



SINH CON O SINH A CHA

CÙNG BÉ LỚN KHÔN



*Tài liệu dành cho cha mẹ và những người nuôi dạy,
chăm sóc trẻ từ 0 đến 6 tuổi*

Mục lục

GIỚI THIỆU	4
-------------------------	---

CÙNG CON LỚN KHÔN

Trẻ bắt đầu học từ khi nào?.....	6
Dành thời gian cho trẻ	7
Phát triển cảm xúc tích cực ở trẻ	8
Đồ chơi giúp trẻ vui học	9

CÙNG CON HÀNH XỬ

Đặc điểm tâm sinh lý và hành vi của trẻ dưới 6 tuổi	10
Kiểm soát cảm xúc cáu gắt để không làm tổn thương trẻ	11
Hãy là tấm gương sáng cho trẻ	12
Giúp trẻ điều chỉnh những hành vi tiêu cực thường gặp.....	13

CÙNG CON SỐNG KHỎE

Giúp trẻ ăn, ngủ, vận động tốt	14
Tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ 0 – 6 tuổi.....	15
Cho trẻ một ngôi nhà an toàn	16
Bảo vệ trẻ khỏi xâm hại và bạo lực	17



GIỚI THIỆU

Hẳn các bậc cha mẹ đã từng có lúc phải lo lắng căng thẳng khi con chẳng chịu ăn, hay từng nghĩ “*sao bọn trẻ con khó bảo thế!*”, thậm chí trở nên mất kiểm soát với những cảm xúc cáu giận khi trẻ ăn vạ, tranh giành, không hợp tác v.v.

“Làm cha mẹ” trên lý thuyết vẫn thường được xem là một “công việc” mà ai cũng phải làm, và ai cũng làm được. Thực tế, điều này có thể đúng với việc sinh con, tuy nhiên *chăm sóc, nuôi dạy* và *yêu thương* con đúng cách thì cần phải học. Thiên chức này mang lại rất nhiều niềm vui, hạnh phúc và trải nghiệm trân quý, nhưng không hề dễ dàng.

Học làm cha mẹ là hành trình tiếp tục “trưởng thành” của người lớn, một hành trình quan trọng có ảnh hưởng lớn đến sự phát triển và tương lai của trẻ, như câu chuyện ngụ ngôn về một người nông dân nọ có trong tay một khối ngọc. Ông ước mong có được một viên ngọc tuyệt đẹp nhưng lại dùng chiếc cuốc để gọt đẽo. Chính vì thế mà khối ngọc chỉ ngày càng nhỏ đi và mất dần giá trị với hình dạng vẫn thô kệch như một hòn đá. Nếu ông đã tìm sự giúp đỡ để có được con dao tinh xảo và kỹ năng chế tác thì viên ngọc kia đã tỏa sáng lấp lánh và đẹp biết mấy.

Sinh Con, Sinh Cha

“*Sinh Con, Sinh Cha*” là chương trình dành cho những gia đình có con em từ 0 đến 6 tuổi với mục tiêu chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng nuôi dạy con, giúp các bé lớn khôn và phát triển tiềm năng trong vòng tay yêu thương của gia đình. “*Sinh con rồi mới sinh cha, sinh cháu giữ nhà rồi mới sinh ông*” là một câu thành ngữ nói về sự hình thành vai trò của cha mẹ và ông bà sau khi con cháu chào đời. “*Sinh Con, Sinh Cha*” mong muốn truyền tải ý nghĩa sâu sắc về tầm quan trọng của vai trò làm cha mẹ và cách thực hiện tốt vai trò này đến với đông đảo các bậc phụ huynh trên khắp các tỉnh thành của Việt Nam, thông qua những nội dung và hoạt động thiết thực, bổ ích nhưng cũng đầy sáng tạo và thú vị của chương trình.

Với phiên bản ra mắt đầu tiên, chương trình tập trung thảo luận cùng cha mẹ các chủ đề: *Cùng con lớn khôn, Cùng con hành xử và Cùng con sống khỏe* với chuỗi tiểu phẩm

phát hành trực tuyến, các hội thảo được tổ chức trực tiếp tại các trường mầm non trên cả nước cùng bộ tài liệu này.

Chương trình được biên soạn và xây dựng bởi công ty Bảo hiểm Nhân thọ Generali Việt Nam và Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam với tài liệu tham khảo từ Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF).

Trẻ em dưới 6 tuổi

Từ 0 đến 6 tuổi là thời kỳ ‘vàng’ trong tiến trình phát triển của trẻ. Trong giai đoạn này, não bộ của trẻ phát triển và hoàn thiện tới 80% với tốc độ tiếp thu học hỏi nhanh gấp hàng trăm lần các giai đoạn sau đó. Thời kỳ này còn được gọi là thời kỳ đóng dấu khi mọi thông tin về âm thanh, hình ảnh, cảm xúc và hành vi từ những quan sát và tương tác với cha mẹ, với thế giới xung quanh sẽ được trẻ tiếp nạp và đóng dấu lại trong tiềm thức, định hình tính cách và con người của trẻ sau này.

