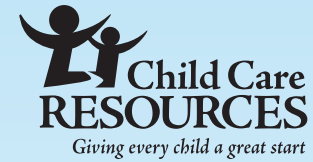


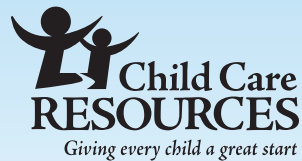
Child Care Resources
1225 S. Weller, Suite 300
Seattle, WA 98114

Moät Cô Quan thuoäc United Way



Chăm Sóc Con Em Chúng Ta

*Tài Liệu Hướng Dẫn cho Gia Đình,
Bạn Hữu, và Láng Giềng Là Những
Người Sẵn Sốc Trẻ*



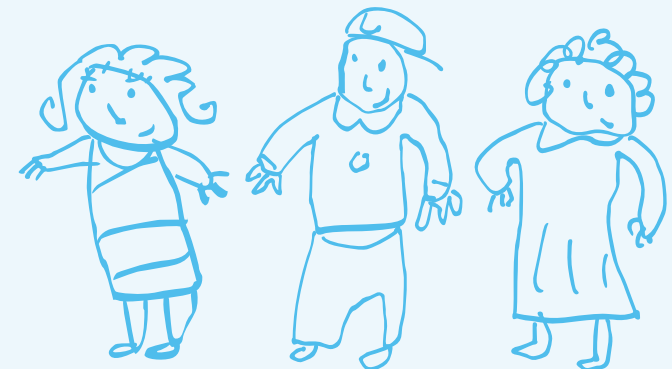
SOAR,
helping kids reach
for the sky



Tập sách nhỏ này được Child Care Resources làm ra vào năm 2004 qua sự hỗ trợ và tài trợ rộng rãi của SOAR Opportunity Fund và Công Ty Boeing. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc Paula Steinke, Child Care Resources: 206/329-1011, máy nhánh số 236, steinke@childcare.org

Việc soạn ra ấn bản trước kia của tập sách nhỏ này được tài trợ vào năm 2002 bằng tiền trợ cấp của Văn Phòng Phụ Trách Việc Giữ Trẻ, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự Hoa Kỳ, Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sự Hoa Kỳ, Ban Quản Trị Nhi Đồng, Thanh Thiếu Niên và Gia Đình, và Văn Phòng Phụ Trách Việc Giữ Trẻ không tài trợ, tán đồng, hoặc chấp thuận bất cứ sản phẩm tư hoặc sản phẩm thương mại nào cũng như các dịch vụ của các tổ chức có in trong tài liệu này. Việc bao gồm bất cứ tổ chức nào trong tập sách nhỏ này không thiết lập cho việc đại diện, bảo đảm, hoặc tán đồng về khả năng làm việc, sự thích hợp, hoặc mức độ tin cậy của các tổ chức đó.

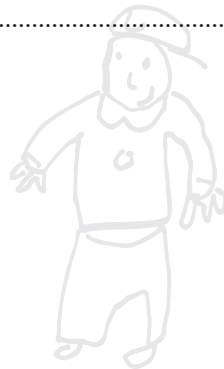
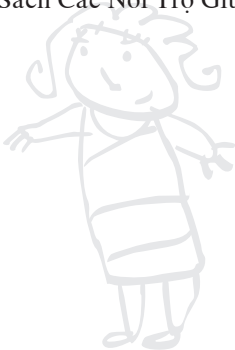
Vietnamese Version



Công Ty Boeing tài trợ việc ấn loát.

MỤC LỤC

Săn Sóc Bản Thân Quý Vị.....	2
Việc Truyền Đạt Giữa Phụ Huynh & Người Săn Sóc	2
Caregiver Worksheet.....	3
Thông Tin Cấp Cứu.....	4
An Toàn Trong Nhà	5
Bản Kiểm Tra Sơ Cứu.....	7
Hành Hạ Trẻ/CPS	8
Bạo Lực Trong Gia Đình	9
Các Mẹo Vật Về Giao Tiếp Xã Hội & Tình Cảm.....	10
Bản Kiểm Tra Sự Phát Triển Của Trẻ	11
Chơi Đùa & Các Hoạt Động.....	13
Chuẩn Bị Đi Học & Thành Tựu Ở Trường.....	16
Sức Khỏe & Dinh Dưỡng.....	18
Cấp Giấy Phép Hành Nghề & Tiền Trợ Cấp.....	20
Danh Sách Các Nơi Trợ Giúp.....	21



Phải chăng quý vị đang sẵn sóc con em của gia đình quý vị?

Hay con em của bạn thân hoặc láng giềng?

Nếu PHẢI, thì quyển sách nhỏ này là để cho quý vị!

Dù quý vị thỉnh thoảng sẵn sóc chỉ một đứa trẻ hay thường xuyên sẵn sóc vài đứa trẻ, quý vị đang tạo nên một di sản lâu dài qua những quyết định của quý vị trong suốt thời gian đó.

Ngay cả khi quý vị “chỉ trông chừng mấy đứa nhỏ”, “giữ em”, hoặc “dành thời giờ với các cháu nội ngoại”, đây vẫn là khoảng thời gian quan trọng. Các trẻ ở dưới sự sẵn sóc của quý vị đang quan sát quý vị, lắng nghe quý vị, và đang học hỏi nhiều điều từ quý vị.

Từ những hài nhi cho đến các em thiếu niên, những đứa trẻ này lệ thuộc vào quý vị và những người lớn khác trong đời sống của các em để giữ cho các em được an toàn và khỏe mạnh, để bảo vệ các lợi ích tốt nhất cho các em, và để chỉ cho các em cách giao tiếp với xã hội quanh mình một cách có thể mang lại cho các em niềm vui và sự thành đạt. Các em nhận thức được từ quý vị về giá trị của chính các em trong xã hội, làm thế nào để đáp ứng những nhu cầu và những điều mình muốn, và cách đối xử với người khác. Từ việc to đến việc nhỏ mà quý vị làm, tác động của quý vị trên đời sống của một đứa trẻ có thể kéo dài đến tương lai và có ảnh hưởng to lớn đến sự phồn thịnh của toàn cộng đồng.

Thông tin dành cho tập sách nhỏ này đã được thu thập từ nhiều nguồn khác nhau và đã được thực nghiệm qua những người sẵn sóc trẻ em.

Đây là món quà trao đến quý vị, vì tất cả những gì quý vị làm, để hỗ trợ một tương lai tươi sáng cho cộng đồng chúng ta và cho thế giới... Xin cảm ơn quý vị!

Để làm hết khả năng của quý vị đối với các trẻ em đang do quý vị sản sóc, thì điều đặc biệt quan trọng là chăm sóc bản thân quý vị cho được tốt. Khi quý vị khỏe mạnh, thư thả, và nghỉ ngơi đầy đủ, quý vị có khả năng làm những điều sau đây được tốt hơn nhiều:

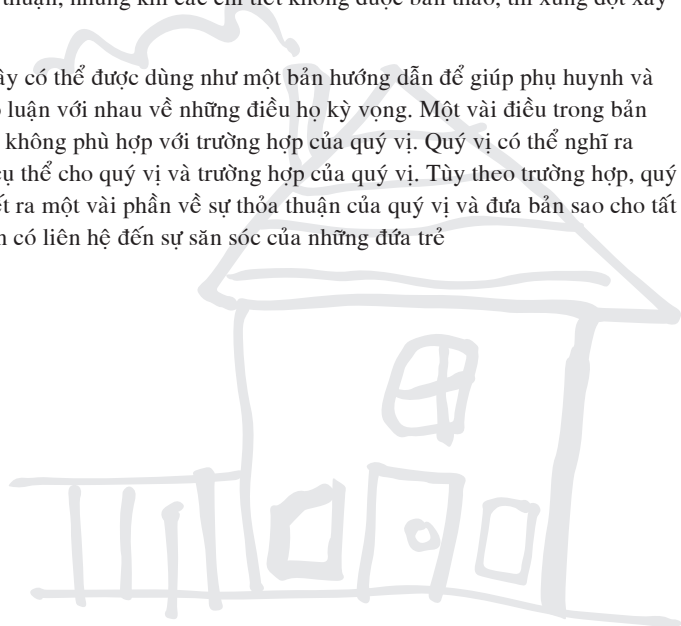
- ◆ tạo mối quan hệ đặc biệt với từng đứa trẻ đang được quý vị sản sóc;
- ◆ cung cấp một nơi an toàn, lành mạnh, mang lại nhiều học hỏi cho các đứa trẻ;
- ◆ có một mối quan hệ cởi mở, trung thực với các đứa trẻ và những người lớn khác trong đời sống của các em;
- ◆ cung cấp một môi trường cho các đứa trẻ có thể tăng trưởng và nảy nở theo những nhu cầu của các em về xã hội, thể chất, văn hóa và tình cảm;
- ◆ đáp ứng các nhu cầu về việc sắp xếp giờ giấc để sản sóc các em;
- ◆ sử dụng các nguồn trợ giúp dành cho các trẻ em mà quý vị đang sản sóc;
- ◆ truyền đạt rõ ràng với mọi người nào có liên hệ đến sự sản sóc của các đứa trẻ này.

