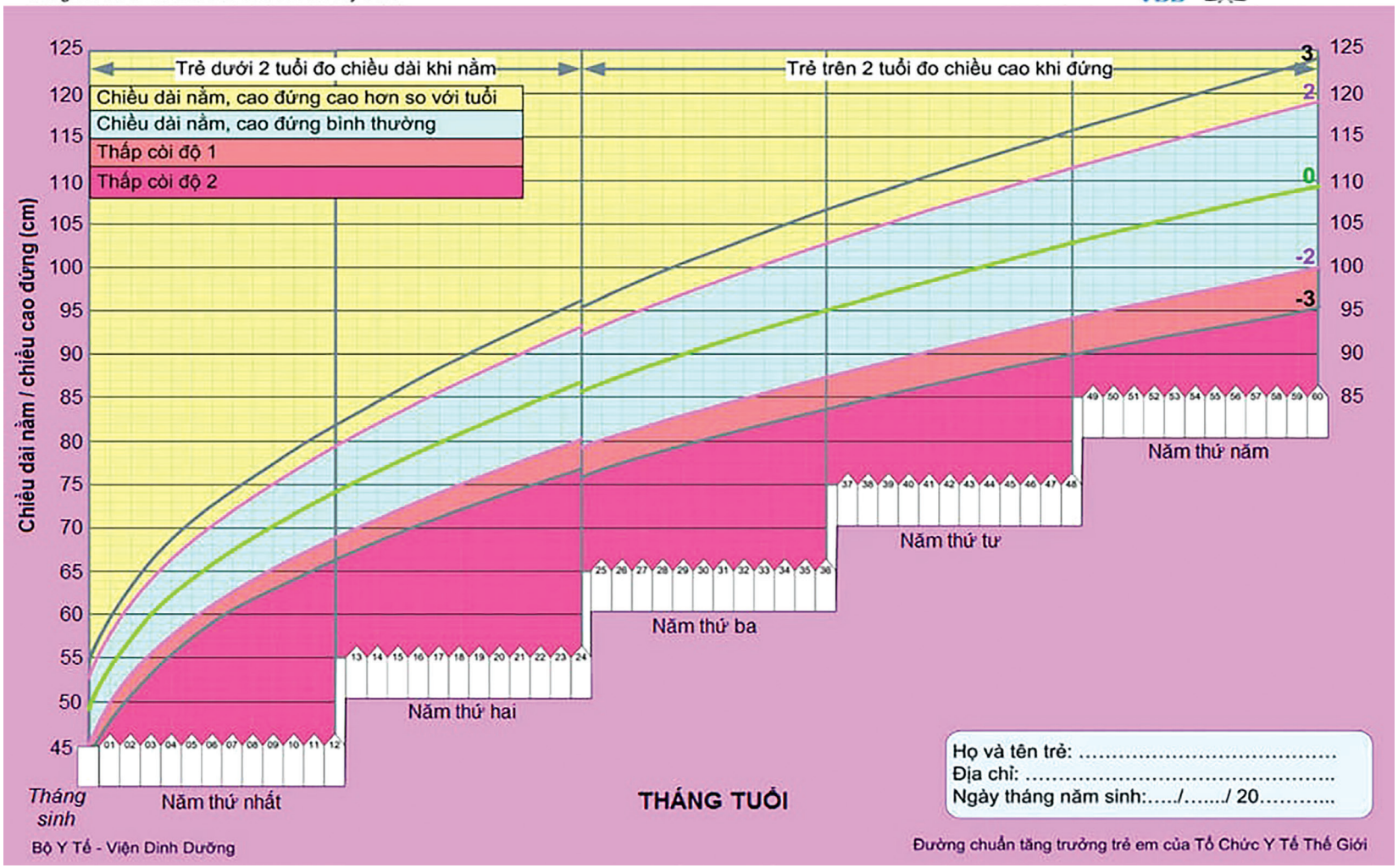


Nội dung được trích dẫn từ tài liệu dự án "Mặt trời bé thơ" - dự án hợp tác giữa SC và các tổ chức Chính phủ/phi chính phủ khác tại Việt Nam

