

Nói Dối

Dành cho trẻ em từ 3 tới 5 tuổi

Trẻ em thường hay nói dối. Trẻ em có thể phóng đại hoặc thay đổi sự thật, bịa chuyện hoặc đơn giản là phủ nhận những gì mà người lớn đã biết sự thật. Nhưng hành vi này không phải là hành vi nói dối thực sự. Sự khác biệt chính là ý định. Hành vi nói dối thực sự là khi một người nào đó nói một điều mà họ biết là sai để che giấu sự thật.

Tại Sao Trẻ Em Nói Dối?

Sau đây là một số lý do giải thích vì sao trẻ em có thể nói dối:

Sợ hãi. Trẻ em sợ làm cha mẹ thất vọng và sợ bị phạt. Các em hiểu rằng nếu các em không làm điều gì sai, cha mẹ của các em sẽ không buồn bực và vì vậy, các em sẽ không bị phạt.

Bắt chước. Trẻ em nghe người lớn nói dối và nghĩ rằng điều đó có thể chấp nhận được. Những người lớn có thể “nói dối trắng trợn” hoặc đưa ra lý do ngụy biện vì không làm một việc gì đó. Nhưng trẻ em không biết sự khác nhau giữa các dạng nói dối khác nhau.

Thói quen. Nói dối có thể dễ dàng trở thành thói quen nếu diễn ra thường xuyên.

Mong muốn một điều gì đó trở thành sự thật. Trẻ em chỉ muốn một điều gì đó trở thành sự thật. Nói điều đó ra sẽ giúp đưa trẻ tin vào điều đó. Ví dụ khi đứa trẻ nói “con không làm thế” và quý vị biết là em có làm như vậy.

Có nên phạt khi trẻ nói dối hay không?

Không hề có câu trả lời dễ dàng cho câu hỏi này. Với tư cách là cha mẹ, quý vị có thể nói rằng quý vị sẽ phạt con mình vì tội nói dối. Nhưng con quý vị có thể nghĩ rằng hình phạt đó không phải là do bản thân lời nói dối mà là vì bị phát hiện nói dối. Nếu con quý vị nói dối vì sợ bị phạt, việc phạt con quý vị có thể khiến em càng nói dối nhiều hơn nữa trong tương lai!

Khi Hành Vi Nói Dối Trở Nên Nghiêm Trọng

Dành cho Trẻ em Lớn hơn

Đôi khi nói dối là dấu hiệu cho thấy có điều gì khác không ổn. Những trẻ em luôn nói dối cũng có thể gặp các vấn đề liên quan tới:

- Ăn cắp và gian trá
- Tức giận
- Bỏ học
- Kết bạn và các tình huống quan hệ giao tiếp khác

Nói chuyện với bác sĩ của em về các vấn đề lo ngại này.

Các Bậc Phụ Huynh Có Thể Làm Gì?

Cố gắng tìm hiểu lý do dẫn đến nói dối. Điều này sẽ giúp quý vị biết nên giải quyết vấn đề đó như thế nào.

Giúp con quý vị hiểu được chuyện gì thực sự xảy ra. Việc mong ước hoặc nói rằng một điều gì đó không xảy ra sẽ không làm thay đổi thực tế là điều đó đã xảy ra. Hãy cố gắng nói “Dù con nói rằng con không lê bùn vào nhà nhưng hãy nhìn đây, chỗ này có vết bùn và giày con thì bị dơ”

Đừng quá nghiêm khắc khi con quý vị phạm những lỗi nhỏ. Giúp con quý vị hiểu được điều gì là vấn đề, nhưng hãy để em biết rằng em có thể nói sự thật mà không phải sợ hãi. Hãy giúp con mình yên tâm rằng quý vị sẽ không tức giận khi quý vị biết những gì thực sự đã xảy ra.

Nếu con quý vị phạm lỗi, hãy giúp em khắc phục vấn đề. Nếu con quý vị lê bùn đất vào nhà, hãy cùng nhau dọn dẹp. Con quý vị sẽ hiểu rằng trên sàn toàn dính bùn đất.

Khen ngợi con quý vị khi em nói sự thật. Giúp con quý vị hiểu rằng những gì em làm có thể là không đúng, nhưng việc nói lên sự thật về điều đó là tốt. Nếu con quý vị thừa nhận là em đã làm dây bùn đất khắp trong nhà, hãy nói rằng “Cám ơn con đã nói thật cho cha mẹ biết. Nhưng con làm sàn nhà dính bùn đất nên con cần phải giúp cha (mẹ) lau chùi sàn nhà”.

Hờn Giận Trong Bữa Ăn

Dành cho trẻ em từ 1 tới 5 tuổi

Có ngày trẻ em có thể rất nhiều, nhưng ngày kế tiếp thì lại không ăn gì cả. Có thể bữa nào các em cũng muốn ăn cùng một loại thức ăn. Quý vị cứ yên tâm, đó là việc bình thường. Ăn uống là việc mà trẻ em cảm thấy mình có thể kiểm soát được đôi chút. Tuy nhiên, việc đó lại có thể gây khó khăn cho các bậc cha mẹ.



