



THÔNG TIN CHO CÁC GIA ĐÌNH VỀ SỰ PHÁT TRIỂN BAN ĐẦU CỦA TRẺ

## 48 Tháng Đến 60 Tháng

# SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC

*Trẻ tìm hiểu về cảm xúc và các mối quan hệ như thế nào?*

### **Sự phát triển xã hội – cảm xúc Giới thiệu**

Cách thức các trẻ suy nghĩ và điều hợp

- bản thân,
- cảm xúc và hành vi, và
- mối quan hệ của mình

...là những gì chúng ta gọi *quá trình phát triển xã hội-cảm xúc*.

Quá trình phát triển các kỹ năng này rất quan trọng đối với sự thành công của các trẻ trong trường học cũng như là các kỹ năng khác, chẳng hạn như ngôn ngữ và khả năng đọc viết và toán học.

Trong suốt thời gian năm tuổi đầu tiên, các trẻ sẽ học cách...

- điều hợp hành vi của riêng mình,
- nhận biết, giải thích và điều hợp cảm xúc của chúng,
- thông báo và hồi đáp một cách chu đáo các cảm xúc của những người khác,
- tương tác với bạn bè,
- trở thành một thành viên của nhóm, hoặc
- phát triển các mối quan hệ thân mật với người lớn, bao gồm cha/mẹ, các thành viên khác trong gia đình, và giáo viên.

Các trẻ học những kỹ năng xã hội-cảm xúc này trong các mối quan hệ thân mật với người lớn thông qua quá trình giao tiếp qua lại, chia sẻ các trải nghiệm và hướng dẫn chăm sóc. Việc vui chơi cũng chủ yếu giúp đỡ các trẻ học tập những kỹ năng này. Qua việc vui chơi, các trẻ thực hành những kỹ năng xã hội của mình, khám phá cảm xúc, thử các hành vi mới và tiếp nhận phản hồi từ những người khác. Việc vui chơi cho phép các trẻ học nhiều hơn về bản thân và những người khác, đồng thời phát triển các kỹ năng giao tiếp và tương tác của chúng.



