



BỘ LAO ĐỘNG - THƯƠNG BINH VÀ XÃ HỘI

unicef 

vì mọi trẻ em

CHƯƠNG TRÌNH LÀM CHA MẸ  
CHO PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN TRẺ THƠ VIỆT NAM

# KẾ HOẠCH SINH HOẠT NHÓM CHA MẸ

## TÀI LIỆU DÀNH CHO HƯỚNG DẪN VIÊN



Tháng 9/2023

# MỤC LỤC



## Buổi thứ nhất

GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT NHÓM CHA MẸ **Tr.4**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.5**



## Buổi thứ hai

KỸ NĂNG LÀM CHA MẸ **Tr.12**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.13**



## Buổi thứ ba

CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ **Tr.20**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.21**



## Buổi thứ tư

CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ **Tr.24**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.25**



## Buổi thứ năm

SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CỦA TRẺ VÀ VUI CHƠI CÙNG TRẺ **Tr.28**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.29**



## Buổi thứ sáu

CAN THIỆP CÁC HÀNH VI CỦA TRẺ **Tr.34**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.35**



## Buổi thứ bảy

PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TRẺ EM **Tr.40**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.41**



## Buổi thứ tám

AN TOÀN CHO CON VÀ TỔNG KẾT **Tr.46**

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT **Tr.47**

# GIỚI THIỆU VỀ TÀI LIỆU

Tài liệu KẾ HOẠCH SINH HOẠT NHÓM CHA MẸ là tài liệu nằm trong **Chương trình Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ** – một nội dung hợp tác giữa Bộ Lao động, Thương binh và Xã hội (Bộ LĐTB&XH) và Quỹ Nhi đồng Liên hợp quốc (UNICEF) tại Việt Nam. Tài liệu này bao gồm các kế hoạch mẫu dành cho các hướng dẫn viên (HDV) tham khảo để hướng dẫn 8 buổi sinh hoạt nhóm cha mẹ tại địa phương. Tài liệu này được xây dựng dựa trên đóng góp của các chuyên gia về Phát triển toàn diện trẻ thơ của Bộ LĐTB-XH, UNICEF cũng như từ các giảng viên của **Chương trình Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ**.

Tài liệu này được sử dụng như một công cụ tham khảo, các HDV sẽ không bắt buộc phải áp dụng toàn bộ nội dung của các bài giảng mẫu. Thay vào đó, HDV có thể tham khảo để sử dụng những nội dung phù hợp và bổ sung thêm những nội dung, phương pháp dựa trên kinh nghiệm của mình và đặc điểm riêng của nhóm cha mẹ và cộng đồng mà HDV sẽ hướng dẫn. Chi tiết kế hoạch các buổi sinh hoạt trong tài liệu sẽ giúp các hướng dẫn viên có được định hướng để xây dựng kế hoạch của riêng mình cho các buổi sinh hoạt nhóm, bao gồm các nội dung cần chuyển tải, các giáo cụ cần chuẩn bị, các hoạt động nhóm hoặc các bài tập thực hành có thể thực hiện trong mỗi buổi sinh hoạt.

Chúng tôi hi vọng rằng cùng với Tài liệu hướng dẫn dành cho Hướng dẫn viên, bộ 3 cuốn sách về Hành vi, Sức khỏe và Trí tuệ và 5 ngày Tập huấn cho HDV, Tài liệu Kế hoạch sinh hoạt nhóm cha mẹ này sẽ là một công cụ hữu ích giúp các HDV triển khai hiệu quả chương trình sinh hoạt nhóm cha mẹ tại địa phương của mình để nâng cao kiến thức kỹ năng cho các cha mẹ trong chăm sóc phát triển toàn diện trẻ thơ. Và như vậy HDV đã đóng góp quan trọng vào việc tạo môi trường gia đình cho trẻ em Việt Nam được chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục, bảo vệ và yêu thương để có thể phát triển tối đa tiềm năng của các em và góp phần vào sự phát triển nguồn nhân lực tương lai cho đất nước Việt Nam.

# Buổi thứ nhất

## GIỚI THIỆU CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT NHÓM CHA MẸ

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt các cha mẹ có thể:

1. Làm quen với nhau, thống nhất cách làm việc nhóm và cảm thấy thoải mái trong chia sẻ.
2. Nắm được mục đích, ý nghĩa về Chương trình Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ.
3. Thoả thuận và thống nhất về thời gian, địa điểm và chủ đề học tập của 7 buổi sinh hoạt sau.
4. Nắm được thông tin về khóa học trực tuyến và cam kết đăng ký/ hoàn thành khóa học.
5. Thông qua buổi sinh hoạt, HDV xác định được nhu cầu học hỏi và các mong đợi của cha mẹ trong nhóm về kiến thức và kỹ năng làm cha mẹ.

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ:

- Sổ tay Sức khỏe, Hành vi và Trí tuệ
- 1 quả bóng to; giấy A0 và bút viết bảng lớn.
- Biển tên, băng dính và giấy màu
- Các tờ giấy A0 viết sẵn Mục tiêu của chương trình Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ, Chủ đề 8 buổi sinh hoạt
- Poster giới thiệu khóa học trực tuyến: (nhờ đơn vị thiết kế tạo QR để HDV tải về)

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Chào đón giới thiệu:

Hướng dẫn viên (HDV) chào đón sự tham dự của cha mẹ, sau đó tự giới thiệu bản thân, giới thiệu tên chương trình và vai trò của mình trong việc điều hành buổi sinh hoạt.



5 phút

### 2 Làm quen:

- Chia học viên thành 3 hoặc 4 nhóm bằng cách mỗi học viên sẽ được chọn một bông hoa giấy có màu sắc khác nhau (ví dụ: màu hồng, cam, vàng, xanh – do HDV chuẩn bị sẵn), sau đó yêu cầu những học viên có hoa cùng màu về một nhóm. HDV có thể dùng các cách khác miễn là các cha mẹ tham dự cảm thấy cuốn hút và thoải mái. Nếu số lượng học viên từ 20 người trở lên thì nên chia thành 4-5 nhóm.



20 phút

- Giải thích nhiệm vụ cho các nhóm bao gồm:
  - + Từng thành viên viết tên của bản thân lên thẻ màu và dùng băng dính giấy dán lên ngực áo để các thành viên khác biết tên của mình, sau đó giới thiệu tên của mình, chia sẻ việc mình có mấy con và chia sẻ về việc: Tôi thích/yêu gì? Tôi không thích/ghét gì?"
  - + Cả nhóm thảo luận để đặt tên cho nhóm của mình.
  - + Các thành viên tìm ra 10 điểm chung và 5 điểm khác biệt trong nhóm.

- + Cả nhóm sáng tạo một khẩu hiệu chung của nhóm. Ví dụ "Tất cả vì trẻ thơ!"
- HDV khuyến khích các cha mẹ trao đổi và ghi ra giấy các câu trả lời hoặc nhớ về những câu trả lời của nhóm.
- Sau khi các nhóm hoàn thành nhiệm vụ, đề nghị mỗi nhóm chia sẻ lại kết quả thảo luận của nhóm. Có thể cho cha mẹ đứng thành vòng tròn, mỗi nhóm sẽ cử người đại diện chia sẻ tất cả những đặc điểm của các thành viên trong nhóm theo câu hỏi trên. Đại diện hoặc cả nhóm có thể chọn các hình thức hát, hò vè, làm thơ... để giới thiệu về nhóm của mình.
- Sau khi tất cả các nhóm trình bày xong, HDV hỏi cha mẹ xem có những điểm chung và khác nhau nào giữa các nhóm. HDV hỏi thêm xem cha mẹ có phát hiện những điểm mà mình hoàn toàn chưa biết về những thành viên khác trong nhóm, có ngạc nhiên và cảm thấy thú vị khi hiểu rõ hơn về những người khác không.
- HDV kết luận: Hy vọng hoạt động vừa rồi đã giúp các cha mẹ hiểu thêm một chút về nhau để có thể cùng nhau chia sẻ trong suốt các hoạt động tiếp theo một cách thoải mái hơn.



10 phút

### 3 Xây dựng nội quy của nhóm:

- HDV nói: Trước khi bắt đầu các hoạt động của nhóm, chúng ta nên thống nhất một số nội quy (những quy định chung) của nhóm để mọi người cùng rõ về cách làm việc và tăng hiệu quả của các buổi sinh hoạt.
- HDV đặt câu hỏi: Vậy để các buổi sinh hoạt nhóm đạt hiệu quả cao (mọi người cùng thấy vui vẻ, học được nhiều và đỡ lãng phí thời gian) thì chúng ta nên có những nội quy/những quy định chung gì?
- HDV sử dụng kỹ thuật 'Động não' để thu thập ý kiến của mọi người (ghi tất cả các ý kiến đóng góp của mọi người lên giấy A0 dán lên vách hoặc ghi lên bảng mà không phê phán ý kiến nào, sau đó tổng hợp lại những ý kiến giống nhau và tóm tắt thành những điểm chung).
- Các ý kiến mà cha mẹ có thể nêu ra trong nội quy có thể là:
  - + Đúng giờ - ghi rõ thời gian thỏa thuận
  - + Tôn trọng nhau – không phán xét/chỉ trích
  - + Tham gia tích cực vào tất cả các hoạt động
  - + Từng người nói một
  - + Lắng nghe
  - + Tham gia đầy đủ tất cả các buổi sinh hoạt
  - + Tắt chuông điện thoại, không dùng điện thoại, không trao đổi riêng trong thời gian sinh hoạt nhóm
- HDV hỏi lại cha mẹ để làm rõ các ý kiến nếu có những bất đồng hoặc không rõ. Ví dụ: Việc tham gia tích cực khác với nhiều người nói cùng một lúc là như thế nào? Tại sao cần lắng nghe? ...

- HDV ghi lại bằng chữ hoặc bằng hình vẽ lên giấy A1 sau khi đã thống nhất cùng cha mẹ nội quy buổi sinh hoạt.
- Sau đó, cả nhóm Bầu nhóm trưởng, nhóm phó và phân công trực nhật cho các nhóm (HDV làm rõ các nhiệm vụ cần thiết của nhóm trực nhật, Ví dụ: Dọn dẹp phòng sạch sẽ trước và sau mỗi buổi sinh hoạt, khởi động đầu giờ...)

### 4 Giới thiệu Chương trình Làm Cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ:

- HDV hỏi cha mẹ xem theo họ thì chương trình làm cha mẹ này có mục đích gì? Mời hai hoặc ba người trả lời. Sau mỗi ý kiến của từng người thì HDV cố gắng động viên khuyến khích người phát biểu và liên hệ câu trả lời của họ với nội dung và mục đích của chương trình.
- HDV giới thiệu ngắn gọn (có thể thuyết trình) về các thông tin chủ chốt nhất của Chương trình Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ:
  - + Chương trình làm cha mẹ dành cho các cha mẹ có con nhỏ từ 0-8 tuổi.
  - + Thông tin về chương trình: được xây dựng và điều chỉnh dựa trên chương trình Làm cha mẹ Không ai hoàn hảo của Cơ quan Y tế Công cộng Canada. Trong giai đoạn 2019-2021, chương trình đã được thí điểm thành công ở trên địa bàn dự án của 3 tỉnh: Điện Biên, Gia Lai và Kon Tum và một số công ty ở thành phố Hồ Chí Minh và Đồng Nai. Từ các kết quả khả quan đạt được, chương trình hiện tiếp tục được nhân rộng trong giai đoạn 2022-2024 tới 17 tỉnh thành và hơn 40 doanh nghiệp trên cả nước.
  - + Cơ sở của chương trình: Cha mẹ yêu thương con cái mình và muốn con mình mạnh khỏe, phát triển toàn diện thể chất và trí tuệ, có hành vi phù hợp từng độ tuổi, cha mẹ nào cũng muốn trở thành cha mẹ tốt; không ai sinh ra đã biết làm cha mẹ tốt nhưng với tình yêu thương con, cha mẹ có thể học hỏi để hiểu sự phát triển của trẻ và những việc cha mẹ có thể làm để giúp con phát triển tối đa các tiềm năng của mình
  - + Chương trình hoạt động như thế nào: Chương trình làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ lấy người tham gia làm trung tâm, dựa trên cơ sở hiểu biết của các cha mẹ, bắt đầu từ chính những kinh nghiệm và quan tâm của cha mẹ, cha mẹ có vai trò chủ động trong quá trình học tập, HDV chỉ là người tổ chức hướng dẫn việc chia sẻ và học hỏi của các cha mẹ; Chương trình gồm 8 buổi sinh hoạt, mỗi buổi 120 phút.
  - + Chương trình mang lại lợi ích gì: Chương trình này giúp tăng kiến thức và cải thiện kỹ năng làm cha mẹ tích cực, giúp gắn bó các cha mẹ và cộng đồng, tạo thói quen và mạng lưới chia sẻ giúp đỡ lẫn nhau.
- Các tài liệu dành cho cha mẹ: Mỗi cha mẹ tham gia chương trình sẽ được phát 3 cuốn sổ tay: Trí tuệ, Sức khỏe và Hành vi.
- HDV hướng dẫn cha mẹ cách sử dụng tài liệu: Lấy ví dụ cuốn Hành vi. Đề nghị cha mẹ tìm một nội dung hoặc hình ảnh trong sách mà bản thân thấy giống những gì đang diễn ra ở gia đình mình, chuẩn bị để chia sẻ với mọi người khi được hỏi. Sau



25 phút

đó HDV đề nghị 1 cha/mẹ chia sẻ: đã chọn nội dung nào/hình ảnh nào trong sách, chia sẻ xem điều đó giống gì với những việc xảy ra ở nhà của họ. Sau đó HDV chốt lại: Cách sử dụng tài liệu là để cha mẹ đọc/xem trước những nội dung cho buổi sinh hoạt sắp tới, liên hệ với gia đình mình; hoặc đọc lại nội dung chi tiết sau buổi sinh hoạt vừa qua để nhớ lại những thông điệp quan trọng. HDV lưu ý nhắc những cha mẹ không biết chữ có thể nhờ thành viên khác trong gia đình như vợ/chồng hoặc con đọc những tài liệu này cho nghe để nắm được nội dung chính.