Trẻ Em Không Phải Là Người Lớn

Người lớn có quan điểm và các sở thích rõ rệt về thức ăn. Trẻ em cũng như vậy, không có gì đáng ngạc nhiên cả. Tuy nhiên, trẻ nhỏ không phải là người lớn và không thể đối xử với trẻ như người lớn.

Đừng mong rằng con cái quý vị sẽ có hành vi cư xử như người lớn khi ngồi vào bàn ăn. Trẻ em thích ăn bằng tay và “nghịch” thức ăn. Việc này cũng bình thường, miễn là các cháu vẫn tiếp tục ăn. Đưa trẻ ra khỏi bàn ăn nếu chúng vẫn cứ ném hoặc nhè thức ăn ra. Hãy yêu cầu con quý vị giúp dọn dẹp chỗ bữa bãi.

Không phải loại thức ăn nào cũng hấp dẫn cho người lớn và đối với trẻ em cũng vậy. Nếu quý vị ép con mình ăn món mà các em không thích thì thường sẽ dẫn tới tâm trạng cáu giận và khóc lóc. Dù có nổi cáu với con mình thì cũng không có tác dụng gì cả.

Trẻ em học các thói quen ăn uống từ chính quý vị. Nếu quý vị ăn lật vật, ăn trong khi coi TV và không ăn rau, con của quý vị cũng sẽ muốn làm như vậy.

Những Lời Khuyên Hữu Ích

- Rửa tay: Quý vị và con của mình nên rửa tay trước và sau mỗi bữa ăn.
- Dùng ly, muỗng và nĩa cỡ dành cho trẻ em và cắt thức ăn thành miếng nhỏ, cỡ vừa miệng để giúp trẻ tự ăn dễ dàng hơn.

Các Bậc Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?

Các bậc cha mẹ nên quyết định các món ăn và giờ ăn của gia đình, nhưng con quý vị nên là người quyết định lượng thức ăn sẽ ăn, hoặc có ăn hay không. Đừng lo nếu con quý vị bỏ một bữa ăn. Trẻ em thường ăn bù bữa đó trong bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ tiếp theo.

Làm Các Bữa Ăn Tiện Lợi Hơn

Chỉ mua và cho trẻ ăn các loại thức ăn lành mạnh. Trong nhà có quá nhiều đồ ăn vặt sẽ rất hấp dẫn trẻ em. Hãy tích trữ rau, trái cây tươi và các loại thực phẩm làm bằng ngũ cốc nguyên hạt ở trong nhà. Sau đó, để cho con quý vị chọn ăn các loại thực phẩm trong số đó. Hãy hỏi con mình là: “Con có muốn ăn đậu hoặc bắp không?” Chỉ nấu ăn một món cho cả gia đình. Con quý vị có thể không thích như vậy, hoặc không ăn, nhưng đừng nấu thức ăn khác. Đừng ép trẻ phải “ăn hết sạch đĩa”. Hãy cho ăn từng chút một và để cho trẻ phải xin thêm. Việc ép trẻ em ăn hết sạch đĩa thức ăn của mình sẽ dạy cho các em ăn quá nhiều. Cho ăn thức ăn mới như là “đồ ăn phụ thêm”. Cho ăn các loại thức ăn mới cùng với các loại đồ ăn quen thuộc. Nếu con quý vị không ăn thức ăn mới, hãy tiếp tục thử. Có thể phải mất một thời gian thì con quý vị mới sẵn sàng ăn loại thức ăn đó.

Lưu Ý Về Đồ Ngọt

Chỉ nên dành đồ ngọt và đồ tráng miệng cho các dịp đặc biệt, thí dụ như ngày sinh nhật và ngày lễ. Không nên ăn các loại đồ ngọt này hàng ngày hoặc sử dụng để thưởng. Nếu quý vị muốn thưởng cho con mình vì em đã ăn rau, thì hãy dùng cách khác chứ không phải là thực phẩm để thưởng cho em, thí dụ như một chuyến đi tới công viên chẳng hạn.

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

Hành Vi Xấu và Kỷ Luật

Dành cho trẻ em từ 1 đến 5 tuổi

Rất nhiều trẻ em có những hành động như đánh, cắn hoặc có hành vi xấu theo nhiều cách khác, chứ không riêng con của quý vị mới như vậy. Đây là những hành vi này thường gặp ở trẻ nhỏ và có thể do nhiều nguyên nhân gây ra. Đa số trẻ nhỏ đều có những hành vi như vậy, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn cho tới khi các em học được cách thể hiện cảm xúc của mình tốt hơn.

Tại Sao Trẻ Em Lại Có Hành Vi Xấu?

