KARITANE®

Mối quan hệ đối tác dành cho cha mẹ

KARITANE CARELINE: 1300 227 464

Gợi ý Nuôi dạy Con cái: Trẻ chập chững biết đi

Cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.



Nuôi dạy con Nhạy bén

Học cách chăm sóc và nuôi dưỡng con để mang lại cho con những lợi ích tích cực suốt đời cần có sự quyết tâm, nỗ lực, hỗ trợ và một chút óc khôi hài. Nhưng quý vị không cần phải học tất cả một mình. Chúng tôi sẵn sàng hợp tác với quý vị.

Nuôi dạy con nhạy bén liên quan đến khả năng nắm bắt các nhu cầu xã hội, tình cảm và thể chất của con. Quý vị nuôi dạy con nhạy bén khi quý vị hành động kịp thời và khớp hành động của mình với những gì con đang tìm cách truyền đạt cho quý vị.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Mỗi người cha/mẹ đều mang đến những trải nghiệm, niềm tin giá trị của riêng mình về cuộc sống gia đình và cách nuôi dạy con cái.
- Cần có thời gian để trở nên tự tin về nuôi dạy con cái.
- Mối quan hệ ban đầu mà quý vị hình thành với con mình sẽ giúp con phát triển trí não và các kỹ năng về mối quan hệ trong tương lai suốt cuộc đời con.

THỰC TẾ

Tất cả các gia đình đôi khi trải qua những lúc khó khăn. Ví dụ:

- Áp lực tài chính hoặc điều chỉnh về tài chính.
- Giao tiếp và mối quan hệ không thuận hòa giữa cha mẹ.
- Kỳ vọng cao về bản thân, con cái hoặc người bạn đời.
- Cô lập.
- Ngủ không ngon.

SỰ AN TOÀN

Nhờ giúp đỡ nếu:

- Quý vị cảm thấy khó hiểu những tín hiệu của bé.
- Quý vị không đảm đương nổi việc nuôi dạy con cái hoặc xung đột xảy ra liên tục khi quý vị tìm cách cùng nuôi dạy con cái.
- Quý vị cảm thấy gặp khó khăn với tư cách là cha mẹ để tìm đường đi nước bước vào những lúc khó khăn trong cuộc sống.



GỢI Ý NUÔI DẠY CON CÁI

- Nuôi dạy con cái là cố gắng hết sức, không phải là hoàn hảo.
- Ăn uống có lợi cho sức khỏe, ánh nắng mặt trời, không khí trong lành, dành thời gian cho bạn bè và thư giãn đều có lợi cho tất cả mọi người.
- Học cách nhận biết các tín hiệu lời nói và không lời của bé để đáp ứng phù hợp với nhu cầu của con.
- Thỉnh thoảng quý vị sẽ không hiểu đúng tín hiệu của bé, điều này là bình thường.
- Khám phá loại gia đình quý vị muốn xây dựng bằng cách xác định mục tiêu, niềm tin và giá trị của mình.
- Phát triển truyền thống gia đình, chia sẻ trách nhiệm và biết hưởng những khoảnh khắc vui vẻ.
- Hãy cởi mở với lời khuyên nhưng nhớ rằng mỗi gia đình mỗi khác, những gì phù hợp với người này không phải lúc nào cũng có hiệu quả với người khác.
- Duy trì tình bạn trong khi tạo ra các kết nối xã hội mới thông qua các nhóm và hỗ trợ nuôi dạy con cái.
- Nếu quý vị bắt đầu mối quan hệ hợp tác nuôi dạy con cái mới với người bạn đời của mình, quý vị sẽ cần thương lượng về cách hai người sẽ cùng nhau nuôi dạy con cái như một đội.
- Giao tiếp một cách tôn trọng và rõ ràng là yếu tố then chốt cho các cặp vợ chồng, hãy nhớ rằng cả hai bạn đang học cách đối phó với những thay đổi trong cuộc sống của mình.
- Nói với người bạn đời về cảm giác của quý vị và lắng nghe người bạn đời của quý vị. Điều quan trọng là chia sẻ cảm giác của cả hai người.
- Nhận sự giúp đỡ hoặc yêu cầu hỗ trợ khi cần.

Cho con ăn

Từ 12 tháng tuổi, trẻ chập chững biết đi nên ăn bữa cơm gia đình.