- HDV ghi sẵn nội dung 3 cuốn sách Hành vi, Trí tuệ, Cảm xúc theo cách ghi của sơ đồ tư duy lên giấy A1. HDV sử dụng các tờ A1 chuẩn bị sẵn này để giới thiệu về 3 cuốn sách cho các cha mẹ.
- Tóm tắt kết luận: HDV đề nghị các cha mẹ phát biểu cảm nghĩ về nội dung vừa trao đổi ở trên, động viên các cha mẹ phát biểu và có thể đưa ra gợi ý nếu mọi người chưa quen.



5 phút

Giải lao



## 5 Trò chơi

Lựa chọn một trò chơi đơn giản mà tất cả đều có thể tham gia để thay đổi không khí. Ví dụ: Trò chơi "Làm theo tôi nói, không làm theo tôi làm" (chim bay cò bay, mắt-mồm-tai...).

Khi kết thúc hỏi cha mẹ: Trò chơi này có thể chơi với con mình không? Trò chơi này có tác dụng gì?



10 phút

## 6 Nhu cầu của cha mẹ đối với chương trình Làm cha mẹ

- HDV đề nghị các cha mẹ nhắm mắt lại và nhớ lại một trải nghiệm với đứa con đầu tiên mà lúc đó bản thân họ rất băn khoăn, lo lắng, không biết nên làm gì. HDV dành 1 phút cho các cha mẹ nhớ lại trải nghiệm đó.
- HDV hỏi tiếp: Lúc đó bản thân cha/mẹ đã làm gì? Hỏi ai để có được giải pháp?
- HDV đề nghị mỗi cha mẹ kể nhanh về của chuyện của mình: Cha mẹ đã lo lắng về điều gì? Đã hỏi ai để có được lời khuyên/thông tin?
- HDV đề nghị các cha mẹ trở lại nhóm đã lập lúc trước của mình.
- HDV đặt các câu hỏi sau chung cho cả nhóm:
  - + Những khó khăn mà cha mẹ đang gặp phải trong việc chăm sóc các con nhỏ của mình là gì?
  - + Cha mẹ mong muốn biết thêm những nội dung gì trong các buổi sinh hoạt làm Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ sắp tới?
  - + Hiện nay cha mẹ đã đang nhận được những thông tin về chăm sóc con của mình từ đâu?
- Sau khi các nhóm trao đổi và ghi lại trên giấy A0 xong thì HDV yêu cầu từng nhóm chia sẻ lại kết quả thảo luận.
- HDV tóm tắt lại và nhấn mạnh những điểm chung: khó khăn đang gặp và nhu cầu chung
- HDV lưu ý cuối buổi 1 này cần ghi lại được các đặc điểm của cha mẹ trong nhóm, "hồ sơ" của mỗi cha mẹ như tuổi, trình độ học vấn, số con và độ tuổi của từng con, con trai, con gái... học lớp mấy. Lưu ý có thể địa phương đã chuẩn bị danh sách nhưng mỗi HDV cần ghi chép để bao quát tình hình và xử lý mỗi khi có vấn đề. Việc có thông tin cụ thể hơn của từng cha mẹ rất thuận tiện cho HDV quản lý nhóm và nhớ từng hoàn cảnh cha mẹ trong nhóm mình.



20 phút

## 7 Xây dựng kế hoạch cho các buổi sinh hoạt sau:

- HDV giới thiệu về số buổi sinh hoạt sắp tới: Toàn bộ chương trình là 8 buổi, ngoài buổi đầu tiên này sẽ còn 7 buổi nữa.
- HDV hỏi: Dựa trên những khó khăn và nhu cầu của các cha mẹ đã trình bày ở trên thì cha mẹ mong muốn 7 buổi sinh hoạt tới sẽ được trao đổi về những nội dung gì?



15 phút

- Yêu cầu cha mẹ quay trở về nhóm vừa rời của mình để thảo luận và viết vào giấy màu những chủ đề mình thấy cần thiết (kích thước bằng 1/3 tờ giấy A4) (mỗi mảnh giấy viết nội dung 1 buổi sinh hoạt).
- Sau khi các nhóm làm xong, yêu cầu các nhóm dán các tờ giấy màu lên giấy A0 theo trình tự từ 1 đến 7.
- Đề nghị tất cả các cha mẹ đứng xem kết quả của 3 nhóm và nhận xét: điểm giống và khác nhau giữa các nhóm là gì? Đồng thời dựa trên số lượng chủ đề các nhóm chọn lựa cũng như thứ tự ưu tiên để xác định chủ đề cho các buổi hướng dẫn.
- HDV nhận xét về bảng kế hoạch các buổi sinh hoạt của các nhóm: 8 buổi kể cả buổi Làm quen/Giới thiệu Chương trình hôm nay. Hỏi cha mẹ có thấy những chủ đề của các buổi sinh hoạt nhóm có phù hợp với mong đợi của họ không? Giải thích các nội dung hoàn toàn có thể thay đổi thứ tự tùy theo quan tâm ưu tiên của các cha mẹ và theo sự thống nhất chung cho cả nhóm.
- HDV hỏi cha mẹ: Buổi sinh hoạt sau mọi người muốn trao đổi chủ đề nào? HDV đánh dấu ghi lại và đề nghị các cha mẹ về nhà đọc trước tài liệu để chuẩn bị.



10 phút

### 8 Giới thiệu về khóa học trực tuyến và khuyến khích cha mẹ đăng ký/hoàn thành khóa học

- HDV sử dụng poster đã được in sẵn hoặc sử dụng trên điện thoại của mình để giới thiệu về khóa học trực tuyến
- HDV hướng dẫn cha mẹ đăng ký vào học khóa học và hướng dẫn cha mẹ học. HDV căn cứ nội dung học của buổi tiếp theo để giới thiệu bài học cha mẹ nên học.
- HDV khuyến khích cha mẹ giới thiệu khóa học tới những người xung quanh.



### 9 Kết thúc buổi sinh hoạt

- Nhắc cả nhóm về Bãi đỗ xe (cần có 1 tờ giấy A0 dán trên tường với tiêu đề này) và tác dụng của công cụ đó. Có thể ghi làm ví dụ một ý kiến nào đó cha mẹ đề nghị và giải thích nội dung đó sẽ được trao đổi kỹ hơn trong buổi sinh hoạt tiếp theo.
- HDV tóm tắt lại nội dung của buổi sinh hoạt này: Chúng ta đã làm quen, đã xây dựng nội quy của nhóm; đã được nghe giới thiệu về các nội dung chính của chương trình làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ; đã cùng nhau chia sẻ những nhu cầu và mong đợi; và thống nhất nội dung chủ đề của 7 buổi sinh hoạt tiếp theo.
- HDV chuẩn bị sẵn một tờ giấy A0 có vẽ hình cành cây. HDV hướng dẫn các cha mẹ tự ghi cảm nhận của mình về buổi sinh hoạt và dán lên cây. Đối với những cha mẹ không biết chữ, HDV gợi ý họ trao đổi cảm nhận và nhờ bạn viết giúp.
- HDV nhắc lại nội dung đã được đề nghị cho buổi sinh hoạt tiếp theo, yêu cầu cha mẹ tham khảo các bài học của khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ.
- HDV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo
- HDV đề nghị các cha mẹ đến tham gia buổi sinh hoạt tiếp theo đúng giờ và chia sẻ nhiều hơn nữa



10 phút

### 10 Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

- HDV hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b) – Có thể liên hệ với cán bộ đầu mối cấp xã/huyện để nhận mẫu báo cáo.
- Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt đầu tiên – so với danh sách nhóm đã được thông báo trước.

# Buổi thứ hai

## KỸ NĂNG LÀM CHA MẸ

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Cuối buổi sinh hoạt, cha mẹ có thể:

1. Nắm được tầm quan trọng của sự gắn bó và đồng cảm và đồng cảm cha mẹ/người chăm sóc với trẻ
2. Chia sẻ được những khó khăn thách thức khi làm cha mẹ và những kỹ năng cần thiết để giải quyết vấn đề
3. Cha mẹ cảm thấy tự tin hơn với bản thân mình trong vai trò làm cha mẹ (chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục và bảo vệ trẻ)
4. Cha mẹ biết cách giảm căng thẳng trong quá trình thực hiện vai trò làm cha mẹ

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Sổ tay Hành vi và Trí tuệ.
- 1 quả bóng to.
- Giấy A0 và bút viết bảng lớn

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Khởi động và ôn bài:

Mọi người ngồi theo vòng tròn. Có thể sử dụng quả bóng nhựa nhỏ hoặc bóng được tạo từ giấy (HDV tự làm) để tung lần lượt cho từng cha mẹ. Đề nghị ai nhận được bóng thì chia sẻ những điều đã được học và thực hành từ buổi sinh hoạt nhóm trước đến giờ. Ví dụ: cha mẹ có thể kể cụ thể về một chuyện vui hay không vui trong vai trò làm cha mẹ kể từ buổi sinh hoạt đầu tiên đến nay.

HDV cần đảm bảo cha mẹ nào cũng được chia sẻ.



15 phút

### 2 Nội dung 1: Sự gắn bó

Trò chơi: Vẽ ngôi nhà gắn bó – 10-20 phút

- HDV chia lớp thành 3 – 4 nhóm, mỗi nhóm cùng thảo luận vẽ một ngôi nhà của nhóm mình.
- HDV hướng dẫn: mỗi nhóm cần thảo luận xem muốn ngôi nhà gắn bó của mình như thế nào? Trong ngôi nhà đó, các thành viên có sự gắn bó, quan tâm lẫn nhau ra sao? Những hành động, lời nói của mọi người như thế nào?
- HDV khuyến khích các nhóm phân công nhiệm vụ cho các thành viên và mọi người cùng hỗ trợ nhau khi vẽ
- Thời gian vẽ: 10 phút để hoàn thành vẽ và tô màu đồng thời – khoảng thời gian 10 phút mới tạo được sự gắn kết của nhóm
- Sau khi các nhóm vẽ xong, HDV đề nghị mỗi nhóm giới thiệu về nhà của mình. Tổng thời gian giới thiệu của các nhóm là 10p
- HDV khen ngợi các nhóm tham gia.



20-30 phút

Thảo luận nhóm lớn: 10 phút

- Mọi người có thích hoạt động này không? Thích điểm gì?
- Mọi người có cảm thấy gắn bó với nhau qua trò chơi này không? Tại sao lại thấy gắn bó hơn? Chúng ta có thấy sự gắn bó là cần thiết không?
- HDV đặt câu hỏi liên hệ:
  - + Trẻ có cần cảm thấy có sự gắn bó với cha mẹ không? (Trả lời thường là: Có.)
  - + Tại sao sự gắn bó lại cần thiết? (Vì trẻ cần cảm thấy được an toàn, được quan tâm và yêu thương)
  - + Sự gắn bó giữa cha mẹ với con được bắt đầu từ lúc nào và thể hiện qua những gì? (Bắt đầu ngay từ trong bụng mẹ thai nhi đã hình thành sự gắn bó với mẹ. Và ngay khi ra đời sợi dây liên hệ tình cảm này tiếp tục được phát triển khi trẻ được đáp ứng nhu cầu với sự ấm áp, yêu thương và tin cậy. Cha mẹ có thể làm tăng sự gắn bó với trẻ bằng cách: đến với bé khi bé khóc, dỗ dành bé khi bé sợ hãi, ôm ấp bé, chơi với bé...)
  - + Trẻ ở độ tuổi nào cần sự gắn bó? (Mọi độ tuổi. Tuy nhiên trẻ càng bé thì càng cần hơn)
  - + Nếu thiếu sự gắn bó với cha mẹ, trẻ sẽ như thế nào? (Trẻ sẽ cảm thấy không tự tin, không được yêu thương, trở nên bướng bỉnh, không nghe lời...)
  - + Các cha mẹ có để ý đến điều này không và có thực hành thường xuyên ở nhà không?
- Hỏi câu hỏi áp dụng: Vậy sau buổi sinh hoạt này các cha mẹ sẽ làm gì?