Có nhiều đáp án cho câu hỏi này.

- **Thời Gian Tìm Hiểu.** Các em tìm hiểu về thế giới của mình bằng chính các giác quan của chúng. Một em bé có thể không thể phân biệt được sự khác biệt giữa việc nhai đồ chơi hoặc cắn ngón tay.
- **Mọc Răng.** Những em bé còn rất nhỏ có thể cảm nhận thấy rằng đang mọc răng thì việc nhai và cắn sẽ giúp các em cảm thấy dễ chịu hơn!
- **Các em đang theo dõi thái độ của người lớn.** Trẻ em có thể cắn hoặc đánh chỉ để biết điều gì xảy ra hoặc để khiến người lớn sợ hãi.
- **Chú ý.** Trẻ em sẽ làm bất kỳ điều gì (“tốt” hoặc “xấu”), để được quý vị chú ý tới.
- **Bất Chước.** Trẻ nhỏ thích làm những gì mà những người khác làm. Đừng bao giờ đánh hoặc cắn lại một đứa trẻ vì như vậy sẽ dạy cho các em nghĩ hành vi này là chấp nhận được.
- **Sự Độc Lập.** Việc những người lớn thường giúp đỡ trẻ có được những gì mà em muốn mà không cần phải nhờ giúp đỡ.
- **Cáu Giận.** Trẻ nhỏ không biết các từ ngữ để thể hiện cảm xúc của các em. Các em có thể thể hiện cho quý vị bằng cách đánh, cắn và đá.
- **Tâm Trạng Căng Thẳng.** Những thay đổi nhỏ hoặc quan trọng (thí dụ như mất đồ chơi hoặc bắt đầu vào học tại một trường mới) có thể khiến con quý vị rất căng thẳng.

Các Bậc Cha Mẹ Có Thể Làm Gì?

Tìm hiểu lý do tại sao con quý vị lại đá, cắn hoặc quấy khóc như vậy. Hãy đặt 5 dạng câu hỏi có chữ W — Who (Ai), What (Cái Gì), Why (Tại Sao), Where (Ở Đâu), và When (Khi Nào). Hành vi của con quý vị có thể theo một dạng nhất định. Nếu vậy, hãy tìm các dấu hiệu cho thấy con quý vị sắp đánh hoặc cắn và cố gắng ngăn ngừa hành vi đó.

Ngăn Ngừa Cắn/Đánh

Tạo thói quen. Những sinh hoạt thường lệ giúp trẻ em cảm thấy dễ chịu và có thể giảm bớt sự căng thẳng trong những thời điểm thay đổi.

Không để trẻ em quá đói hoặc quá mệt mỏi. Cho trẻ ăn các bữa ăn nhỏ và thường xuyên vào cùng một giờ mỗi ngày. Bảo đảm là con quý vị ngủ đầy đủ.

Có khu vực vui chơi an toàn. Để những đồ vật mà quý vị không muốn con mình chạm vào hoặc nắm lấy ra khỏi tầm mắt của các em. Việc này sẽ giúp quý vị không phải nói “Không” (No) và phải lấy lại các thứ đó từ con quý vị.

Bảo đảm là có thật nhiều trò chơi trong giờ chơi. Việc này sẽ giúp tránh đánh lộn. Trẻ nhỏ chưa biết cách cùng chia sẻ.

Dành thời gian với con quý vị khi em không cáu giận. Điều này sẽ dạy cho trẻ biết rằng không cần phải có hành vi xấu để thu hút sự chú ý của quý vị.

Ngăn Chặn Cắn/Đá

- Hiểu được các cảm xúc của con quý vị. Cho con mình thấy là việc tức giận, giận dữ hoặc hoảng sợ là có thể chấp nhận được.
- Dạy con quý vị cách thể hiện cảm xúc của em. Yêu cầu con mình sử dụng các từ ngữ thay vì cắn hoặc đánh.
- Cho con quý vị biết là em có thể cắn thú nhồi bông hoặc dùng gậy để đánh một quả bóng, nhưng không được cắn hoặc đánh người khác.
- Dạy con quý vị nói “Xin lỗi” và an ủi những người bị tổn thương.
- Trẻ em từ 2 tuổi trở lên có thể bị kỷ luật theo hình thức “phạt giờ” (time-out). Đưa con quý vị tới một nơi yên tĩnh để em dịu lại. Nguyên tắc hữu ích là một phút cho mỗi số tuổi. Ví dụ như: 3 tuổi nên phạt 3 phút.

Vài Lời Về Việc Đánh Đòn

Đánh đòn chắc chắn là sẽ khiến con quý vị phải chú ý. Nhưng việc đó không dạy em cách cư xử ngoan ngoãn hoặc cách giải quyết các vấn đề. Phương pháp này có thể dạy trẻ em rằng việc đánh người khác là có thể chấp nhận được. Hãy làm gương tốt. Khen ngợi con quý vị vì đã có hành vi ngoan ngoãn.