Việc làm của quý vị đối với các đứa trẻ là vô cùng quan trọng cho sự phồn thịnh của cộng đồng. Xin hãy giữ gìn sức khỏe của quý vị!!!

Việc Truyền Đạt Giữa Người Lớn

Việc truyền đạt tốt đẹp giữa tất cả những người lớn trong đời sống của một đứa trẻ giúp ích cho mọi người có liên quan. Truyền đạt rõ ràng về những gì mà mọi bên đều kỳ vọng là điều quan trọng để tránh buồn phiền giữa bạn bè và người thân trong gia đình và/hoặc sự gián đoạn trong việc sắp xếp giữ trẻ. Nhiều khi, mọi người đều nghĩ rằng họ hiểu rõ về sự thỏa thuận, nhưng khi các chi tiết không được bàn thảo, thì xung đột xảy ra.

Bản câu hỏi sau đây có thể được dùng như một bản hướng dẫn để giúp phụ huynh và người sản sóc thảo luận với nhau về những điều họ kỳ vọng. Một vài điều trong bản câu hỏi này có thể không phù hợp với trường hợp của quý vị. Quý vị có thể nghĩ ra thêm những điều cụ thể cho quý vị và trường hợp của quý vị. Tùy theo trường hợp, quý vị có thể muốn viết ra một vài phần về sự thỏa thuận của quý vị và đưa bản sao cho tất cả những người lớn có liên hệ đến sự sản sóc của những đứa trẻ



Các Thắc Mắc Để Hỏi/Trả Lời

- ◆ Tôi sẽ sản sóc cho các đứa trẻ nào? Chúng bao nhiêu tuổi?
- ◆ Tôi sẽ sản sóc các trẻ này vào ngày nào và giờ nào?
- ◆ Bất cứ thay đổi nào trong lịch trình này sẽ được giải quyết như thế nào? (Ví dụ, nếu phụ huynh sẽ đến trễ?)
- ◆ Liệu tôi sẽ được trả tiền hoặc nhận được bất cứ lợi ích nào khác về vật chất không? (Chỗ ở? Thức ăn?)
- ◆ Nếu có, thì bao nhiêu? Có phải dựa theo lương giờ không? Lương tuần? Lương tháng?
- ◆ Những món sau đây sẽ do phụ huynh cung cấp hay do tôi?
Tả ___ Sữa Bột ___ Thức Ăn Vặt ___ Những Bữa Ăn Chính ___
- ◆ Có được liên lạc với phụ huynh ở sở làm không? Có bị giới hạn gì không?
- ◆ Máy giờ thì nên có những giấc ngủ ngày và/hoặc giờ ngủ ban tối?
- ◆ Có thông lệ nào hoặc tập tục nào cần nên làm theo không?
- ◆ Có bất cứ đề tài nào không nên thảo luận với các đứa trẻ này hoặc khi có mặt chúng hay không?
- ◆ Có được phép xem các chương trình trên TV và/hoặc phim không? Nếu được, chương trình hoặc phim nào?
- ◆ Có bất cứ thức ăn hoặc thức uống nào mà các đứa trẻ này không nên ăn uống không? Hoặc có hạn chế đối với bất cứ món nào không?
- ◆ Các đứa trẻ khác được có mặt không?
- ◆ Các người lớn khác được có mặt không?
- ◆ Nếu tôi có một người nào khác trông giữ các đứa trẻ này được không?
- ◆ Có được dẫn các đứa trẻ đến những nơi khác không? Nếu được, có bất cứ chỗ nào mà chúng không nên đến không?
- ◆ Còn về phương tiện vận chuyển thì sao? Ghế để trẻ nhỏ ngồi trong xe?

Tìm Hiểu Các Đứa Trẻ:

- ◆ Những quyển sách hoặc mẫu chuyện ưa thích _____
- ◆ Các trò chơi ưa thích _____
- ◆ Các đồ chơi ưa thích _____
- ◆ Các sinh hoạt ưa thích _____
- ◆ Các món ăn ưa thích _____

Sức Khỏe

- ◆ Các Chứng Dị Ứng _____

- ◆ Thuốc Men: _____

- ◆ Các Thông Tin Khác Về Sức Khỏe: _____

Các số quan trọng:

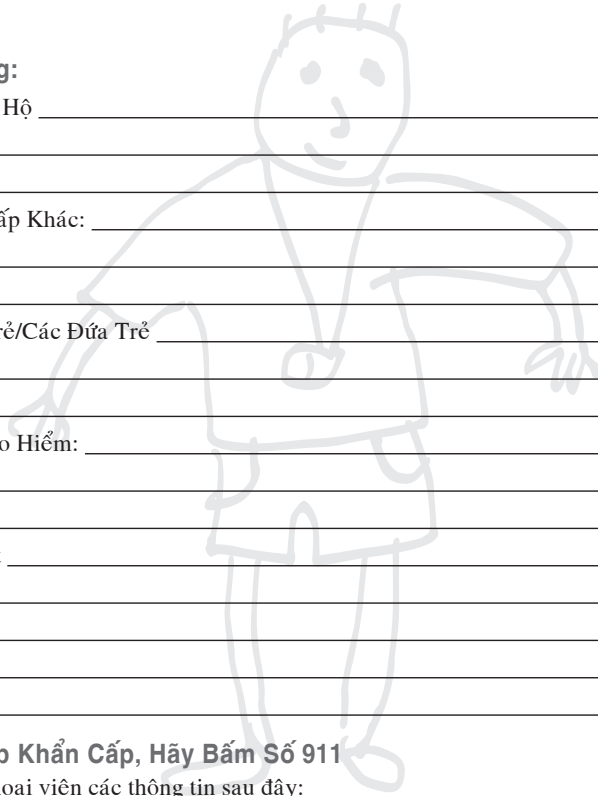
- ◆ Phụ Huynh/Giám Hộ _____

- ◆ Liên Lạc Khẩn Cấp Khác: _____

- ◆ Bác sĩ của Đứa Trẻ/Các Đứa Trẻ _____

- ◆ Thông Tin Về Bảo Hiểm: _____

- ◆ Chỉ Dẫn Đặc Biệt _____



Trong Trường Hợp Khẩn Cấp, Hãy Bấm Số 911

Cung cấp cho điện thoại viên các thông tin sau đây:

- ◆ Ngôn ngữ mà quý vị nói thông thạo nhất
- ◆ Loại giúp đỡ mà quý vị cần (Xe Cứu Thương? Cứu Hỏa? Cảnh Sát?)
- ◆ Địa điểm/địa chỉ của quý vị _____
- ◆ Nếu có người bị thương, cho biết tuổi của họ và miêu tả thương tích

Tuyên Bố Cho Phép và Nhường Quyền Y Khoa

Trong trường hợp khẩn cấp, tôi cho phép _____
_____ được cung cấp sơ cứu cần thiết. Nếu không thể liên lạc được cho tôi/chúng tôi, người có tên trên đây được phép quyết định về bất cứ việc chăm sóc khẩn cấp nào cần thiết cho con/các con của tôi,
_____.

Phụ Huynh/Giám Hộ _____

Ngày _____

Bản Kiểm Tra An Toàn Tại Nhà

Chất Độc

- ◆ Giữ những sản phẩm nguy hiểm trong tủ khóa và các loại thảo mộc nguy hiểm ra ngoài tầm tay trẻ em.
- ◆ Giữ các sản phẩm trong đồ đựng nguyên thủy của chúng.
- ◆ Dùng những đồ đựng mà trẻ em khó mở được.
- ◆ Nên có sẵn Thuốc Nước Ipecac-hãy liên lạc Trung Tâm Phòng Chống Nhiễm Độc trước khi dùng.