15 phút

### 3 Hiểu về con

Trò chơi: Con đã biết làm gì

- HDV chia cha mẹ thành 3-4 đội và nói với các đội là "Bây giờ chúng ta sẽ thi giữa các đội về những kiến thức mà mỗi đội biết về con mình nói riêng (và trẻ em nói chung) trong các độ tuổi khác nhau". Trong vòng 30 giây, mỗi đội sẽ phải viết ra được ít nhất 5 đặc điểm mà trẻ ở từng độ tuổi khác nhau (được HDV đưa ra lần lượt) có thể biết hoặc làm được.
  - Cắt các mảnh giấy từ giấy A4 thành 3 phần bằng nhau và phát cho mỗi đội một tệp giấy đó (20 – 30 mảnh).
- Sau khi 3 đội đã sẵn sàng, HDV đưa ra yêu cầu đầu tiên: Hãy nêu ít nhất 5 điểm mà trẻ từ sơ sinh đến 1 tuổi có thể biết hoặc làm được
- Sau 30 giây, yêu cầu các đội giơ giấy lên. HDV yêu cầu các đội đọc to và so sánh. Nếu có điểm khác biệt, yêu cầu các đội giải thích.
  - HDV sẽ ghi lại các nội dung theo độ tuổi mà cha mẹ đã đưa ra đúng để giúp cha mẹ theo dõi dễ dàng.
  - Lần lượt đưa ra yêu cầu cho các độ tuổi khác nhau tiếp theo:
    - + Trẻ từ 1 đến 2 tuổi

+ Trẻ từ 2 đến 3 tuổi

+ Trẻ từ 3 đến 6 tuổi

+ Trẻ từ 6 đến 8 tuổi

\*HDV cũng có thể tổ chức hoạt động thay thế bằng cách cho các đội bắt thăm độ tuổi, sau đó xây dựng tình huống tiểu phẩm trong đó có em bé ở độ tuổi đã được bắt thăm. Nhân vật em bé trong tình huống cần thể hiện những đặc điểm của trẻ ở độ tuổi đó.

- Sau khi các nhóm trình bày ý kiến của nhóm mình về từng độ tuổi của trẻ, nếu còn thiếu những thông tin chính, thì HDV cần bổ sung (Xem Cuốn Hành vi từ trang 9 đến 15)
- Sau khi kết thúc, HDV mời mọi người quay trở lại nhóm lớn.
- HDV hỏi: Các cha mẹ đã học được điều gì từ trò chơi này (Cha mẹ có thể chưa biết rõ về sự phát triển của con mình theo từng giai đoạn).
- HDV chốt lại:
  - + Trẻ em có những hành vi và suy nghĩ theo những cách khác nhau trong từng giai đoạn phát triển.
  - + Hiểu về từng giai đoạn phát triển của trẻ sẽ giúp cho bạn có cái nhìn thực tế hơn về những việc trẻ có thể làm. Mong đợi ở trẻ quá nhiều khi trẻ chưa đủ khả năng làm điều đó có thể gây khó khăn cho cả bạn và trẻ.
  - + Không nên đặt quá nhiều kỳ vọng vào con vì mỗi đứa trẻ là một cá thể khác biệt đòi hỏi những sự hỗ trợ khác nhau để có thể phát triển được toàn diện theo khả năng của trẻ

### 4 Nội dung 2: Sự đồng cảm

HDV chuẩn bị trước 2 tình huống (viết sẵn mỗi tình huống ra 1 tờ giấy A4 để phát cho mỗi nhóm – nếu có thể thì photocopy thành vài bản cho mỗi nhóm để mọi người trong nhóm cùng được đọc):

Tình huống 1: Bé A 4 tuổi, đi học mẫu giáo về, được mẹ đón. Trên đường về nhà, bé kể chuyện ở lớp bé bị bạn B giật đồ chơi khi bé đang chơi, bé đã giằng lại và bạn B đánh bé. Mẹ bé lắng nghe và hỏi: "Con đã cảm thấy khó chịu khi đang chơi đồ chơi mà bị bạn giật đồ chơi đúng không?". Bé B gật đầu: dạ, đúng ạ. Mẹ hỏi tiếp: thế bạn có hỏi con trước khi giật đồ chơi không? Bé nói: không ạ. Mẹ lại hỏi: Theo con có phải bạn cũng rất muốn chơi đồ chơi đó không? Bé ngẫm nghĩ rồi trả lời: chắc có ạ. Mẹ hỏi tiếp: vậy làm thế nào để bạn cũng được chơi đồ chơi một lúc nhỉ. Hai mẹ con vừa đi vừa nói chuyện, bé A cứ lú lo và một lúc sau bé nói: lần sau con sẽ nhường bạn mẹ ạ.

Tình huống 2: Bé X 3 tuổi đang ngồi chơi với bé Y. Bé X đang lật quyển truyện tranh. Bé Y mon men ngó ngó. Bé X cầm quyển truyện quay người sang hướng khác không cho bé Y xem. Bé Y với theo kéo quyển sách lại. Bé X quay lại đẩy bé Y. Bé Y ngã xuống nền nhà khóc âm lên. Mẹ bé X chạy lại mắng bé X: Con hư quá, con lại đánh bạn rồi. Bé X nói: Không phải. Mẹ bé X mắng tiếp: Còn không gì nữa, con đánh bạn khóc rồi đây này. Bé X khóc to: Không phải, không phải.

- HDV chia các cha mẹ thành 4 nhóm bằng cách đếm số: Mọi người đếm lần lượt 1, 2, 3, 4. Những người đếm số 1 vào nhóm 1, số 2 vào nhóm 2....

HDV phân công nhóm 1 và 3 thảo luận tình huống 1; nhóm 2, 4 thảo luận tình huống 2.

- Trong 10 phút, mỗi nhóm cùng đọc tình huống và thảo luận các câu hỏi sau:



20 phút



- + Chuyện gì đã xảy ra trong tình huống?
- + Cảm xúc của bé trong mỗi tình huống là gì?
- + Vì sao người mẹ làm như vậy?
- + Việc mẹ làm có nên hay không nên? Tại sao?

- Quay lại nhóm lớn.
- HDV đề nghị đại diện mỗi nhóm tóm tắt lại tình huống và trình bày lại ý kiến của nhóm.
- HDV hỏi: theo các cha mẹ thì cách xử lý của mẹ nào hay hơn và tại sao? Khuyến khích các cha mẹ chưa có cơ hội phát biểu được phát biểu ý kiến.
- HDV hỏi tiếp: Tình huống nào mẹ thể hiện sự đồng cảm với con mình? Thể hiện qua những gì? Tại sao cần thể hiện sự đồng cảm với con? Ở tuổi nào cha mẹ cần thể hiện sự đồng cảm với con?
- HDV tóm tắt các nội dung chính về Sự đồng cảm:

Những thông điệp cần được trao đổi và nhấn mạnh trong hoạt động này:

- Đồng cảm có nghĩa là hiểu được cảm giác của người khác, bao gồm cả trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ có thể thấy được rằng những người khác có cảm xúc nhưng không phải lúc nào trẻ cũng cảm nhận và hiểu được cảm xúc đó là gì. Cha mẹ có thể giúp trẻ phát triển sự đồng cảm của trẻ với người khác.
- Trẻ em học về cách người khác cảm nhận bằng cách nói về những cảm xúc đó. Trẻ sẽ học để hiểu và tôn trọng cảm xúc của người khác khi chính cảm xúc của trẻ được tôn trọng và thấu hiểu.
- Cha mẹ nên cố gắng hiểu những gì trẻ đang cảm nhận. Khi cha mẹ cố gắng để hiểu những cảm xúc của trẻ là cha mẹ đã thể hiện cho trẻ biết rằng những cảm xúc này có ý nghĩa.
- Giúp trẻ chuyển cảm xúc thành lời nói:
  - + Nói chuyện thường xuyên với trẻ về những cảm xúc thường gặp như vui vẻ, phấn khích, buồn phiền, lo sợ, tức giận hay ghen tị
  - + Gọi tên những cảm xúc của trẻ, ví dụ “Mẹ thấy rằng con đang buồn/con đang bức bối/con đang lo lắng”. Điều này sẽ giúp trẻ học cách tự gọi tên cảm xúc của mình.
- Chấp nhận những cảm xúc của trẻ, ngay cả khi trẻ buồn phiền hay giận dữ. Hãy cho trẻ biết rằng người khác cũng có những cảm xúc tương tự như vậy. Không có cảm xúc nào “tốt” hay “xấu”
- Hãy là tấm gương tốt cho trẻ. Hãy cho trẻ thấy cách bạn đối mặt với sự sợ hãi, chán nản và tức giận theo hướng tích cực:
  - + Hít thở sâu
  - + Đi ra chỗ khác để bình tĩnh lại
  - + Tạm dừng cuộc trao đổi khi gặp phải tình huống gây bức xúc và bạn cảm thấy đang không kiểm chế được.
- Giúp trẻ hiểu cảm xúc của người khác. Bạn có thể lấy ví dụ về những cảm xúc của mọi người xung quanh trẻ như các thành viên trong gia đình hoặc bạn bè của trẻ.

Nói về ý nghĩa của những biểu hiện trên gương mặt. Ví dụ: Bạn A lúc đó mặt đỏ lên và kia trông có vui vẻ không? Có phải bà đang buồn không?

## Giải lao

### 5 Làm Cha mẹ tích cực

- HDV nói: Với các hoạt động trên xong, cha mẹ đã hiểu thêm về sự phát triển khác nhau của con mình theo các giai đoạn khác nhau, đồng thời cũng thấy rằng sự gắn bó giữa cha mẹ và con cái là rất quan trọng. Và với mỗi giai đoạn khác nhau như vậy, cha mẹ cần biết nên làm gì để con có thể phát triển được toàn diện.
- HDV đề nghị 3 nhóm vừa rồi quay trở lại làm việc theo nhóm với câu hỏi: “Cha mẹ cần làm gì để có thể làm cha mẹ tích cực?”
- Các nhóm làm việc trao đổi giữa các thành viên trong nhóm về những biểu hiện/hành vi của người cha/mẹ tích cực, sau khi thống nhất thì ghi vào tờ giấy. Các nhóm dán sản phẩm lên tường và trình bày kết quả thảo luận.
- HDV tóm tắt lại một số thông điệp chính trong các thông điệp dưới đây: (Lưu ý chỉ nên tóm tắt một vài thông điệp mà các nhóm chưa đề cập đến ở trên, vì nếu nói lại toàn bộ nội dung dưới thì cha mẹ sẽ không theo dõi được hết).
  - + Tạo ra các thói quen, các giới hạn và quy định/quy tắc trong gia đình để mọi thành viên đều thực hiện theo
  - + Khuyến khích trẻ làm những việc mà trẻ có thể làm ở lứa tuổi của mình
  - + Nói “không” với trẻ khi cần và phải nhất quán. Hãy rõ ràng và thẳng thắn khi giải quyết các vấn đề
  - + Giúp trẻ hiểu được các cảm xúc thông qua việc cha mẹ thể hiện cảm xúc vui, buồn với hành vi của con và giải thích cho con ai cũng có cảm xúc, cảm xúc nào là tích cực cảm xúc nào là tiêu cực.
  - + Dạy trẻ về cách cư xử bằng việc nói cho trẻ biết những gì bạn mong đợi ở trẻ.
  - + Cần nói chuyện với trẻ và lắng nghe cẩn thận khi trẻ nói chuyện với bạn. Khi bạn nói chuyện với trẻ và lắng nghe trẻ, bạn đang giúp trẻ học cách cư xử.
  - + Trong vai trò người nuôi dạy trẻ, những gì bạn nói và làm đều có ý nghĩa. Khi bạn hành xử một cách tích cực, lịch sự, tử tế và kiên định với người khác, trẻ sẽ dễ dàng học được cách cư xử bằng cách noi gương bạn.
  - + Biết chăm sóc bản thân mình
  - + Hướng dẫn con trải nghiệm những hoạt động mới với thái độ tôn trọng
  - + Luôn động viên khuyến khích con để giúp con tự tin. Khen ngợi khi con làm được một việc gì đó mới mẻ - giúp con xây dựng và phát triển hành vi phù hợp trong



5 phút



25 phút

từng hoàn cảnh.

- + Không chỉ trích con: Khi con làm sai không chỉ trích, khó chịu và giải thích để con hiểu con đã sai như thế nào. Cùng con trao đổi thỏa thuận biện pháp xử lý thậm chí có thể thực hành phạt con sau khi đã giải thích lý do con bị phạt và để cho con quyết định hình thức phạt.
- + Không đánh con: Hãy cố gắng tìm chế cơn giận, hướng dẫn cha mẹ một số cách để kiểm chế cơn giận như uống một cốc nước, bỏ đi ra chỗ khác ngoài giận mới trao đổi với con về vấn đề gặp phải và hướng giải quyết.
- + Cha mẹ phải hành động trung thực: khen hay phê bình cũng đảm bảo đúng sự thực và tôn trọng con. Luôn làm gương tốt cho con noi theo trong mọi hành vi, lời nói, cách giải quyết vấn đề.
- + Làm cha mẹ đòi hỏi sự kiên nhẫn và bình tĩnh vì ngoài việc trẻ cần thời gian để phát triển và học các kỹ năng thì bản thân cha mẹ cũng cần học và rèn luyện các kiến thức kỹ năng làm cha mẹ.
- + Không có ai là cha mẹ hoàn hảo cả nhưng chúng ta sẽ cố gắng và hoàn toàn có thể làm những điều tốt nhất cho con mình.



5 phút

### 1 6. Xây dựng kế hoạch cho buổi sinh hoạt sau:

- HDV giới thiệu về nội dung buổi sinh hoạt nhóm cha mẹ kế tiếp: Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho trẻ. Yêu cầu cha mẹ về nhà nghiên cứu quyển Sức khỏe và Chăm sóc dinh dưỡng cho con trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ, con mình thuộc nhóm tuổi nào thì nghiên cứu nhóm tuổi đã được nêu trong sách, con cần chăm sóc như thế nào để có dinh dưỡng và sức khỏe tốt phù hợp với độ tuổi. Nếu cha mẹ chưa được phát tài liệu thì HDV phát tài liệu cho cha mẹ.
- Dặn dò cha mẹ thực hành ít nhất ba điều mình đã học được và tâm đắc nhất trong buổi sinh hoạt về Kỹ năng làm cha mẹ để chia sẻ học hỏi lẫn nhau trong buổi sinh hoạt kế tiếp.



