



18 Tháng Đến 36 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?

Con ba tuổi của quý vị đã phát triển một ý thức mạnh mẽ của bản thân và có thể thường nói với quý vị những gì trẻ muốn và cách trẻ cảm nhận. Trẻ có thể nói với quý vị về ai trong gia đình của trẻ và bạn bè của trẻ là ai. Trẻ có thể diễn đạt rõ hơn những gì thích và không thích của mình. Nhóm người ưa thích của trẻ có thể bao gồm gia đình, bạn bè, giáo viên và hàng xóm.

Trẻ thích cảm giác có thể làm được những điều mới mẻ. Trẻ thích “tự làm các việc,” ngay cả các việc ấy khó khăn và trẻ nản lòng. Trẻ có thể khăng khăng mang giày của riêng mình, cho dù trẻ phải mất 10 phút và kết thúc chậm trễ.

Khi chơi đùa với bạn bè, thỉnh thoảng trẻ có thể bao gồm các ý tưởng của những người khác khi chơi đùa và chia sẻ đồ chơi, nhưng vẫn còn có thể sử dụng từ, “của mình,” thường xuyên. Trẻ thường vui hưởng thời gian với bạn bè và có thể yêu cầu gặp gỡ với họ.

Trẻ có các từ diễn đạt nhiều cảm xúc của mình (vui, buồn, bực bội, sợ hãi) và có thể đòi đồ dành khi cần. Cảm xúc của trẻ có thể vẫn đang tràn ngập trong trẻ và có thể đưa đến các cơn thịnh nộ. Trẻ cũng có thể cảm thấy sợ hãi ở độ tuổi này, chẳng hạn như sợ ong, chó, hoặc quái vật. Trẻ thực hành cảm xúc và có thể “vờ khóc” khi trò chơi của trẻ có liên quan đến điều gì đó buồn bã. Trẻ cũng có thể ngấm mình trong gương khi đang thực tập cảm xúc để có thể thấy được cảm xúc như thế nào.

Trẻ có thể tỏ ra biết được cảm xúc của người khác và có thể an ủi người khác bằng cách ôm hay mang đồ chơi ưa thích của mình cho bạn. Đôi khi trẻ cũng có thể đồng cảm với những người khác, nhưng chỉ đồng cảm khi chính trẻ hiện không có tâm trạng nặng nề.

Trẻ sẽ thường sử dụng trò chơi của mình để thực hành các sự kiện về đời sống thực tế mà trẻ đã trải nghiệm, giống như sẽ đi đến bác sĩ hoặc cửa hàng tạp hóa. Trò chơi này giúp trẻ hiểu được sự kiện và đem đến cho trẻ một ý thức hiểu biết và dự đoán về cuộc đời của trẻ.



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

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC

Trẻ sẽ học hỏi gì về những người khác và các mối quan hệ?

Con 36-tháng tuổi của quý vị đã phát triển một số kỹ năng trong khi chơi đùa với các trẻ khác. Thành thạo, trẻ sẽ chơi đùa bên cạnh trẻ khác, bằng cách sử dụng cùng các loại đồ chơi, nhưng mỗi trẻ đều chơi trò chơi của riêng chúng. Những lúc khác, trẻ sẽ tương tác, nói chuyện và chơi đùa với những người khác. Trẻ thích “giả bộ” chơi đùa và có thể giả bộ rằng trẻ là một chú chó hoặc em bé và có thể đưa ra các hướng dẫn đơn giản cho bạn bè của trẻ, “Bây giờ anh đi ngủ nè, em bé.” Trẻ sẽ bắt chước bạn bè cũng như người lớn để học tập các hành vi và kỹ năng mới. Thành thạo trẻ có thể bao gồm các ý tưởng của trẻ khác khi chơi đùa và chia sẻ đồ chơi, nhưng vẫn còn có thể sử dụng từ, “của mình,” thường xuyên. Trẻ thường vui hưởng thời gian với bạn bè và có thể yêu cầu gặp gỡ với họ.

Trẻ có thể tham gia các công việc dọn dẹp đơn giản hàng ngày, đặc biệt nếu người lớn sẽ làm việc cùng với trẻ.

Nếu từng có kinh nghiệm ở nhà trẻ, trẻ thường có thái độ đúng mực với việc bị bỏ rơi. Một số trẻ có thể vẫn khóc trong vài phút khi cha/mẹ bỏ đi, nhưng sẽ sớm tham gia trò chơi.

Đây là một 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 về cảm xúc của mình:

Học hỏi về bản thân như một con người

- Khuyến khích trẻ làm cho bản thân mình nhiều bao nhiêu tùy thích. Các trẻ nhỏ thích tham gia, học tập các kỹ năng mới và cảm thấy như chúng đang giúp đỡ. Trẻ có thể....

Podría tomar un poco más de tiempo para que haga estas cosas por sí mismo, pero pasar este tipo de tiempo con él le hace saber que usted cree que es capaz y le da práctica sobre sus nuevas habilidades.