**Trẻ tìm hiểu về cảm xúc và các mối quan hệ như thế nào?**

**SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC**

**Giới thiệu**

*Con tôi sẽ học hỏi những gì về bản thân và cảm xúc của chúng?*

- Trẻ thích cảm thấy “độc lập” nhưng vẫn thích dành thời gian cho cha mẹ và gia đình của trẻ.
- Con năm tuổi của quý vị đang nhiệt tình tự làm việc. Trẻ có thể từ chối sự giúp đỡ của quý vị, cho dù trẻ đang phải cố gắng và nản lòng.
- Trẻ đã phát triển nhiều kỹ năng và thích cho quý vị thấy những gì trẻ vừa mới học cách làm.
- Chúng có nhiều cách để mô tả bản thân và các kỹ năng của mình. “Bây giờ con năm tuổi rồi! Đó là hơn 4 tuổi rồi!” “Con biết hết tên của các hành tinh rồi!” “Con biết trượt ván rồi!” Con không thể làm việc đó khi con còn là em bé nhỏ.”
- Trẻ có thể bắt đầu tự dọn vệ sinh, đôi khi không cần yêu cầu.
- Trẻ đã phát triển được một số cách tự trấn tĩnh khi đau buồn, nhưng đôi khi lại cần sự hỗ trợ và an ủi của người lớn để nhắc nhở trẻ các kế hoạch trẻ có thể sử dụng.
- Trẻ có thể diễn đạt và mô tả các cảm xúc chẳng hạn như buồn, bức bối, thất vọng, bối rối và sợ hãi, có thể giải thích những gì đã gây ra và có thể đòi hỏi dành riêng biệt.
- Đôi khi trẻ có thể đoán được loại cảm xúc nào sẽ xảy ra trong các tình huống nào đó, “Nếu bạn đó đánh con, con sẽ thấy buồn và muốn nghỉ chơi với bạn đó”.
- Trẻ cũng có thể mô tả cảm xúc của các trẻ khác và thỉnh thoảng nhận biết lý do chúng cảm nhận cách đó. “Theo đang bức bối vì Laurene phá đổ các hình khối của mình.”
- Trẻ có thể dễ dàng và thông cảm cho những người khác đôi khi, đặc biệt nếu trẻ đã không trực tiếp liên quan đến xung khắc này.
- Trẻ sẽ học hỏi gì về những người khác và các mối quan hệ?
- Tình bạn là quan trọng đối với thành công của các trẻ trong trường học và trong cuộc sống.
- Khả năng tăng trưởng của chúng để giao tiếp và thương lượng với bạn bè của chúng cho phép chúng chơi đùa trong các khoảng thời gian lâu hơn và tham gia vào các kiểu trò chơi phức tạp hơn. Cùng với bạn bè, các trẻ có thể tưởng tượng rằng chúng đang bay trên con tàu vũ trụ ra ngoài không gian và có thể cùng làm việc với nhau để xây dựng con tàu đặt ngoài các hộp giấy cứng.
- Các trẻ có thể so sánh bạn bè của chúng với bản thân mình, “Daniel là người chạy nhanh nhất, nhưng mình có thể xây tòa nhà cao nhất.”
- Các trẻ có thể đang phát triển quan hệ tình bạn đặc biệt với trẻ nào đó và sử dụng các từ, “bạn tốt.”
- Các trẻ vẫn còn đang học hỏi xem “tình bạn” có nghĩa là gì và có thể nghĩ rằng liệu mình có thể nổi giận với người nào không còn là bạn mình hay không.
- Các trẻ có một số kỹ năng để tham gia chơi đùa với các trẻ khác. Các trẻ có thể quan sát một lúc, bắt đầu chơi đùa bên cạnh những người khác hoặc chúng có thể hỏi xem chúng có thể chơi đùa hay không—gợi ý rằng chúng có thể là “cha” trong trò chơi gia đình giả bộ.
- Các trẻ có một số kỹ năng thương lượng và có thể sử dụng để giải quyết xung đột với bạn bè. Đôi khi trẻ có thể chia sẻ đồ chơi và vật liệu trong khi chơi với các trẻ khác, nhưng vẫn sẽ thương lượng xem “ai được chơi trước” và “một lượt chơi là bao lâu”.
- Các trẻ có thể hướng dẫn những người khác khi chơi đùa, “Bạn phải là người chăm nom vườn thú, chúng mình sẽ là các động vật,” và có thể thỉnh thoảng được những người khác hướng dẫn. Nhưng cũng có lúc khác các trẻ có thể nổi nóng và đe dọa nghỉ chơi nếu có người không làm những gì chúng muốn.
- Các trẻ có thể tham gia các hoạt động nhóm với một số trẻ khác, và có thể thường chờ một lúc để đến lượt mình được nói chuyện.



## Trẻ tìm hiểu về cảm xúc và các mối quan hệ như thế nào?

### SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC

- Các trẻ thích biết những gì sẽ xảy ra và nếu được cung cấp thông tin về việc chuyển tiếp sắp đến, có thể có khả năng hợp tác tham gia.
- Đối với chúng, cha mẹ và giáo viên là rất quan trọng như là nguồn đỡ dành và thông tin, nhưng chúng có thể chống lại hướng dẫn của người lớn hoặc cố thương lượng, nói, “Con sẽ dọn dẹp đồ chơi của con nếu con có thể xem một băng video.”
- Các trẻ có vẻ nhiệt tình đưa ra tất cả quyết định và phải thường xuyên “trắc nghiệm” xem người lớn có còn chịu trách nhiệm về một quyết định hay không.
- Trẻ đang bắt đầu có khả năng tuân thủ luật chơi, và sẽ nhắc nhở các trẻ khác về luật chơi, ngay cả khi không có người lớn ở gần, nhưng đôi khi cũng cần được nhắc nhở để tuân thủ luật chơi.



