



## Tài liệu dịch phát cho phụ huynh

### Phần 2

#### Việc phát triển của trẻ

Việc phát triển của trẻ mô tả quá trình trẻ trưởng thành và phát triển các mặt thể chất, tình cảm và trí tuệ quan trọng cần thiết để đạt đến tuổi trưởng thành. Bắt đầu từ trường học là một giai đoạn quan trọng trong sự phát triển của một đứa trẻ.

#### Việc phát triển trí óc

Trẻ nhỏ có khả năng giới hạn suy nghĩ và tìm lý do. Chúng không thể liên kết cảm xúc, suy nghĩ và hành vi của chúng. Bộ não của chúng rất nhạy cảm với các trải nghiệm. Kinh nghiệm và môi trường ban đầu có ảnh hưởng rất lớn đến sự phát triển bộ não của trẻ em. Tương tác tích cực với mẹ, cha, anh chị em, ông bà, và bạn bè giúp trẻ nhỏ học cách đi bộ, nói chuyện, quản lý hành vi và cảm xúc của chúng cũng như chia sẻ và giải quyết vấn đề. Có thể hỗ trợ trẻ bằng cách đem đến cho trẻ những điều sau đây:

- Một môi trường an toàn và an ninh để trẻ có thể học và khám phá mà không phải sợ hãi.
- Nhiều cơ hội để trẻ lặp lại và thực hành kỹ năng mới. Điều này sẽ giúp tăng cường các kết nối trong não.
- Chơi thường xuyên.
- Trò chuyện và tương tác.
- Cổ vũ tích cực và khen ngợi.
- Hỗ trợ khi trẻ trải nghiệm những kinh nghiệm mới.



- Có kỳ vọng thực tế bao gồm việc để trẻ tiến bộ theo nhịp độ riêng của chúng.

#### Phát triển cảm xúc và xã hội

Trẻ cần được hỗ trợ để phát triển một cách đặc biệt:

- Tự ý thức, bao gồm ý thức về bản sắc riêng, sự tự tin và sự hiểu biết cảm xúc của chính trẻ.
- Ý thức xã hội, có kiến thức về sự khác biệt giữa mọi người, tôn trọng, thông cảm và hiểu người khác.
- Tự quản lý là khả năng làm những việc như quản lý và điều tiết cảm xúc, đặt ra và hoàn thành mục tiêu, sử dụng thời gian hiệu quả.
- Chịu trách nhiệm ra quyết định bao gồm lựa chọn một cách thông minh và hiểu sự công bằng.





## Tài liệu dịch phát cho phụ huynh

- Kỹ năng quan hệ như giao tiếp, hợp tác, chia sẻ, làm bạn và giải quyết mâu thuẫn.

Phát triển xã hội và cảm xúc cũng quan trọng và cần thiết để thành công trong cuộc sống như phát triển trí não. Đây là loại hình phát triển chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của một đứa trẻ, và các mối quan hệ của đứa trẻ. Phụ huynh làm gương cho các hành vi và phản ứng thích hợp là một trong những cách quan trọng nhất để trẻ em phát triển về mặt xã hội và cảm xúc.

### Phát triển thể chất

Phát triển thể chất tốt được hỗ trợ bằng những điều sau đây:

- Thói quen ăn uống lành mạnh.
- Các hoạt động thể chất và giải trí.
- Thói quen đi ngủ tốt và nghỉ ngơi nhiều.

Phát triển có thể bị phá vỡ nếu trẻ em không được bảo vệ trước những chấn thương tâm lý và căng thẳng có hại. Phát triển bị gián đoạn có một tác động mạnh mẽ vào việc học tập và khả năng để thành công ở trường.

### Những loại chấn thương tâm lý

Chấn thương tâm lý có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến thói quen và quy trình học tập ở trường của trẻ. Chấn thương tâm lý có thể có từ nhiều vấn đề bao gồm:

- Lạm dụng trẻ (lạm dụng thể chất, lạm dụng tình dục, xao lãng, lạm dụng cảm xúc hoặc bị tổn thương do bạo lực gia đình).

- Hình phạt và sỉ nhục. Điều này có thể dẫn đến thành tích học tập và sinh hoạt kém, các vấn đề sức khỏe tâm thần và thậm chí lạm dụng thuốc.

Các báo cáo viên bắt buộc, ví dụ như nhân viên nhà trường, có trách nhiệm thông báo cho cơ quan chức năng nếu họ nghi ngờ một đứa trẻ bị ngược đãi, bạo hành gia đình hay bị phạt với tính chất gây hại cho trẻ.

### Căng thẳng

Có ba loại căng thẳng đã được xác định bởi Trung Tâm Phát Triển Trẻ Em của trường Đại Học Havard:

- Căng thẳng có tính tích cực là một phần bình thường của cuộc sống.
- Căng thẳng có thể chịu được là loại căng thẳng có thể vượt qua được với sự hỗ trợ của gia đình và phụ huynh.
- Căng thẳng độc hại là loại căng thẳng diễn ra khi trẻ trải nghiệm thường xuyên, nhiều lần và lâu dài những vấn đề như lạm dụng trẻ em hay bạo lực gia đình mà không có sự hỗ trợ của người lớn. Đây là loại căng thẳng mang tính độc hại. Căng thẳng mãn tính này sẽ phá vỡ sự phát triển não của trẻ và các hệ thống khác.

Trẻ em có thể thể hiện sự căng thẳng bằng cách làm liều, hành động quá đà, hung hăng hoặc gây rối, khóc, trở nên lãnh đạm về thể chất hay tinh thần, suy thoái thành những hành vi trẻ con, hay là không muốn tham gia vào các hoạt động gia đình và nhà trường, cũng như các yếu tố khác.