Hãy cung cấp nhiều loại thức ăn bổ dưỡng từ năm nhóm thức ăn đã được khuyến nghị theo Hướng dẫn Chế độ Ăn uống của Úc. Hãy nương theo ý con quý vị – đừng ép con ăn nếu con không đói bụng và đừng giữ lại thức ăn có lợi cho sức khỏe khi con đói bụng.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Nhiều trẻ chập chững biết đi nhiều khi kén ăn. Các yếu tố có thể ảnh hưởng đến mức độ trẻ chập chững biết đi thèm ăn bao gồm mức độ hoạt động, thói quen ngủ và sức khỏe.
- Miễn là con quý vị năng động, khỏe mạnh và ăn nhiều loại thức ăn có lợi cho sức khỏe thì không có lý do gì phải lo lắng.
- Đây là thời gian trẻ chập chững biết đi khám phá và học hỏi, vì vậy hãy chuẩn bị tinh thần là sẽ bừa bộn và sử dụng các bề mặt dễ lau chùi.

THỰC TẾ

- Có thể có những lúc con quý vị sẽ ăn thức ăn, và sau đó lại từ chối ăn những thức ăn đó vào ngày hôm sau.
- Có thể phải thử nhiều lần trước khi con quý vị chịu ăn thức ăn mới.
- Việc trẻ chập chững biết đi ném thức ăn là điều bình thường. Có lẽ con quý vị muốn xem quý vị phản ứng ra sao.
- Đây là thời gian để thử nghiệm cảm giác và mùi thức ăn, hoặc âm thanh phát ra khi bị rơi. Một số trẻ chập chững biết đi có thể kéo dài giờ ăn.

GỢI Ý CHO GIỜ ĂN

- Hãy cho con biết trước rằng sắp đến bữa ăn.
- Ngồi xuống cùng nhau khi ăn, tốt nhất là cùng bàn với gia đình. Giờ ăn là cơ hội để ở bên con và nêu gương thói quen ăn uống tích cực.
- Cố gắng giữ cho giờ ăn đều đặn và có thể đoán trước được.
- Hãy cho con ăn bữa tối sớm để con quý vị khỏi bị quá mệt mỏi.
- Cho trẻ chập chững biết đi tham gia chuẩn bị bữa ăn.
- Khuyến khích trẻ chập chững biết đi nếm thức ăn mới bằng cách cho con ăn món ăn con thích chung với các loại thức ăn mới.
- Để cho con có thời gian sờ chạm và ngửi thức ăn.
- Khen ngợi khi con thử thức ăn mới, ăn thức ăn cầm tay, dùng thìa/muỗng hoặc chờ đến lượt/phiên.
- Giảm bớt những điều có thể làm cho con phân tâm như ti-vi và các thiết bị điện tử.
- Cố gắng giới hạn thời gian con ăn uống trong vòng 30 phút để rèn luyện thói quen.
- Tránh thức ăn mang về hoặc đóng gói sẵn, có nhiều muối và chất béo.
- Tránh sử dụng đồ ngọt hoặc sô-cô-la làm phần thưởng.
- Không cần sữa dành cho trẻ chập chững biết đi.
- Tránh uống quá nhiều sữa, nước trái cây và nước ngọt vì con quý vị sẽ no bụng và ảnh hưởng đến sức con quý vị thèm ăn.



Quý vị quyết định loại thức ăn nào, còn trẻ chập chững biết đi sẽ quyết định ăn bao nhiêu.

Giấc ngủ

Giấc ngủ ngon là quan trọng đối với sự tăng trưởng và phát triển, vì vậy điều quan trọng là giúp trẻ chập chững biết đi tập thói quen ngủ tốt. Đáp ứng với con một cách nhất quán và phù hợp có thể cải thiện chất lượng và thời lượng giấc ngủ.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Trẻ chập chững biết đi dậy sớm. Cho con đi ngủ trễ hơn vào ban đêm thường sẽ không có kết quả – con quý vị sẽ thức dậy với cảm giác mệt mỏi.
- Ngủ trọn đêm thường xuyên hơn. Giấc ngủ bị xáo trộn vẫn có thể xảy ra.
- Cách thức trì hoãn trước khi đi ngủ như muốn uống nước, ôm ấp hoặc yêu cầu kể thêm một câu chuyện nữa.
- Thường xuyên ra khỏi giường hoặc yêu cầu quý vị ở lại với con.
- Trẻ chập chững biết đi có thể sợ bóng tối hoặc sợ ở một mình.
- Một số trẻ chập chững biết đi có những cơn sợ hãi ban đêm khi chúng hét lên và có vẻ tỉnh táo, nhưng chúng có thể vẫn đang ngủ. Đừng cố đánh thức chúng – hãy điềm tĩnh giúp con ngủ trở lại.

