

Trường Mầm non Sakura · Sakura - Olympia



Cẩm nang dành cho Phụ huynh Khối Nhà trẻ
(12–36 tháng)

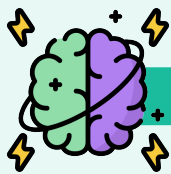


Khối Ume · 12–24 tháng



Khối Kiku · 24–36 tháng

"Mọi khoảnh khắc nhỏ đều tạo nên con người lớn."



KHOA HỌC

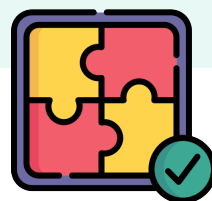
Điều kỳ diệu đang xảy ra trong đầu bé

Trong 3 năm đầu đời, não bé phát triển nhanh hơn bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc đời — và mọi điều ba mẹ, thầy cô làm đều để lại dấu ấn thực sự.



1 triệu kết nối/giây

Mỗi giây, não bé tạo ra hơn 1 triệu kết nối thần kinh mới. Đây là tốc độ cao nhất trong cả cuộc đời bé.



80% hoàn thiện
lúc 3 tuổi

Đến sinh nhật 3 tuổi, kiến trúc não bộ đã hoàn thiện 80%. Nền tảng được đặt ra NGAY BÂY GIỜ.

Mỗi cái ôm, mỗi lần ba mẹ trả lời khi bé gọi, mỗi bữa ăn vui vẻ - đều là những viên gạch xây não bộ của con.

- Dựa trên nghiên cứu của Shonkoff & Phillips (2000)



Điều đó có nghĩa là: nhà trường và gia đình đồng hành mỗi ngày quan trọng hơn bất kỳ chương trình hay đồ chơi đắt tiền nào.



GẮN BÓ

Bé cần "bến đỗ an toàn" để dám khám phá

Khi bé cảm thấy an toàn bên người thân — bé mới dám bước ra và học hỏi thế giới. Đây gọi là Gắn bó An toàn (Bowlby, 1969).



Thầy cô làm gì tại trường

- Luôn ứng xử nhất quán — bé biết mình sẽ được chăm sóc
- Đọc tín hiệu của bé (mặt mũi, tiếng khóc, cử chỉ) và phản ứng kịp thời
- Chào đón bé mỗi sáng bằng tên riêng, giọng ấm áp, ngồi ngang tầm mắt
- Tôn trọng đồ vật yêu thích của bé (gấu bông, chăn) — đây là "cầu nối cảm xúc"



Ba mẹ có thể làm gì tại nhà

- Trả lời khi bé gọi — ngay cả khi chỉ là một câu "Ba/mẹ nghe rồi, một chút nhé"
- Routine buổi sáng và buổi tối nhất quán — bé an tâm vì biết điều gì sẽ xảy ra
- Cho bé mang đồ vật yêu thích đến trường nếu bé cần
- Chia sẻ với thầy cô: tối qua bé ngủ thế nào, có chuyện gì khác thường không



Sự nhất quán giữa nhà và trường là điều quan trọng nhất. Khi bé nhận được cùng một cách đối xử ở hai nơi, bé học nhanh hơn và ít lo lắng hơn.



BUỔI SÁNG

Nghi thức chia tay 3 bước, mỗi ngày

Lo lắng khi xa ba mẹ là hoàn toàn bình thường, nhất là với bé 12–18 tháng. Nào bé chưa hiểu rằng "ba mẹ đi rồi sẽ quay lại". Nghi thức chia tay nhất quán giúp bé học điều đó từng ngày.

1

Một cái ôm (hoặc hôn)

Vừa đủ — không kéo dài, không vội vã. Cho bé cảm nhận sự ấm áp nhưng cũng sự chắc chắn của ba mẹ.

2

Một câu hẹn cụ thể

"Ba/mẹ đi làm, chiều đón con nhé. Con chơi vui với cô Lan." — Ngắn gọn, thật lòng, dứt khoát.

3

Đi thẳng — không quay lại

Sau khi trao bé cho thầy cô, ba mẹ rời đi ngay. Quay lại vì tiếng khóc sẽ dạy bé: "Khóc to là ba mẹ sẽ ở lại."

✓ Nên

- ✓ Cùng nhau tạo một "nghi thức" riêng của gia đình (bắt tay đặc biệt, câu hát nhỏ...)
- ✓ Báo trước: "5 phút nữa ba đi nhé"
- ✓ Tin tưởng thầy cô — bé thường nín sau 3–5 phút

✗ Tránh

- ✗ Lén đi khi bé không để ý — điều này phá vỡ lòng tin
- ✗ Kéo dài việc chia tay vì thấy bé khóc
- ✗ Hứa những điều không thực như "mẹ đi 5 phút thôi"



NGÔN NGỮ

Nói chuyện với bé — nhiều hơn bạn nghĩ

Đến 3 tuổi, khoảng cách ngôn ngữ giữa những bé được nói chuyện nhiều và ít có thể lên đến 30 triệu từ — và khoảng cách này ảnh hưởng đến việc đọc, học và cả cuộc đời sau này.