5 phút

### 1 7. Kết thúc buổi sinh hoạt

- Xem lại Bài đồ xe có gì cần giải quyết, ghi lại đề xuất của cha mẹ nếu có nội dung hay kỹ năng nào cha mẹ muốn thảo luận kỹ hơn
- Tóm tắt, đặt câu hỏi ôn lại bài trong buổi sinh hoạt, hướng dẫn cha mẹ về nhà đọc tài liệu. Lưu ý những cha mẹ không biết chữ việc nhờ chồng hay vợ hoặc các con đã biết đọc cùng đọc tài liệu vì có rất nhiều thông điệp và hướng dẫn bổ ích về làm cha mẹ tích cực.
- HDV yêu cầu cha mẹ chia sẻ cảm nhận buổi sinh hoạt ngày hôm nay thế nào?
- HDV nhắc lại nội dung đã được đề nghị cho buổi sinh hoạt tiếp theo.
- HDV thông báo về thời gian và địa điểm cho buổi sinh hoạt tiếp theo.

- Yêu cầu cha mẹ mang theo những vật dụng gì để thực hành ví dụ các loại thực phẩm rau hoa quả cho chủ đề Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho trẻ
- HDV đề nghị các cha mẹ đến tham gia buổi sinh hoạt tiếp theo đúng giờ và chia sẻ nhiều hơn nữa.

### 1 9. Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

- Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b)

# Buổi thứ ba

## CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ



### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt, cha mẹ có thể:

1. Nhận biết được tầm quan trọng của việc chăm sóc dinh dưỡng đối với trẻ
2. Biết về việc cần thiết phải cho trẻ ăn thức ăn đa dạng, giàu chất dinh dưỡng, cân đối, ăn đúng bữa, đúng giờ để đảm bảo sự phát triển thể chất của trẻ.
3. Nắm được cách hướng dẫn và xây dựng hành vi, thực hành chế độ ăn uống lành mạnh cho trẻ.

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- C cuốn sổ tay Sức khỏe.
- Giấy A0 và bút viết bảng các màu.
- Một số loại thực phẩm như túi gạo nhỏ, rau củ quả các loại, dầu ăn, muối<sup>1</sup>

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút

1. HDV lưu ý nhắc cha mẹ từ buổi sinh hoạt trước giao nhiệm vụ mỗi người mang một loại lương thực thực phẩm sẵn có trong gia đình mình đến để thực hiện hoạt động này.

## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Ôn bài:

HDV chuẩn bị trước 15 vật dụng (bằng số cha mẹ trong nhóm – các vật dụng đơn giản hàng ngày: viên bi, quả bóng bàn, cái bút, một vài đồ chơi nhỏ của trẻ...) và cho vào túi nhỏ. Sau đó mời mỗi cha mẹ thò tay vào túi nhặt một vật.

HDV đề nghị mỗi cha mẹ hãy dùng vật đó để nói về cảm xúc hiện tại của mình và liên hệ đến một điều học được từ buổi trước. HDV có thể làm mẫu trước.



10 phút

### 2 Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với trẻ:

#### ★ Khởi động: 5 phút

HDV chuẩn bị sẵn một túi có đựng các loại thực phẩm bằng đồ chơi nhựa khác nhau (VD: cà rốt, cà chua, thịt, cá...) Yêu cầu cha mẹ không nhìn vào túi mà thò tay vào túi nhặt một loại thức ăn bất kỳ và nhận dạng loại thức ăn đó là gì, dùng để làm gì.

Trong trường hợp không có thực phẩm đồ chơi, HDV có thể thay thế bằng hình ảnh các loại thực phẩm.

#### ★ Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt: 2 phút

- HDV hỏi: Những thức ăn mà cha mẹ vừa nhặt trong túi ra đó có tác dụng gì đối với trẻ nhỏ?
- HDV ghi nhanh các ý kiến trả lời lên giấy A0 sau đó giới thiệu nội dung của buổi sinh hoạt này:
  - + Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng giúp trẻ phát triển thể chất khỏe mạnh cũng như ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của trẻ. Cha mẹ cần hiểu biết làm thế nào để trong điều kiện thực tế của gia đình, trẻ nhỏ được ăn uống đầy đủ những thức ăn bổ dưỡng đối với con mình.

#### ★ Trải nghiệm: Chơi trò chơi Đi chợ



10 phút

- HDV chia lớp thành 4 nhóm và phát cho mỗi nhóm 4 mảnh giấy màu. Sau đó nhóm thảo luận ghi lên giấy tên của các loại thực phẩm theo 4 nhóm dinh dưỡng mà nhóm mình sẽ dùng để chuẩn bị cho một bữa ăn của nhà mình.

Mỗi nhóm cử một người dán các mảnh giấy lên bảng treo ở trên theo từng nhóm dinh dưỡng cho phù hợp và đại diện nhóm thuyết minh về bữa ăn mà nhóm đã chọn.

- Sau khi các nhóm trình bày, HDV hướng dẫn thảo luận:
  - + Vừa rồi các anh chị đã làm gì? Công việc đó khó hay dễ?
  - + Theo anh chị, trò chơi này có ý nghĩa gì?
  - + Những thức ăn hàng ngày ở gia đình mình có những gì? Tại sao lại có những món đó?
  - + Những thành phần trong các món ăn đó cần thiết như nào đối với trẻ?
  - + Cha mẹ cần làm gì để trong điều kiện có thể của gia đình vẫn đảm bảo bữa ăn đủ dinh dưỡng cho trẻ nhỏ?
- HDV tổng hợp các ý kiến và nhấn mạnh: Bữa ăn của trẻ cần đảm bảo đủ các thành phần dinh dưỡng – 4 nhóm dinh dưỡng theo các tỷ lệ phù hợp – để đảm bảo trẻ có thể phát triển đầy đủ về thể chất.
- Sau đó, HDV cùng các cha mẹ phân tích việc sử dụng nguồn thức ăn đa dạng tại địa phương, giới thiệu một số loại rau thông dụng.

★ **Tóm tắt bài: HDV tóm tắt nội dung chính:**

- Cha mẹ cần cho trẻ ăn đầy đủ, cân đối thức ăn đảm bảo chất dinh dưỡng hợp lý theo hướng dẫn của cán bộ y tế tại địa phương.
- Hạn chế những thức ăn và đồ uống không có lợi cho sức khỏe (bim bim, nước ngọt có ga, đồ ăn chiên rán...)
- Lưu ý việc sử dụng và phát triển nguồn thức ăn sẵn có tại gia đình và tại địa phương.
- Nhắc nhở hạn chế cho trẻ ăn quà vặt không rõ nguồn gốc, không đảm bảo an toàn.



5 phút

**Giải lao**



5 phút

③ **Trò chơi:**

HDV cho mọi người chơi một trò chơi nào đó để tạo không khí vui vẻ.



40 phút

④ **Hành vi ăn uống của trẻ:**

★ **Trải nghiệm: 15 phút**

- HDV chia 4 nhóm thảo luận hành vi ăn uống của trẻ theo độ tuổi: dưới 1 tuổi, từ 1 đến 3 tuổi, 3 – 6 tuổi và 6 – 8 tuổi

- Câu hỏi cho các nhóm: Liệt kê ít nhất 3 hành vi tốt/3 hành vi chưa tốt liên quan đến ăn uống của trẻ ở độ tuổi nhóm mình được giao
- HDV tổng kết lại những hành vi ăn uống chưa tốt của trẻ, sau đó đặt câu hỏi cho các nhóm:
  - + Tại sao trẻ lại có những hành vi trên?
  - + Cha mẹ nên làm gì khi trẻ có những hành vi trên?
  - + Cha mẹ sẽ cần thay đổi thái độ và hành động của mình như thế nào trong việc giúp cho con có hành vi thói quen ăn uống lành mạnh?
- Sau khi các nhóm thảo luận xong, đại diện mỗi nhóm trình bày lại ở nhóm lớn.

★ **Tóm tắt lại bài: 5 phút**

- HDV chốt lại một số thông tin chủ chốt:
  - Việc hiểu được lý do tại sao trẻ có hành vi tích cực hay tiêu cực trong ăn uống là rất cần thiết, cha mẹ cần dành thời gian để tìm hiểu những lý do của các hành vi ăn uống của con mình
  - Một số lý do có thể dẫn đến hành vi ăn uống của trẻ:
    - Đối với hành vi ăn uống tích cực: trẻ đói, món mới lạ, vị ngon, bắt chước bạn khác ăn, theo trào lưu ...
    - Đối với hành vi tiêu cực: món cũ, vị không ngon, trẻ mệt, trẻ không đói, trẻ không muốn ăn...
  - Tìm hiểu được lý do trên sẽ giúp cha mẹ biết cách khuyến khích những hành vi tích cực và hạn chế hành vi tiêu cực trong ăn uống của trẻ
  - Cha mẹ cũng nên cố gắng tạo thói quen ăn uống tích cực cho trẻ bằng việc làm gương thực hành thói quen ăn uống lành mạnh

**Kết thúc buổi sinh hoạt**

- Kiểm tra Bãi đỗ xe
- Tóm tắt các nội dung trong buổi học, hướng dẫn về nhà sử dụng tài liệu.
- Yêu cầu cha mẹ chia sẻ cảm nhận về buổi sinh hoạt ngày hôm nay
- HDV nhắc lại nội dung đã được đề nghị cho buổi sinh hoạt tiếp theo và yêu cầu cha mẹ chuẩn bị chia sẻ những vấn đề sức khỏe con cái họ và gia đình thường hay mắc phải và các cách cha mẹ cũng như gia đình đã xử trí mỗi khi trẻ nhỏ ốm. Yêu cầu cha mẹ tham khảo bài học trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ.
- HDV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo
- Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát
- Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b)



10 phút

# Buổi thứ tư

## CHĂM SÓC SỨC KHỎE CHO TRẺ

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt, cha mẹ có thể:

1. Nắm được tầm quan trọng của việc chăm sóc sức khỏe của trẻ
2. Nhận biết được các dấu hiệu của trẻ khỏe mạnh
3. Nhận biết và có thể xử trí ban đầu và phòng một số bệnh thông thường ở trẻ

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Cuốn sổ tay Sức khỏe.
- Giấy A0 và bút viết bảng các màu.

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Ôn bài:

[Vòng tròn] Lần lượt từng cha mẹ chia sẻ những điều đã được học từ buổi trước, ví dụ cụ thể về hành vi ăn uống của con và hành vi chuẩn bị thức ăn cho con hoặc cho con ăn của cha mẹ - có thể là một trải nghiệm thành công mà cha mẹ rất tự hào hay một trải nghiệm thất bại khiến cha mẹ rất căng thẳng. Cả nhóm liên hệ thực tế bản thân mình và chia sẻ để mọi người cùng hiểu kỹ và rút ra bài học cho mình.



10 phút

### 2 Làm thế nào để trẻ khỏe mạnh:

#### ★ Trò chơi khởi động/Trải nghiệm: Vẽ em bé khỏe mạnh – 15 phút

- Chia lớp thành 4 nhóm. HDV yêu cầu mỗi nhóm vẽ vào giấy A0 hình một em bé khỏe mạnh.
- Sau khi xong yêu cầu đại diện hai nhóm trình bày.
- HDV lưu ý để bổ sung những thông tin dưới đây nếu các nhóm trình bày còn thiếu:
  - + Khi trẻ khỏe mạnh, cơ thể sẽ lớn lên, trẻ sẽ tăng cân và phát triển chiều cao đều đặn
  - + Khi trẻ khỏe mạnh, trẻ sẽ cứng cáp hơn
  - + Khi trẻ khỏe mạnh, trẻ sẽ có khả năng nhận biết và phản ứng tốt hơn với môi trường xung quanh
  - + Cần lưu ý rằng không có đứa trẻ nào giống đứa trẻ nào. Sự phát triển về mặt thể chất và tinh thần của hai đứa trẻ cùng một độ tuổi và giới tính có thể rất khác nhau
- Trong trường hợp các cha mẹ gặp hạn chế về khả năng vẽ, không hào hứng với hoạt động vẽ, HDV có thể tổ chức hoạt động thi giữa các nhóm tìm ra các dấu hiệu của một em bé khỏe mạnh, đội nào tìm được ra nhiều dấu hiệu hơn thì đội đó sẽ thắng. Đội thắng sẽ được nhận 1 phần thưởng nhỏ hoặc đội tìm ra ít nhất sẽ phải trình diễn 1 tiết mục hát, múa...
- Sau khi các nhóm hoàn thành bức vẽ, HDV đặt câu hỏi:
  - + Trong hoạt động trên, mọi người đã mô tả những dấu hiệu nào về trẻ khỏe mạnh?
  - + Ở nhà, các cha mẹ dựa vào những dấu hiệu nào để nhận biết được con mình có khỏe mạnh hay không?



45 phút

#### ★ Áp dụng: 15 phút

- Yêu cầu các cha mẹ quay về 4 nhóm cũ để thảo luận: Cha mẹ cần làm gì để giúp con mình khỏe mạnh?
  - + Thời kỳ mang thai?

- + Sau khi bé chào đời và trong suốt giai đoạn phát triển sau này?
- Sau khi 2 nhóm thảo luận xong để nghị đại diện nhóm chia sẻ.