THỰC TẾ

Trẻ chập chững biết đi thường tràn đầy năng lượng, vì vậy chúng có thể tránh nằm trên giường. Các bước này có thể giúp:

1. Hãy trấn an trẻ bằng cách nói: “Không sao đâu, đến giờ đi ngủ rồi”, khi trẻ đang ở trong phòng hoặc ngồi trên giường một lúc.
2. Đi ra cửa và một lần nữa trấn an trẻ chập chững biết đi.
3. Nếu trẻ chập chững biết đi đang quấy khóc, hãy âu yếm và sau đó khi yên ổn lại, hãy quay trở lại cửa và trấn an trẻ.
4. Nếu trẻ chập chững biết đi ra khỏi giường, quý vị sẽ cần phải đưa chúng trở lại giường mỗi lần. Yên ổn lặp lại các bước từ 1 đến 3 (quý vị có thể phải lặp lại nhiều lần).
5. Điều này có thể khiến quý vị bực bội, nhưng con quý vị càng quen với thói quen này thì càng thành công.

DẤU HIỆU BỊ MỆT MỎI

Để ý dấu hiệu con bị mệt mỏi. Ví dụ:

- Ngáp.
- Khóc ti tỉ hoặc nhõng nhẽo.
- Không muốn rời ra.
- Vụng về.
- Không còn thích vui chơi hoặc chơi đồ chơi.

SỰ AN TOÀN

- Khi con quý vị lớn hơn nôi (khi vai con cao hơn thành nôi hoặc con trèo ra ngoài), đã đến lúc chuyển sang nằm trên giường. Gắn thêm thanh chắn giường hoặc đặt gối đệm trên sàn cạnh giường trong khi con điều chỉnh để thay đổi.

GỢI Ý ĐỂ NGỦ NGON GIẤC HƠN

- Trẻ chập chững biết đi dễ theo thói quen và việc có thể đoán trước. Điều đó giúp con quý vị cảm thấy an toàn và hiểu điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.
- Tạo nhiều cơ hội cho con vui chơi mỗi ngày và tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên (luôn luôn giữ an toàn về ánh nắng mặt trời).
- Thích nghi với thói quen mới có khi phải mất thời gian, vì vậy, hãy kiên nhẫn, bình tĩnh và nhạy bén.
- Tạo thói quen xoay quanh giờ ngủ, chẳng hạn như tắm, thời gian yên tĩnh hoặc đọc sách.
- Tránh các trò chơi hoạt động và xem màn hình gần giờ ngủ.
- Hãy cho con quý vị biết khi gần đến giờ ngủ.
- Hãy đi ngủ vào cùng giờ giấc mỗi đêm.
- Đèn ngủ mờ có thể giúp trẻ chập chững biết đi bớt sợ nếu con quý vị sợ bóng tối.
- Bình thản đặt con vào giường, hôn và chúc ngủ ngon và cho con biết quý vị đang ở gần con.



Các thói quen sinh hoạt

Mỗi gia đình mỗi khác, điều đó có nghĩa là không có cách thức nào phù hợp với tất cả mọi người để phát triển các thói quen. Hãy cân nhắc những gì phù hợp với độ tuổi của con và những gì có hiệu quả nhất trong gia đình quý vị.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Bất cứ điều gì quý vị làm một cách nhất quán có thể được coi là thói quen.
- Các thói quen sinh hoạt cung cấp cấu trúc và có thể đoán trước được, có thể khiến trẻ chập chững biết đi cảm thấy an toàn, giúp con quý vị yên ổn và tiết chế cảm xúc.
- Bất cứ điều gì cũng có thể phá vỡ thói quen sinh hoạt, chẳng hạn như ngày lễ hoặc bệnh tật. Trong những khoảng thời gian này, trẻ chập chững biết đi có thể không yên ổn và cần được an ủi và hỗ trợ thêm.

THỰC TẾ

Đôi khi trẻ chập chững biết đi có thể không muốn hợp tác. Khi điều này xảy ra, các bước dưới đây có thể có hiệu quả:

1. Dừng lại và bình tĩnh hạ người xuống ngang tầm mắt của con để con chú ý vào quý vị.
2. Từ từ để hiểu con cần những gì – hãy ôm hoặc giúp đỡ con nếu cần.
3. Chậm lại và bình tĩnh giúp con chuyển sang phần tiếp theo trong ngày.

GỢI Ý VỀ PHÁT TRIỂN THÓI QUEN

- Hãy đặt ra những kỳ vọng thiết thực cho con và cho chính bản thân quý vị và hãy kiên nhẫn.
- Dành thời gian chất lượng với con mỗi ngày.
- Làm những việc giống nhau vào những giờ giấc giống nhau mỗi ngày.
- Trẻ chập chững biết đi hưởng ứng tốt khi các bé biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo. Thử nói những câu như “Sắp đến giờ tắm rồi” hoặc “Chúng ta sẽ thu dọn đồ chơi và đi tắm”.

Trong ngày, quý vị nên:

- Dành giờ giấc đều đặn cho các bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính.
- Dành ra thật nhiều thời gian để vui chơi và khám phá.
- Dành giờ giấc đều đặn để ngủ trưa hoặc vui chơi yên tĩnh.