Lời ngỏ cùng cha mẹ

Mỗi đứa trẻ đều có những đặc điểm khác nhau. Mỗi người cha, người mẹ cũng vậy. Mỗi gia đình sẽ có những hoàn cảnh riêng. Chính vì thế sẽ không có một bộ quy tắc ứng xử chuẩn mực và những câu trả lời luôn luôn đúng cho mọi tình huống. Các thử thách và khó khăn trong việc làm cha mẹ thường bắt nguồn từ việc cha mẹ chưa hiểu rõ những đặc điểm phát triển về tâm sinh lý, cảm xúc, hành vi và những kỹ năng của trẻ theo từng độ tuổi nên có những cảm nhận và phản ứng từ góc độ của người lớn. Chương trình mong muốn góp phần nâng cao nhận thức, hướng dẫn, đồng hành và chia sẻ cùng cha mẹ những thử thách này, để hành trình làm cha mẹ sẽ là hành trình tuyệt vời và hạnh phúc nhất.



Trẻ bắt đầu học từ khi nào?

• Ngay từ khi trong bụng mẹ, các giác quan của bé đã phát triển khá đầy đủ nên bé đã có thể cảm nhận môi trường xung quanh qua thính giác, khứu giác, xúc giác, thị giác, vị giác. Cha mẹ hãy thường xuyên cho con nghe những lời yêu thương, những giai điệu ngọt ngào, cho con làm quen với sự thay đổi của ánh sáng, cảm nhận mùi vị của thực phẩm đa dạng và giàu dinh dưỡng, và luôn giữ cảm xúc tích cực trong suốt thai kỳ.

• Từ trong bụng mẹ đến khi mới chào đời, não bộ của trẻ sẽ phát triển tốt nhất qua những tương tác và gắn kết với cha mẹ. Đặc biệt, não bộ của trẻ sẽ phát triển khi trẻ luôn cảm thấy an toàn và được yêu thương. Hãy ôm ấp, dỗ dành và an ủi khi con khóc, con đau hay khó chịu. Ngôn ngữ giao tiếp duy nhất lúc này của trẻ là tiếng khóc, nên cha mẹ đừng sợ khi con khóc, cũng đừng sợ sự quan tâm của mình sẽ làm con hư nhé!

• Vui chơi chính là những bài học nghiêm túc đối với trẻ. Nhu cầu khám phá thế giới cũng như khả năng học hỏi về mọi thứ của trẻ trong giai đoạn vàng từ 0 đến 6 tuổi là không có giới hạn. Thông qua các trò chơi và các cơ hội trải nghiệm những điều mới mẻ, trẻ phát triển tư duy, trí tuệ, cảm xúc nhanh nhất và hiệu quả nhất. Cha mẹ hãy hiểu và tạo cơ hội học hỏi cho bé nhiều nhất có thể nhé.

• Trẻ đã có thể hiểu chuyện từ rất nhỏ nên cha mẹ hãy dành thời gian nói cho con biết bạn đang làm gì, bạn cảm thấy ra sao, miêu tả đồ vật, hiện tượng xung quanh trẻ. Khi con nói, hãy kiên nhẫn lắng nghe và khuyến khích con nói về những thứ xung quanh con,

gọi tên cảm xúc, giải thích cách mọi thứ hoạt động, tại sao nên và không nên làm gì, luôn làm tấm gương tốt cho trẻ. Thông thường cha mẹ bỏ qua bước dạy dỗ quan trọng này vì cho rằng "có nói con cũng chưa hiểu". Nhưng không phải vậy.

• Gợi ý những hoạt động và chủ đề cha mẹ có thể vừa chơi vừa dạy con: đọc sách, kể chuyện và trò chuyện thật nhiều, hát cho con nghe và thủ thỉ với con trước giờ ngủ, tăng cường việc đưa con đi cùng khi ra ngoài, tạo điều kiện cho con gặp gỡ và tương tác với trẻ hay người lớn khác, chơi các trò chơi vận động cùng con. Đặc biệt, ngoài những hoạt động chơi mà học, học mà chơi, cha mẹ hãy bắt đầu dạy trẻ về những khái niệm tưởng chừng như phức tạp hơn như dạy trẻ về ý nghĩa của tiền bạc để trẻ biết quý trọng giá trị và ý nghĩa tích cực của đồng tiền, tự đưa ra những quyết định hợp lý hơn về các "đòi hỏi" vật chất cũng như học cách chia sẻ, kiên nhẫn, nhường nhịn, yêu thương, v.v.



Dành thời gian cho trẻ

• Cha mẹ dành thời gian chất lượng cho con là cách giúp con phát triển khỏe mạnh và hạnh phúc nhất.

• Với nhiều bận rộn trong công việc và sự phân tâm của cuộc sống hiện đại, nhiều cha mẹ gặp khó khăn trong việc dành thời gian cho con. Vì bận rộn, cha mẹ trở nên thiếu kiên nhẫn và dễ la mắng con vì muốn con nhanh chóng vâng lời để còn sang việc khác. Hiện tượng rất phổ biến hiện nay là việc cha mẹ vừa chơi với con vừa lướt điện thoại. Nhiều gia đình "bù đắp" thời gian dành cho trẻ bằng việc cho trẻ xem TV hay chơi các thiết bị điện tử. Điều này không có lợi cho sự phát triển cả về thể chất lẫn trí tuệ và cảm xúc của trẻ.