An Toàn Chống Hỏa Hoạn và Bỏng

- ◆ Lắp đặt một máy báo động khói.
- ◆ Đặt ra và thực tập kế hoạch thoát hiểm hỏa hoạn.
- ◆ Giữ thức ăn nóng, nước nóng, nồi chảo và các máy gia dụng còn nóng ra ngoài tầm tay.
- ◆ Chỉ mua cho trẻ em đồ mặc ngủ có chất chống cháy.
- ◆ Dạy trẻ em về ý nghĩa của sự nóng và về mối nguy hiểm của việc chơi đùa với diêm quẹt.

Dây Điện và Ổ Cắm Điện

- ◆ Gắn những miếng dây bằng nhựa để đậy các ổ cắm điện.
- ◆ Sửa chữa những dây bị sờn và những đồ cắm lỏng lẻo và giữ cho những sợi dây điện ra ngoài tầm tay.

Té Ngã

- ◆ Đừng bao giờ để một ấu nhi ở chỗ cao một mình không có người trông giữ.
- ◆ Đóng tấm bị bung xuống cho chặt và dời đi những đồ vật mà trẻ em có thể bị vấp.
- ◆ Gài chặt các cửa và cổng dẫn đến cầu thang.
- ◆ Gắn khóa vào các cửa sổ ở trên lầu.

Bị Ngộ Nạn

- ◆ Giữ bong bóng cao su ra xa các đứa trẻ từ 3 tuổi trở xuống.
- ◆ Nên nhớ giữ các bao nhựa, các sợi dây, trang bị để cài và gối mềm ra khỏi tầm tay.
- ◆ Đừng cho ấu nhi mút hoặc nhai những đồ vật nhỏ.

Đồ Chơi

- ◆ Mua đồ chơi phù hợp với lứa tuổi.
- ◆ Đọc các lời dặn về an toàn.
- ◆ Nhặt đồ chơi lên sau khi chơi xong.

Thiết Bị Trong Sân Chơi Ở Nhà

- ◆ Nên nhớ giữ cho các thiết bị trong sân chơi và “gymset” được lắp đặt trên một bề mặt mềm cách xa bất cứ chướng ngại vật nào ít nhất là sáu “feet”.
- ◆ Kiểm tra cho thiết bị được đóng xuống cho chắc chắn.
- ◆ Che đậy bất cứ đinh ốc hoặc con ‘bù lon’ nào có lộ ra ngoài.
- ◆ Đóng hàng rào quanh sân của quý vị và luôn luôn giám sát các trẻ em khi ở ngoài.

Xe Đạp

- ◆ Dạy các đứa trẻ về luật lệ giao thông.
- ◆ Kiểm tra xem các chiếc xe đạp có kích thước phù hợp với người chạy xe không.
- ◆ Nên nhớ kiểm tra cho chắc là các đứa trẻ đội nón bảo hộ mỗi khi các em chạy xe đạp.

An Toàn Nước và Tắm Rửa

- ◆ Đừng bao giờ để một trẻ ở gần hoặc ở trong nước mà không có người trông giữ.
- ◆ Dạy cho các đứa trẻ biết bơi, ít nhất là 3 tuổi.
- ◆ Kiểm tra nhiệt độ của nước.
- ◆ Đặt những tấm lót không trơn trượt hoặc những dây dán ở đáy bồn tắm hoặc buồng tắm.

Bàn Ghế

- ◆ Đậy các cạnh và các góc bén nhọn.
- ◆ Kiểm tra cho chắc là bàn ghế không có sơn phết bằng nước sơn có chứa chất chì.
- ◆ Nói và chuông chơi nên vững vàng và có các song cách nhau không quá $2\frac{3}{8}$ ”.
- ◆ Nên nhớ giữ cho các ghế cao của trẻ em có dây cài, có cái khay đặt vào được an toàn và ghế được vững vàng.
- ◆ Kiểm soát xem rương để đồ chơi có kiểu nắp không thể tự sập xuống và tự khóa.

Các Nguy Hiểm Khác

- ◆ Giữ kéo, dao và các vật sắc bén khác ra khỏi tầm tay của trẻ em.
- ◆ Nhặt các vật nhỏ như nút và hạt nhỏ lên khỏi sàn nhà.

Các Lớp Sơ Cứu Cơ Bản và CPR được cung cấp bằng nhiều ngôn ngữ trên khắp Hạt King. Người nào thường xuyên săn sóc trẻ em đều có thể được lợi qua việc có được thông tin này, ngay cả khi quý vị không cần giấy chứng nhận cho việc làm của mình, (hãy xem phần danh sách cho Sức Khỏe & Dinh Dưỡng trên Trang 21).

Bản Kiểm Tra Bộ Dụng Cụ Sơ Cứu

Các vật sau đây nên được kèm vào và được kiểm tra hàng tháng để cộng thêm hoặc để thay.

- Bao tay dùng một lần rồi bỏ
- Kéo
- Các bao có khăn lau sát trùng/cồn được dán kín
- Cây nhíp kẹp
- Nhiệt kế
- Băng keo cứu thương
- Băng gạc đã khử trùng
- Băng gạc loại cuộn
- Băng cứu thương hình tam giác
- Kim băng
- Nước Rửa Mắt
- Thuốc nước Ipecac
- Xà bông
- Túi Đắp Lạnh
- Dụng cụ chữa bị côn trùng chích
- Bản hướng dẫn sơ cứu
- Sổ của trung tâm phòng chống nhiễm độc

NÊN NHỚ! Giữ tên của quý vị, địa chỉ, số điện thoại và các số điện thoại khẩn cấp, bao gồm cả số của trung tâm phòng chống nhiễm độc, bên cạnh máy điện thoại của quý vị.

Cảnh Sát, Cứu Hỏa, Cứu Thương 911.

Trung Tâm Phòng Chống Nhiễm Độc Washington (800) 222-1222.

(Bản Kiểm Tra được phỏng theo Children's Hospital & Medical Center)

Việc hành hạ trẻ em có thể xảy ra dưới nhiều hình thức- thể chất, tình dục, tình cảm, và sự bỏ mặc. Tất cả những điều này đều vô cùng nguy hại. Đôi khi người hành hạ có thể cho rằng điều họ đang làm là không có sao vì đứa trẻ không có dấu hiệu gì rõ ràng là bị hành hạ. Tuy nhiên, tất cả những hành động này đều gây tổn thương, ngay cả khi không thể thấy được tổn thương đó. Nếu quý vị không biết chắc là một điều gì đó có phải là hành hạ trẻ em hay không, quý vị có thể gọi (866) END-HARM (1-866-323-4276).

Điển hình của việc hành hạ bao gồm:

- ◆ đánh đập, bấu véo, hoặc cắn một đứa trẻ mạnh đến mức để lại dấu
- ◆ đẩy một đứa trẻ vào tường hoặc xô đứa trẻ xuống đất
- ◆ chửi bới đứa trẻ hoặc nói với đứa trẻ là nó không đáng gì, ngu ngốc, “một sai lầm”, và/hoặc đáng lẽ đừng bao giờ được sanh ra.
- ◆ sờ vào bộ phận kín của đứa trẻ khi không có lý do chính đáng để làm như vậy
- ◆ kêu đứa trẻ sờ vào bộ phận kín của chính đứa trẻ này hoặc sờ của người nào khác
- ◆ không cho đứa trẻ đủ thức ăn hoặc thức uống
- ◆ để một đứa trẻ ở nhà một mình khi đứa trẻ này còn quá nhỏ (thường là dưới 11 tuổi)
- ◆ để hoặc khóa chốt cửa một mình trong một phòng liên tiếp vài tiếng đồng hồ

Bạo Hành Trong Gia Đình

Ngay cả khi các đứa trẻ không phải là mục tiêu của sự hành hạ, chúng vẫn có thể bị tổn thương khi chứng kiến cảnh hành hạ của một phụ huynh hoặc người săn sóc. Các bé gái nào thường chứng kiến cảnh bạo hành trong nhà của mình thì khi lớn lên thường rất dễ trở thành nạn nhân của bạo hành trong gia đình. Các cậu bé ở trong những hoàn cảnh này thì khi lớn lên thường rất dễ cư xử hung bạo, bị thương hoặc bị giết khi có cãi vã, và/hoặc bị ở tù. Nếu quý vị bị người nào đó trong gia đình của mình hành hạ, xin hãy tìm sự giúp đỡ để quý vị và các đứa trẻ mà quý vị săn sóc có thể được an toàn và khỏe mạnh. Gọi Đường Dây Trực Tiếp về Bạo Hành Trong Gia Đình, (800) 562-6025. (Xin xem trang 22 để có thêm số điện thoại của những nơi trợ giúp.)