Khi chuẩn bị đi ngủ, hãy thử:

- Thời gian tĩnh lặng.
- Các thói quen sinh hoạt thông thường, chẳng hạn như tắm và đọc sách trước khi đi ngủ.
- Đi ngủ đúng giờ (xem phần giấc ngủ để biết thêm gợi ý).



THÓI QUEN SINH HOẠT HÀNG NGÀY LINH HOẠT – THEO CHU KỲ ĂN, CHƠI, NGỦ

- Có thể cần thay đổi để đáp ứng nhu cầu của con quý vị.

TUỔI	THỜI GIAN ĂN-VUI CHƠI	GIỜ NGỦ / NGHỈ NGƠI	SỐ LƯỢNG GIẤC NGỦ & LẦN ĂN TRUNG BÌNH
12 - 18 tháng.	3 - 4 giờ.	1 - 3 giờ.	1 giấc ngủ. Bữa cơm gia đình.
18 - 36 tháng.	5 giờ.	1 - 2 giờ.	1 Giấy ngủ hoặc thời gian yên tĩnh. Bữa cơm gia đình.
3 - 5 tuổi.	Không ngủ hầu hết thời gian trong ngày.	Khuyến khích thời gian yên tĩnh.	13 giờ nghỉ ngơi trong khoảng thời gian 24 giờ. Bữa cơm gia đình.

Phát triển

Là đứa trẻ chập chững biết đi là thời gian thú vị, với rất nhiều điều để học hỏi và khám phá. Đó là thời điểm thay đổi, khi con quý vị học được nhiều kỹ năng mới. Là cha mẹ và người chăm sóc, quý vị có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển của trẻ chập chững biết đi. Hãy nhớ rằng – mỗi đứa trẻ mỗi khác và sẽ phát triển theo đà của riêng các bé.

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

Trẻ chập chững biết đi sẽ phát triển nhiều kỹ năng mới khi các bé lớn lên. Một số trong số những kỹ năng này bao gồm:

- Kỹ năng ngôn ngữ và giao tiếp – khi lên 3 tuổi, trẻ chập chững biết đi có thể nói được câu có 3 đến 4 từ và hiểu các chỉ dẫn đơn giản.
- Kỹ năng vận động thô – chẳng hạn như chạy, nhảy, nhảy cò cò, leo trèo và học cách đi xe đạp ba bánh hoặc xì-cút-tơ.
- Giải quyết vấn đề – giải các câu đố đơn giản, sử dụng các đồ vật đẩy và kéo, và chơi với đồ chơi có các nút và đòn bẩy.
- Phát triển về mặt xã hội và cảm xúc – tiết chế cảm xúc và cách vui chơi với người khác.
- Kỹ năng vận động khéo léo – ví dụ như cầm bút chì, sơn vẽ, sử dụng kéo và xếp hình bằng các khối.

GỢI Ý ĐỂ PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH

- Trẻ em học trong lúc vui chơi và tương tác với mọi người. Đảm bảo trẻ chập chững biết đi có nhiều cơ hội để vui chơi và tìm tòi.
- Hãy tham gia và vui chơi với trẻ chập chững biết đi mỗi ngày với đồ chơi khuyến khích trí tưởng tượng, chẳng hạn như các khối, động vật đồ chơi, bộ đồ nấu ăn, xe hơi và xe lửa.
- Vui chơi bên ngoài.
- Tham gia nhóm vườn trẻ nơi trẻ chập chững biết đi có thể học cách chơi đùa và chia sẻ với những bạn khác.
- Chuẩn bị sẵn các đồ dùng nghệ thuật như bút màu/bút chì/sơn cho con.
- Thử các hoạt động mới – luyện tập sẽ giúp tăng lòng tự tin và lòng tự trọng.
- Đọc cho con nghe hàng ngày – điều này giúp con phát triển ngôn ngữ.
- Nói chuyện với trẻ chập chững biết đi về những gì đang xảy ra xung quanh con. Mô tả những gì quý vị thấy sẽ giúp con phát triển ngôn ngữ.



THỰC TẾ

Sử dụng màn hình

- Trẻ em từ 2 đến 5 tuổi không nên xem quá 1 giờ mỗi ngày (bao gồm tivi, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh).
- Nếu trẻ chập chững biết đi sử dụng màn hình, hãy chọn các chương trình và ứng dụng chất lượng cao có yếu tố giáo dục và đồng hành cùng con quý vị để đảm bảo con được an toàn trên mạng.

SỰ AN TOÀN

- Luôn đảm bảo rằng quý vị giữ cho môi trường của con an toàn và giám sát việc con sử dụng màn hình.