- Tự mặc quần áo và cởi quần áo, tự phục vụ và tự ăn, đổ nước của riêng trẻ từ một bình nước nhỏ sang ly của trẻ, giúp rửa rau quả, giúp dọn bàn, dọn đồ chơi hoặc giúp rửa cửa sổ.
- Khi trẻ nói, "không," hoặc sẽ không làm những gì quý vị muốn trẻ làm, hãy nhớ rằng trẻ đang tập luyện để trở thành con người của riêng trẻ.
 - Ngay cả 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.
 - “Mẹ sẽ ngăn chặn không cho con kéo đuôi mèo.” (giới hạn)
 - “Con có thể tự đi xuống hoặc mẹ sẽ giúp con xuống được không?” (chọn lựa diễn ý)
 - “Có có thích leo trèo hay con đang cố lấy một quyển sách vậy?” (nhận biết ý tưởng hay của trẻ)
 - “Kệ sách này không có chắc và có thể ngã xuống nếu con trèo lên.” (cho trẻ thông tin)
 - “Nếu con muốn trèo, chúng ta hãy thử vật dụng trèo ở bên ngoài nhé. Nếu con muốn có một quyển sách, mẹ có thể giúp con lấy xuống nhé.” (đưa ra các chọn lựa và cách khác để diễn đạt ý tưởng của trẻ)

Học hỏi về các cảm xúc của riêng mình

- Giúp trẻ hiểu được cảm xúc của mình bằng cách đề nghị đặt tên cho chúng.
 - “Có vẻ như con đang cảm thấy buồn.”
 - “Có thể là nản lòng khi con đang đi giày mà bị kẹt không xỏ vào được”.
 - “Mẹ có thể thấy con hào hứng như thế nào khi đi đến công viên.”



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

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC

- Giúp trẻ biết những gì tạo nên cảm xúc.
 - “Con ngã xuống. Mẹ không biết con có bị đau và hơi hoảng sợ hay không.”
 - “Khi con nói tạm biệt với mẹ, đôi khi con cảm thấy buồn.”
 - “Trông con có vẻ rất vui khi con đang chơi đùa với anh con.”
- Hỏi trẻ về cảm xúc.
 - “Bây giờ con cảm thấy như thế rồi?”
 - “Hãy nhìn cậu bé trong quyển sách này. Con nghĩ cậu bé đang cảm nhận như thế nào?”
- Giúp trẻ tìm kiếm những cách an toàn để diễn đạt cảm xúc của mình
 - “Nếu con đang bực bội, con có thể nói cho bạn con biết, ‘Mình đang bực bội nè.’”
 - “Nếu con đang bực bội và muốn đánh vào một vật gì đó, con có thể đánh vào cái gối này nhé.”
- Quý vị có thể sử dụng các quyển sách nói về cảm xúc hoặc hình ảnh biểu hiện cảm xúc để gọi tên và nói chuyện về cảm xúc của các trẻ.
- Cho gắn một chiếc gương ngang tầm của con quý vị. Trẻ có thể thích ngắm khuôn mặt mình khi đang có tâm trạng nào đó hay khi đang tập biểu hiện các cảm xúc khác nhau.
- Khi con quý vị sợ hãi, hãy ở gần và dỗ 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 chú chó thân thiết của người hàng xóm, quý vị có thể ngồi xuống cạnh trẻ, ôm trẻ và nói chuyện về con chó. Thường thì việc hiện diện của quý vị và một số thông tin và sự tương tác an toàn sẽ giúp trẻ bớt sợ hơn. Nếu trẻ muốn bỏ đi, hãy nhận lấy các manh mối của quý vị từ trẻ. Đôi khi chụp hình những sự vật đáng sợ và để cho con quý vị cầm và nói chuyện về tấm ảnh sẽ giúp trẻ hết sợ.
- 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 mình.

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.

Học hỏi về những người khác

- Dành thời gian trong các tình huống mới để giúp con quý vị thích hợp với người mới. Nếu định nhờ một người bạn của gia đình trông coi trẻ khi quý vị vắng nhà, hãy mời cô ta đến ở nhà quý vị cả ngày hôm trước hay vài tiếng đồng hồ để thăm và chơi với trẻ trước khi quý vị vắng nhà. Càng thân thuộc với người mới, trẻ càng thoải mái khi quý vị rời nhà.
- Khi con quý vị bắt đầu được gửi giữ, hãy bảo đảm trẻ phải có thời gian để nhận biết người chăm sóc và môi trường mới.
 - Đến thăm và ở lại với trẻ vài đôi lần để trẻ có thể kiểm tra cùng với quý vị khi trẻ đang khám phá môi trường mới.
 - Tự nhận biết người chăm sóc mới để quý vị tự tin khi để con mình lại với họ.
 - Trước hết hãy tập xa con trong những khoảng thời gian ngắn hơn, để trẻ biết rằng dù sao quý vị cũng sẽ trở về.
- 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 các lớp học giữ trẻ hoặc dành cho cha mẹ/con cái).



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

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI - CẢM XÚC

- Nhớ rằng khi ham thích chơi đùa với những đứa trẻ khác, không phải lúc nào trẻ cũng biết cách chơi đùa với chúng, và có thể còn có sự xung đột về đồ chơi hay sự lưỡng lự tham gia trò chơi.
- Việc chia sẻ có thể khó khăn ở độ tuổi này. Việc chơi đùa ở những khu vực công cộng như công viên, bãi biển hay sân chơi có thể giảm bớt được một số xung đột về đồ chơi. Chơi cát và nước bằng một vài cái xẻng và xô đựng có thể đem lại các cơ hội chơi vui với bạn bè.
- Giám sát trẻ chặt chẽ ở độ tuổi này khi trẻ đang chơi đùa với các trẻ khác. Trẻ có thể cần giúp diễn đạt các ý tưởng và cảm xúc của mình và lắng nghe các ý tưởng của những người khác.

allaboutyoungchildren.org/vietnamese/