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

Gây dựng lòng tự trọng

Từ lúc mới sinh cho tới khi được 3 tuổi

Tự trọng là quý trọng và kiêu hãnh về bản thân. Con quý vị bắt đầu phát triển xúc cảm này lúc còn ấu thơ.

Giúp Gây Dựng Lòng Tự Trọng Của Con Quý Vị

Có nhiều điều ảnh hưởng tới lòng tự trọng. Quý vị có thể giúp cho con quý vị có lòng tự trọng tốt qua việc tạo một sự gắn bó mật thiết, mạnh mẽ với con quý vị.

Đáp Ứng Nhu Cầu của Em Bé

Việc đáp ứng nhu cầu của em bé giúp gây dựng một ý thức về sự tin cậy và an toàn.

- Bồng ẵm em bé sơ sinh khi em khóc. Quý vị bày tỏ lòng yêu thương của mình. Làm điều này sẽ không làm hư em bé.pagmamahal.
- Em bé nhạy cảm với cách quý vị đáp ứng với nhu cầu của em. Giọng nói và vẻ mặt của quý vị sẽ cho em bé biết là quý vị có thích dành thời gian ở gần với em hay không.
- Dành thì giờ bồng ẵm, nói chuyện, hát, xoa dịu em và chơi đùa với em bé.

Giúp Cho Con Quý Vị Học Các Kỹ Năng Mới

Khi con quý vị lớn lên, em sẽ tự mình làm được nhiều điều hơn. Con quý vị đang tạo dựng sự tự tin của em.

- Có một nơi an toàn để cho con quý vị có thể khám phá những điều mới.
- Giúp cho con quý vị học các kỹ năng mới. Hãy nhờ con quý vị giúp quý vị trong các công việc hàng ngày.
- Nên cụ thể khi khen ngợi con quý vị. Thí dụ, cho con biết là quý vị thực sự thích thú khi em dọn dẹp đồ chơi của em lên.

Cho Con Quý Vị Biết Quý Vị Yêu Thương Và Chấp Nhận Em

- Dành thì giờ ở một mình với con. Biểu lộ sự chú ý về những điều con mình nói và làm.
- Coi trọng xúc cảm của con quý vị.
- Biểu lộ tình yêu thương qua lời nói và ôm nựng.
- Cho con biết là không sao khi phạm sai lầm.

Giúp Cho Con Quý Vị Đối Phó Với Những Lúc Ở Xa Quý Vị

Con quý vị lo sợ khi xa cách quý vị. Sự lo sợ này được gọi là nỗi lo âu khi bị chia cách. Đừng lo. Đây là dấu hiệu của sự gắn bó chặt chẽ mà quý vị chia sẻ. Sự lo sợ này thường bắt đầu khi con quý vị được khoảng 7 tháng tuổi và lên đến cực điểm lúc con quý vị ở khoảng từ 10 tới 18 tháng tuổi. Giúp cho con quý vị hiểu là quý vị sẽ trở lại:

- Chơi trò ú oà với con mình. Trò chơi này giúp cho em bé hiểu là các thứ sẽ xuất hiện trở lại sau khi biến mất.
- Cho em bé ở trong phòng một mình trong một khoảng thời gian ngắn. Phải chắc chắn là phòng an toàn. Thí dụ, không đi theo khi em bé bò sang một căn phòng khác. Đợi một vài phút trước khi đi vào phòng đó.



- Luôn luôn cho con quý vị biết khi nào quý vị ra đi, tại sao ra đi và khi nào quý vị sẽ trở lại. Phải nhớ trở lại khi quý vị nói là quý vị sẽ trở lại. Đừng nán lại sau khi đã nói tạm biệt.
- Mặc dù con quý vị chưa biết về giờ giấc, hãy nói với em khi nào quý vị sẽ trở lại. Thí dụ, nói là quý vị sẽ trở lại sau giờ ăn trưa.
- Biểu lộ sự thông hiểu đối với xúc cảm của con mình. Hãy nói “Ba/Má biết là con không thích ba/má ra đi. Ba/má phải đi ra tiệm nhưng rồi sẽ trở lại.”
- Cho con quý vị một món đồ đem lại sự thoải mái như một món đồ chơi ưa thích.

- Dành thì giờ ở với em bé và người coi em bé. Nếu quý vị có mặt tại chỗ, sự làm quen giữa con quý vị và một người mới lạ sẽ trở thành dễ dàng hơn.
- Cố gắng đừng ra đi khi con quý vị bị bệnh, buồn ngủ hoặc đói bụng.