Báo Cáo Tình Nghi Việc Hành Hạ hoặc Bỏ Mặc Trẻ Em

Nếu quý vị cho là có một đứa trẻ đang bị hành hạ, điều quan trọng là tìm sự giúp đỡ. Nếu quý vị không tìm sự giúp đỡ, đứa trẻ này có thể bị giết hoặc bị tổn thương vĩnh viễn, và quý vị sẽ hối hận là đã không hành động. Nếu quý vị không muốn cho biết tên hoặc thông tin liên lạc của quý vị, quý vị có thể báo cáo bằng cách nặc danh hoặc tư mật. Nếu quý vị sợ không muốn báo cáo vì quý vị nghĩ rằng chính bản thân quý vị, đứa trẻ, hoặc gia đình sẽ bị hãm hại khi làm điều đó, thì quý vị vẫn có thể gọi và nhận thêm thông tin về những gì có thể thực hiện để bảo vệ đứa trẻ. Quý vị có thể nêu thắc mắc mà không cần phải báo cáo. Số điện thoại để quý vị gọi đến là 1-866-END-HARM (1-866-363-4276).

Khi Quý Vị Cần Được Giúp Đỡ...

Đa số những ai săn sóc trẻ em đều có đôi lúc trở nên bức tức và nóng giận. Trẻ em có thể đẩy giới hạn lên đến điểm mà quý vị có thể cảm thấy muốn làm điều gì đó cho chúng bị đau. Nếu quý vị đến mức không còn chịu nổi nữa, hoặc ngay cả khi quý vị chỉ cần vài ý kiến về cách làm thế nào để việc săn sóc trẻ được ít căng thẳng và được vui vẻ hơn, quý vị có thể gọi Đường Dây Trực Tiếp Trên Toàn Quốc của Thị Trấn Nam & Nữ Thiếu Niên (Boys & Girls Town National Hotline), 24 giờ một ngày, (800) 448-3000 hoặc Đường Dây Trực Tiếp của Phụ Huynh Tín Nhiệm (Parent Trust Hotline) ở (800) 932-4673. Họ có thể cung cấp thông dịch viên và TTY.

ĐỪNG BAO GIỜ LẮC MỘT BÉ THƠ hoặc MỘT ĐỨA TRẺ!!!

Đôi khi các bé thơ cứ khóc không ngừng. Những người săn sóc chúng khó giữ được kiên nhẫn. Những người săn sóc bị bức tức đôi lúc sẽ cố làm cho đứa bé nín khóc bằng cách lắc nó. Điều này rất nguy hiểm!!! Chỉ một đợt lắc đứa bé hoặc đứa trẻ dưới ba tuổi có thể gây tổn thương não và tổn thương này có thể dẫn đến tử vong, mù lòa, điếc, hoặc các tàn tật khác suốt đời. Những ai săn sóc bé thơ và trẻ dưới ba tuổi nên được thông báo cho biết về mối nguy hiểm này để ngăn ngừa xảy ra thảm họa.

Điều nên làm khi một bé thơ không nín khóc, mặc dù đứa bé này đã được cho ăn và thay tả sạch:

- ◆ Trước tiên, hít thở cho sâu và giữ bình tĩnh, để sự căng thẳng của quý vị không làm cho đứa bé càng khóc thêm.
- ◆ Đung đưa đứa trẻ nhẹ nhàng hoặc đi dạo hoặc lên xe đẩy đi hoặc lên xe hơi.
- ◆ Giữ chặt đứa bé trên vai hoặc đùi của quý vị và NHE NHÀNG vỗ lưng nó.
- ◆ Cố tưởng tượng xem đứa bé đang cảm thấy như thế nào và lặp đi lặp lại cho bé biết là quý vị hiểu và có mặt ở đó để giữ cho bé được an toàn.
- ◆ Thử dùng xích đu loại lên dây thiêu cho bé thơ hoặc ghế nhún.
- ◆ Đặt đứa bé vào nôi hoặc một nơi an toàn khác, đóng cửa, vặn radio lên và làm điều gì đó mà quý vị muốn làm.
- ◆ Mở máy hút bụi, máy sấy tóc, hoặc máy giặt.
- ◆ Đặt bé vào trong đai mang trên lưng và hút bụi đều đều chậm rãi.
- ◆ Đặt ghế nhún của đứa bé gần máy rửa chén hoặc gần máy sấy đồ (nhớ giữ cho bé được an toàn và đừng để bé một mình).
- ◆ Mang bé vào phòng tắm và mở vòi nước hoa sen.

Nếu trẻ tiếp tục khóc và quý vị cảm thấy bức tức, hãy gọi một người thân hoặc người bạn để nhờ giúp đỡ, hay liên lạc một chuyên viên để được hướng dẫn.

Kỷ Luật Có Tính Tích Cực

Một số người cảm thấy rằng cách duy nhất để dạy trẻ em cư xử cho đúng là phải đánh chúng. Có những nguồn trợ giúp có thể giúp quý vị tìm ra những cách khác để kỷ luật một đứa trẻ được hữu hiệu hơn và khó có thể bị coi là có tính hành hạ. Liên lạc Phụ Huynh Tín Nhiệm (Parent Trust) ở (800) 932-4673 để có thêm chi tiết.

Trẻ em đang học hỏi và phát triển các kỹ năng để giao tiếp với xã hội ngay từ buổi đầu. Từ lúc lọt lòng, các em bắt đầu hình thành các mối quan hệ và phát triển những cách để hòa hợp với những người khác. Chúng cũng bắt đầu học về sức mạnh của những cảm xúc và cảm giác. Những khám phá này được ảnh hưởng từ những kỳ vọng của xã hội và văn hóa và các lễ thói của gia đình, của những người lớn khác trong đời sống của các em và của cộng đồng rộng lớn hơn.

Cảm xúc và cảm giác là rất thật đối với những đứa trẻ nhỏ lẫn người lớn. Cảm xúc và cảm giác mang theo năng lực và có một mục đích trong đời sống chúng ta. Khi người lớn giúp trẻ em nhận ra và nêu lên cảm giác của chính các em và hướng dẫn sự đáp ứng của các em đối với các cảm giác đó, thì người lớn góp phần vào sự tự tin và tự hướng dẫn của các đứa trẻ.

Những mục tiêu mà các gia đình dành cho con em của họ tùy thuộc nhiều vào nền văn hóa và hệ thống tiêu chuẩn đạo đức. Với khái niệm này, đây là một vài mẹo để cân nhắc khi săn sóc một hoặc nhiều đứa trẻ:

- ◆ Nhận thức cảm xúc và cảm giác của chính quý vị cũng như những cảm xúc và cảm giác của các đứa trẻ mà quý vị đang săn sóc.
- ◆ Biết lắng nghe. Chú ý đến những gì các đứa trẻ nói về cách chúng suy nghĩ, cảm thấy, và nhìn thấy trong các môi trường khác nhau của chúng.
- ◆ Giúp các đứa trẻ nhận biết và diễn đạt những cảm xúc của chúng bằng lời.
- ◆ Khuyến khích các đứa trẻ nói về những cảm xúc này với quý vị hoặc với những người khác. Cố đừng xét đoán một đứa trẻ vì cảm xúc mà đứa trẻ đó đang có. Ví dụ, nếu một đứa trẻ buồn vì một điều gì mà không có vẻ quan trọng đối với quý vị, thì hãy nói về cảm giác buồn và cố gắng kể lại cho đứa trẻ nghe về một trường hợp mà quý vị cảm thấy buồn, thay vì bảo đứa trẻ đừng nên buồn. Nói về cách quý vị giải quyết cảm giác buồn khi bị buồn.
- ◆ Làm gương về những cách tích cực để diễn đạt cảm xúc và hành vi. Quý vị có thể làm điều này khi quý vị đang bị xúc cảm và nói to lên về điều này với đứa trẻ. Ví dụ, “Tôi đang tức giận vì điều mà một bà ở công ty điện thoại đã nói với tôi. Tôi thậm chí cảm thấy muốn hò hét hoặc đập phá vật gì đó. Tôi nghĩ là tôi cần phải bình tĩnh lại và ra ngoài đứng một lát.”
- ◆ “Muốn cảm nghĩ như thế nào cũng được, nhưng phải điều khiển hành động của mình.” Giúp đứa trẻ biết rằng có cảm xúc thì không sao. Giúp cho chúng học các cách tự trấn tĩnh khi nóng giận. Giúp chúng đối phó thất vọng. Đây là những cơ hội tốt để dạy chúng về đời.
- ◆ Giúp cho đứa trẻ học cách giải quyết các vấn đề—tự đề ra các biện pháp và có cơ hội để chọn lựa.