## Tài liệu dịch phát cho phụ huynh

### Giúp trẻ vượt qua căng thẳng

Phụ huynh có thể giúp trẻ kiểm soát căng thẳng bằng cách:

- Thường xuyên dành thời gian cho trẻ một cách yên ả và thư giãn.
- Lắng nghe trẻ và khuyến khích chúng nói về cảm xúc và những nỗi lo âu (điều này sẽ không làm cho sự sợ hãi và lo âu trở nên nghiêm trọng hơn)
- Khuyến khích hoạt động thể chất (thói quen ăn uống tốt, thể dục và ngủ) .
- Tránh phê phán và có các hành vi tiêu cực đối với trẻ.
- Tạo ra một cuộc sống gia đình an toàn và đầy khuyến khích hỗ trợ.
- Khuyến khích và khen ngợi trẻ thường xuyên khi có thể.
- Cho trẻ thấy sự quan tâm tích cực đến các hoạt động của trẻ.
- Giám sát sự tiếp cận của trẻ đối với phương tiện truyền thông và kỹ thuật.
- Tránh lập thời biểu quá nhiều cho trẻ và đảm bảo trẻ có nhiều hoạt động chơi và thời gian thư giãn tùy ý.
- Tránh đặt những kỳ vọng phi thực tế cho trẻ.

### Khuyến khích phát triển sức khỏe tinh thần tích cực

Trẻ em cần khuyến khích hỗ trợ, yêu thương và có những mối quan hệ an toàn với người lớn và ít nhất một mối quan hệ tích cực với một phụ huynh. Khi được tham

gia các nhóm bạn bè hoặc xã hội sẽ giúp có cảm giác được kết nối với cộng đồng hoặc nhà trường và cũng giúp duy trì sức khỏe tinh thần tốt . Phụ huynh có thể giúp trẻ đạt được những thành tựu cá nhân tích cực bằng cách hướng đến các hoạt động khác ngoài thành công trong học tập.

Đảm bảo môi trường cởi mở và có thể giao tiếp tại nhà rất quan trọng. Nếu trẻ được khuyến khích để nói với cha mẹ về những vấn đề chúng lo lắng hoặc ngại ngùng thì chúng có thể sẽ nói và tạo cho cha mẹ một cơ hội quý giá để gắn kết và nhận ra các khó khăn ngay từ ban đầu.

### Tìm sự giúp đỡ

Trường hợp các vấn đề căng thẳng hoặc sức khỏe tâm thần là một mối quan tâm, thì phụ huynh nên tìm sự giúp đỡ chuyên khoa cho con em mình. Nói chuyện với các nhân viên tư vấn trong trường học, hoặc các bác sĩ gia đình là những người có thể giới thiệu cho phụ huynh đến các dịch vụ chuyên khoa. Trung tâm y tế cộng đồng cũng cung cấp tư vấn miễn phí cho trẻ em và gia đình, đánh giá và các dịch vụ sức khỏe tâm thần





## Tài liệu dịch phát cho phụ huynh

### Hoạt động tập trung vào gia đình 2

#### Buổi tối xem phim của gia đình

Dành nhiều thời gian cùng nhau thư giãn trong gia đình là một phần quan trọng của cuộc sống gia đình, nhưng là điều trẻ em có thể không làm quá thường xuyên với cha mẹ, đặc biệt là khi chúng lớn hơn. Thậm chí đôi khi có tất cả mọi người ở cùng phòng cùng lúc cũng là một thử thách!

Hoạt động này là một hoạt động dễ làm, đặc biệt là cho các gia đình đã sẵn có một tuần vất vả hoặc đang có mâu thuẫn. Hoạt động này không đòi hỏi phải giao tiếp nhiều mà chỉ là ở cùng bên nhau và thư giãn.

#### Các vật dụng cần có

Một bộ phim gia đình (các đài truyền hình chính thường có các bộ phim gia đình vào tối thứ Sáu hoặc thứ Bảy. Phim cũng có thể thuê ở ngoài hoặc qua phát sóng truyền



hình. Bạn cũng có thể có cơ hội ra ngoài đến rạp xem phim)

Đồ ăn vặt (trái cây, bắp rang, thức uống hoặc món gì đặc biệt).

Một không gian thích hợp cho toàn bộ các thành viên trong gia đình có thể ngồi cùng và xem phim.

#### Những hướng dẫn

Chọn một đêm mà mọi người đều ở nhà và rảnh rỗi. Thậm chí là một đêm trong tuần đi học miễn là trẻ sẽ đi ngủ đúng giờ.

Nên thông báo cho các thành viên trong gia đình biết trước một vài ngày là sẽ có một đêm phim gia đình và thời gian. Điều này sẽ cho mọi người cơ hội để mong đợi thời gian ở bên nhau.

Đêm phim gia đình nên bắt đầu sau bữa cơm tối để không có ai bị đói bụng vì phải xem phim!

Tất cả các máy bao gồm cả điện thoại và máy tính bảng sẽ không được sử dụng trong đêm phim gia đình.

Thông báo cho mọi người biết vào đầu giờ tối là khi nào thì phim gia đình sẽ bắt đầu.

Tập hợp các thành viên trong gia đình lại với nhau vào thời gian quy định và thông báo mọi người rằng trừ phi phải đi nhà vệ sinh, mọi người nên ở cùng nhau và thưởng thức phim với nhau.

Tắt đèn, bật nút Play và tận hưởng bộ phim!