• Vậy dành thời gian chất lượng cho con như thế nào? Khi về nhà, cha mẹ hãy để hết công việc ở lại công sở. Cùng trẻ làm việc nhà hay tham gia vào những bữa ăn gia đình sum vầy là những hoạt động để thực hiện và mang lại nhiều gắn kết. Thông thường chúng ta chỉ hay lập kế hoạch cho công việc. Hãy lên kế hoạch dành thời gian cho con. Nếu trong tuần quá bận rộn, hãy sắp xếp thời gian chơi với con vào cuối tuần một cách toàn tâm toàn ý!

• Theo nhà giáo dục người Nhật Ota Toshimasa, nếu mỗi Chủ Nhật cha mẹ dành toàn bộ thời gian cho con thì trung bình, từ khi còn sinh ra đến lúc con 6 tuổi, tổng số thời gian quý báu và có nhiều ý nghĩa ấy chỉ chiếm khoảng 1% thời gian của toàn bộ cuộc đời cha mẹ. Con sẽ vụt lớn rất nhanh, và khi cha mẹ hiểu được việc dành thời gian cho con quan trọng thế nào, cha mẹ sẽ luôn tìm cách!



Phát triển cảm xúc tích cực ở trẻ

Chỉ số cảm xúc (EQ) ở trẻ được đánh giá là vô cùng quan trọng đối với sự phát triển và khả năng thành công của trẻ sau này. Đó chính là khả năng nhận biết, hiểu, biểu đạt và kiểm soát được cảm xúc của mình. Vì vậy, trong giai đoạn “đóng dấu” từ 0 đến 6 tuổi của trẻ, cha mẹ hãy giúp con phát triển những cảm xúc tích cực để tạo nền tảng tốt nhất cho con.

Những cảm xúc tích cực của trẻ ở lứa tuổi này là cảm thấy luôn được yêu thương, được an ủi khi sợ hãi hoặc lo lắng, được khuyến khích và khen ngợi khi làm tốt một việc gì đó. Trẻ cảm thấy tự tin khi được ghi nhận, và cũng đã biết tự hào khi có thể giúp đỡ người khác. Vì thế, cha mẹ hãy để trẻ giúp đỡ khi có cơ hội.

Trẻ luôn muốn cảm thấy được thấu hiểu. Cha mẹ hãy kiên nhẫn lắng nghe, đối xử bình tĩnh, công bằng, nhất quán, với những quy tắc và giới hạn hợp lý với lứa tuổi của trẻ. Hãy giúp trẻ gọi tên cảm xúc của mình và cho trẻ thấy cảm xúc của trẻ được tôn trọng.

Khi trẻ làm sai hoặc chưa làm được đúng ý mình, cha mẹ hãy khuyến khích trẻ thử lại và hướng dẫn để trẻ có thể tự làm hay tự đưa ra cách giải quyết, tránh việc chê bai làm trẻ xấu hổ, hay cố gắng sửa chữa, làm hộ trẻ ngay. Điều này giúp trẻ độc lập, mạnh dạn, tự tin và có tinh thần trách nhiệm.

Hãy tạo điều kiện cho con tương tác với những trẻ khác cùng lứa tuổi để giúp con phát triển kỹ năng giao tiếp, học cách thay phiên, chờ đến lượt, chia sẻ, thương lượng, v.v.



Đồ chơi giúp trẻ vui học

Cha mẹ hãy lựa chọn đồ chơi an toàn, phù hợp với lứa tuổi của trẻ.

Hãy tận dụng những vật dụng sẵn có trong nhà để tạo thành những món đồ chơi tự chế cho trẻ, cùng làm đồ chơi với trẻ vừa giúp gắn kết lại tăng tính sáng tạo ở trẻ: bát đĩa nhựa, xoong chảo làm nhạc cụ; quần áo cũ dùng chơi các trò hóa trang, đóng kịch; lõi giấy vệ sinh làm ống nhòm, con rối; các hộp giấy sử dụng cho trò chơi xếp hình, tạo khối hay làm nhà, xe, con điều, v.v.

Tăng cường các đồ chơi giúp con vận động như xe thăng bằng, xe đạp, bóng ném, bóng đá, các trò chơi ngoài trời.

Khuyến khích con chơi các đồ chơi giúp tư duy trong yên lặng, nâng cao khả năng tập trung và tính kiên trì như các bộ ghép/ xếp hình, câu đố tư duy, v.v.

Đồ chơi kích thích trí tưởng tượng và tính sáng tạo: bút màu, sách vẽ, các nhân vật búp bê, thú nhồi bông, nhạc cụ, các bài hát, v.v.