Được phỏng theo từ Gonzalez-Mena, Janet & Eyer, Dianne. (1997). Infant, Toddlers, and Caregivers. Mayfield Publishing Co.

Để biết thêm chi tiết, hãy vào <http://www.pbs.org/wholechild/> và www.talaris.org

Trẻ em được sinh ra để học hỏi. Khi quý vị ôm ấp, nói chuyện, đọc sách, chơi đùa, và nhẩy múa với một/nhiều đứa trẻ, điều này giúp toàn bản thân của chúng tăng trưởng được khỏe mạnh, hạnh phúc, và được bảo an. Mỗi đứa trẻ tăng trưởng và học hỏi ở mức độ riêng của từng đứa cũng như tùy theo các lễ thói tập quán và kỳ vọng của gia đình. Dưới đây là một số hành vi tiêu biểu mà quý vị có thể thấy ở những giai đoạn khác nhau. Không phải tất cả các đứa trẻ đều sẽ tăng trưởng giống hệt như trong bản này, và điều đó không có sao. Tuy nhiên, nếu quý vị để ý rằng một đứa trẻ đang tăng trưởng chậm so với nhiều điều trong đây, quý vị có thể liên lạc Mẹ Khỏe, Bé Khỏe (Healthy Mother, Healthy Babies) (800) 322-2588 hoặc nói chuyện với bác sĩ chăm sóc của đứa trẻ.

Lúc mới sinh đến 3 tháng: Nhắc đầu lên
Nhìn vào gương mặt
Cười và nói ư e khi có người khác trò chuyện
Khóc
Thích được ôm ấp và được đong đưa

3 đến 6 tháng: Biết lật
Nhìn theo đồ vật
Phát ra từng âm một
Biểu lộ cảm xúc
Nắm chụp đồ vật
Nhận ra những khuôn mặt quen thuộc

6 đến 9 tháng: Ngồi không cần có người giúp
Biết bản thân và biết về những sự khác biệt
Nhìn vào gương – có phản ứng khi nghe đến tên
Phát ra những chuỗi âm thanh
Đeo theo – sợ sệt và biểu lộ sự sợ hãi
Bắt đầu nhai gặm
Biết lật – có thể đứng một chút khi được giúp

9 đến 12 tháng: Nói những chữ đơn giản
Di chuyển rất mau – bò và đi
Chơi các trò chơi trốn tìm
Dùng âm thanh và điệu bộ
Bắt đầu cho thấy có tính hài hước

12 đến 15 tháng: Bắt đầu tự đi
Vẽ nguệch ngoạc
Bắt đầu dùng chữ
Chơi bên cạnh các đứa trẻ khác
Có thể cảm thấy và biểu lộ sự xấu hổ
Bắt đầu bắt chước hành vi của người lớn

- 15 đến 18 tháng:** Nhảy múa và ca hát
 Biết kết hợp hai chữ với nhau
 Tự dùng 10-15 chữ mà không cần khuyến khích
 Cố gắng giúp ích
 Nhạy cảm và có thể “bị lây” những cảm xúc từ người lớn
- 18 đến 24 tháng:** Có thể chơi xây tháp cao
 Thích leo trèo
 Thường dùng những chữ đơn
 Có thể chạy
 Nhìn hình ảnh trong sách
 Bắt đầu dùng những câu dài hai chữ
- 2 đến 3 năm:** Đá, nhảy, và đi lên/xuống cầu thang
 Giã vờ và bày tỏ sự yêu mến
 Dùng những câu dài ba chữ
 Nhận biết danh hiệu của người ta
 Có thể bắt đầu dùng những danh xưng trong xã hội
 Xếp người theo giới tính
 Nói ít nhất là 100 chữ
- 3 đến 4 năm:** Chơi với những người khác
 Biết tên của các màu sắc và cách vẽ các hình dạng
 Dùng những chữ diễn tả hành động
 Nhận ra người ta theo các đặc điểm thể chất
 Hấp thụ các cảm xúc tích cực/tiêu cực và ý nghĩ về người ta, kể cả bản thân chúng
 Đạp xe đạp ba bánh
 Biết mở cửa bằng đồ nắm trên cửa
- 4 đến 5 năm:** Giữ thăng bằng trên một chân
 Hát các bài hát
 An ủi bạn bè
 Dùng những câu dài 4 đến 5 chữ
 Ưa thích chơi vận động thân thể
 Có thể nêu lên 3 màu sắc và đếm đến mười
 Tìm hiểu các tên gọi của chủng tộc, giới tính, và các khả năng
- 5 đến 6 năm:** Hỏi câu hỏi để tìm tòi thông tin
 Có thể hoàn toàn tự mặc quần áo
 Tìm hiểu về điều thật/giả đò và công bằng/bất công
 Hiểu được nguồn gốc văn hóa chủng tộc
 Ưa thích tìm hiểu nền văn hóa của bạn bè/bạn học chung lớp

Đối với các đứa nhỏ, chơi là một quá trình học tập. Qua việc chơi đùa, các trẻ em thử nghiệm để xem điều gì làm được và điều gì không được. Chúng học cách giải quyết các vấn đề trong đời sống khi chúng quan sát và lắng nghe rồi tái tạo lại qua chơi đùa những gì chúng đã nghe và thấy. Trẻ em có thể hiểu thế giới của mình qua chơi đùa, dùng nhận thức của chính tập quán các em và của người khác. Tập quán là cách cư xử, sự hiểu biết và sự tôn tại trong đời.

Các Đồ Chơi Làm Ở Nhà và Các Hoạt Động

Các đồ chơi có tính cách giáo dục cho các trẻ nhỏ không cần phải đắt tiền hoặc phải được đựng trong các gói đẹp đẽ. Nhiều đồ chơi có thể được làm từ các vật liệu gia dụng thông thường và vật liệu chế biến. Khuyến khích các trẻ chơi giả vờ và tạo ra các trò chơi và môn chơi sẽ mở ra nhiều cơ hội. Để cho các đứa trẻ sáng tạo với các vật liệu nguyên thủy và kết hợp các đồ chơi làm ở nhà với đồ chơi mua ở tiệm để các hoạt động và kinh nghiệm được đa dạng.

Bột Nhào Nặn (Play Dough)

- 2 tách Bột
- 1 tách Muối
- 3 muỗng canh “Cream of Tartar”
- 2 muỗng canh Dầu nấu ăn
- 2 tách Nước

Pha tất cả nhiên liệu lại và nấu trên lửa vừa. Quay luôn tay cho đến khi bột bắt đầu tróc ra khỏi thành nồi. Dem nồi ra khỏi lò và quay thêm 1 phút nữa. Nhào nặn bột trên bàn khi nguội bớt. Để trong một túi “ziplock” hoặc đồ đựng bịt kín có thể giữ lâu được 4-6 tuần.

Các Khối Bằng Hộp Đựng Sữa

Cắt bỏ phần trên của những hộp sữa loại nửa ga-lông và xả sạch. Dồn một hộp với giấy báo vò lại cho chặt. Đậy một hộp sữa khác lên trên hộp sữa đã có dồn giấy và đẩy hộp ở trên xuống tới dưới đáy. Bọc lại bằng giấy dán. Làm nhiều khối để chơi xây nhà cao. Thử làm các khối nhỏ bằng phân nửa bằng cách cắt những hộp sữa ra làm hai và làm theo cùng một cách.

Phấn Vẽ Trên Vữa Hè

Pha “Plaster of Paris” và nước vào chung trong một bình có vòi chế. Thêm mỗi lần một ít nước cho đến khi hỗn hợp được ướt và lỏng đủ để rót ra. Rót vào trong các khuôn làm kem đá, khuôn làm bánh bông lan nhỏ hoặc cuộn giấy đi cầu. Xịt các khuôn bằng dầu nấu ăn cho dễ tróc. Để yên trong 30 phút cho đến khi bột cứng lại. Trút ra hoặc vỗ cho đến khi tróc ra. Dùng thật tiện cho việc vẽ ngoài trời!

Hộp Để Bỏ Vào/Đổ Ra

Cắt một cái khe trên nắp hộp cà phê, hộp yến mạch (oatmeal), hoặc hộp sữa cho bé thơ. Trang trí các nắp hộp nước trái cây bằng nước sơn, hình dán, hoặc bút vẽ. Cho các đứa trẻ từ một đến ba tuổi bỏ các nắp này qua cái khe trên hộp, đổ ra, và làm lại lần nữa. Các đứa trẻ này thích việc lặp đi lặp lại của hoạt động này. Nó còn trau dồi sự phối hợp và tính chất cố định của đồ vật.