Kết nối với Trẻ chập chững biết đi

Là cha mẹ của trẻ chập chững biết đi, quý vị đang đi trên hành trình khám phá thế giới qua đôi mắt con mình. Có mối quan hệ an toàn là điều quan trọng. Quý vị có thể đạt được điều này bằng cách luôn chú ý và bén nhạy với nhu cầu của con. Khi đã trở nên độc lập, con quý vị sẽ quan sát và học hỏi từ cách quý vị phản ứng và ứng phó với thế giới xung quanh.



NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Trẻ chập chững biết đi có những cảm xúc mạnh và thường biểu lộ cảm xúc.
- Trẻ chập chững biết đi muốn được độc lập.
- Trẻ chập chững biết đi có thể bướng bỉnh và muốn theo cách riêng của mình.
- Tâm trạng của trẻ chập chững biết đi có thể gia tăng nhanh chóng khi các bé học cách tiết chế cảm xúc.
- Trẻ chập chững biết đi cần quý vị giúp đỡ, nhưng có lúc không sẵn sàng chấp nhận những gì quý vị hướng dẫn con.
- Trẻ chập chững biết đi có thể sử dụng từ 'không' mặc dù chúng có nghĩa là 'có'.
- Trẻ chập chững biết đi có thể thể hiện sự hung hăng khi bị thất vọng hoặc lo lắng.

THỰC TẾ

- Có thể khó cân bằng giữa gia đình và các cam kết khác, đồng thời tìm thời gian để kết nối với trẻ chập chững biết đi.
- Trẻ chập chững biết đi vẫn còn đang phát triển các kỹ năng giao tiếp của mình.
- Cảm xúc của trẻ chập chững biết đi có thể mạnh và choáng ngợp.

SỰ AN TOÀN

- Luôn can thiệp và giúp đỡ trẻ chập chững biết đi nếu tình huống nguy hiểm hoặc quý vị có bất kỳ lo ngại nào về sự an toàn.

GỢI Ý ĐỂ PHÁT TRIỂN KHỎE MẠNH

- Hãy cố gắng nhìn thế giới qua đôi mắt của trẻ chập chững biết đi.
- Chú ý những gì con làm tốt và nhận xét về điều đó, chẳng hạn như "lắp ráp tuyệt vời" hoặc "cảm ơn con đã chia sẻ".
- Dành thời gian chất lượng cho trẻ chập chững biết đi – chỉ 5 phút tập trung chú ý mỗi ngày có thể tạo ra sự khác biệt tích cực cho mối quan hệ của quý vị. (Xem sơ đồ PRIDE bên dưới).
- Phát triển các cách thức để giữ bình tĩnh trong các tình huống khó khăn.
- Giữ kỳ vọng thiết thực, không viển vông.
- Luôn dành nhiều thời gian để quý vị sẽ không hối thúc trẻ chập chững biết đi.

XÂY DỰNG MỐI QUAN HỆ CỦA QUÝ VỊ – KỸ NĂNG PRIDE



VÍ DỤ VỀ		NHỮNG LỢI ÍCH
Khen ngợi Hành vi/Thái độ	Tăng hành vi/thái độ quý vị thích. Mang lại kết nối cho mối quan hệ của quý vị. Làm gương các kỹ năng xã hội tích cực Tăng lòng tự trọng.	Vừa vỗ tay vừa nói: 'Chia sẻ tuyệt vời!' 'Âm nhạc tuyệt vời!' 'Nói chuyện hay quá!'.
Phản ánh Lời nói	Cho con thấy quý vị đang chú ý. Không khắt khe về phát âm từ. Tạo thêm nhiều cơ hội cho con thêm vào.	Đứa trẻ: 'Ba-ba.' Phụ huynh: 'Ba-ba-ball. 'Đứa trẻ: 'Lello one.' Phụ huynh: 'Yellow block.
Bắt chước Chơi	Thể hiện rằng quý vị tán thưởng về trò chơi của con. Khuyến khích con bắt chước hành vi của quý vị. Dạy con cách tương tác Giúp con cảm thấy mình quan trọng.	Bắt chước các cử động của con – trẻ giơ tay lên, cha mẹ giơ tay lên.'
Mô tả Hành vi	Mô tả cơ thể đang cử động của con. Dạy cách tổ chức và ý tưởng. Tăng sự tập trung của trẻ vào nhiệm vụ. Làm cho đứa trẻ năng động chậm lại.	'Con đang tạo ra âm nhạc.'
Tận hưởng	Đem đến cử chỉ yêu thương làm cho mối quan hệ thêm nồng ấm. Sử dụng nét mặt để biểu cảm và giọng nói giúp chơi vui vẻ. Làm gương cảm xúc tích cực.	Cùng nhau cười nói vui vẻ. Giao tiếp bằng mắt và vỗ tay. Vỗ nhẹ vào lưng hoặc một cái ôm.