Giấc Ngủ

Từ sơ sinh tới 5 tuổi

Trẻ em cần ngủ nhiều để phát triển và sống khỏe mạnh. Thói quen khi đi ngủ sẽ giúp con quý vị biết khi nào tới giờ đi ngủ. Thói quen vào giờ ngủ có nghĩa là làm cùng một việc, theo cùng một trình tự vào mỗi buổi tối. Thói quen vào giờ ngủ có thể bắt đầu từ tắm, nghe kể chuyện, và sau đó là đi ngủ. Cũng nên đi ngủ vào một giờ nhất định vào mỗi buổi tối.

Từ Sơ Sinh tới 1 Tuổi

Trẻ nhỏ không biết sự khác biệt giữa ngày và đêm. Để giúp tạo thói quen ngủ tốt, hãy giữ yên lặng khi cho bé ăn và thay tã vào ban đêm. Không nên bật sáng đèn. **Để dành vui chơi cho ban ngày.**

Con quý vị sẽ cần ăn đêm trong 3 hoặc 4 tháng đầu tiên, bé sẽ thường xuyên ngủ vào ban ngày. Đa số các trẻ em đều tập ngủ qua đêm (khoảng 6 giờ) khi đã được 4 tới 6 tháng tuổi. Khi bắt đầu ngủ một mạch qua đêm, con quý vị vẫn thường hay có những giấc ngủ chợp mắt vào buổi sáng và buổi chiều.

Cách tốt nhất là để con quý vị học cách tự đi ngủ. Việc này sẽ giúp em tự ngủ trở lại khi thức giấc lúc nửa đêm.

Nếu con quý vị khóc, hãy kiểm tra từ 5 tới 10 phút một lần để bé an tâm, sau đó rời đi. Nếu bé vẫn tiếp tục khóc, hãy bảo đảm là con quý vị không khóc vì lý do nào đó. Con quý vị có thể đói, đau bệnh hoặc cần thay tã.

An Toàn

Nếu con quý vị ngủ trong nôi, hãy bảo đảm là chiếc nôi đó an toàn.

- Các thành nôi không được cách nhau quá 2-3/8 inches.
- Các bảng chắn phía hai đầu nôi cần phải vững chắc và không có các đồ trang trí.
- Bảo đảm là nôi không có sơn bị nứt hoặc bong ra.
- Các cột góc không được cao hơn bảng cuối cùng.
- Các bên thả xuống sẽ phải có khóa chốt tháo tháo bằng tay. Chốt này không được vô ý nhả ra.
- Đệm giường phải có cùng kích cỡ với chiếc nôi. Nếu có thể đưa 2 ngón tay vào giữa tấm đệm và cạnh nôi, không nên sử dụng chiếc nôi đó.



SIDS

Đôi khi một em bé qua đời trong khi ngủ mà không có lý do rõ ràng. Hiện tượng này gọi là **Sudden Infant Death Syndrome** (Hội Chứng Đột Tử Ở Trẻ Sơ Sinh - SIDS). Bệnh này hiếm gặp, nhưng quý vị cũng có thể nhờ giúp đỡ để bảo vệ an toàn cho con mình.

Để giúp ngừa SIDS:

- Đặt con quý vị nằm ngửa khi ngủ.
- Sử dụng loại nệm cứng dành cho em bé.
- Nuôi con bằng sữa mẹ.
- Không dùng mền, đồ chơi, đệm chắn chống va đập hoặc gối trong nôi.
- Không cho phép người khác hút thuốc gần con quý vị.
- Không để con quý vị quá nóng.

Từ 2 tới 5 Tuổi

Khi được 2 và 3 tuổi, trẻ em có thể ngủ từ 9 tới 13 tiếng một ngày. Một số trẻ em chợp giấc ngủ một hoặc hai lần trong ngày. Các trẻ em khác không còn ngủ trưa. Trẻ em từ 3 tới 5 tuổi cần từ 10 tới 12 giờ ngủ mỗi đêm.

Chuẩn bị đi ngủ

Làm các việc yên tĩnh trước giờ ngủ, ví dụ như đọc sách. Chúc con quý vị ngủ ngon và để bé tự chìm vào giấc ngủ.

Nếu con quý vị không muốn đi ngủ:

- Hãy để em có nhiều lựa chọn nhất ở mức có thể được vào giờ ngủ. Ví dụ, sẽ mặc bộ pijama nào hay sẽ đọc cuốn truyện nào.
- Vặn bật đèn.
- Đưa cho em thú nhồi bông hoặc mền riêng của bé.

Nếu con quý vị khóc sau khi quý vị rời đi, hãy chờ 10 phút. Sau đó tới và nói với em rằng tất cả mọi việc đều ổn và đã tới lúc cần đi ngủ. Không la mắng. Và không thưởng công cho hành vi này bằng cách cho ăn hoặc ở lại với bé. Nếu em vẫn tiếp tục khóc, hãy lặp lại qui trình này.

Nếu con quý vị tới tìm quý vị:

- Đưa em trở lại giường ngay.
- Nói với em rằng đã tới giờ đi ngủ.
- Rời đi ngay khi em nằm xuống.
- Lần nào cũng nên làm như vậy.