Sách truyện là “loại đồ chơi” không thể thiếu từ khi lọt lòng đến suốt cuộc đời của con. Cha mẹ hãy đọc cho con, kể cho con nghe, miêu tả các bức tranh, đặt câu hỏi cho con và chuẩn bị đón nhận rất nhiều câu hỏi từ con.



Đặc điểm tâm sinh lý và hành vi của trẻ dưới 6 tuổi

• Cha mẹ hãy tìm hiểu để có những phản ứng và mong đợi đúng với từng giai đoạn phát triển của trẻ.

• **Sơ sinh:** ngôn ngữ giao tiếp của trẻ là tiếng khóc và trẻ chưa làm theo các quy tắc cha mẹ đặt ra được nên cha mẹ đừng nổi giận với con, hay nổi giận với mình, bởi điều này không làm thay đổi hành vi của trẻ. Lúc này, trẻ có thể cảm nhận được những cảm xúc tích cực và tiêu cực của cha mẹ, nên cha mẹ hãy kiên nhẫn, yêu thương con thật nhiều.

• **1 - 3 tuổi:** trẻ đã biết đi và thích khám phá nên những điều cha mẹ gọi là “nghịch” chính là những bài học khám phá rất nghiêm túc của con. Lúc này, trẻ cũng đã biết nói và hay thích nói “không”. Cha mẹ hãy đưa ra 2 lựa chọn, tránh đặt các câu hỏi trả lời “có” hoặc “không”, và kiên nhẫn giải thích cho con, hãy lặp đi lặp lại nhiều lần nếu cần. Trẻ ở độ tuổi này đã thể hiện rất nhiều cung bậc cảm xúc khác nhau, nhưng vẫn cần sự hỗ trợ của cha mẹ trong việc hoàn thành những việc người lớn yêu cầu hay hợp tác, chia sẻ với bạn bè. Hãy trò chuyện thật nhiều với con và trở thành người bạn thân nhất của con.

• **3 - 6 tuổi:** hành vi của trẻ sẽ có nhiều biến động lớn trong giai đoạn này khi trẻ bắt đầu phát triển tính độc lập, cái tôi của trẻ, và óc suy luận. Trẻ sẽ “lú lợ” nhiều hơn và cần nhiều sự giải thích hơn từ cha mẹ. Trẻ có xu hướng chống đối nếu cha mẹ áp đặt, hạn chế tính độc lập ở trẻ. Giai đoạn này, trẻ học theo mọi ngôn từ, hành động và cách cư xử của người lớn, chính vì thế cha mẹ hãy là tấm gương sáng cho con.



Kiểm soát cảm xúc cáu giận để không làm tổn thương trẻ

• Cha mẹ cáu giận thường vì con chưa làm đúng ý, và vì cha mẹ chưa đủ thấu hiểu để có những mong đợi về hành vi phù hợp với giai đoạn phát triển của trẻ, hoặc chưa dành thời gian giải thích làm như thế nào mới đúng, khiến trẻ không rút kinh nghiệm được cho lần sau.

• Trước khi học kiểm soát cơn tức giận, cha mẹ hãy dành thời gian trò chuyện và làm bạn với con, tạo cảm giác tin tưởng, an toàn, tôn trọng, giữ bí mật, gần gũi; giải thích đơn giản cho con hiểu; thiết lập những nguyên tắc cư xử cơ bản trong gia đình và nhất quán làm theo. Muốn con cư xử tích cực, cha mẹ hãy trước hết làm gương cho trẻ.

• Khi cáu giận và mất bình tĩnh, cha mẹ hãy nhận diện cảm xúc này của mình và những mối nguy hiểm mang nhiều hậu quả tiêu cực có thể gây ra là quát mắng, đánh đập, làm tổn thương trẻ. Hãy cho trẻ biết cảm xúc của mình và cho trẻ biết bạn cần tạm ra khỏi phòng và rời xa trẻ, tìm sự trợ giúp của người thân, và tuyệt đối không đòi con với trẻ lúc này.

• Sau khi đã bình tĩnh hơn, hãy gọi tên cảm xúc của con và cho con biết là bạn luôn yêu thương con.

• Sau khi đã kiểm soát được cơn giận, cha mẹ hãy tự ghi nhận và cảm ơn chính mình và tự đặt câu hỏi mình sẽ làm khác đi như thế nào vào lần sau.



Hãy là tấm gương sáng cho trẻ

• Bộ tài liệu này nhắc đi nhắc lại nhiều lần về giai đoạn “đóng dấu” của trẻ từ 0 đến 6 tuổi vì ý nghĩa quan trọng của giai đoạn này đối với việc hình thành tính cách, hành vi, thói quen của trẻ và tương lai của trẻ sau này. Mọi việc trẻ nghe thấy, nhìn thấy, cảm thấy ngay lập tức được đóng dấu vào tiềm thức, não bộ của trẻ và ở lại đây cho đến khi trẻ trưởng thành.

• Cha mẹ đừng làm những điều cha mẹ không muốn trẻ làm, đừng nói những lời không muốn trẻ nói, và đừng truyền sang cho trẻ những nguồn năng lượng tiêu cực.