In lại với sự cho phép của Springer Nature, *PCIT với Trẻ chập chững biết đi* (*PCIT with Toddlers*) của Dr Emma I. Girard cùng các cộng sự (2018).

Hành vi

Trẻ chập chững biết đi có thể tràn đầy tò mò và năng lượng, khám phá cách thế giới vận hành và vị trí của các bé trong đó. Đây có thể là khoảng thời gian đầy thử thách, đặc biệt đối với cha mẹ – nhưng bằng cách thiết lập việc có thể dự đoán trước và tính nhất quán, quý vị có thể cùng nhau tận hưởng giai đoạn này.

Nếu quý vị có câu hỏi về trẻ chập chững biết đi,
hãy gọi cho Karitane Careline: **1300 227 464**

NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Trẻ chập chững biết đi đang học cách tiết chế cảm xúc mạnh của mình. Các bé có thể sẽ có cơn la hét/khóc đòi.
- Trẻ chập chững biết đi đang tìm cách hiểu thế giới xung quanh. Các bé phá cách để thử xem các quy tắc và giới hạn là gì.
- Trẻ chập chững biết đi đang học cách trở nên độc lập và quyết đoán hơn.
- Trẻ chập chững biết đi đang học cách vui chơi và tương tác với người khác.
- Trẻ chập chững biết đi có khoảng thời gian chú ý ngắn hơn so với trẻ lớn tuổi hơn và người lớn.
- Trẻ chập chững biết đi chưa thể thấy rằng hành động của mình có ảnh hưởng đến người khác.

THỰC TẾ

- Có thể khó quản lý hành vi của trẻ chập chững biết đi.
- Cảm giác của quý vị có thể ảnh hưởng đến trẻ chập chững biết đi, vì vậy, điều quan trọng là phải kiểm soát tình trạng căng thẳng, dành thời gian để trấn tĩnh bản thân và sau đó kết nối lại với trẻ chập chững biết đi.
- Trẻ chập chững biết đi rất nhạy cảm với môi trường xung quanh mình. Cảm giác đói bụng, mệt mỏi hoặc không khỏe đều có thể ảnh hưởng đến tâm trạng và hành vi của trẻ chập chững biết đi.

SỰ AN TOÀN

- Giữ trẻ chập chững biết đi gần quý vị và nắm tay khi đi ra ngoài.
- Nếu trẻ chập chững biết đi đang nổi cơn la hét/khóc đòi, hãy kiểm tra môi trường xung quanh để đảm bảo con sẽ không tự làm bản thân bị thương.



GỢI Ý ĐỂ QUẢN LÝ HÀNH VI

- Trẻ chập chững biết đi cần quý vị biết ý và đáp ứng nhu cầu của chúng một cách tử tế, có thể đoán trước được và nhất quán.
- Các bé cần ranh giới và hướng dẫn khi các bé tìm hiểu về thế giới.
- Khi nói chuyện với trẻ chập chững biết đi, hãy hạ người xuống thấp ngang tầm mắt của các bé và thu hút sự chú ý của các bé.
- Hãy chú ý đến những hành vi quý vị muốn khuyến khích, khen ngợi cụ thể, ví dụ: “Cảm ơn con đã thu dọn đồ chơi – con làm rất tốt”.
- Hướng dẫn con rõ ràng, đơn giản.
- Chuyển hướng và phân tâm trẻ chập chững biết đi khỏi hành vi không mong muốn.
- Dành thời gian vui chơi và chia sẻ trải nghiệm với trẻ chập chững biết đi – các bé thích ở bên quý vị.
- Tạo cơ hội giải quyết vấn đề nhưng hãy ở gần con và đề nghị giúp đỡ nếu cần.
- Tán dương khi thành công, vì điều này giúp con quý vị tăng dần lòng tự trọng và lòng tự tin.
- Nói chuyện với trẻ chập chững biết đi và cho các bé những từ để mô tả cảm giác của chúng.
- Cố gắng hạn chế từ ‘không’ khi quý vị hướng dẫn con, ví dụ: “Chúng ta chơi nhẹ nhàng với đồ chơi của chúng ta”.
- Cho con có thời gian để chuyển từ hoạt động này sang hoạt động khác. Các bé sẽ dễ dàng nghe lời hơn.

Cơn la hét/khóc đòi và Hung hăng

Một số ngày, quý vị có thể cảm thấy như dù quý vị có làm gì đi nữa thì con quý vị vẫn không vui. Trẻ chập chững biết đi có thể nổi cơn la hét/khóc đòi hoặc trở nên hung hăng. Điều này có thể như đánh, đá hoặc cắn. Quý vị không cô đơn. Đây là một số hành vi phổ biến thường thấy ở trẻ chập chững biết đi.