Xỏ dây

Bất cứ cái gì có lỗ đều có thể dùng để xỏ dây. Cộng thêm dây giày, các mảnh vụn của sợi thừng hoặc sợi dây. Thử các vòng từ các bình sữa loại một ga-lông, cắt cuộn giấy đi cầu, cuộn giấy lau tay và cuộn quần dây nơ, cuộn nhựa, v.v, ra làm nhiều đoạn. Việc xỏ chỉ và xỏ dây trau dồi sự phối hợp tay và mắt.

Chai lắc màu sắc

Đổ vào các chai trống bằng nhựa trong với nước hoặc dầu khoáng chất lên đến nửa chai. Cộng thêm kim tuyến, chất màu để nấu ăn, xà bông rửa chén, đồ chơi nhỏ, đá, vỏ sò, v.v. Có thể làm cái chai có hình dợn sóng bằng cách dùng một phần nước màu xanh lơ và một phần dầu khoáng chất hoặc dầu thoa em bé. Bịt kín miệng chai lại bằng keo để tránh bị rò rỉ hoặc bị đổ. Các chai này dùng để lắc và hòa lẫn rất vui và cũng có thể được lặn trên sàn nhà cho các trẻ nhỏ.

Bông dù bằng túi nhựa (không phù hợp cho các trẻ em dưới 3 tuổi)

Cắt một miếng vuông từ túi nhựa đựng đồ hoặc túi đựng rau quả. Cắt bốn sợi dây dài 12-18 "inch" và cột mỗi sợi dây vào mỗi góc túi. Gập bốn sợi dây lại và cột vào một đồ chơi hình người. Bọc bông dù vào quanh hình người và thả xuống hoặc tung lên không. Đồ chơi này để chơi ngoài công viên hoặc những nơi ở ngoài trời. Có thể được làm bằng vải để dùng được bền hơn.

Lều và Thành Trì

Cho các đứa trẻ những tấm chăn mềm, khăn hoặc vải trải giường để phủ lên bàn hoặc ghế để làm thành trì, lâu đài và chỗ ẩn nấp. Căng một sợi dây thừng ở ngoài trời hoặc đóng một tấm vải trải giường vào hàng rào để làm chỗ chơi ngoài trời. Kẹp phơi đồ và băng keo đôi khi cũng giúp cài giữ các vật.

Thùng Hộp, Đường Dốc, Đường Hầm và Tháp

Nhiều đồ vật để trong thùng chế biến có thể được dùng cho các trò chơi sáng tạo. Cho các đứa trẻ trang trí các hộp ngũ cốc, các ống giấy cạc-tông hoặc các thùng đựng máy gia dụng lớn để tăng thêm phần hào hứng. Dùng dao cắt thùng hoặc dao cạo (chỉ có người lớn được dùng) để cắt làm cửa sổ, cửa ra vào hoặc cửa sổ trên phi thuyền vũ trụ. Các thùng và ống có thể được trang trí bằng giấy dán, nước sơn, hình dán hoặc bút vẽ để thêm chi tiết cho các câu chuyện và thứ tự của buổi chơi.

Được phỏng theo từ Child Care Resources "Great Ideas"

Theo Dấu Chân (Sinh Hoạt Vận Động)

Vẽ dọc theo một chiếc giày của người lớn lên các bia hồ sơ cũ, giấy thủ công loại cứng, hoặc giấy cạc-tông mỏng. Vẽ nhiều dấu chân và cắt chúng ra. Dùng các dấu chân để tạo ra một đường đi có chướng ngại vật để các đứa trẻ đi theo dấu chân phía trên, phía dưới, vòng quanh, và xuyên qua các đồ vật. Trò chơi có thể được chơi ở trong nhà hoặc ngoài trời. Quý vị có thể làm trò chơi khác đi bằng cách mở nhạc, dùng cách ngưng và đi hoặc đi chuyển bằng cách bò, nhảy, chạy, nhảy cò cò hoặc đi nhón chân.

Đi Theo Người Dẫn Đầu

Quý vị cho một hay nhiều đứa trẻ đi theo quý vị khi quý vị dẫn chúng qua những hoạt động tương tự như trò chơi theo dấu chân và dùng những khái niệm về phía trên, phía dưới, vòng quanh, xuyên qua bằng cách dùng âm nhạc. Quý vị cũng có thể dùng trò chơi "Simon says" làm một phần của trò chơi di chuyển này.

Thiệp Kết Ren

Dán một bức ảnh từ một tạp chí lên một miếng giấy cạc-tông hoặc vẽ một bức ảnh của một vật mà quý vị muốn kết ren xung quanh. Dùng một đồ bấm lỗ và bấm nhiều lỗ lên tám giấy cạc-tông xung quanh bức ảnh. Các đứa trẻ có thể dùng một sợi dây giày hoặc sợi chỉ to để luồn qua các lỗ để làm ren (nhúng đầu dây vào chất keo màu trắng và để cho khô). Quý vị có thể có những tấm thiệp được kết ren từ mức rất đơn giản cho đến mức phức tạp tùy theo tuổi của các đứa trẻ.

Kẹp Cây Kẹp Phơi Đồ

Dán một miếng giấy tròn loại văn phòng phẩm có màu khác nhau loại $\frac{3}{4}$ inch lên vành lon cà phê hoặc các đồ đựng bằng nhựa. Đặt những miếng giấy tròn loại $\frac{3}{4}$ inch cùng màu lên mấy cây kẹp phơi đồ và dùng màu khác nhau cho mỗi cây kẹp. Cho một/nhiều đứa trẻ kẹp các cây kẹp phơi đồ lên vành các đồ đựng bằng cách tìm màu tương xứng. Đối với các đứa trẻ nhỏ hơn, quý vị có thể dùng những hộp đựng nhỏ hơn và đặt vài miếng giấy tròn cùng màu lên mỗi hộp và để sẵn vài cây kẹp phơi đồ có các miếng giấy tròn cùng màu. Rồi một/nhiều đứa trẻ có thể để các cây kẹp phơi đồ có cùng màu vào trong hộp có màu tương xứng.

Tranh Ảnh Bằng Hình Dạng

Cắt giấy cạc-tông, giấy, hoặc vật liệu vào trong các hình dạng tương tự (hình tròn, hình vuông, hình chữ nhật, và hình tam giác). Làm ra nhiều cỡ và màu sắc khác nhau. Sắp các hình dạng ra thành tranh ảnh và vẽ theo hình dạng của bức tranh lên một miếng giấy khác. Những đường vẽ này sẽ trở thành những khuôn mẫu cho một/nhiều đứa trẻ tìm ra hình dạng tương xứng từ những hình dạng đã được cắt sẵn. Làm cho các tranh ảnh bằng hình dạng được đối khác từ đơn giản đến phức tạp tùy theo tuổi của đứa trẻ hoặc các đứa trẻ.

Các đứa trẻ thường bắt đầu tiểu học vào tháng Chín theo sau sinh nhật lần thứ 5 của các em. Các trường công lập ở Hạt King quy định là các đứa trẻ phải được 5 tuổi vào hoặc trước ngày 31 tháng Tám trong năm mà các em sẽ vào lớp mẫu giáo. Thủ tục ghi danh diễn ra vài tháng trước khi một đứa trẻ bắt đầu nhập học.

Bước thứ nhất là tìm trường cho đứa trẻ. Thông tin liên lạc cho mỗi khu học chánh trong Hạt King ở trên trang 23 của tập sách này. Các đại diện của khu học chánh sẽ cho quý vị biết khi nào và ở đâu để quý vị ghi danh cho một đứa trẻ vào học. Các tài liệu cần có để ghi danh cho một đứa trẻ vào học thường bao gồm:

- ◆ Giấy căn cước có hình của phụ huynh/người giám hộ đi ghi danh cho đứa trẻ
- ◆ Thêm hai tài liệu để xác nhận địa chỉ
- ◆ Giấy khai sanh của đứa trẻ hoặc các tài liệu tương tự chẳng hạn như giấy thông hành
- ◆ Giấy Chứng Nhận Chủng Ngừa do phụ huynh/người giám hộ hoàn tất
- ◆ Vài khu học chánh còn có thể có các quy định bổ sung hoặc riêng biệt.

Một khi quý vị biết đứa trẻ sẽ đi học trường nào, hãy hỏi xem quý vị có thể đến thăm trường được không. Làm quen với ngôi trường và một vài người trong ban nhân viên nhà trường sẽ giúp đứa trẻ được tự tin hơn và thoải mái hơn lúc nhập học.