Bé nói: "Chó!"

Bé đang chia sẻ điều bé thấy. Đây là một kỳ công nhỏ của não bộ!



Ba mẹ nói: "Ừ, con chó màu nâu to quá! Nó đang chạy kìa!"

Thêm 2–3 từ vào những gì bé nói. Đây gọi là Mở rộng Ngôn ngữ — cách học từ vựng hiệu quả nhất.



Khi nấu ăn

"Mình đang thái cà rốt — màu cam này!"



Khi tắm

"Nước ấm hay lạnh? Bọt xà phòng nhiều quá nhỉ!"



Khi đi xe

"Nhìn kìa — xe buýt màu xanh lớn!"



Lưu ý: Ngôn ngữ bé học được từ màn hình *không thay thế* được ngôn ngữ học qua trò chuyện thật. Bé cần nhìn thấy mặt người, nghe giọng người thật, và được phản hồi ngay lập tức.



KHỐI UME · 12–24 THÁNG

Bé học bằng cách sờ, nhìn, ngửi, nếm

Ở độ tuổi này, bé học mọi thứ qua trải nghiệm thực tế với đồ vật thật — không phải qua màn hình, không phải qua bài giảng. Tay bé chạm vào đồ vật là bài học hay nhất.

Ở trường

- Rổ khám phá với 5–7 đồ vật thật: vỏ ốc, vải nhung, chai nhỏ... bé tự chọn và chơi
- Thầy cô ngồi gần, quan sát — không can thiệp khi bé đang tập trung
- Mỗi ngày bé được chơi ngoài trời theo tốc độ riêng của mình

Ở nhà

- Để bé cầm thìa tự xúc — dù bị đổ là chuyện bình thường!
- Dạy rửa tay bằng cách cầm tay bé làm cùng, không làm thay
- Cho bé chơi với đồ vật thật trong nhà (hộp, vải, ly nhựa)
- Đừng vội "sửa" khi bé đang thử — hãy chờ và cổ vũ



Mục tiêu lớn nhất

Bé *tin rằng mình có thể*. Mỗi lần bé tự làm được một việc nhỏ, não bé ghi nhận: "Mình làm được!"



Ba mẹ cần kiên nhẫn

Bé đi giày mất 5 phút thay vì 30 giây như ba mẹ làm — nhưng đó là *5 phút học tập thực sự*.



"Con muốn tự làm!" — Đây là tin tốt!

Giai đoạn 24–36 tháng nhiều ba mẹ gọi là "Khủng hoảng Lên Hai". Thực ra đây là dấu hiệu bé đang phát triển khỏe mạnh: bé đang học tự chủ — nền tảng của ý chí và sự tự tin.

“**Khi bé nói "KHÔNG!" và khẳng định tự làm mọi việc — bé không phải đang hư. Bé đang trở thành con người có ý kiến riêng.**

— Dựa trên lý thuyết Tự chủ của Erikson (1963)



Thay lệnh bằng lựa chọn

"Con đi giày đỏ hay giày xanh?" thay vì "Đi giày ngay!"

"Con" cảm thấy được tôn trọng → hợp tác hơn nhiều



Báo trước khi chuyển hoạt động

"Còn 5 phút nữa mình tắm nhé" — cho bé thời gian chuẩn bị tâm lý.

Chuyển đột ngột là một trong những nguyên nhân hàng đầu gây meltdown



Hiểu về cơn ăn vạ

Cơn ăn vạ có 2 pha: Tức giận (không nói chuyện được) → Buồn (cần được ôm ấp).

Ở pha tức giận: đảm bảo an toàn, không giải thích, chờ đợi bình tĩnh



Dạy bé dùng lời thay hành động

Khi bé cắn hoặc đẩy bạn: bé đang nói thứ bé chưa nói được.

Giúp bé đặt tên: "Con muốn mượn xe phải không? Mình nói: 'Cho mình mượn nhé'"

Tập toilet và các kỹ năng tự chăm sóc

Tập nhà vệ sinh thành công phụ thuộc vào một điều hơn tất cả: sự nhất quán giữa nhà và trường. Khi hai môi trường dùng cùng cách tiếp cận, bé học nhanh hơn và ít stress hơn nhiều.

4 dấu hiệu bé đã sẵn sàng tập toilet



Thể chất:

Tã khô 1–2 giờ



Cảm xúc:

Muốn thử, không kháng cự



Nhận thức:

Hiểu "đi vệ sinh đúng chỗ"



Ngôn ngữ:

Có thể báo (dù chỉ 1 từ)



Thầy cô ở trường giữ nhật ký vệ sinh mỗi ngày — ghi lại giờ, kết quả và tín hiệu của bé. Ba mẹ nhận được thông tin này mỗi chiều khi đón bé, để áp dụng nhất quán tại nhà.