★ **Tóm tắt lại bài: 5 phút** - HDV chốt lại một số thông tin chủ chốt:

- Chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú
  - + Khám thai ít nhất 4 lần trong thời gian thai kỳ
  - + Tiêm chủng đầy đủ
  - + Tư vấn về chế độ dinh dưỡng đầy đủ trong thai kỳ
  - + Bổ sung axit folic và sắt cho bà mẹ mang thai
  - + Đẻ (sinh) tại cơ sở y tế
  - + Chăm sóc bà mẹ tuần đầu và 6 tuần sau đẻ
  - + Tư vấn về chế độ dinh dưỡng thời kỳ cho con bú.
  - + Sử dụng Sổ theo dõi sức khỏe Bà mẹ và Trẻ em đi khám thai và sinh đẻ
  - + Sử dụng phần mềm xây dựng thực đơn cân bằng dinh dưỡng theo hướng dẫn của Bộ Y tế.

Chú ý: Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, khám thai định kỳ ít nhất 3 lần và tránh căng thẳng khi mang thai

- Giai đoạn sau khi bé ra đời:
  - + Chăm sóc thiết yếu cho trẻ sơ sinh (da kề da, kangaroo)
  - + Cho trẻ bú mẹ giờ đầu sau sinh và nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn trong 6 tháng đầu
  - + Tiêm chủng đầy đủ cho trẻ dưới 1 tuổi (sử dụng sổ theo dõi sức khỏe cho trẻ) và Đảm bảo trẻ được tiêm chủng đầy đủ và theo đúng lịch
  - + Ăn đầy đủ đa dạng các loại thực phẩm bảo đảm các chất dinh dưỡng hợp lý, cần thiết cho cơ thể trẻ theo các giai đoạn phát triển (cho trẻ ăn thức ăn bổ sung khi trẻ từ trên 6 tháng tuổi)
  - + Hạn chế những thức ăn và đồ uống không có lợi cho sức khỏe
  - + Cho trẻ vận động thường xuyên
  - + Hạn chế thời gian trẻ ngồi xem ti vi, dùng internet và chơi các trò chơi điện tử
  - + Cho trẻ ngủ đủ giấc
  - + Đo cân nặng và chiều cao của trẻ theo đúng kỳ kiểm tra sức khỏe.
  - + Giúp trẻ giữ gìn vệ sinh, rửa tay sạch
  - + Chăm sóc răng miệng cho trẻ thường xuyên
  - + Đảm bảo một môi trường không khói thuốc lá cho trẻ



Giải lao

### 3 Nhận biết, xử lý và phòng tránh một số bệnh ở trẻ

HDV hỏi các học viên:

- + Trẻ ở độ tuổi 0-8 tuổi thường gặp những vấn đề sức khỏe như thế nào?
- + Làm thế nào để nhận ra dấu hiệu khi trẻ bị bệnh?
- + Những căn bệnh nào thường gặp ở trẻ?

Các cha mẹ liệt kê một số bệnh, HDV ghi lại và chọn ra 5 bệnh trong số các bệnh được liệt kê để các nhóm thảo luận:

- + Trẻ bị nhiễm khuẩn hô hấp: biểu hiện sốt cao (có thể co giật), ho, chảy nước mũi, thở khò khè, hay nôn trớ, ...
- + Trẻ bị ỉa chảy cấp
- + Trẻ bị bệnh còi xương
- + Trẻ bị rối loạn tiêu hoá, táo bón
- + Tay chân miệng
- + Trẻ bị đau mắt

HDV chia cha mẹ thành 5 nhóm, yêu cầu mỗi nhóm trả lời các câu hỏi:

1. Làm thế nào để nhận ra dấu hiệu khi trẻ bị bệnh?
2. Các cách xử lý khi trẻ bị bệnh?
3. Làm thế nào để phòng tránh các bệnh đó?

Các nhóm sau đó trình bày kết quả thảo luận tại nhóm lớn.

HDV chốt lại một số thông tin chính về các bệnh trong tài liệu (Xem Cuốn Sức khỏe từ trang 35)

### 4 Kết thúc buổi sinh hoạt

- Kiểm tra Bãi đỗ xe
- Tóm tắt các nội dung trong buổi học, hướng dẫn về nhà sử dụng tài liệu.
- Yêu cầu cha mẹ chia sẻ cảm nhận về buổi sinh hoạt ngày hôm nay
- HDV nhắc lại nội dung đã được đề nghị cho buổi sinh hoạt tiếp theo và yêu cầu cha mẹ mang theo các vật dụng trong nhà và nguyên vật liệu sẵn có để thực hành chơi và làm đồ chơi ví dụ những hộp giấy đã dùng, lõi cuộn giấy vệ sinh, chai nhựa cốc nhựa, bát đĩa, rổ rá nong nia, nón...
- Yêu cầu cha mẹ tham khảo bài học trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ:
- HDV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo

### 5 Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b)



50 phút



10 phút

# Buổi thứ năm

## SỰ PHÁT TRIỂN TRÍ TUỆ CỦA TRẺ VÀ VUI CHƠI CÙNG TRẺ

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt, cha mẹ có thể:

1. Nhận biết được sợi dây liên kết để tạo sự gắn gũi, thân mật về tình cảm giữa cha mẹ và con trẻ là sự gắn bó qua các hoạt động vui chơi hằng ngày.
2. Biết cách vui chơi cùng trẻ trong môi trường sạch sẽ và an toàn sẽ giúp trẻ phát triển về thể chất, tinh thần và trí tuệ cũng như gắn kết mối quan hệ giữa cha mẹ và con
3. Hướng dẫn cha mẹ tự làm đồ chơi và biết chơi với các đồ vật trong nhà nhằm giúp con phát triển thể chất, tinh cảm, hành vi và trí tuệ.

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Cả ba cuốn sổ tay Sức khỏe, Trí tuệ và Hành vi.
- 2 cuộn ruy băng hoặc len có màu khác nhau
- 5 tờ giấy A4 vẽ 5 giác quan Mắt, Mũi, Miệng, Tai, Bàn tay.
- Băng dính trong, băng dính vải.
- Giấy A0 và bút viết bảng các màu.

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Ôn bài:

[Vòng tròn] Lần lượt từng cha mẹ chia sẻ về thực hành chăm sóc sức khỏe và dinh dưỡng ở gia đình mình. Cả nhóm liên hệ thực tế bản thân mình và chia sẻ để mọi người cùng hiểu kỹ và rút ra bài học cho mình.



10 phút

### 2 Trí tuệ trẻ phát triển như thế nào?

#### Trò chơi khởi động/Trải nghiệm:

- Tổ chức hoạt động mô phỏng sự phát triển của não bộ.
- HDV dán các tờ giấy ghi tên 5 bộ phận: Mắt, Mũi, Miệng, Tai, Da tương ứng với các giác quan Thị giác, Khứu giác, Vị giác, Thính giác, Xúc giác xuống đất và giải thích cha mẹ sẽ trải nghiệm một hoạt động. Đề nghị cha mẹ chọn nhóm giác quan mà mình thích đúng về vị trí đó.
- Yêu cầu một người quấn đầu cuộn len vào tay và bắt đầu đọc câu chuyện thứ nhất, khi cha mẹ nghe thấy nội dung liên quan đến giác quan nào thì truyền cuộn len đến nhóm cha mẹ đứng ở vị trí giác quan đó.
- Kết thúc câu chuyện yêu cầu các nhóm nhẹ nhàng đặt những chùm len xuống tranh giác quan và dán cố định đầu mối. Lặp lại hoạt động tương tự với câu chuyện thứ hai.



40 phút

## CÂU CHUYỆN SỐ 1

Nam là một cậu bé 3 tuổi. Nhà Nam rất giàu có nên thuê một cô giúp việc để chăm Nam và làm việc nhà. Buổi sáng Nam thức dậy lúc 9h thì bố mẹ đã đi làm. Cô giúp việc cho Nam ăn uống xong thì đưa Nam lên võng ru ngủ để đi làm việc nhà. Nam không buồn ngủ mà nhìn qua cửa sổ, nghe tiếng chim hót líu lo và mùi hương hoa bưởi thơm ngát. Nam muốn đi ra ngoài sân chơi nhưng cô giúp việc quát: Ngủ đi cho tao còn làm việc và bỏ đi. Nam nghe tiếng quát thì giật mình và khóc ré lên. Khóc chán rồi Nam lại nhắm mắt ngủ cho đến lúc bố mẹ đi làm về mới thức dậy. Cả nhà ăn tối xong thì bố mẹ Nam thường đưa cho Nam một cái ipad để chơi còn bố mẹ Nam mỗi người đều chăm chú vào điện thoại di động thông minh của mình. Nam chơi chán ipad thì lăn ra ngủ.

## CÂU CHUYỆN SỐ 2

Quân là một cậu bé 3 tuổi. Bố mẹ Quân là công nhân. Buổi sáng Quân được mẹ gọi dậy lúc 5h30. Quân nhìn ra cửa sổ thấy trời mới mờ sáng. Quân nghe tiếng chim líu lo và ngửi thấy mùi hoa hồng thơm ngát. Quân tự đánh răng và rửa mặt rồi ăn sáng. Sau đó Quân được bố đưa đến trường mầm non. Trên đường đi Quân nhìn thấy nhiều xe ô tô và xe máy, em rất thích. Đến trường, em khoanh tay “chào cô ạ” và cô giáo dẫn em vào lớp học. Quân được nghe cô giáo kể chuyện, sau đó học xếp hình và múa hát theo nhạc. Giữa buổi Quân còn được tập thể dục và chơi trò chơi “Bịt mắt bắt dê” với các bạn. Buổi trưa Quân được ăn cơm và ngủ cùng các bạn nên rất vui. Buổi chiều, bố đón Quân về, trên đường đi Quân líu lo kể chuyện cho bố hôm nay Quân được khen vì đã nâng bạn Lan dậy khi bạn bị ngã. Về đến nhà bố và mẹ vào bếp nấu bữa tối, còn Quân lảng xãng bên cạnh thỉnh thoảng lại tò mò hỏi “bố/mẹ làm gì thế? đây là cái gì?” và bố hoặc mẹ lại kiên nhẫn trả lời hoặc giảng giải cho Quân tỉ mỉ về tác dụng của những đồ vật hoặc nguyên liệu nấu ăn đó. Buổi tối, bố Quân thường bày trò chơi cho Quân như cho Quân cưỡi lên lưng bố và bố thì bò trên giường, đôi lúc bố dùng chiếc tất đeo vào bàn tay làm con rối để nói chuyện với Quân. Quân rất thích và thường sau khi được bố hướng dẫn đánh răng Quân cùng bố lên giường và ngủ ngon lành trong lòng bố.

- Sau trò chơi, HDV đặt câu hỏi để cha mẹ trao đổi về ý nghĩa của hoạt động:
  - + Nam hay Quân nhận được nhiều sự quan tâm của cha mẹ hơn?
  - + Những tương tác mà Nam và Quân nhận được có ý nghĩa như thế nào với sự phát triển của hai bé?
  - + Cha mẹ cần làm gì để giúp trẻ phát triển trí tuệ tốt?

Sau khi thu nhận ý kiến của các cha mẹ, HDV tổng kết:

- Các sợi len đan chéo nhau mô phỏng các kết nối trong bộ não của trẻ và em bé nào được tương tác nhiều hơn với người chăm sóc trẻ thì bộ não có nhiều kết nối thần kinh phức tạp hơn. Cũng có nghĩa bộ não phát triển hơn và đứa trẻ đó có trí tuệ phát triển hơn. Tương tác với trẻ còn giúp gắn kết tình cảm giữa trẻ với người chăm sóc.
- Để trẻ phát triển khoẻ mạnh, trẻ cần được bổ sung nguồn thức ăn đa dạng đầy đủ dưỡng chất; Nghỉ ngơi và vận động; Một nơi an toàn để sống, học tập và vui chơi. Để não bộ phát triển, trẻ cần được cảm thấy an toàn, yên tâm, được yêu thương

và thấu hiểu; được tương tác tích cực với mọi người, được trải nghiệm những điều mới mẻ. Cha mẹ cần dành thời gian cho trẻ, hát và đọc cùng, chơi đùa với trẻ...)

## Giải lao



5 phút

### 3 Tầm quan trọng của việc vui chơi đối với sự phát triển của trẻ

HDV hỏi các cha mẹ kể tên các trò chơi mà mình thường chơi hồi còn nhỏ.

Sau khi các cha mẹ liệt kê các trò chơi, HDV cho các cha mẹ trải nghiệm lại những trò chơi này (2-3 trò). Sau đó, HDV hỏi các cha mẹ :

- Khi được chơi, các cha mẹ cảm thấy thế nào?
- Theo các cha mẹ, việc vui chơi có ý nghĩa như thế nào đối với sự phát triển của trẻ?
- Ở nhà, các cha mẹ có thường chơi cùng con không? Nếu có, thái độ và cảm xúc của các con khi tham gia chơi thường như thế nào?

Sau khi lấy ý kiến của một vài cha mẹ, HDV tổng kết:

“Vui chơi là hoạt động không thể thiếu ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là lứa tuổi nhỏ. Vui chơi đem lại cho trẻ những cảm xúc tích cực, và quan trọng hơn, trẻ có thể học hỏi được nhiều giá trị và kĩ năng khác nhau thông qua hoạt động chơi. Vui chơi cũng tăng cường sự gắn bó giữa cha mẹ - con cái. Vì vậy, các cha mẹ cần dành thời gian để vui chơi với con. Cha mẹ có thể biến bất kỳ một hành động chăm sóc, nuôi dưỡng, giáo dục con thành một “trò vui” cùng với con”.