• Muốn trẻ trung thực, cha mẹ hãy thể hiện sự trung thực của mình trước mặt trẻ. Nếu muốn trẻ lịch sự nói năng lễ phép, cha mẹ hãy luôn giao tiếp với người xung quanh theo cách này. Nếu muốn trẻ không xem TV và bớt chơi điện tử, cha mẹ nên giảm bớt thời gian lướt mạng xã hội hay xem truyền hình, v.v.



Giúp trẻ điều chỉnh những hành vi tiêu cực thường gặp

• **Khi trẻ ăn vạ:** trẻ ăn vạ là khi trẻ tức giận và không có thứ mình muốn, trẻ đang đòi hỏi sự chú ý và nhượng bộ, đáp ứng của cha mẹ. Hãy tìm hiểu nguyên nhân ăn vạ và giữ cho trẻ an toàn, không làm đau chính mình, không đòi co và cố giải thích khi trẻ đang trong cơn ăn vạ, kiên nhẫn cho trẻ thời gian bình tĩnh lại, giúp trẻ gọi tên cảm xúc (“Bố/mẹ biết con đang rất buồn vì không được...”), đưa ra hai sự lựa chọn cho trẻ thay vì áp đặt hoặc la mắng. Hãy ghi nhận nếu trẻ hiểu chuyện và làm tốt.

• **Khi trẻ tranh giành:** tình huống trẻ tranh giành, không chia sẻ hay kiên nhẫn chờ tới lượt rất phổ biến. Cha mẹ hãy ở bên để can thiệp nếu trẻ có thể làm tổn thương nhau. Cha mẹ hãy bình tĩnh và kiểm soát cảm xúc của mình trước. Đừng vội la mắng hay áp đặt “lớn là phải nhường em”. Hãy giúp trẻ bình tĩnh và kiểm soát cảm xúc của trẻ. Kiên nhẫn giải thích, dẫn dắt cho trẻ tự tìm ra cách giải quyết, thương lượng với nhau và không để cho 1 trong 2 bạn nhỏ có được vật đang tranh giành. Hãy khơi gợi sự yêu thương, chia sẻ và biết tôn trọng người khác ở trẻ.

• **Khi trẻ nói “không”:** trẻ rất hay nói “không” trong giai đoạn 1 - 3 tuổi. Cha mẹ hãy hiểu trẻ không có ý muốn làm cha mẹ tức giận hay chống đối. “Không” ở đây có thể được học từ chính cha mẹ hay nói với trẻ từ này, hay có thể mang nhiều ý nghĩa khác như “con vẫn muốn chơi”, “con chưa muốn đi ngủ”, v.v. Hãy tránh hỏi tiếp các câu hỏi được trả lời bằng “có” hoặc “không”, mà hãy cho trẻ 2 sự lựa chọn cụ thể. Hãy khuyến khích trẻ hợp tác thay vì áp đặt, ghi nhận và khen ngợi khi trẻ hiểu chuyện, dùng cảnh báo 5 phút (ví dụ “Con chơi 5 phút nữa rồi đi ngủ nhé!”).



Giúp trẻ ăn, ngủ, vận động tốt

- Cha mẹ hãy chuẩn bị các bữa ăn đầy đủ dinh dưỡng, đa dạng về nhóm thực phẩm với khẩu phần phù hợp với lứa tuổi, và thiết lập giờ ăn để tạo nếp sinh hoạt cho trẻ. Hãy giúp trẻ cảm nắm, tự dùng thìa xúc theo giai đoạn phát triển của trẻ. Trẻ học kỹ năng khi đang "chơi" với thức ăn nên cha mẹ hãy kiên nhẫn dù thức ăn có vung vãi nhé. Cha mẹ hãy để cho trẻ quyết định ăn hay dừng, mà không thúc ép, đe dọa, la mắng hay mua chuộc việc ăn của trẻ bằng đồ chơi hay hứa hẹn phần thưởng, lại càng không nên chạy theo trẻ xúc ăn từng thìa. Ép con ăn sẽ khiến mỗi bữa ăn trở thành một cuộc chiến kinh hoàng cho cả cha mẹ và trẻ, hình thành tâm lý sợ ăn và ảnh hưởng tới việc tiêu hóa và hấp thụ dinh dưỡng gây biếng ăn về sau. Hãy cho trẻ vận động trước khi ăn, cho trẻ quyền lựa chọn món, khuyến khích trẻ tham gia vào việc chuẩn bị đồ ăn và khen ngợi khi trẻ làm tốt.

- Để trẻ ngủ đủ, ngủ tự lập và ngủ ngon, cha mẹ hãy thiết lập cho trẻ trình tự ngủ (tắm nước ấm, thay đồ ngủ, đọc truyện, kể chuyện...) và giờ ngủ cố định từ nhỏ. Dưới 6 tuổi, giờ ngủ tốt nhất cho sự phát triển của não bộ là trước 9 giờ tối. Hãy tránh để cho trẻ chơi, xem TV trước giờ ngủ 1 tiếng hay thức đến khuya theo sinh hoạt của người lớn. Hãy kiên trì, nhất quán và thiết lập lịch sinh hoạt lành mạnh cho trẻ.

