



36 Tháng Đến 48 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 bốn 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 có nhiều cách để mô tả bản thân và các kỹ năng của trẻ. “Bây giờ con bốn tuổi rồi đấy!” “Con đang lớn hơn.” “Con thích vẽ.” “Con biết cách đi xe hầy rồi!” Trẻ có thể kỷ niệm các thành tích của mình bằng việc reo hò cổ vũ. 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 giúp trẻ nguôi ngoai. Trẻ có thể bắt đầu tự dọn vệ sinh, đôi khi không cần yêu cầu. Trẻ có thể nghĩ về cách trẻ đã thay đổi. “Con đã ba tuổi, nhưng nay con bốn tuổi rồi!”

Trẻ có thể diễn đạt và mô tả các cảm xúc chẳng hạn như buồn, bực bội và sợ hãi, có thể giải thích những gì đã gây ra, và có thể có khả năng đòi hỏi dành riêng biệt. 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 buồn vì Laurene phá đổ các hình khối của mình.” Trẻ đôi khi có thể an ủi và đồng cảm cho những người khác, 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.
- Các trẻ đang bắt đầu chú ý và mô tả sự khác biệt giữa bản thân chúng và những người khác. “Tóc Nona màu nâu, còn mình thì màu đen.”
- 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 nữa.
- Các trẻ có một số kỹ năng để tham gia chơi đùa với 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 “em” 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 khắc với bạn bè. Đôi khi chúng 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 cha,” và thỉnh thoảng được những người khác hướng dẫn. Nhưng cũng có lúc khác các trẻ có thể nổi nóng và đe dọa nếu người nào không theo đúng luật của mình—người đó không thể đến dự sinh nhật của mình.
- Các trẻ có thể tham gia các hoạt động nhóm với một số trẻ khác, nhưng không phải lúc nào cũng có thể chờ đợi đến lượt mình được nói chuyện. 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 an ủi và thông tin, nhưng chúng có thể chống lại hướng dẫn của người lớn, nói, “Mẹ không là chủ của con.” 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. Các trẻ đang bắt đầu có khả năng tuân thủ luật chơi, ngay cả khi không có người lớn ở gần, nhưng đôi khi cũng cần được nhắc nhở về luật chơi.



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

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI – CẢM XÚC

*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*

- Trẻ thích cảm thấy “độc lập”....

Có thể phải mất thêm thời gian để làm xong các việc khi trẻ ra tay giúp đỡ, nhưng việc tham gia theo cách này khiến trẻ cảm thấy mình có khả năng và tạo cơ hội cho trẻ thực hành các kỹ năng mới của mình.

- Trẻ có thể chọn ra quần áo của riêng trẻ, cũng như tự mặc và tự cởi quần áo.
- Trẻ thích giúp các công việc nội trợ như nấu nướng, làm vườn, xếp quần áo mới giặt ủi, dọn bàn ăn, cất đồ chơi hoặc giúp rửa xe.
- Bằng việc cố gắng trở thành “người lớn” của trẻ, trẻ có thể không làm những gì quý vị yêu cầu.
 - 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 trẻ có một ý tưởng hay. Nếu trẻ từ chối tắt TV, thậm chí sau khi quý vị đã cảnh báo trẻ, quý vị có thể nói chuyện với trẻ, thừa nhận cảm xúc của trẻ, gợi ý khi trẻ có thể xem lại, và cho trẻ một chọn lựa về cách kết thúc hoạt động.
 - “Bây giờ đã đến lúc phải tắt TV rồi con.” (giới hạn tích cực)
 - “Mẹ biết con thích xem chương trình này.” (thừa nhận ý tưởng của trẻ)
 - “Sau khi tắt TV, chúng ta có thể hoạch định khi nào con có thể xem TV lại.”
 - “Con có thể tự tắt TV hoặc mẹ sẽ giúp được không?” (chọn lựa diễn ý)
 - “Chúng ta hãy tìm một trò khác để chơi đi—có lẽ là trò nào đó mà con phải đi vòng vòng và hoạt động hay có thể là trò nào con có thể viết ra câu chuyện của riêng mình”.

Học hỏi về các cảm xúc của riêng mình

- Hỏi trẻ về các cảm giác.
 - “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? Vì sao con nghĩ cậu bé đang cảm nhận giống như thế?”
- 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.”
 - “Khi con cố xếp các hình khối, và chúng đổ xuống, điều đó có thể làm con thất vọng.”
 - “Mẹ có thể thấy con hào hứng như thế nào khi đi đến nhà của bạn con.”
- Dành thời gian thường xuyên để nói chuyện về cảm xúc.
 - “Ngày hôm nay của con như thế nào? Con đã buồn về cái gì vậy? Con có bực bội về bất kỳ điều nào không? Có bất kỳ điều gì buồn đã xảy ra không? Phần ưa thích trong ngày của con là gì?”
 - 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 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?”
 - “Nếu con bực bội và muốn đánh vào một vật gì đó, có thể đánh vào cái gối này, nhưng đánh vào bạn con là không an toàn.”
- 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 chú chó thân thiết của người



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

SỰ PHÁT TRIỂN XÃ HỘI - CẢM XÚC

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.

- Quý vị có thể ghép các ảnh chụp vào trong một quyển sách hỏi trẻ nếu trẻ muốn vẽ hình và giúp trẻ ghép các hình ảnh của trẻ vào trong một quyển sách (bấm chung lại). Khi các hình ảnh hoặc ảnh chụp có trong một quyển sách nhỏ, trẻ có thể muốn nói với quý vị một vài lời để viết về các hình ảnh. Đọc sách này với trẻ có thể giúp trẻ biết được cách kiểm soát các nỗi sợ hãi của trẻ.
- 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.

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 các lớp học giữ trẻ hoặc dành cho cha mẹ/con cái).
- Có mặt khi trẻ đang chơi đùa với các trẻ khác. Trẻ có thể cần một số trợ giúp trong việc thương lượng, lắng nghe các ý tưởng của bạn trẻ, nói lên các ý tưởng và theo kịp các giải pháp. Trẻ cũng có thể cần một số trợ giúp an toàn, khi trẻ và bạn bè của trẻ hào hứng thử nghiệm các việc mới.