Khi bé thành công

Khen ngợi ngay và cụ thể: "Con tự đi được rồi, giỏi quá!" — không cần phần thưởng đặc biệt, lời khen chân thành là đủ.



Khi bé "tai nạn"

Bình tĩnh, không la mắng. "Không sao, lần sau mình nhớ báo cô sớm hơn nhé." Stress làm chậm quá trình học.

Hai thói quen tạo nên nền tảng khỏe mạnh

Bữa ăn

- Ai quyết định CHO ĂN GÌ và KHI NÀO. Bé quyết định ĂN BAO NHIÊU.
- Không ép ăn — trẻ em biết khi nào mình no
- Cho bé tự xúc dù bị đổ — đây là học tập thực sự
- Nói chuyện vui vẻ trong bữa ăn — "Hôm nay ở trường con làm gì vui?"

Giấc ngủ trưa

- Bé 12–24 tháng cần 1,5–2 giờ ngủ trưa
- Bé 24–36 tháng cần 1–1,5 giờ
- Thiếu ngủ trưa → cáu kỉnh buổi chiều, khó học
- Giờ ngủ tối nên đều đặn: 20h–20h30 là lý tưởng với bé nhà trẻ
- Routine ngủ nhất quán: tắm → đánh răng → đọc sách → ngủ



Khi bé kén ăn

Đây là giai đoạn bình thường. Tiếp tục đặt lên bàn mà không ép. Bé thường cần gặp một món mới 10–15 lần trước khi chịu thử.



Không màn hình khi ăn

Màn hình làm bé mất kết nối với tín hiệu no/đói của cơ thể. Bữa ăn là thời gian trò chuyện và kết nối.

Khi thầy cô gặp ba mẹ lúc đón bé

Mỗi buổi chiều, thầy cô sẽ chia sẻ với ba mẹ theo mô hình 3 lớp — ngắn gọn nhưng đủ ý để ba mẹ hiểu ngày hôm đó của bé như thế nào.

1

🌟 Điều tích cực cụ thể

"Hôm nay Bảo tự giúp bạn cất đồ chơi mà không cần cô nhắc — con đang phát triển rất tốt về sự quan tâm đến người khác."

2

📌 Thông tin cần phối hợp (nếu có)

"Con ăn trưa ít hơn thường ngày, tối nay ba mẹ có thể cho bé bữa xế thêm một chút."

3

🌟 Kết thúc tích cực

"Bảo vẽ một bức tranh rất đẹp — con đã bỏ vào cặp rồi ba mẹ xem nhé!"



Ba mẹ cũng có thể chủ động chia sẻ với thầy cô vào buổi sáng: "Tối qua con ngủ không ngon" hay "Con đang tập toilet ở nhà tuần này" — những thông tin nhỏ này giúp thầy cô điều chỉnh cách chăm sóc trong ngày.

5 điều ba mẹ có thể làm **ngay hôm nay**

Không cần thay đổi lớn. Những điều nhỏ nhất, được làm đều đặn mỗi ngày, tạo ra sự khác biệt lớn nhất.



Nói chuyện với bé liên tục

Mô tả những gì đang làm, đang thấy, đang cảm nhận. Không cần câu hoàn chỉnh — tự nhiên là đủ.



Tạo nghi thức chia tay nhất quán

1 ôm · 1 câu hẹn · đi thẳng. Cùng một cách, mỗi sáng. Bé sẽ dần quen trong 1–2 tuần.



Giữ giờ sinh hoạt đều đặn

Ăn sáng, đi học, ăn tối, đi ngủ — cùng giờ mỗi ngày. Bé an tâm khi biết điều gì sẽ xảy ra tiếp theo.



Để bé tự làm dù chậm hơn

Tự xúc cơm, tự đi giày, tự treo cặp. Mỗi lần bé tự làm được là một viên gạch xây sự tự tin.



Chia sẻ với thầy cô mỗi sáng

30 giây đủ rồi: "Tối qua bé ngủ ít", "Hôm nay bé đang cáu" — thầy cô sẽ điều chỉnh để ngày học tốt hơn.

Cảm ơn ba mẹ đã đồng hành cùng chúng tôi

Thầy cô và ba mẹ không phải hai phía riêng biệt — chúng ta là một đội, cùng chăm sóc và yêu thương những bé nhỏ tuyệt vời này.



Mỗi tương tác nhỏ đang xây dựng não bộ của bé



Sự nhất quán giữa nhà và trường là chìa khóa



Nói chuyện với bé nhiều nhất có thể — mọi lúc mọi nơi



Hành vi "khó" thường là bé đang phát triển — không phải hư



Liên hệ thầy cô bất cứ lúc nào qua app của trường

"Bé yêu — Bé học — Bé lớn lên từng ngày." 🌱