Thành Đạt Ở Trường

Các đứa trẻ học hành khá hơn ở trường khi phụ huynh, người giám hộ và những người lớn quan trọng khác trong đời sống của các em có liên quan. Hãy hỏi về các dịp để quý vị tham gia ở trường, như là tình nguyện làm việc trong lớp học hoặc giúp đỡ trong các chuyến tham quan. Nhiều trường học vui nhận sự giúp đỡ từ tất cả mọi người lớn, không chỉ riêng phụ huynh. Nếu quý vị nói một ngôn ngữ khác ngoài Anh ngữ, quý vị có thể giúp đỡ trường trong việc liên lạc truyền đạt với các phụ huynh khác nói cùng ngôn ngữ của quý vị.

Đa số các đứa trẻ sẽ có bài tập để làm cho xong ngoài giờ học. Một số trường cho bài tập về nhà làm ở các cấp lớp nhỏ như mẫu giáo. Mặc dù việc cho các đứa trẻ có thời gian để vui chơi và thư thả sau giờ học là điều quan trọng, nhưng các em cũng cần có một chỗ để làm bài tập ở nhà và cho phép các em tập trung vào bài vở của mình. Việc mỗi ngày đặt riêng một khoảng thời gian để chú trọng vào bài tập ở nhà sẽ giúp các em phát triển những thói quen góp phần vào sự thành đạt ở trường.

Giúp Chuẩn Bị Các Đứa Trẻ Sẵn Sàng Đi Học

Có một vài kỹ năng quan trọng mà các đứa trẻ cần để chuyển tiếp sang mẫu giáo được thành công. Điều mà phần đông chúng ta nghĩ đến là nhu cầu cho trẻ có được các kỹ năng “học vấn” sớm, như là đọc, viết, và toán học.

Mặc dù có một ít kiến thức trong các lãnh vực này sẽ giúp cho các đứa trẻ được sẵn sàng hơn để học mẫu giáo, nhưng những điều quan trọng nhất là những kỹ năng về giao tiếp và tình cảm của các đứa trẻ. Những điều này bao gồm:

- ◆ Cảm thấy hứng thú và thoải mái về việc vào học mẫu giáo.
- ◆ Biết được mẫu giáo sẽ như thế nào.
- ◆ Cảm thấy tin tưởng ở mình.
- ◆ Biết cách để hòa hợp với những người khác.
- ◆ Biết cách nói chuyện với người khác và biết lắng nghe.
- ◆ Biết lúc nào và cách nào để nhờ giúp đỡ.

Ngoài những kỹ năng về giao tiếp và tình cảm, các đứa trẻ vào học mẫu giáo cũng cần phải là những người ham học. Điều này bao gồm:

- ◆ Cảm thấy hứng thú về việc học.
- ◆ Biết cách thử làm những điều mới hoặc khó.
- ◆ Có sự tự tin để tiếp tục cố gắng ngay cả khi có vẻ quá khó.
- ◆ Biết nhiều cách để diễn đạt ý mình.
- ◆ Cảm thấy vui về gia đình và nền văn hóa của mình.
- ◆ Muốn học về những nền văn hóa khác.

Việc có được một vài kỹ năng sớm, hoặc kỹ năng trước khi học tập, sẽ giúp cho các đứa trẻ được có một khởi đầu tốt ở mẫu giáo. Các dạng kỹ năng mà những đứa trẻ nên có bao gồm:

- ◆ Quen thuộc với chữ và sách vở.
- ◆ Biết các hình dạng, kích thước và màu sắc.
- ◆ Có thể đếm và hiểu rằng các con số đều có ý nghĩa.

Việc phát triển thể chất cũng là một khía cạnh quan trọng nữa về việc đi học mẫu giáo. Hãy cho các đứa trẻ nhiều cơ hội để:

- ◆ Tự lo về những nhu cầu cá nhân, như là đi tiêu tiểu, rửa tay, mặc áo khoác, và ăn uống.
- ◆ Dùng bàn tay và các ngón tay để làm những công việc nhỏ, như là sắp hình (puzzles), vẽ, cắt bằng kéo.
- ◆ Dùng cánh tay, chân và thân mình cho những cử động như là chạy, nhảy, leo trèo, nhảy múa.

Sau hết, những nhu cầu cơ bản của một đứa trẻ phải được đáp ứng mỗi ngày trước khi đi học. Nên nhớ cho đứa trẻ ăn uống, nghỉ ngơi và mặc đồ phù hợp thời tiết.

Để có thêm chi tiết về việc giúp đỡ các trẻ có được một khởi đầu tốt ở mẫu giáo, hãy vào thăm trang mạng “Getting School Ready” (Chuẩn Bị Sẵn Sàng Đi Học) ở www.gettingschoolready.org. Để xin một tập sách nhỏ miễn phí của “Getting School Ready”, hãy gọi (206) 439-6910, máy nhánh số 3985. Có bộ sách hướng dẫn Getting School Ready để cho mượn ở tất cả các Thư Viện Công Cộng của Seattle & Hạt King.

Việc ăn uống cung cấp năng lượng cần thiết cho cơ thể đang tăng trưởng của các đứa trẻ, vì vậy điều đặc biệt quan trọng là các thức ăn mà các đứa trẻ ăn nên có sự quân bình lành mạnh theo sáu nhóm thực phẩm. Người lớn cần giúp các đứa trẻ chọn lựa thức ăn cho đúng để giữ các em khỏe mạnh.



(Các đứa trẻ 4-6 tuổi có thể ăn những lượng phần ăn này. Cho các đứa trẻ từ 2-3 tuổi ăn ít hơn, ngoại trừ sữa. Các đứa trẻ từ 2-6 tuổi cần tổng cộng là 2 phần trong nhóm sữa mỗi ngày.)

Các đứa trẻ học hỏi từ người lớn, vì vậy hãy nhớ làm gương về những gì mà quý vị muốn chúng học hỏi. Các loại thức ăn và khi nào cũng như cách mà quý vị ăn có thể được hình thành từ tập quán của quý vị, tôn giáo, và các nhân tố khác. Quý vị có thể dùng các thức ăn mà quý vị quen thuộc khi làm thức ăn vặt và các bữa ăn chính cho các đứa trẻ, và các thức ăn này sẽ lành mạnh nếu chúng được quân bình và chứa các chất vitamin và các chất dinh dưỡng tốt.

Đây là một vài ý kiến để có những thức ăn vặt dễ làm mà những đứa trẻ lớn hơn có thể làm:

- ◆ Cuốn trái cây – để những miếng trái cây tươi hoặc đã nấu chín được cắt vừa miếng ăn và cuốn trong bánh “tortilla”
- ◆ Bánh “Burrito” Điểm Tâm – để trứng chiên và phô mai vào bánh “tortilla”
- ◆ “Fruit Kabobs” – ghim các miếng trái cây đã được cắt ra (táo, cam, dâu, chuối, thơm) lên các ống hút
- ◆ “Ants on a log” (kiến bò khúc gỗ) – các miếng cần tây được trét đầy phô mai và rắc nho khô lên
- ◆ Mặt làm bằng bánh cốm gạo – trét bơ đậu phộng hoặc phô mai và làm hình mặt bằng cách dùng nho khô, chuối cắt miếng, các loại đậu, v.v.
- ◆ “Trail mix” làm bằng trái cây khô: nho, dâu, quả việt quất, hạt quỳ, hạt thông, v.v.

Các Trò Chơi Ném Thức Ăn

Dùng một số đa dạng các loại trái cây tươi khác nhau, rau sống, phô mai, rồi cho các đứa trẻ xem, sờ mó, ngửi mùi và ném các thức ăn, rồi miêu tả và so sánh chúng. Giúp chúng với các chữ, như là cứng, mềm, đắng, mặn, chua, và ngọt. Quý vị có thể làm một biểu đồ cho các câu trả lời của những đứa trẻ. Điều này khuyến khích sự nhận biết, các kỹ năng ngôn ngữ, và khả năng để đối chiếu và so sánh.

Đậu

Các hoạt động để làm ở tiệm bán thức ăn: Có thể tìm thấy bao nhiêu loại đậu khác nhau ở tiệm? Bao gồm đậu khô, đậu đông lạnh, đậu hộp, và đậu tươi. Có một vài chữ gì dùng để miêu tả nhiều loại đậu khác nhau (màu sắc, hình dạng, và kích thước)?

Các hoạt động để làm ở nhà: Cho các hạt đậu khô lên mâm bằng cách đặt chúng vào giữa các khăn giấy ướt. Trồng trong chậu khi đậu lên mầm và quan sát chúng mọc. Làm một câu chuyện về cây đậu và đứa trẻ có thể vẽ hình cho câu chuyện. Quý vị có thể nấu một loại súp đậu.