- Trẻ dưới 2 tuổi được khuyến nghị không xem TV và trên 2 tuổi hãy giới hạn thời gian ngồi trước màn hình chơi trò chơi, xem Youtube, chương trình TV của trẻ ở mức thấp nhất có thể (dưới 1 giờ/ ngày). Thay vào đó, cha mẹ hãy giúp trẻ vận động thường xuyên, chơi các trò chơi như chạy nhảy, đi xe đạp, đá bóng, bập bênh, cầu trượt, v.v. Vận động giúp trẻ phát triển cả thể chất, tư duy cũng như cảm xúc tích cực.



Tăng cường hệ miễn dịch cho trẻ 0 – 6 tuổi

- Trẻ dưới 6 tháng tuổi cần được bú sữa mẹ hoàn toàn mà không cần thêm thực phẩm khác, kể cả nước. Nếu có thể, hãy duy trì sữa mẹ cho bé đến 2 tuổi. Thực phẩm cho trẻ từ 1 – 6 tuổi cần đa dạng về thành phần dinh dưỡng, giàu vitamin và các khoáng chất.
- Thực hiện tiêm chủng đầy đủ cho trẻ theo hướng dẫn chi tiết tại các cơ sở y tế địa phương và cho trẻ uống Vitamin A mỗi 6 tháng.

- Giữ gìn vệ sinh cho trẻ và tắm cho trẻ mỗi ngày, dạy trẻ rửa tay thường xuyên và đúng cách (trước và sau bữa ăn, sau khi đi vệ sinh, sau khi chơi và tiếp xúc thú nuôi). Dạy trẻ về vệ sinh răng miệng và giúp trẻ hình thành thói quen đánh răng vào buổi sáng và tối mỗi ngày. Cha mẹ hãy làm gương và biến việc rửa tay, đánh răng thành một hoạt động đầy thú vị cho trẻ thay vì giục giã hay ép mắng trẻ.

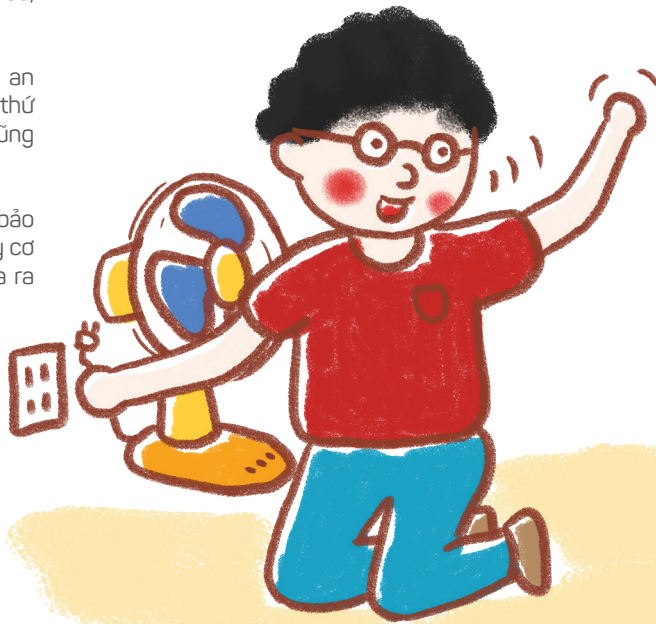
- Cha mẹ đừng lo lắng quá nếu trẻ hay ốm vặt, ho, sốt trong thời kỳ này vì hệ miễn dịch của trẻ đang còn non yếu và dần hoàn thiện. Trẻ đi học mầm non sẽ tiếp xúc nhiều hơn với vi khuẩn, vi rút gây bệnh. Hãy bình tĩnh theo dõi chặt chẽ các dấu hiệu và đưa trẻ đi khám kịp thời. Nếu chưa có chỉ định của bác sĩ, cha mẹ đừng vội cho con uống kháng sinh hay bất kỳ loại thuốc nào tự mua ngoài hiệu thuốc nhé. Trẻ có quyền được ốm để trưởng thành khỏe mạnh hơn.

- Vận động thường xuyên, ăn uống và ngủ đủ sẽ giúp tăng cường hệ miễn dịch của trẻ.

Cho trẻ một ngôi nhà an toàn

- Khám phá thế giới xung quanh là “công việc toàn thời gian” của trẻ nhỏ. Vì thế, cha mẹ cần chú ý tạo một không gian an toàn trong chính ngôi nhà của mình để trẻ có thể thỏa sức vui học. Cha mẹ hãy đảm bảo luôn có người lớn giám sát trẻ, ngay cả khi trẻ chơi trong nhà.
- Che các ổ điện, buộc gọn dây, và cắt các thiết bị dùng điện khỏi tầm với của trẻ.
- Các hóa chất độc hại, thuốc men, các vật nhỏ dễ hóc nghẹn cần được cất kín trong tủ để trẻ không mở được, lấy được. Các loại tủ, ngăn kéo cần có then cài an toàn cho trẻ nhỏ, và cũng cần được gia cố để tránh đổ, ngã gây nguy hiểm cho trẻ.
- Đồ chơi của trẻ cần được đảm bảo an toàn về chất liệu vì trẻ nhỏ luôn cho mọi thứ vào miệng. Các đồ chơi nhỏ, sắc nhọn cũng trở nên nguy hiểm và cần được loại bỏ.
- Khi ăn hay chuẩn bị bữa ăn, hãy đảm bảo đồ ăn nóng không để gần trẻ hay có nguy cơ đổ, vãi. Dao, kéo trong bếp cần được đưa ra khỏi tầm với của trẻ.