### 4 Thực hành vui chơi cùng trẻ

- HDV chia lớp thành 4 nhóm theo độ tuổi của trẻ:
  - + 0-1 tuổi
  - + 1-3 tuổi
  - + 3-6 tuổi
  - + 6-8 tuổi

HDV giải thích yêu cầu bài tập:

Trong 10 phút, nhóm thiết kế 3 hoạt động chơi với con – trong đó có ít nhất một hoạt động sáng tạo đồ chơi dựa trên những nguyên liệu có sẵn.

- Sau đó, HDV yêu cầu các nhóm thực hành chơi trò chơi hoặc giới thiệu và hướng dẫn cách chơi món đồ chơi nhóm mình đã làm được hoặc kể chuyện, đọc thơ, đọc truyện, hát cho con nghe.

Sau khi các nhóm đã thể hiện xong, HDV đặt câu hỏi trong nhóm lớn và dành thời gian cho cha mẹ chia sẻ theo chu trình học qua trải nghiệm:

- + Cha mẹ cảm thấy thế nào khi tham gia trò chơi?



20 phút



30 phút



- + Cha mẹ có bao giờ chơi như vậy với con ở nhà không?
- + Những trò chơi này giúp cho trẻ điều gì?
- + Sau buổi sinh hoạt này, về nhà cha mẹ sẽ thay đổi như thế nào? ví dụ dành thời gian để chơi với con; biến những hoạt động chăm sóc con hàng ngày thành trò chơi; tận dụng mọi đồ vật trong nhà như những món đồ chơi để kích thích trí tưởng tượng của trẻ nhỏ như thế nào?
- + Cha mẹ đảm bảo an toàn cho con khi tham gia trò chơi như thế nào?

HĐV cùng cha mẹ phân tích và chốt lại những thông tin sau:

- + Đối với trẻ nhỏ, giao tiếp và tương tác với người chăm sóc là quan trọng nhất để giúp trẻ phát triển trí tuệ. Không phải là các đồ chơi đắt tiền mà việc cha mẹ mỗi ngày đều trò chuyện với con, kể chuyện cho con nghe, hát và nhảy cùng con, đọc sách, chơi cùng con trong khi làm mọi việc như nấu ăn, tắm cho con, cho con ngủ, làm vệ sinh cá nhân, hoặc cùng làm những đồ chơi bằng nguyên vật liệu sẵn có có tác dụng giúp con phát triển trí tuệ vì con học được tất cả các khái niệm về mọi đồ vật và sự việc diễn ra xung quanh mình.. Cha mẹ hãy thường xuyên cười đùa, nói chuyện, hát, đọc cho bé nghe, đóng vai cùng bé
- + Khả năng học hỏi của bé bắt đầu từ sợi dây liên hệ tình cảm sâu sắc mà bé hình thành với cha mẹ và những người chăm sóc, bắt đầu ngay từ khi ở trong bụng mẹ và khi bé mới sinh ra. Khi bé cảm thấy an toàn, bé có khả năng học hỏi tốt hơn. Vì vậy, cha mẹ cần xây dựng sự gắn bó bền chặt với bé ngay từ khi bé mới sinh ra.
- + Nâng cao khả năng tự học hỏi và hỗ trợ lẫn nhau giữa các cha mẹ
- + Tìm hiểu các dịch vụ và nguồn lực khác trong cộng đồng

HĐV hỏi các cha mẹ:

“Sau buổi sinh hoạt này, những việc cha mẹ có thể làm khác đi để giúp con mình phát triển trí tuệ và gắn kết tình cảm cụ thể là những việc gì? Khi chăm sóc con như cho con ăn, vệ sinh tắm rửa cho con, cho con ngủ, cha mẹ có thể biến thành những trò vui như thế nào? Trong tuần này, các cha mẹ mỗi ngày dành 30 phút để cùng con vui chơi.

HĐV hướng dẫn các cha mẹ đọc thêm thông tin trong cuốn sách “Trí tuệ”, trang 12 – Đồ chơi tự làm hoặc sẵn có.



5 phút

### 5 Xây dựng kế hoạch cho các buổi sinh hoạt sau:

- Lưu ý cha mẹ việc hỗ trợ phát triển trí tuệ của trẻ (về ngôn ngữ và nhận thức); cha mẹ cần làm gì để phát triển ngôn ngữ và nhận thức cho con theo các giai đoạn phát triển của trẻ (theo tuổi). Về nhà đọc thêm tài liệu và thực hành chơi các trò chơi phù hợp với sự phát triển theo các giai đoạn tuổi của con kết hợp với các hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục con.
- HĐV giới thiệu về nội dung chủ đề buổi sinh hoạt nhóm cha mẹ kế tiếp là Can thiệp xử lý các hành vi của trẻ
- Dặn dò cha mẹ chuẩn bị về nhà quan sát các đồ vật trong gia đình không an toàn cho trẻ.

### 6 Kết thúc buổi sinh hoạt

- Kiểm tra Bãi đỗ xe
- HĐV hỏi xem các cha mẹ cảm thấy buổi sinh hoạt ngày hôm nay thế nào?
- HĐV nhắc lại nội dung đã được đề nghị cho buổi sinh hoạt tiếp theo.
- Yêu cầu cha mẹ tham khảo bài học trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ:
- HĐV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo.
- HĐV đề nghị các cha mẹ đến tham gia buổi sinh hoạt tiếp theo đúng giờ và chia sẻ nhiều hơn nữa.



10 phút

### 7 Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HĐV (biểu mẫu 4a và 4b)



# Buổi thứ sáu

## CAN THIỆP CÁC HÀNH VI CỦA TRẺ

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt nhóm, các cha mẹ có thể

1. Hiểu được nguyên nhân của các hành vi thường gặp trong cuộc sống hàng ngày của trẻ; đặc biệt những hành vi tương ứng với độ tuổi nhất định của trẻ.
2. Hiểu được vai trò của việc khuyến khích, khen ngợi con và đưa ra các quy tắc phù hợp để trẻ có những hành vi tích cực.
3. Liệt kê được một số biện pháp và thực hành được một số kỹ năng can thiệp các hành vi đặc biệt của trẻ.

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Sổ tay Hành vi.
- Thẻ màu
- Giấy A0 và bút viết bảng lớn, bút bi.

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Chào đón các cha mẹ và Ôn bài (chia sẻ vòng tròn)

HĐV chào đón các cha mẹ đến buổi sinh hoạt. Mỗi cha mẹ chia sẻ về những gì họ đã học được từ hôm trước, đưa ra những ví dụ cụ thể, những tình huống với con mà các cha mẹ đã trải qua trong tuần vừa qua.



10 phút

### 2 Khởi động: Tổ chức trò chơi: “Con đang làm gì nào?”

- HĐV viết sẵn một số hành động thường gặp của trẻ vào những tấm thẻ, VD: Đòi đi chơi, Đòi mua đồ chơi, Ăn vặt, Giành đồ chơi của bạn,...
- HĐV mời lần lượt các cha mẹ tình nguyện lên chọn một tấm thẻ và thể hiện hành vi được viết trong thẻ mà không dùng lời. Các cha mẹ còn lại sẽ đoán xem đó là hành vi gì. (Trong trường hợp không có cha mẹ tình nguyện lên thể hiện, HĐV chủ động thể hiện hành vi)



10 phút

### 3 Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt:

Kết thúc trò chơi, HĐV dẫn nhập vào bài: “Con cái các anh chị có những hành vi như vậy không? Thực tế là, trong quá trình nuôi dạy con, chúng ta sẽ gặp những hành vi không mong muốn của trẻ và điều này khiến chúng ta bối rối không biết phải can thiệp như thế nào. Vậy chúng ta cần phải làm gì khi con có những hành vi như vậy? Chúng ta sẽ cùng trao đổi nội dung này trong buổi sinh hoạt ngày hôm nay nhé!”



5 phút



40 phút

#### 4 Thảo luận nhóm: Những tình huống khó

- HDV hỏi các bố mẹ: Trong quá trình nuôi dạy con, có những tình huống nào về mặt hành vi của các con, có thể giống hoặc khác các hành vi mà các bố mẹ đã vừa thể hiện ở trên mà các bố mẹ thấy khó giải quyết?
- Các bố mẹ liệt kê các tình huống, HDV ghi các tình huống vào từng tấm thẻ. Thông thường, các tình huống sẽ xoay quanh: Trẻ ăn vạ, Trẻ đòi mua đồ chơi, Trẻ không muốn dừng xem tivi hoặc chơi điện tử sau khi đã quá thời gian cho phép, Trẻ thể hiện sự hung hãn, đánh nhau với trẻ khác; Trẻ có những hành vi thể hiện sự sợ hãi, Trẻ quấy khóc, Trẻ cắn người khác. Nếu cha mẹ nào đưa ra hành vi ăn uống của con mà cha mẹ không mong muốn HDV có thể nhắc lại là chủ đề này đã được đề cập trong bài Chăm sóc dinh dưỡng.
- Sau đó, HDV chia lớp thành 4 nhóm, mỗi nhóm 4 người theo độ tuổi của con. Ví dụ: nhóm có tuổi của con từ sơ sinh - 3 tuổi, từ 3-6 tuổi, từ 6 - 8 tuổi.
- Các nhóm thảo luận tình huống:
  - + Nhóm có con ở tuổi sơ sinh - 1 tuổi: Thảo luận tình huống Trẻ quấy khóc
  - + Nhóm có con ở 1-3 tuổi: thảo luận tình huống trẻ cắn người khác.
  - + Nhóm có con ở 3-6 tuổi: Thảo luận tình huống Trẻ ăn vạ và Trẻ đòi mua đồ chơi hoặc Trẻ không chịu dừng xem tivi
  - + Nhóm có con ở 6-8 tuổi: Thảo luận tình huống Trẻ hung hãn, đánh nhau với trẻ khác và Trẻ có những hành vi thể hiện sự sợ hãi
- Câu hỏi đặt ra để các nhóm thảo luận đối với mỗi tình huống là:
  - + Theo bạn, vì sao trẻ làm vậy?
  - + Thông thường, các cha mẹ đã làm gì trong tình huống đó? Kết quả thế nào?
  - + Nếu cách giải quyết hiện tại không hiệu quả, cha mẹ có thể làm gì?
- (Lưu ý HDV: Các cha mẹ có thể liệt kê hơn 6 tình huống đề cập ở trên. HDV linh hoạt để xếp các tình huống tương đồng hoặc bổ sung thêm tình huống để thảo luận)
- Các nhóm thảo luận trong 15 phút, sau đó trình bày trước toàn nhóm. Các nhóm có thể thể hiện cách thức giải quyết của các bố mẹ trước các hành vi của con bằng đóng vai.
- Sau mỗi phần thể hiện của các nhóm, HDV dừng lại để cùng thảo luận và phân tích trước toàn lớp; bổ sung thông tin nếu cần. Đặc biệt, HDV giúp bố mẹ hiểu nguyên nhân có thể đằng sau những hành vi của các con và cách can thiệp phù hợp của bố mẹ.
- HDV nhấn mạnh:
  - + Giúp cha mẹ hiểu về hành vi của trẻ trong từng giai đoạn phát triển (theo tuổi) của trẻ; nêu ra những vấn đề thường gặp về hành vi của trẻ theo các giai đoạn tuổi; hướng dẫn cha mẹ khuyến khích trẻ thực hành các hành vi tích cực
  - + Trong các buổi học trước, chúng ta đã thấy rằng trẻ ở mỗi độ tuổi lại có những

đặc điểm khác nhau. Trẻ nhỏ thường rất khó để kiểm soát bản thân mình ngay cả khi trẻ biết các quy định. Chúng ta không thể mong đợi một đứa trẻ lên 3 lại có những hiểu biết và hành vi ứng xử như người lớn. Khi trẻ lớn dần lên, trẻ sẽ hiểu các quy định và tuân thủ tốt hơn. Việc hiểu trẻ là rất cần thiết để các bố mẹ có cách ứng xử phù hợp.

- + Việc vận dụng cách ứng xử hiệu quả cần được thực hiện một cách kiên nhẫn và nhất quán, cần đến sự bình tĩnh và kiên trì của bố mẹ.
- HDV mời 1 -2 nhóm đóng vai lại cách ứng xử mới thay thế cho cách ứng xử hiện tại đã được thể hiện lúc đầu.
- \* Hướng dẫn bố mẹ đọc tài liệu: HDV hướng dẫn bố mẹ đọc thêm thông tin trong tài liệu " HÀNH VI"
  - + Từ trang 9 - 14 để hiểu thêm về những đặc điểm của trẻ ở các độ tuổi khác nhau.
  - + Từ trang 34 đến trang 42 để tìm hiểu về những cách can thiệp của cha mẹ với các tình huống cụ thể.

#### Giải lao

#### 5 Là một tấm gương tốt cho con

Tổ chức trò chơi: "Làm theo những điều tôi nói!"

Hoạt động này nhằm tạo không khí thoải mái, vui vẻ cho buổi sinh hoạt; giúp cha mẹ vận động cơ thể, tập trung bước vào buổi sinh hoạt

Trong trò chơi này, HDV sẽ yêu cầu cha mẹ chỉ vào một bộ phận trên gương mặt theo hiệu lệnh của HDV bao gồm Mắt, Mồm, Tai. Ví dụ HDV nói "Miệng" thì các cha mẹ phải chỉ vào miệng, nói là "Tai" thì các cha mẹ sẽ chỉ vào tai. Khi nói, HDV cũng đồng thời thực hiện theo hiệu lệnh và đề nghị các cha mẹ phải nhìn vào mình.