Táo

Các hoạt động để làm ở tiệm bán thức ăn: Táo có nhiều màu sắc. Có thể tìm thấy bao nhiêu màu của táo? Có thể tìm thấy bao nhiêu loại táo? Những chữ gì có thể dùng để miêu tả táo? Có bao nhiêu trái táo trong một cân Anh? Hãy dùng cân.

Các hoạt động để làm ở nhà: Có bao nhiêu lần cần để ăn hết một trái táo của mình? Có bao nhiêu hạt táo trong trái táo của mình? Làm bơ táo hoặc táo nấu xay nhuyễn.

Trái Cây Xanh và Rau Xanh:

Các hoạt động để làm ở tiệm bán thức ăn: Có thể tìm thấy bao nhiêu loại rau xanh? Có thể tìm bao nhiêu quả xanh? Có những chữ gì có thể dùng để miêu tả rau quả xanh?

Các hoạt động để làm ở nhà: Trồng trong nhà một vườn rau thơm kiểu nhỏ. Kể hoặc viết ra một câu chuyện về một quả hoặc rau. Làm xà-lách với tất cả rau xanh hoặc tất cả trái cây xanh.



CẤP GIẤY PHÉP HÀNH NGHỀ & TIỀN TRỢ CẤP

Tiểu Bang Washington có các điều lệ về việc cấp giấy phép hành nghề giữ trẻ và các điều lệ này áp dụng cho những người nào ở tại nhà riêng và cung cấp việc săn sóc thường xuyên cho các đứa trẻ dưới 12 tuổi không phải là họ hàng. Nhiều người chăm sóc là gia đình, bạn hữu và láng giềng được miễn khỏi các điều lệ này. Bạn bè hoặc thân nhân giữ trẻ hợp pháp khi:

- ◆ Người giữ trẻ có liên hệ với trẻ qua huyết thống, hôn nhân, nhận con nuôi hoặc phong tục bộ lạc.
- ◆ Người giữ trẻ không làm việc này như một thương nghiệp.
- ◆ Người giữ trẻ không quảng cáo.
- ◆ Cha mẹ giữ con cho nhau.

Nếu quý vị cần thêm chi tiết về các điều lệ giấy phép, hãy liên lạc với Đường Dây Thông Tin Tài Nguyên Giữ Trẻ tại số (206) 329-5333 hoặc www.childcare.org/providers

Bộ Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế Tiểu Bang Washington (DSHS) có một chương trình trợ cấp để giúp các gia đình có lợi tức thấp trả tiền giữ trẻ. Khoản trợ cấp này có thể dùng để trả cho một cơ sở giữ trẻ có giấy phép, giữ trẻ tại gia, hoặc giữ trẻ ở nhà thân nhân. Nếu cha mẹ của trẻ hội đủ điều kiện của chương trình Nối Kết Làm Việc (Working Connections), người giữ trẻ có thể nộp đơn xin nhận tài trợ giữ trẻ của tiểu bang. Muốn biết thêm về chương trình giữ trẻ và để biết xem có hội đủ điều kiện hay không, hãy đến www1.dshs.wa.gov/esa/wccc (bấm vào mục 28) hoặc gọi cho Những Nguồn Tài Nguyên Giữ Trẻ tại số (206) 329-5544 để hỏi số điện thoại của văn phòng Dịch Vụ Cộng Đồng DSHS gần quý vị nhất.

DANH SÁCH CÁC NƠI TRỢ GIÚP

Danh Sách Nơi Trợ Giúp ở Seattle/Hạt King

Nhóm Bạn Để Chơi và Giải Trí	
Seattle Parks & Recreation	(206) 684-4360
King County Parks & Recreation	(206) 296-8687
Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình – Seattle	(206) 684-0253
Trung Tâm Hỗ Trợ Gia Đình – Hạt King	(206) 205-3048
Cho trẻ em ở tuổi đi học	www.afterschoollearning.org
Chăm Sóc Sức Khỏe	
Public Health – Seattle & King County	(206) 296-4600
<i>Các Y Viện Cộng Đồng – Seattle:</i>	
Country Doctor Community Health Centers	(206) 299-1600
International District Community Health Services	(206) 461-3617
Pike Market Medical Clinic	(206) 728-4143
Puget Sound Neighborhood Health Centers	(206) 461-6935
SeaMar Community Health Centers	(206) 763-5210
Seattle Indian Health Board	(206) 324-9360
<i>Các Y Viện Cộng Đồng – Hạt King:</i>	
Community Health Centers of King County	(425) 277-1311
Thông Tin Về Dinh Dưỡng & Sức Khỏe	
Children’s Resource Center/Children’s Hospital & Medical Center	(206) 526-2500
Healthy Mothers/Healthy Babies	(206) 284-2465
Women, Infants & Children (WIC) Nutrition:	(206) 296-4600
Center for Multicultural Health	(206) 461-6910 www.cschc.org
Trẻ Em Bị Tật Nguyên	
<i>tới đa đến 3 tuổi:</i>	
Community Health Access Program (CHAP)	(800) 756-5437
<i>Trẻ em trên 3 tuổi: Hãy liên lạc văn phòng giáo dục đặc biệt ở khu học chánh của quý vị:</i>	
Auburn	(253) 931-4927
Bellevue	(425) 456-4171
Enumclaw	(360) 802-7125
Federal Way	(253) 945-2719
Highline	(206) 433-2421
Issaquah	(425) 837-7103

DANH SÁCH NƠI TRỢ GIÚP

Trẻ Em Bị Tật Nguyên (tiếp theo)

Kent	(253) 373-7513
Lake Washington	(425) 882-8170
Mercer Island	(206) 236-3377
Northshore	(425) 489-6376
Renton	(425) 204-4060
Riverview	(425) 844-4500
Seattle	(206) 252-0805
Shoreline	(206) 361-4250
Snoqualmie	(425) 831-8085
Skykomish	(360) 677-6235 ext. 207
Tahoma	(425) 432-5757
Tukwila	(206) 901-8030
Vashon	(206) 463-2882 ext. 217

Các Dịch Vụ Khẩn Cấp (bao gồm thức ăn và chỗ ở)

Crisis Clinic	(206) 461-3200 www.crisisclinic.org
Hopelink	(425) 643-7912
Miền Đông Hạt King	(425) 485-6521
Miền Bắc Hạt King	www.hope-link.org
Fremont Public Association – Seattle	(206) 694-6700 www.fremontpublic.org
Multi-Service Center – Miền Nam Hạt King	(253) 838-6810 www.multi-servicecenter.com

Báo Cáo Trẻ Bị Hành Hạ & Bỏ Mặc

Child Protective Services	(206) 721-6500
King County Sexual Assault Resource Center	(800) 825-7273

Thông Tin về Giữ Trẻ và Trường Học Trước Mẫu Giáo

Child Care Resources	www.childcare.org
Seattle	(206) 329-5544
Miền Đông Hạt King	(425) 865-9350
Miền Nam Hạt King	(253) 852-3080
Cho trẻ em ở tuổi đi học	www.afterschoollearning.org

DANH SÁCH NƠI TRỢ GIÚP

Thư Viện Công Cộng

Seattle Public Library	(206) 386-4636 www.spl.org
King County Library System	(425) 462-9600 or (800) 462-9600 www.kcls.org

Các Khu Học Chánh

Auburn	253-931-4900
Bellevue	425-456-4000
Enumclaw	360-802-7100
Federal Way	(253) 945-2000
Highline	(206) 433-0111
Issaquah	(425) 837-7000
Kent	(253) 373-7000
Lake Washington	(425) 702-3200
Mercer Island	(206) 236-3300
Northshore	(425) 489-6000
Renton	(425) 204-2300
Riverview	(425) 788-6610
Seattle	(206) 252-0760
Shoreline	(206) 367-6111
Snoqualmie Valley	(425) 888-2334
Tahoma	(425) 432-4481
Tukwila	(206) 901-8000
Skykomish	(360) 677-2623
Vashon	(206) 463-2121

Các Nơi Trợ Giúp về Văn Hóa và Ngôn Ngữ

Asian Counseling & Referral Service	206.695.7600 www.acrs.org
Center for Multicultural Health	(206) 461-6910 www.cschc.org
Chinese Information and Service Center	(206) 624.5633 www.cisc-seattle.org
Consejo Counseling & Referral Service	(206) 461.4880 www.consejo-wa.org