Nguồn dữ liệu: American Academy of Pediatrics (Hiệp Hội Bác Sĩ Nhi Đồng của Hoa Kỳ)

Những Con Cáu Giận

Dành cho trẻ em
từ 1 tới 3 tuổi



Hiện tượng một đứa trẻ cáu giận, khóc, la hét, đấm đá, được gọi là cơn cáu giận.

Các cơn cáu giận là bình thường và có thể xảy ra khi đứa trẻ:

- muốn thu hút sự chú ý
- đói, khó chịu hoặc mệt mỏi
- tức giận hoặc bức bối
- không thể có được những gì mà em muốn

Trẻ mới biết đi không kiểm soát được các cảm xúc của mình như người lớn và các em có thể không biết nói với quý vị những từ ngữ thể hiện cảm xúc của các em. Việc khóc và la hét có thể là cách duy nhất mà con quý vị có thể làm để thể hiện các cảm xúc của em.

Ngăn Chặn Sự Cáu Giận Trước Khi Xảy Ra

Quý vị sẽ không thể ngăn được tất cả những cơn cáu giận xảy ra. Tuy nhiên, quý vị có thể áp dụng các bước để hạn chế mức độ thường xuyên xảy ra những cơn cáu giận. Trước hết, hãy theo dõi con mình để tìm xem những dấu hiệu cho thấy cơn cáu giận sắp xảy ra. Sau đó áp dụng các bước để ngăn chặn cơn cáu giận đó trước khi nó xảy ra:

- Giữ thói quen bằng cách ăn và đi ngủ vào cùng giờ mỗi ngày.
- Cho con quý vị có các lựa chọn. “Con muốn mặc áo đỏ hay áo xanh?” Việc này sẽ giúp con quý vị có cảm giác tự chủ. Không hỏi những câu như “Con có muốn đi tắm không?” trừ khi nếu câu trả lời “Không” được quý vị chấp nhận.
- Cho con quý vị biết chuyện gì sắp xảy ra. Hãy nói: “Sau khi ăn trưa chúng ta sẽ đọc một câu chuyện và sau đó sẽ ngủ một giấc” (nap). Việc này sẽ giúp con quý vị chuẩn bị tâm lý sẵn sàng.
- Tổ thái độ lưu ý khi con quý vị có hành vi ngoan. Điều này sẽ giúp con quý vị ngừng việc phá quấy để được chú ý.
- Hướng con quý vị sang việc khác. Nếu một đồ chơi bị bể vỡ, hãy cho con quý vị biết là tâm trạng buồn bã cũng là bình thường. Cố gắng đưa cho em một đồ chơi mới hoặc đưa con quý vị sang phòng khác hoặc ra ngoài trời.
- Biết những việc mà con quý vị có thể và không thể làm. Giao các công việc và đưa ra các trò chơi phù hợp với lứa tuổi của con quý vị. Việc này sẽ giúp tránh tình trạng bất mãn.



Những Việc Cần Làm Khi Trẻ Em Đang Cáu Giận

Điều đầu tiên là phải bảo đảm rằng con quý vị được an toàn. Quý vị có thể cần phải giữ chắc con quý vị để tránh cho em hoặc người khác bị tổn thương. Cho trẻ biết tại sao quý vị lại làm như vậy.

Nêu gương tốt. Giữ bình tĩnh. Không la hét, lắc hoặc đánh con quý vị. Việc này sẽ làm tổn hại tới con quý vị và dạy cho em biết là hành vi này có thể chấp nhận được.

Phân tán sự chú ý của con quý vị bằng cách đưa cho em thứ khác để chơi.

Nếu có thể **không lưu tâm tới cơn cáu giận của con quý vị**. Quay lưng đi nơi khác hoặc làm việc khác (nhưng không để cho trẻ ở lại một mình). Việc chú ý tới con quý vị sẽ làm tăng cơ hội có cơn cáu giận sau này.

Những Việc Cần Làm Khi Trẻ Hết Cáu Giận

- Không đưa cho con quý vị những gì mà em muốn trong khi hoặc sau khi có cơn cáu giận. Việc này sẽ khiến em càng dễ đá và la hét trong lần tới. Cho con quý vị biết quý vị rất thích khi em có thể bình tĩnh lại như thế.
- Có lẽ con quý vị không biết nguyên nhân gây ra hành vi này và có thể cảm thấy hoảng sợ. Thể hiện cho trẻ biết là quý vị vẫn yêu thương em.

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

Được biên soạn bởi L.A. Care Health Plan, cùng hợp tác với các chương trình bảo hiểm sức khỏe có ký hợp đồng với chúng tôi. Chúng tôi cũng hợp tác để cung cấp các dịch vụ quản lý chăm sóc sức khỏe Medi-Cal trong Quận Los Angeles.