Nếu có thắc mắc về nuôi dạy con cái,
quý vị hãy gọi cho Karitane Careline: **1300 227 464**



NHỮNG ĐIỀU DỰ KIẾN DIỄN RA

- Trẻ chập chững biết đi có thể nổi cơn la hét/khóc đòi nếu cảm thấy bị hiểu lầm.
- Thường sẽ có nguyên nhân gây ra cơn la hét/khóc đòi hoặc hành vi hung hăng.
- Trẻ chập chững biết đi chưa thể tiết chế hoặc quản lý cảm xúc của mình – các bé vẫn đang học hỏi.

THỰC TẾ

- Làm cha mẹ có thể khó khăn khi trẻ chập chững biết đi thể hiện bản thân qua hành vi hung hăng hoặc cơn la hét/khóc đòi.
- Để hỗ trợ con, quý vị hãy chuẩn bị sẵn sàng cho mọi yếu tố phát khởi.
- Tránh đưa con ra ngoài nếu con quý vị mệt mỏi, đói bụng hoặc không khỏe.

SỰ AN TOÀN

- Nếu con đang nổi cơn la hét/khóc đòi, quý vị hãy ở gần con và bình tĩnh.
- Nếu trẻ chập chững biết đi đang nổi cơn la hét/khóc đòi, hãy đảm bảo rằng con sẽ không tự làm bản thân bị thương từ môi trường xung quanh.

In lại với sự cho phép của Springer Nature, *PCIT với Trẻ chập chững biết đi* (*PCIT with Toddlers*) của Dr Emma I. Girard cùng các cộng sự (2018).

GỢI Ý DÀNH CHO NHỮNG CƠN LA HÉT/KHÓC ĐÒI VÀ HÀNH VI HUNG HĂNG

- Cố gắng giữ bình tĩnh bất cứ khi nào trẻ chập chững biết đi nổi cơn la hét/khóc đòi hoặc có hành vi hung hăng.
- Quý vị là tấm gương của con - trẻ chập chững biết đi sẽ học cách đối phó với các tình huống khó khăn và cảm xúc của chúng bằng cách quan sát quý vị.
- Sơ đồ CARES có thể có ích trong các tình huống khó khăn.

CƠN LA HÉT/KHÓC ĐÒI

- Cố gắng chuyển hướng và phân tâm trẻ chập chững biết đi.
- Ở gần con và giữ bình tĩnh, nói lời êm dịu dỗ dành, chẳng hạn như “Cha ở đây nếu con cần cha giúp đỡ”.
- Đảm bảo rằng trẻ chập chững biết đi được an toàn.
- Sau khi cơn la hét/khóc đòi kết thúc, hãy âu yếm (nổi cơn la hét/khóc đòi là điều đáng sợ đối với trẻ chập chững biết đi).
- Khi con đã bình tĩnh lại, hãy nói về điều gì làm cho con khó chịu.
- Sử dụng những từ mô tả cảm xúc của con để khuyến khích con hiểu về cảm xúc.

HUNG HĂNG

- Cố gắng chuyển hướng và phân tâm trẻ chập chững biết đi.
- Hãy nhất quán và luôn giải quyết hành vi hung hăng.
- Nếu trẻ chập chững biết đi tỏ ra hung hăng, hãy bình tĩnh hạ thấp người xuống ngang tầm mắt của con, nhẹ nhàng nắm tay con và nói “không làm người khác bị đau”.
- Quay đi và không nhìn vào ánh mắt trong 3 giây.
- Nhìn vào ánh mắt một lần nữa và nói “không làm người khác bị đau, tay nhẹ nhàng”. Sau đó, trẻ chập chững biết đi có thể cần được giúp đỡ để chuyển sang một hoạt động khác.
- Chú ý và khen ngợi những bàn tay nhẹ nhàng và chơi đùa nhẹ nhàng.



C – Hãy bình tĩnh bước vào và đến gần con

A – Hỗ trợ khi con gặp khó khăn

R – Trấn an con và cho con biết quý vị luôn ở bên con

E – Xác thực cảm xúc; nói về cảm xúc mà con đang trải qua

S – Xoa dịu con bằng giọng nói và cái chạm của quý vị

An sinh của Cha/Mẹ

Trẻ em phát triển và trưởng thành trong những gia đình dung dưỡng và ổn định, mặc dù gia đình có thể trải qua những lúc khó khăn. Hãy chăm sóc bản thân và nhờ giúp đỡ khi quý vị cần, điều đó có thể giúp quý vị vượt qua những lúc này.