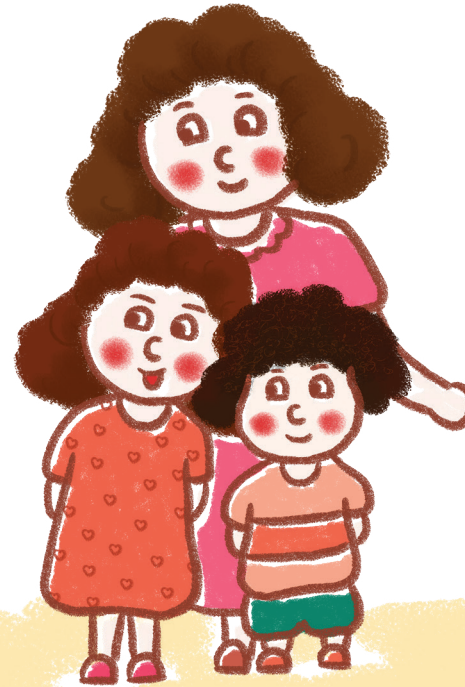
- Khi ngủ, hãy đảm bảo môi trường thoáng khí, không có khói thuốc, và giường của trẻ không có nhiều đồ chơi dễ hóc hay thú nhồi bông, chăn màn dễ gây ngạt thở.
- Không để trẻ tắm hay ở gần chậu nước, bồn tắm một mình. Chú ý sàn tắm trơn trượt và luôn kiểm tra nhiệt độ nước phù hợp không làm tổn thương da trẻ.
- Hãy vừa chơi vừa giải thích và hướng dẫn trẻ về sự an toàn, cách sử dụng các đồ vật an toàn. Hãy lặp đi lặp lại để giúp trẻ hiểu và nhớ.



Bảo vệ trẻ khỏi xâm hại và bạo lực

- Các hình thức xâm hại trẻ em bao gồm xâm hại thể chất, sử dụng bạo lực với trẻ, xâm hại tình dục, xâm hại tinh thần, mua bán trẻ em, bỏ mặc trẻ em. Các đối tượng xâm hại trẻ em có thể là bất kỳ ai xung quanh trẻ và hậu quả đối với sự phát triển thể chất, tinh thần và tương lai của trẻ là rất nghiêm trọng.

- Một số biểu hiện của trẻ bị xâm hại thể chất: có các vết bầm tím, vết thương lạ, sợ ở một mình hoặc với một ai đó hoặc ở một nơi nào đó cụ thể, đau ở bộ phận sinh dục, gặp khó khăn khi đi lại hay ngồi, v.v.
- Một số biểu hiện của trẻ bị xâm hại tinh thần: cư xử bất thường và đột nhiên thay đổi như trầm lắng hoặc tăng động hơn hẳn trước, có nhiều hành vi và ngôn ngữ bạo lực, giận dữ, hành hạ đồ chơi hoặc thú nuôi, v.v.
- Cha mẹ hãy nhìn lại chính mình: đã có bao giờ cha mẹ bỏ mặc không yêu thương con, quát mắng, đe dọa, bắt nạt con, có kỳ vọng quá lớn so với độ tuổi của con, hay đã có bao giờ đối xử thô bạo với các thành viên khác trước mặt trẻ chưa? Nếu có, cha mẹ hãy can đảm nhận diện, sửa chữa.
- Cha mẹ hãy chú ý đến biểu hiện bất thường của con, trò chuyện với con về các biện pháp tự bảo vệ, khuyến khích con chia sẻ về những gì diễn ra xung quanh con để sớm phát hiện và có biện pháp giúp đỡ, hay tìm sự giúp đỡ kịp thời.



CHƯƠNG TRÌNH THE HUMAN SAFETY NET

Chương trình **The Human Safety Net** (THSN) là một sáng kiến toàn cầu của Tập đoàn Generali nhằm khuyến khích tinh thần tương thân tương ái trong xã hội. Sứ mệnh của chương trình là giúp các cá nhân phát huy tiềm năng của bản thân, từ đó tạo nên sự đổi thay tích cực cho gia đình họ cũng như cộng đồng. Ba chương trình nòng cốt của THSN bao gồm (1) Hỗ trợ các gia đình có con dưới 6 tuổi, (2) Hỗ trợ người tị nạn lập nghiệp và (3) Hỗ trợ trẻ sơ sinh. Để hoàn thành sứ mệnh này, THSN đã huy động nguồn lực từ các tổ chức phi chính phủ và các doanh nghiệp tại Châu Âu, Châu Á và Nam Mỹ. THSN là một mạng lưới mở và luôn hoan nghênh sự tham gia hỗ trợ của các công ty, tổ chức và quỹ phi lợi nhuận cùng chia sẻ những mục tiêu tốt đẹp. THSN là sáng kiến do Generali khởi xướng vào năm 2017 và hiện đang được triển khai tại 22 quốc gia với sự đồng hành của 47 tổ chức phi chính phủ.