Học Cách Sử Dụng Bồn Cầu

Dành cho trẻ em từ 1 ½ đến 3 tuổi

Không có lứa tuổi cố định để bắt đầu dạy cho trẻ em cách sử dụng bồn cầu. Bí quyết là chọn thời điểm thích hợp cho con mình. Đa số trẻ em bắt đầu thể hiện các dấu hiệu sẵn sàng sử dụng bồn cầu vào khoảng 2 tuổi. Tới khi được 3 hoặc 4 tuổi, đa số các trẻ em có thể kiểm soát được vấn đề đi vệ sinh trong ngày. Việc không đi tiểu tiện vào ban đêm có thể kéo dài hơn.

Bắt Đầu

- **Hãy bình tĩnh.** Luôn giữ bình tĩnh là phương pháp tốt nhất. Việc hướng dẫn sử dụng bồn cầu hiệu quả sẽ mất nhiều thời gian và tình thương yêu.
- **Chỉ cho trẻ thấy những việc phải làm trong nhà vệ sinh.** Bằng cách quan sát, con quý vị sẽ biết cách. Nên chọn một người cùng giới tính với các em để chỉ cho trẻ những việc cần làm trong nhà vệ sinh.
- **Chọn các từ ngữ sử dụng** cho các bộ phận cơ thể, nước tiểu (đi tiểu, đi pee) và đi cầu(BMs). Tránh những từ như “dơ bẩn” và “thối” vì những từ này có thể khiến con quý vị cảm thấy ngượng ngùng.
- **Dùng ghế bô.** Ghế bô sẽ làm cho trẻ nhỏ dễ ngồi dễ hơn và có thể chạm chân xuống sàn.
- **Giúp con quý vị biết** lúc nào là cần đi vô phòng vệ sinh. Con quý vị có thể lấm bẩn, rặn, mặt đỏ, hoặc ngừng chơi. Cho trẻ biết đó là các dấu hiệu tới lúc cần đi vô phòng vệ sinh.
- **Đi vệ sinh** vào cùng một giờ mỗi ngày:
 - Ngay khi con quý vị thức dậy vào buổi sáng
 - Trước và sau khi ngủ

Đái Dầm

Việc đái dầm là chuyện bình thường ở trẻ nhỏ. Trẻ em sẽ có thể học cách tránh đái dầm vào ban đêm sau khi biết cách tránh đái dầm vào ban ngày.

Nên đánh thức con quý vị dậy một lần vào ban đêm để đi vệ sinh. Thời gian thích hợp để làm việc này là ngay trước khi quý vị đi ngủ.

Để biết thêm chi tiết về chủ đề này, hãy gọi cho bác sĩ hoặc ban dịch vụ hội viên của chương trình y tế của quý vị.

Đã Sẵn Sàng Chưa?

Chờ cho tới khi con quý vị sẵn sàng học cách sử dụng bồn cầu. Nếu bắt đầu quá sớm thì có thể sẽ làm bé khóc lóc và làm quý vị cảm thấy thất bại. Trì hoãn việc hướng dẫn sử dụng bồn cầu nếu trong nhà có nhiều việc xảy ra. Thí dụ, không dạy cách sử dụng bồn cầu ngay sau khi sinh em bé khác hoặc nếu con quý vị đang ở đỉnh điểm của thời gian “hai tuổi khủng khiếp”. Khi con quý vị thực sự sẵn sàng, việc đó sẽ dễ thực hiện hơn nhiều.

Con quý vị sẵn sàng khi:

- Có thể tuân theo các hướng dẫn đơn giản
- Nhịn tiểu ít nhất 2 giờ liên tục và trong giấc ngủ ngắn (nap)
- Có thể tự kéo quần lên/xuống
- Cho quý vị biết khi tã ướt hoặc dơ
- Đi cầu (BMs) vào cùng một thời gian hàng ngày

Những Lời Khuyên Hữu Ích

Đọc các cuốn sách “đi vệ sinh” (potty) cho con quý vị. Việc này sẽ giúp con quý vị biết là các trẻ em khác cũng làm như vậy.

Mua cho con quý vị loại quần dành cho trẻ đang tập sử dụng bồn vệ sinh và quần áo dễ cởi.

Luôn có mặt để giúp con quý vị. Con quý vị sẽ cần giúp mặc quần áo, lau chùi và dội bồn cầu.

Khen ngợi con quý vị khi em thành công. Cho con quý vị biết là em có thể thử lại, nếu cần.

Bình tĩnh xử lý các trường hợp lỡ đi ra quần và suýt ra quần. Việc học kỹ năng mới này phải mất thời gian.

Lau rửa kỹ cho con quý vị. Cần lau từ trước ra sau cho các em gái để tránh nhiễm trùng.

Dạy con quý vị về tầm quan trọng của việc rửa tay bằng xà bông và nước sau khi sử dụng bồn vệ sinh.