Đôi lúc, HDV sẽ không chỉ đúng theo lời nói của mình. Ví dụ, HDV nói "Tai" nhưng lại chỉ vào mắt. Nhưng dù HDV chỉ vào đâu thì nhiệm vụ của các cha mẹ là vẫn cần chỉ đúng vào bộ phận theo lời nói của HDV.

HDV sẽ đưa ra các hiệu lệnh từ chậm rồi đến nhanh. Đôi lúc chỉ sai bộ phận trên mặt mình để đánh lạc hướng cha mẹ. Những cha mẹ không làm đúng theo hiệu lệnh sẽ được tập hợp thành một nhóm và hát một bài.

Sau khi kết thúc trò chơi, HDV rút ra bài học từ trò chơi "Vì sao chúng ta lại dễ bị chỉ nhầm dù tôi đã nói rõ ràng hiệu lệnh? Có phải vì chúng ta bị ảnh hưởng bởi hành động của tôi? Trong quá trình nuôi dạy con cũng vậy, đôi khi chúng ta không thống nhất giữa lời nói và hành động của chính chúng ta và vì vậy con trẻ sẽ nhìn vào những hành động của chúng ta để học tập."



5 phút



10 phút

HĐV hỏi thêm các cha mẹ: Trong cuộc sống hàng ngày các anh chị có thấy những sự không nhất quán nào hay xảy ra trong các hành động và lời nói của cha mẹ và để trẻ chứng kiến? Tác động của những việc đó lên trẻ là gì? HĐV khuyến khích các cha mẹ chia sẻ và có thể bổ sung thêm ví dụ như: cha mẹ chở con đi vượt đèn đỏ, cha mẹ không cho con xem tivi và chơi điện thoại lâu nhưng bản thân lại xem điện thoại suốt ngày, cha mẹ không kiểm chế được và nổi nóng quát nhau trước mặt trẻ...

HĐV tổng kết: Trẻ thường nhìn vào những hành động của cha mẹ để học và hình thành hành vi và tính cách của mình. Bởi vậy, chúng ta cần hiểu điều này và cố gắng làm một tấm gương tốt cho con.



25 phút

## 6 Khen ngợi và khuyến khích trẻ

HĐV thuyết trình: “Cũng giống như người lớn, trẻ em luôn muốn được khen ngợi, khích lệ. Việc khen ngợi trẻ thể hiện rằng bạn quan tâm, chú ý đến con và ghi nhận sự nỗ lực của con; điều này giúp trẻ có xu hướng tiếp tục lặp lại những hành vi tốt.”

- HĐV khuyến khích cha mẹ liệt kê những hành vi tốt của con mà bố mẹ cần khen ngợi và ghi vào những tấm giấy nhỏ. (HĐV có thể nhờ một/hai bố mẹ hỗ trợ ghi lại)
- HĐV giới thiệu cho bố mẹ những nguyên tắc khi khen ngợi con:
  - + Khen ngay khi con có hành động tốt
  - + Khen cả những hành động tốt nhỏ nhất
  - + Khen cụ thể, rõ ràng



- + Khen sự nỗ lực và cố gắng của con so với chính bản thân con của những ngày trước, không quá tập trung vào kết quả
- + Khen không kèm chỉ trích

Hướng dẫn đọc tài liệu (5 phút): HĐV hướng dẫn bố mẹ đọc thêm thông tin về cách khen ngợi trẻ trong tài liệu HÀNH VI ở trang 16 – 17.

- HĐV mời 3 cặp bố/mẹ lên bắt 3 tấm thẻ về những hành vi tốt của con đã được liệt kê ở trên. Mỗi cặp sẽ đóng vai thể hiện tình huống con có hành xử tốt và bố mẹ khen. Sau đó, HĐV cùng cả lớp góp ý cách khen ngợi của các bố mẹ.

## 7 Tổng kết và giao nhiệm vụ cho các cha mẹ

- HĐV tổng kết nội dung buổi sinh hoạt.
- HĐV yêu cầu cha mẹ chuẩn bị cho nội dung tiếp theo và tham khảo các bài học trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ.
- Nhiệm vụ thực hành ở nhà trong tuần:
  - + Vận dụng những cách xử lý mới khi con có những hành vi tiêu cực
  - + Quan tâm, chú ý đến những hành động tốt của con, sau đó khen ngợi con theo nguyên tắc đã được học. Bố mẹ cần khen con ít nhất 10 lần/ tuần.



15 phút

## 8 Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HĐV (biểu mẫu 4a và 4b)

# Buổi thứ bảy

## PHÒNG CHỐNG XÂM HẠI TRẺ EM

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt nhóm, các cha mẹ có thể

1. Nhận thức được các hành vi xâm hại đối với trẻ và hậu quả đối với trẻ
2. Nhận diện được các nguy cơ xâm hại trẻ em, xâm hại tình dục trẻ em và hậu quả của nó
3. Nhận thức được vai trò của mình trong việc bảo vệ con khỏi nguy cơ xâm hại trẻ em
4. Biết và vận dụng được một số cách thức để bảo vệ trẻ khỏi bị xâm hại

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Cuốn sổ tay Sức khỏe (Bài Bạo lực và xâm hại – trang 44)
- Thẻ màu.
- Giấy A0 và bút viết bảng lớn, bút bi.

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Chào đón các cha mẹ và Ôn bài (chia sẻ vòng tròn)

- HDV chào đón các cha mẹ đến buổi sinh hoạt
- HDV mời các cha mẹ chia sẻ về những gì họ đã học được từ hôm trước và việc áp dụng những kiến thức, kỹ năng xử lý hành vi của con trong tuần vừa qua.



15 phút

### 2 Khởi động và Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt

#### Tổ chức trò chơi: “Trẻ em cần”

- HDV chia các cha mẹ thành 2 hoặc 3 nhóm.
- HDV sẽ nói “Trẻ em cần...”, hai đội sẽ đáp lại “Cần gì? Cần gì?”. HDV sẽ nhìn quanh phòng và chọn một đồ vật nào đó, ví dụ một cái mũ rồi nói “Cần một cái mũ”. Đội nào lấy được cái mũ và đưa cho HDV nhanh nhất thì đội đó thắng cuộc trong lượt chơi đó.
- HDV sẽ cho hai đội chơi khoảng 6 lượt với các đồ vật khác nhau có sẵn trong phòng như cái áo, cái bánh chai nước, cái tất, cái dép,...
- Sau khi kết thúc trò chơi, HDV đặt câu hỏi “Trong trò chơi vừa rồi, các bố mẹ đã cung cấp cho trẻ em những thứ cần thiết như nước, bánh, áo, mũ,... Đây là những thứ thiết yếu để đảm bảo sự sống còn cho trẻ. Vậy theo các bố mẹ, trẻ em còn cần gì ở chúng ta?”
- Thông thường, các bố mẹ sẽ trả lời: cần sự yêu thương, quan tâm, bảo vệ, giáo dục,... HDV sẽ ghi nhận ý kiến và khen ngợi các bố mẹ, sau đó dẫn dắt tiếp “Để



10 phút

khôn lớn, trẻ cần nhận được tình yêu thương, sự quan tâm, bảo vệ và giáo dục phù hợp. Tuy nhiên, không phải lúc nào trẻ cũng nhận được những điều này từ người lớn hay bố mẹ. Với vai trò là “Người bảo vệ”, cha mẹ và người chăm sóc có trách nhiệm phòng ngừa trẻ khỏi bị xâm hại hay ngược đãi. Trong bài ngày hôm nay, chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu về bạo lực và xâm hại trẻ và cách để bảo vệ con cũng như tránh làm tổn thương con trong quá trình nuôi dạy.”



15 phút

### 3 Thế nào là xâm hại trẻ?

HĐV hỏi các bố mẹ đã từng nghe đến thuật ngữ “xâm hại trẻ em” chưa và đề nghị các cha mẹ liệt kê các hành vi mà cha mẹ cho là xâm hại. HĐV mời một cha/mẹ viết ý kiến của các cha mẹ vào những tấm thẻ màu (Mỗi hành vi vào một tấm thẻ).

Sau đó, HĐV dán các tấm thẻ lên bảng/ tường/ giấy A0 và sắp xếp các thẻ theo loại hình xâm hại bao gồm:

- Xâm hại thể chất: đánh, đấm, đá, tát, tét đít,..
- Xâm hại tinh thần: mắng mỏ, gào thét, xúc phạm trẻ, không ôm ấp, thể hiện tình yêu thương với trẻ,..
- Bỏ mặc, xao nhãng trẻ: không cung cấp cho trẻ những nhu cầu thiết như thức ăn, quần áo, chăm sóc khi trẻ ốm, để trẻ bẩn thỉu,...
- Xâm hại qua mạng: doạ nạt qua các phương tiện điện tử, tung tin, bêu riếu trên mạng xã hội,...
- Bóc lột sức lao động: Là hành vi bắt trẻ em lao động trái quy định của pháp luật về lao động; trình diễn hoặc sản xuất sản phẩm khiêu dâm; Tổ chức, hỗ trợ hoạt động du lịch nhằm mục đích để hoạt động mại dâm
- Xâm hại tình dục: hiếp dâm, cưỡng dâm, dâm ô, giao cấu, với trẻ, sử dụng trẻ vào mục đích mại dâm,...

**Lưu ý:** Có thể ý kiến liệt kê của các cha mẹ không đầy đủ như trên, HĐV cần bổ sung nếu thấy thiếu.

- Sau đó, HĐV bổ sung thêm thông tin về xâm hại tình dục trẻ em

“Xâm hại tình dục trẻ em là những hành vi dụ dỗ, lôi kéo, ép buộc trẻ em tham gia vào các hành vi liên quan đến tình dục, bao gồm hiếp dâm, cưỡng dâm, giao cấu, dâm ô với trẻ em và sử dụng trẻ em vào mục đích mại dâm, khiêu dâm dưới mọi hình thức. Xâm hại tình dục có thể bao gồm cả hành vi xâm hại có tiếp xúc hay hành vi xâm hại không tiếp xúc. Xâm hại tình dục trẻ em có thể diễn ra ở bất cứ nơi đâu như trường học, trên đường đến trường và cả ở nhà. Tỷ lệ trung bình của trẻ bị xâm hại là 1/4 với bé gái và 1/6 với bé trai.

Thủ phạm xâm hại tình dục trẻ có thể là bất cứ ai. Theo số liệu báo cáo, khoảng 93% thủ phạm là người thân quen của trẻ.”

### \*Lưu ý:

- HĐV hướng dẫn cha mẹ mở tài liệu Sức khỏe trang 48 và cùng đọc trước lớp về những dấu hiệu của trẻ bị xâm hại. HĐV có thể giải thích thêm nếu cha mẹ chưa rõ.
- (HĐV đọc thêm thông tin tham khảo về các hành vi xâm hại tình dục ở cuối bài này để phân tích thêm về các hành vi xâm hại tình dục trẻ em cho cha mẹ.)

### 4 Thảo luận nhóm: Hậu quả xâm hại đối với trẻ em

- HĐV đề nghị hai cha mẹ ngồi cạnh nhau thảo luận về hậu quả đối với trẻ em khi bị xâm hại.
- Sau đó ngồi lại nhóm lớn để chia sẻ. HĐV ghi lại ý kiến của cha mẹ lên bảng và tổng kết:
- HĐV tổng hợp ý kiến của các nhóm và chốt lại thông tin:

“Xâm hại trẻ để lại rất nhiều hệ quả tức thời và lâu dài đối với trẻ. Trẻ có thể bị tổn thương về mặt:

- Thể chất: các vết thương, bầm tím, bong, gãy xương, ốm yếu..
- Tinh thần: Sợ hãi, tự ti, mặc cảm, sợ giao tiếp,...
- Hành vi: thu mình hoặc hung hăng, đánh người khác, rối loạn bữa ăn, giấc ngủ, sử dụng chất gây nghiện,..
- Với trẻ bị xâm hại tình dục, hậu quả đối với trẻ còn có thể là: mang thai, mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục, ...

Trẻ bị xâm hại sẽ gặp những khó khăn trong quá trình phát triển. Những trải nghiệm bị xâm hại không chỉ ảnh hưởng ngay lập tức đến trẻ về mặt mà còn ảnh hưởng đến tính cách của trẻ sau này.”Cụ thể là : trở thành người kém tự tin, bản thân gây bạo lực với người khác, dễ dẫn đến sử dụng chất gây nghiện (ma túy)...”

- Hướng dẫn cha mẹ đọc tài liệu: HĐV hướng dẫn cha mẹ đọc tài liệu “SỨC KHOẺ” để hiểu hơn về các hình thức xâm hại và hệ quả của nó ở trang 46, 47, 50, 51.