Chiều dài nằm/ chiều cao đứng theo tuổi – Bé gái

Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi

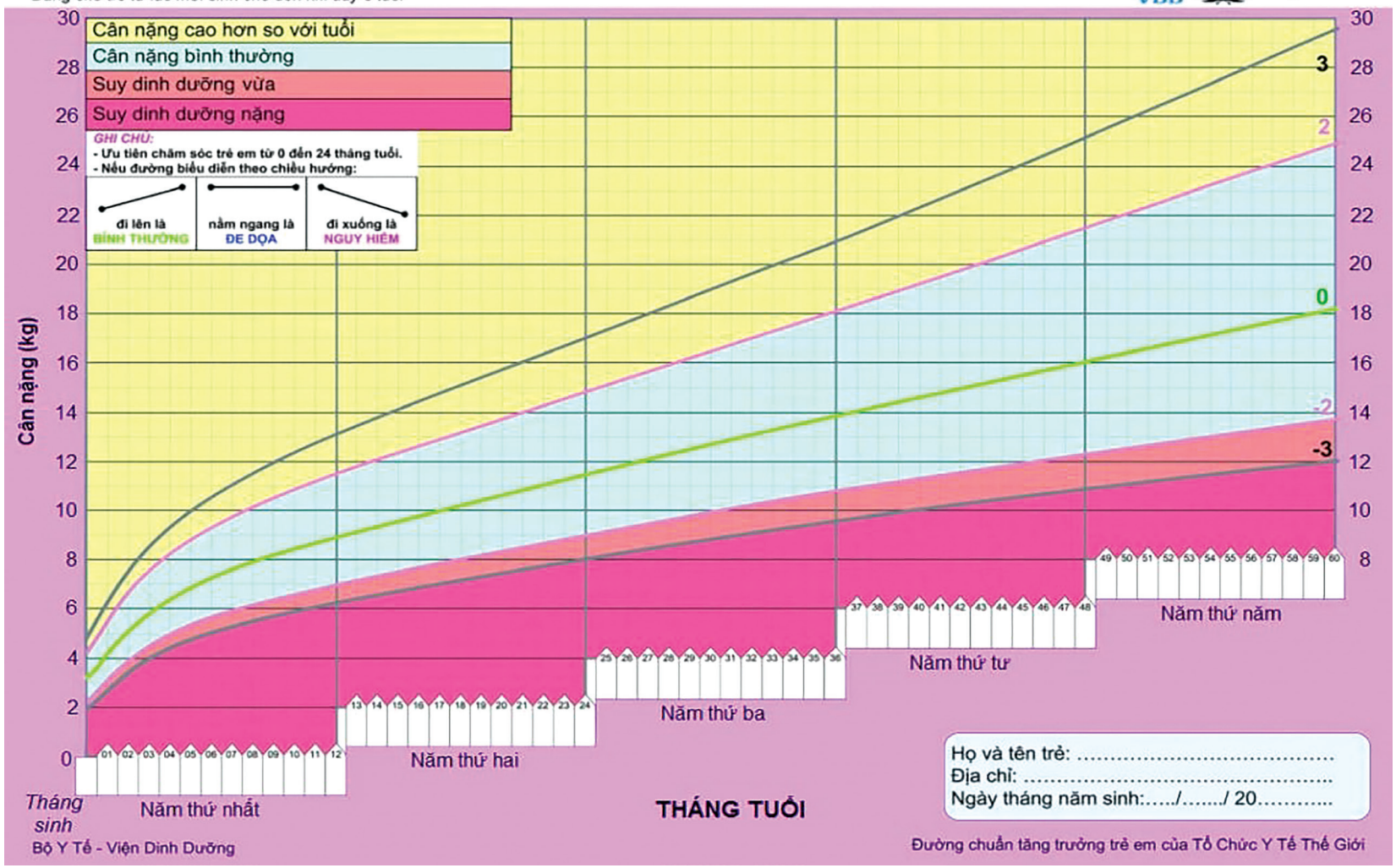
World Health Organization



Cân nặng theo tuổi – Bé gái

Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi

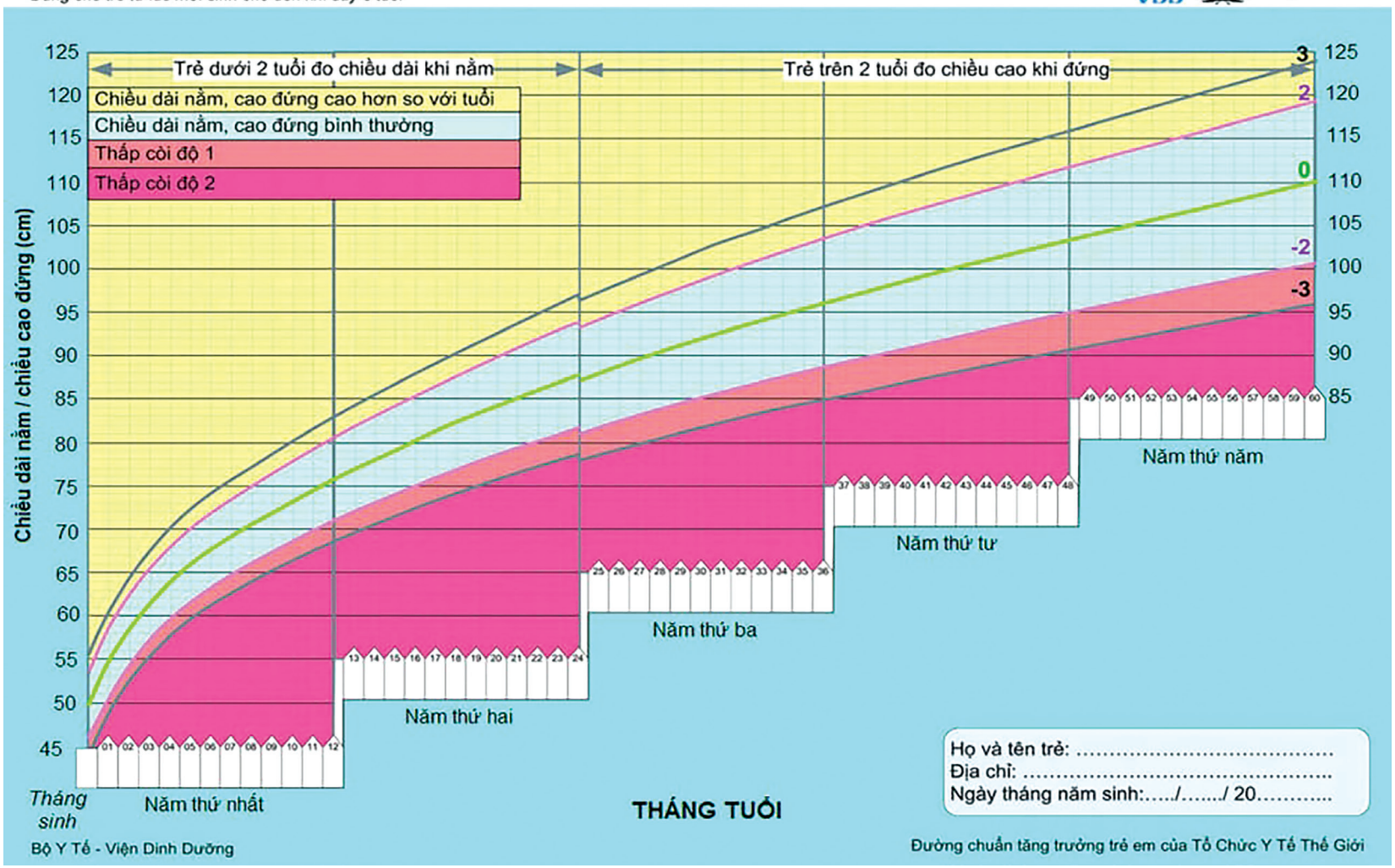
World Health Organization



Chiều dài nằm/ chiều cao đứng theo tuổi – Bé trai

Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi

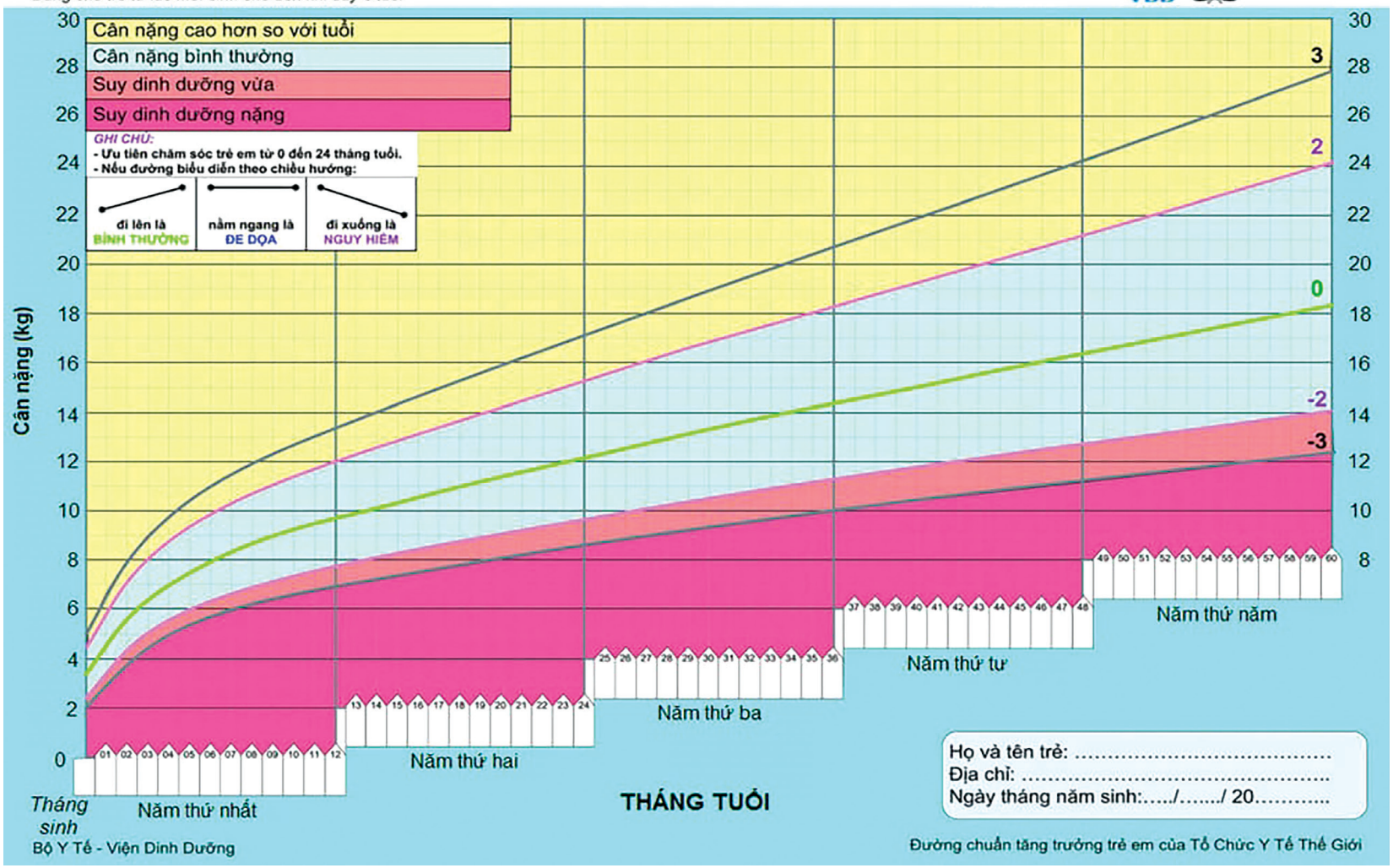
World Health Organization



Cân nặng theo tuổi – Bé trai

Dùng cho trẻ từ lúc mới sinh cho đến khi đầy 5 tuổi

World Health Organization



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 và các bên có liên quan