Giữ Trẻ

Dành cho trẻ nhỏ

Một trong những công việc khó khăn nhất mà các bậc cha mẹ phải đối mặt là tìm nơi giữ trẻ tốt. Hãy bắt đầu tìm nơi giữ trẻ càng sớm càng hay. Có thể phải mất thời gian mới tìm được nơi giữ trẻ tốt.

Các Hình Thức Giữ Trẻ

Có bốn hình thức giữ trẻ chính: bạn bè hoặc gia đình, người chăm sóc tại gia, các cơ sở giữ trẻ tại gia và các chương trình tại trung tâm. Các cơ sở này có thể có hoặc không có giấy phép hành nghề.

Không có giấy phép hành nghề

- **Bạn Bè hoặc Gia Đình**—Các bậc cha mẹ có thể nhờ người thân, bạn bè hoặc những người hàng xóm trông nom con mình. Hình thức giữ trẻ này có thể thực hiện tại nhà của người chăm sóc hoặc tại nhà của đứa trẻ.
- **Người Chăm Sóc Tại Gia**—Những Người Chăm Sóc Tại Gia trông nom trẻ tại nhà của em. Họ có thể là các bảo mẫu và quản gia sống trong cùng nhà hoặc sống ở nơi khác. Những người chăm sóc này không có giấy phép hành nghề và không được tiểu bang kiểm tra xác minh.

Cơ Sở Giữ Trẻ Có Giấy Phép Hành Nghề

- **Các Cơ Sở Giữ Trẻ Tại Gia**—Cơ Sở Giữ Trẻ Tại Gia là một hình thức giữ trẻ được cung cấp tại nhà của người chăm sóc. Đây là một nơi giữ trẻ có qui mô nhỏ. Các cơ sở này đôi khi có thể giữ trẻ thêm giờ.
- **Các Chương Trình Tại Trung Tâm**—Một Trung Tâm Giữ Trẻ hoặc “trung tâm giữ trẻ ban ngày” thường hoạt động trong một tòa nhà. Số lượng trẻ em và độ tuổi của các em tại mỗi trung tâm thường khác nhau, và giờ làm việc cũng vậy. Các trung tâm này được tiểu bang kiểm tra xác minh.



Năm Bước Để Lựa Chọn Nơi Giữ Trẻ Tốt

Bất kể dịch vụ giữ trẻ nào là phù hợp nhất với gia đình quý vị, có một số bước mà quý vị nên thực hiện trước khi ra quyết định cuối cùng.

1. Quan sát

Tin vào ấn tượng đầu tiên của quý vị. Trẻ em có luôn được theo dõi không? Những người lớn tại trung tâm đó có thân thiện, niềm nở và vui vẻ không?

2. Kiểm tra

- Căn nhà hoặc trung tâm giữ trẻ đó có giấy phép hành nghề không?
- Môi trường có an toàn, sạch sẽ và vui vẻ không?
- Họ có các bộ đồ sơ cứu không?
- Các nhân viên có được huấn luyện về sơ cứu/hồi sức tim phổi (CPR) không?
- Các khu bếp và nhà vệ sinh có sạch sẽ không?
- Căn nhà hoặc trung tâm đó có niêm yết các số điện thoại liên lạc trong trường hợp khẩn cấp không?

3. Đếm

Đếm số trẻ em mà mỗi người lớn trông nom. Số trẻ em trong mỗi nhóm càng ít thì càng tốt.

4. Hỏi

Nhân viên có kinh nghiệm gì và được huấn luyện những gì? Tỷ lệ thay thế nhân viên là như thế nào? Nhân viên có tham gia các lớp hướng dẫn và các cuộc hội thảo không? Họ có cung cấp cho quý vị một danh sách các phụ huynh mà quý vị có thể gọi không? Quý vị có thể ghé qua vào bất kỳ lúc nào được không?

5. Tìm hiểu

Bắt đầu tìm hiểu bằng cách gọi cơ quan giới thiệu và nguồn giữ trẻ tại địa phương (Child Care Resource and Referral - CCR&R). CCR&R có thể cung cấp cho quý vị thông tin về các cơ sở giữ trẻ mà quý vị có thể lựa chọn trong khu vực của mình. Để tìm cơ quan tại địa phương quý vị, xin gọi số 1-800-424-2246 hoặc tới trang mạng điện toán www.ChildCareAware.org.

Nơi Giữ Trẻ Tốt Có Ảnh Hưởng Lâu Dài

Vài năm đầu trong cuộc đời của một em bé là rất quan trọng đối với sự phát triển của em. Nơi giữ trẻ tốt có vai trò rất quan trọng trong việc dạy ngôn ngữ, các kỹ năng giao tiếp và tư duy để chuẩn bị cho các em đi học. Nghiên cứu cho thấy rằng nơi giữ trẻ tốt có thể có những ảnh hưởng tích cực trong cả đời.