Nếu có thắc mắc về nuôi dạy con cái,
quý vị hãy gọi cho Karitane Careline: **1300 227 464**

THỰC TẾ

- Nhiều người cảm thấy họ phải làm người cha/mẹ hoàn hảo. Điều đó cần thực hành để trở nên tốt hơn. Hãy kiên nhẫn với bản thân và người bạn đời.
- Cảm giác mất bản sắc là điều bình thường. Làm cha mẹ có thể cảm thấy khác với bản sắc mà quý vị có thể đã quen trước khi có con.
- Nghỉ phép khi có con là quyết định lớn. Cảm thấy mâu thuẫn về điều này là điều bình thường.
- Nhiều bậc cha mẹ cảm thấy lo lắng và/hoặc trầm cảm (khoảng 1/5 người mẹ và 1/10 người cha). Trợ giúp sẵn có tại Karitane Careline: 1300 227 464.
- Nhiều bậc cha mẹ gặp khó khăn về làm thế nào để nêu gương trong khi bản thân họ có thể không có tấm gương nào để noi theo.
- Gặp khó khăn để cân bằng giữa sự nghiệp và gia đình là điều phổ biến. Thời gian nghỉ phép khi có con mà được trả lương có thể không lâu và kỳ vọng có thể là phải thích nghi rất nhanh.
- Việc chăm sóc con quý vị có thể chiếm hết mọi thứ và đôi khi quý vị có thể cảm thấy như thể mối quan hệ của mình là chuyện sau chót.

SỰ AN TOÀN

- Có lúc quý vị sẽ cảm thấy như quý vị biết mình đang làm gì, có lúc quý vị sẽ không cảm thấy như vậy. Nhưng quý vị không cần phải học tất cả một mình. Nhờ hỗ trợ mà quý vị hoặc người trong gia đình cần là dấu hiệu can đảm. Mạng lưới hỗ trợ hiện hữu để tăng cường sức khỏe và an sinh toàn gia đình.

GỢI Ý VỀ AN SINH

- Đối với tất cả mọi người, thích nghi để nuôi dạy con cái cần có thời gian. Học bất kỳ kỹ năng mới nào đều cần có thời gian. Quý vị không cần phải hoàn hảo, chỉ cần thiện chí.
- Việc có lúc không biết chính xác những gì con cần là điều bình thường.
- Trở thành bậc cha mẹ hoàn hảo là kỳ vọng không thực tế. Đừng tin tất cả những gì quý vị thấy trên mạng truyền thông xã hội.
- Chăm sóc bản thân là điều quan trọng. Khi quý vị vui hơn, quý vị có thể hỗ trợ người bạn đời và con tốt hơn. Xác định điều gì là quan trọng đối với quý vị trước khi quý vị có con và tìm cách bao gồm điều đó vào cuộc sống của quý vị.
- Thời gian luôn thay đổi, vì vậy, hãy chọn chế độ nghỉ phép khi có con phù hợp với gia đình quý vị. Hãy can đảm, ngay cả khi quý vị là người đầu tiên ở nơi làm việc của quý vị. Thảo luận về kế hoạch của quý vị với người bạn đời và người chủ/hãng của quý vị. Nếu quý vị muốn quay trở lại đi làm cũng không sao, nhưng nếu quý vị đổi ý cũng không sao.
- Nhờ giúp đỡ sớm là điều quan trọng và là một phần của việc quản lý các vấn đề thành công. Hãy để cho người khác giúp đỡ quý vị, đặc biệt là người bạn đời của quý vị.
- Hỏi người bạn đời và cụ thể về những gì quý vị cần. Giao tiếp theo cách tôn trọng là điều quan trọng.
- Tham gia thói quen sinh hoạt của con. Hãy là một đội với người bạn đời và chấp nhận rằng mỗi người sẽ chăm lo cho con theo cách khác nhau.
- Hãy dành thời gian để kết nối mỗi ngày và dành thời gian cho con. Đừng bao giờ đánh giá thấp sức mạnh của nụ cười và một cái ôm.
- Thời gian chất lượng như cặp đôi vợ chồng là điều quan trọng để duy trì kết nối. Thảo luận về ý nghĩa của thời gian chất lượng đối với cả hai người. Đừng cho rằng một bữa tối lãng mạn là giải pháp diệu kỳ.



KARITANE CARELINE: 1300 227 464

MỌI THẮC MẮC

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

Cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.

Tại Karitane, chúng tôi hiểu rằng luôn có điều gì đó mới mẻ và độc đáo đối với trải nghiệm của mỗi người cha/mẹ. Và mặc dù bản năng tự nhiên của quý vị, hoặc những kiến thức đã nghiên cứu kỹ chắc chắn sẽ có tác dụng, nhưng quý vị không có mọi câu trả lời cũng không sao. Vì vậy, khi quý vị dấn thân vào hành trình làm cha mẹ, hãy biết rằng bất kể trở ngại nào cản đường quý vị, cùng nhau, chúng ta sẽ biết phải làm gì.

CARELINE 1300 227 464
KARITANE.COM.AU