"Sinh Con, Sinh Cha" là chương trình giáo dục cộng đồng thuộc khuôn khổ chương trình THSN được xây dựng và triển khai tại Việt Nam bởi Công ty TNHH Bảo hiểm Nhân thọ Generali Việt Nam và Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam.

Tham khảo website: www.thehumansafetynet.org

GENERALI VIỆT NAM

Generali Việt Nam là thành viên của Generali, tập đoàn bảo hiểm và quản lý tài sản hàng đầu thế giới đến từ Italia. Được thành lập năm 1831, Generali hiện đang **có mặt tại 50 quốc gia với 70 tỷ Euro doanh thu phí bảo hiểm năm 2019**. Với gần 72.000 nhân viên phục vụ 61 triệu khách hàng, Generali đang dẫn đầu tại thị trường Châu Âu và có vị thế ngày càng quan trọng tại các thị trường Châu Á và Châu Mỹ La Tinh.

Tại Việt Nam, với phương châm hoạt động "**Đơn giản, hiệu quả, lấy khách hàng làm trọng tâm**", Generali Việt Nam đã và đang không ngừng phát triển mạng lưới hoạt động rộng khắp với hơn 60 Tổng Đại lý (GenCasa) và Trung tâm Dịch vụ Khách hàng, phục vụ hơn 300.000 khách hàng trên toàn quốc.

Tham khảo website: www.generalilife.com.vn

QUỸ BẢO TRỢ TRẺ EM VIỆT NAM

Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam (Quỹ BTTEVN) là đơn vị sự nghiệp thuộc **Bộ Lao động – Thương binh và Xã hội** có chức năng vận động các nguồn tài trợ trong nước và quốc tế để góp phần thực hiện mục tiêu về bảo vệ, chăm sóc và giáo dục trẻ. Quỹ Bảo trợ Trẻ em có hệ thống từ Trung ương đến cơ sở, quản lý dữ liệu về trẻ em cần giúp đỡ, được giúp đỡ và theo dõi sự phát triển của trẻ em.

Trải qua 28 năm hoạt động, Quỹ Bảo trợ Trẻ em các cấp đã huy động được hơn 6.800 tỷ đồng, hỗ trợ cho trên 32 triệu lượt trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn trên toàn quốc, trong đó riêng Quỹ BTTEVN với phương châm hoạt động "**Tận tâm – Minh bạch – Kịp thời – Cùng tham gia**", đã vận động được gần 1.300 tỷ đồng cùng hàng trăm ngàn tấn hàng hóa hiện vật để hỗ trợ cho trên 7,2 triệu lượt trẻ em có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn trên toàn quốc.

Tham khảo website: www.nfvc.org.vn

CHƯƠNG TRÌNH HỢP TÁC GIỮA GENERALI VIỆT NAM & QUỸ BẢO TRỢ TRẺ EM VIỆT NAM

Generali Việt Nam và Quỹ BTTEVN đã chung tay hỗ trợ cộng đồng từ năm 2016 với chương trình trao học bổng cho các em học sinh có hoàn cảnh đặc biệt, khó khăn mang tên "Cùng Em Đến Trường". Tính đến tháng 6 năm 2020, chương trình đã trao hơn 3.000 học bổng cho các em học sinh trên khắp cả nước và vẫn đang tiếp tục được triển khai tại Việt Nam.

Tiếp nối thành công của "Cùng Em Đến Trường", vào tháng 6 năm 2020, Generali Việt Nam và Quỹ BTTEVN hợp tác xây dựng và triển khai chương trình giáo dục cộng đồng "Sinh Con, Sinh Cha". Chương trình đồng hành cùng các gia đình có con em từ 0 đến 6 tuổi với mục tiêu chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm và kỹ năng nuôi dạy trẻ cho các bậc cha mẹ một cách thiết thực, bổ ích, nhưng cũng đầy sáng tạo và thú vị. Trong phiên bản ra mắt đầu tiên, chương trình tập trung vào các chủ đề: *Cùng con lớn khôn*, *Cùng con hành xử* và *Cùng con sống khỏe*, với chuỗi tiểu phẩm phát hành trực tuyến, các hội thảo được tổ chức trực tiếp tại các trường mầm non trên cả nước cùng bộ tài liệu này.



sinh CON sinh CHA

CÙNG BÉ LỚN KHÔN

Chịu trách nhiệm nội dung

Công ty TNHH BHNT Generali Việt Nam
& Quỹ Bảo trợ Trẻ em Việt Nam

Tài liệu tham khảo

Quỹ Nhi đồng Liên Hiệp Quốc (UNICEF)