**Đây là một số gợi ý để hỗ trợ con quý vị học hỏi về bản thân như một con người, học hỏi về những người khác và học hỏi về cảm xúc của mình:**

**Học hỏi về bản thân như một con người**

- Bao gồm các trẻ trong công việc nội trợ thực sự như gấp quần áo mới giặt ủi, rửa xe, mang rác tái chế đi đổ, cho chén bát dơ vào máy rửa chén, cho chó ăn. Nếu quý vị làm luân phiên các công việc để cho trẻ sẽ thường xuyên biết làm một việc gì đó mới, trẻ có thể thấy thích thú hơn và cũng sẽ biết các kỹ năng khác.
- Dành thời gian để nói chuyện với trẻ về những gì trẻ đang biết và tỏ ra quan tâm đến các kỹ năng mới của trẻ. Việc này cho trẻ thấy rằng quý vị quan tâm đến trẻ là một cá nhân. Cụ thể, “Con đã biết cách chạy xe đạp, bằng cách sử dụng kỹ năng thăng bằng của con. Mẹ biết con đã tập luyện bao lâu để chạy xe được.” Đối với con quý vị, việc này thì nhiều hữu ích hơn lời khen ngợi như, “Việc làm tuyệt vời,” không để cho trẻ biết rằng quý vị đã thực sự quan sát trẻ.
- Vì con quý vị bận rộn nhiều hơn với bạn bè, đồ chơi và đồ chơi điện tử, thậm chí điều quan trọng hơn là quý vị dự định dành thời gian cùng với trẻ một cách thường xuyên. Trẻ vẫn còn cần nói chuyện với quý vị, đọc sách với quý vị, cùng tham gia các hoạt động ưa thích của quý vị và âu yếm quý vị.
- Trẻ đầy ắp các câu hỏi và có các quan sát thú vị về thế giới. Cũng như cho trẻ biết ý kiến của quý vị về các sự việc, điều đó cũng quan trọng để hỏi trẻ về ý tưởng của trẻ. (trẻ nói với cha) “Cha, người đó mới đi qua đường, nhưng đèn đã đỏ rồi.” (cha nói với trẻ) “Cha cũng đã chú ý việc đó. Con nghĩ vì về việc đó?”

*Việc này cho trẻ một cơ hội để tiến hành kiểm tra các lý thuyết của mình, để đưa các ý tưởng của mình vào lời nói và để thực hành các kỹ năng tranh luận của mình.*

- Trẻ có thể bàn thảo một số ý tưởng trừu tượng hơn, ngay bây giờ. Quý vị có thể nói chuyện với trẻ về một số giá trị là quan trọng cho trẻ một cơ hội để tiến hành kiểm tra các lý thuyết của mình, để đưa các ý tưởng của mình vào lời nói và để thực hành các kỹ năng tranh luận của mình. trọng trong gia đình quý vị, ví dụ: lòng tốt, tình bạn, việc lắng nghe, hợp tác, v.v. Quý vị có thể hỏi trẻ các câu hỏi về những ý tưởng này và kể cho trẻ nghe các câu chuyện để minh họa các giá trị này.

*Những cuộc thảo luận thường ngày này đem lại cho bạn cơ hội dạy cho con mình những giá trị và niềm tin về gia đình và văn hóa và cho con cơ hội “suy nghĩ bằng lời” với bạn về sự hiểu biết ngày càng lớn của con về cuộc sống.*

- Bằng việc cố gắng trở thành “người lớn” của trẻ, trẻ có thể không làm những gì quý vị yêu cầu.
  - Thậm chí khi quý vị cần ngăn chặn trẻ lại hoặc thiết lập một giới hạn cho trẻ, quý vị có thể cho trẻ biết quý vị hiểu rằng trẻ có một ý tưởng hay. Nếu trẻ từ chối dọn vệ sinh xe của mình, thậm chí sau khi quý vị đã cảnh báo trẻ, quý vị có thể nói chuyện với trẻ theo cách sau đây:
    - “Bây giờ đã đến lúc con phải cất đồ chơi rồi.” (giới hạn tích cực)
    - “Mẹ biết con thích chơi với chúng ở mức độ nào.” (thừa nhận ý tưởng của trẻ)
    - “Chúng ta cần phải cất đồ chơi đi để không bị bể hoặc mất.” (cung cấp thông tin)
    - “Con có sẵn sàng cất đồ chơi bây giờ hoặc con có muốn chơi thêm 5 phút nữa không?” (chọn lựa)
    - “Chúng ta sẽ làm việc đó như thế nào? Chúng ta sẽ cất đồ chơi theo màu sắc hoặc loại xe?” (đề nghị các ý tưởng của trẻ)
    - “Mẹ biết con thích chơi các chiếc xe hơi của con, và chúng cần được cất ngay bây giờ. Nếu bây giờ con không thể ăn hết, mẹ sẽ cất đi đến hết ngày hôm nay và chúng ta sẽ thử lại lần nữa vào ngày mai.” (giới hạn cuối cùng và theo đuổi đến cùng, nếu cần)



Trẻ tìm hiểu về cảm xúc và các mối quan hệ như thế nào?

**SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC**

### **Học hỏi về các cảm xúc của riêng mình**

- Dành thời gian thường xuyên để nói chuyện về cảm xúc và hỏi trẻ về cảm xúc của trẻ.
  - “Ngày hôm nay của con như thế nào? Con đã buồn về cái gì vậy? Con có bức bối bất kỳ điều gì không? Có bất kỳ điều gì buồn đã xảy ra không? Phân ưa thích trong ngày của con là gì?”
  - “Hôm nay, con nghĩ bạn con đã cảm thấy như thế nào khi Derek không muốn chơi với bạn ấy?”
  - Khi trẻ chia sẻ các cảm xúc và trải nghiệm của mình với quý vị, quý vị có thể lắng nghe các ý tưởng của trẻ và nói chuyện với trẻ về chúng.
  - Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của mình bằng cách đề nghị gọi tên cho chúng khi trẻ không có từ dành cho chúng.
  - “Có vẻ như con đang cảm thấy buồn.”
  - “Có thể là nản lòng, khi con cố xây một tòa tháp, và chúng tiếp tục đổ xuống..”
  - “Mẹ có thể thấy con hào hứng như thế nào khi đi đến nhà của bạn con.”
- Giúp trẻ tìm kiếm những cách an toàn để diễn đạt cảm xúc của mình.
  - “Có vẻ như con đang tức giận với bạn con. Con có thể nói với bạn những gì con đang tức giận không?”
  - Đánh một người nào đó khi con bức bối là không an toàn phải không? Con có thể làm những gì nữa khi con bức bối để tạo sự an toàn cho con và những người xung quanh con không?
- Khi con quý vị sợ hãi, hãy ở gần và đỡ dành. Đôi khi con quý vị không muốn được thoát khỏi hoàn cảnh sợ hãi, mà chỉ muốn quý vị ở đó để giúp đỡ mình. Nếu trẻ sợ quái vật, quý vị có thể hỏi trẻ về những gì trẻ lo lắng. Trẻ có thể muốn vẽ hình quái vật mà trẻ sợ. Thậm chí quý vị có thể giúp trẻ ghép các ảnh chụp của trẻ vào trong một quyển sách (bám lại với nhau) và viết các lời nói của trẻ về câu chuyện. Quý vị có thể hỏi trẻ những gì làm cho trẻ cảm thấy an toàn hơn. Việc bàn về những thứ mà trẻ sợ có thể giúp trẻ có được cảm giác về khả năng chế ngự và sự hiểu biết và có thể giúp cho cảm giác sợ hãi trở nên có thể kiểm soát được.
- Cho trẻ biết rằng tất cả cảm xúc của trẻ đều lành mạnh và quý vị sẽ lắng nghe hoặc thừa nhận cảm xúc của trẻ. Việc này cho phép trẻ tin tưởng quý vị bằng cảm xúc của trẻ và không còn cảm thấy như trẻ che giấu cảm xúc của trẻ với quý vị nữa, thiết lập một giai đoạn cho trẻ để có thể chia sẻ với quý vị đến lâu dài.



Trẻ tìm hiểu về cảm xúc và các mối quan hệ như thế nào?

**SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC**

### ***Học hỏi về những người khác***

- Tạo các cơ hội cho trẻ để chơi đùa với các trẻ khác (ở công viên, với những người hàng xóm hoặc gia đình, trong nhà trẻ hoặc trong các hoạt động cộng đồng)..
- Thỉnh thoảng kiểm soát khi trẻ đang chơi đùa với các trẻ khác. Trẻ có thể cần được giúp đỡ trong việc thương lượng, lắng nghe các ý kiến của bạn bè, đưa ra ý tưởng và cảm xúc của mình và đi đến các giải pháp khi xảy ra các xung khắc. Trẻ cũng có thể cần một số trợ giúp an toàn, khi trẻ và bạn bè của trẻ có thể hào hứng thử các sự việc mới và luôn luôn không biết cách ra quyết định an toàn.

[allaboutyoungchildren.org/vietnamese/](http://allaboutyoungchildren.org/vietnamese/)