20 phút

### Giải lao

### 5 Phòng tránh bạo lực và xâm hại trẻ

- HĐV chia lớp thành 3 nhóm, các nhóm thảo luận trong thời gian 10 phút với nội dung:
  - Nhóm 1: Những dấu hiệu của trẻ bị xâm hại là gì?
  - Nhóm 2: Cha mẹ làm gì để bảo vệ con khỏi xâm hại?
  - Nhóm 3: Cha mẹ cần làm gì để tránh bạo lực với con?
- Các nhóm thảo luận trong 15 phút, sau đó trình bày trước lớp. Sau đó, HĐV tổng



10 phút



25 phút

kết và chốt lại nội dung:

“Bảo vệ trẻ là trách nhiệm của bố mẹ và người chăm sóc. Bố mẹ cần quan tâm đến con để phát hiện những bất thường của con trong trường hợp trẻ bị xâm hại như xuất hiện những vết bầm, sợ hãi, gặp ác mộng khi ngủ,... Khi phát hiện trẻ bị xâm hại, cha mẹ cần khuyến khích trẻ chia sẻ để tìm cách can thiệp kịp thời. Trong một số trường hợp, cha mẹ cần báo cho cơ quan có thẩm quyền để giúp đỡ.

Trong gia đình, cha mẹ cần kiểm soát bản thân để tránh bạo lực với con và giữ được sự thuận hoà trong gia đình. Với con, cha mẹ cần áp dụng những cách thức can thiệp hành vi của con đã được đề cập trong bài trước thay vì đánh mắng con. Bên cạnh đó, cha mẹ cũng cần tìm cách chăm sóc bản thân để giảm tải căng thẳng trong cuộc sống và những căng thẳng trong quá trình nuôi dạy con.”



10 phút

### 6 Thảo luận: Giúp con phòng tránh xâm hại tình dục

- HDV hỏi cha mẹ, thảo luận và thuyết trình: “Để bảo vệ con khỏi bị xâm hại tình dục, cha mẹ cần dạy con:
  - + Những phần riêng tư trên cơ thể
  - + Chỉ rõ tên những bộ phận trên cơ thể. VD: bộ phận sinh dục nam thì gọi tên là “dương vật”, bộ phận sinh dục nữ thì gọi tên là “âm đạo”
  - + Biết nói “Không” trong trường hợp ai đó có những đụng chạm vào các bộ phận riêng tư
  - + Nói với bố mẹ nếu ai đó đụng chạm vào phần riêng tư trên cơ thể hoặc yêu cầu trẻ chạm vào phần riêng tư của người đó



15 phút

### 7 Tổng kết buổi sinh hoạt và giao nhiệm vụ cho các cha mẹ

- HDV cùng các cha mẹ rà soát lại “Bãi đỗ xe”
- HDV tổng kết nội dung buổi sinh hoạt và hướng dẫn cha mẹ đọc quyển sách ở nhà
- Hỏi cha mẹ về cảm xúc sau buổi sinh hoạt
- Yêu cầu cha mẹ tham khảo bài học trong khóa học trực tuyến Làm cha mẹ cho phát triển toàn diện trẻ thơ:
  - Nhiệm vụ thực hành ở nhà trong tuần:
    - + Cha mẹ tiếp tục thực hiện những cách thức can thiệp hành vi hiệu quả đã được học từ buổi trước.
    - + Vận dụng những kĩ thuật đã được học để kiểm soát những cơn giận khi con làm điều gì đó trái ý cha mẹ thay vì
    - + Cha mẹ thực hiện một số hoạt động để chăm sóc bản thân mình

### 8 Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b)



## THÔNG TIN THAM KHẢO: CÁC HÀNH VI XÂM HẠI TÌNH DỤC TRẺ EM

### Các hành vi xâm hại tình dục trẻ có tiếp xúc bao gồm:

- Sờ vào bộ phận sinh dục hoặc cơ thể trẻ với mục đích tình dục
- Yêu cầu trẻ sờ vào bộ phận sinh dục của đối tượng hoặc chơi các trò chơi tình dục
- Đưa các vật dụng hoặc bộ phận cơ thể (như ngón tay, lưỡi, dương vật) vào âm đạo hay hậu môn, miệng của trẻ với mục đích quan hệ tình dục.
- Quan hệ tình dục bằng đường miệng, âm đạo hay hậu môn;
- Ép buộc trẻ thực hiện các hành vi gọi dục
- Ép trẻ quan hệ tình dục với người lớn khác

### Các hành vi xâm hại tình dục không tiếp xúc bao gồm:

- Phô bày bộ phận sinh dục trước mặt trẻ
- Cho trẻ em tranh, sách, truyện, phim khiêu dâm
- Chụp ảnh trẻ cho mục đích tình dục
- Yêu cầu trẻ phô bày bộ phận sinh dục cho anh ta/chị ta xem
- Khuyến khích trẻ xem hoặc nghe các âm thanh kích dục
- Nhìn trẻ khi trẻ chưa mặc quần áo hoặc ngó vào nhà tắm/nhà vệ sinh
- Gửi các tin nhắn yêu đương/thư tình tới trẻ
- Dùng những lời nói thô tục trước mặt trẻ
- Sử dụng các hình ảnh của trẻ đưa lên internet
- Ép buộc trẻ thực hiện các hành vi gọi dục

# Buổi thứ tám

## AN TOÀN CHO CON VÀ TỔNG KẾT

### 🎯 MỤC TIÊU HỌC TẬP: Sau buổi sinh hoạt nhóm, các cha mẹ có thể:

1. Nhận thức được những nguy cơ gây mất an toàn gây tai nạn thương tích cho trẻ trong các tình huống khác nhau trong cuộc sống.
2. Hiểu được vai trò của cha mẹ trong việc xây dựng môi trường an toàn phòng chống tai nạn thương tích cho con.
3. Liệt kê và áp dụng được các cách thức để đảm bảo môi trường an toàn và phòng ngừa tai nạn thương tích cho trẻ.
4. Đánh giá được những thay đổi của bản thân sau khi tham gia 8 buổi sinh hoạt.
5. Có thêm cảm hứng và tự tin để vận dụng những kiến thức và kỹ năng đã học để nuôi dạy con tốt hơn.

### 📄 TÀI LIỆU VÀ HỌC CỤ

- Cuốn sổ tay Cơ thể (Bài an toàn và phòng chống thương tích – trang 36);
- Thẻ màu
- Giấy A0 và bút viết bảng lớn, bút bi, giấy A0, băng dính.

### 🕒 THỜI GIAN: 120 phút



## KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

### 1 Chào đón cha mẹ, Khởi động và Giới thiệu chủ đề sinh hoạt

- HDV chào đón các cha mẹ đã đến tham gia buổi sinh hoạt
- Trò chơi: HDV nói hiệu lệnh “Đi nhanh”, “Đi chậm”, “Đi vừa” thì các cha mẹ đi lại trong phòng theo mức độ tương ứng. Khi HDV nói “đứng yên!” các cha mẹ đứng lại và ứng lại và giờ vờ biến thành những bức tượng đông cứng.
- HDV giới thiệu nội dung buổi sinh hoạt: “Thương tích xảy ra với trẻ nhỏ bởi rất nhiều lý do. Trẻ ở độ tuổi nhỏ muốn và cần vận động và khám phá để học hỏi và phát triển; trong khi đó trẻ lại chưa nhận thức được những rủi ro và hiểm nguy tiềm ẩn trong các tình huống. Chính vì vậy, cha mẹ có trách nhiệm xây dựng một môi trường an toàn cho trẻ bởi vì đôi khi chỉ một chút sơ sẩy, không chú ý của bố mẹ hoặc người chăm sóc, trẻ có thể bị tai nạn, thương tích. Buổi sinh hoạt ngày hôm nay chúng ta sẽ cùng thảo luận về chủ đề này”.

### 2 Những tình huống rủi ro

- HDV hỏi các bố mẹ: “Theo các bố mẹ, có những tình huống nguy hiểm nào có thể dẫn đến tai nạn thương tích cho trẻ?”
- Các bố mẹ liệt kê các tình huống, HDV ghi các tình huống lên bảng/ tờ giấy A0. Sau đó, HDV tổng hợp thông tin “Có rất nhiều tình huống nguy hiểm tiềm ẩn có thể xảy ra với trẻ. Tuy nhiên, chúng ta có thể nhóm các nguy cơ vào những bối cảnh và tình huống sau:



30 phút



★ **Trong nhà:**

- + Khi chơi
- + Khi tắm
- + Khi ăn
- + Khi ngủ

★ **Ngoài trời:**

- + Trên đường giao thông
- + Bờ ao
- + Vườn

- Sau đó, HDV chia lớp thành 6 nhóm, mỗi nhóm 2 người.

- Các nhóm sẽ chọn một quả trứng nhựa, trong quả trứng sẽ có một thẻ nhiệm vụ cần nhóm. Mỗi nhóm sẽ thảo luận một trong các câu hỏi nhiệm vụ sau:

- (1) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con khi chơi?
- (2) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con khi tắm?
- (3) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con khi ăn?
- (4) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con khi ngủ?
- (5) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con khi tham gia giao thông (đi bộ, đi xe,...?)
- (6) Cha mẹ cần làm gì để đảm bảo an toàn cho con ở khu vực bờ ao và vườn?

- Các nhóm thảo luận tình huống trong 5 phút và viết kết quả vào tờ giấy màu A4. Sau đó, các nhóm dán tờ kết quả thảo luận trên tường ở các khu vực khác nhau trong phòng sinh hoạt. HDV hướng dẫn các nhóm luân phiên đi đến các khu vực của nhóm khác và bổ sung giải pháp của mình cho các tình huống.



- Sau khi các nhóm đã góp ý, bổ sung ý kiến cho nhau. HDV hướng dẫn các nhóm tập hợp các tờ giấy A4 màu có ghi các giải pháp an toàn và dán lên bảng. HDV tổng kết ý kiến của các bố mẹ

\* Hướng dẫn bố mẹ đọc tài liệu: HDV hướng dẫn bố mẹ đọc thêm thông tin trong tài liệu “Sức khỏe” từ trang 36 – 41 để hiểu thêm về những nguy cơ gây mất an toàn cho trẻ ở trong nhà và ngoài trời và cách phòng ngừa.

\* HDV chia sẻ với các cha mẹ nội dung hướng dẫn về phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em. Nội dung kiến thức có thể tham khảo trong tờ rơi về Phòng chống tai nạn thương tích cho trẻ em [Nhờ đơn vị thiết kế tạo QR code để HDV tải tờ rơi về tham khảo]

**3 Tôi sẽ làm ngay**

- HDV đề nghị mỗi cha mẹ tự tìm cho mình 3 hành động cần làm ngay sau buổi học này để đảm bảo an toàn cho con. HDV chuẩn bị một tờ A0 trang trí đẹp, có viết tiêu đề “Tôi sẽ làm ngay để đảm bảo an toàn cho con”. Mỗi cha mẹ viết 3 hành động vào một giấy note nhỏ và dán lên tờ A0.
- Hai bố mẹ gần nhau sẽ cùng chia sẻ 3 hành động sẽ làm ngay của mình tại nhà.
- HDV cảm ơn sự chia sẻ của các cha mẹ và khuyến khích các cha mẹ cần cam kết hành động ngay để đảm bảo an toàn cho con.



15 phút

Giải lao



5 phút

**HOẠT ĐỘNG TỔNG KẾT**

**4 Cha mẹ tự đánh giá bản thân: “Tôi đã thay đổi như thế nào?”**

**HDV thuyết trình:** “Như vậy, chúng ta đã cùng nhau đồng hành suốt 8 buổi sinh hoạt. Tôi hiểu rằng không dễ dàng cho các cha mẹ để thu xếp thời gian tham gia chương trình. Sự tích cực tham gia của cha mẹ đã thể hiện rõ tinh thần trách nhiệm và tình yêu của mình với con cái cũng như tinh thần học hỏi để hoàn thiện bản thân mình.

Trong suốt 8 tuần qua, chúng ta đã được học hỏi và được vận dụng những kiến thức và kỹ năng trong chăm sóc và nuôi dạy con tại gia đình. Các cha mẹ hãy hồi tưởng lại quãng thời gian vừa qua và thấy rằng mình đã có những thay đổi như thế nào trong cách chăm sóc và nuôi dạy con?”

HDV phát cho mỗi cha mẹ một tờ giấy nhỏ và dành cho các cha mẹ 7 phút để hồi tưởng và ghi lại những thay đổi của bản thân. Sau đó cả nhóm sẽ ngồi lại thành vòng tròn, HDV mời lần lượt từng cha mẹ chia sẻ về những thay đổi của bản thân. Để các cha mẹ cảm thấy tự tin hơn, HDV sẽ dùng một con thú bông nhỏ để các cha mẹ truyền tay nhau khi đến lượt chia sẻ.



20 phút

**Lưu ý:** Thực hiện hoạt động này sẽ đem lại nhiều cảm xúc đối với các cha mẹ. HDV cần tập trung lắng nghe chia sẻ của các cha mẹ và có những phản hồi phù hợp, khích lệ những thay đổi tích cực của cha mẹ.



20 phút

### 5 Không ai hoàn hảo, nhưng tôi có thể trở thành cha/ mẹ tốt nhất!

**HDV thuyết trình:** “Làm cha mẹ là một trách nhiệm lớn lao và là một công việc đầy khó khăn cần đến sự học hỏi và hoàn thiện không ngừng. Mỗi người trong chúng ta có những hoàn cảnh khác nhau và chúng ta có thể có những cách giáo dục, chăm nuôi con cái khác nhau tùy vào điều kiện thực tế của mỗi gia đình. Không ai là hoàn hảo, chúng ta chỉ có thể làm điều tốt nhất trong khả năng của chúng ta.

Trong suốt quá trình tham gia CLB, chúng ta hẳn đã nhận ra những điều mà chúng ta có thể làm tốt hơn cho con cái. Tuy nhiên, việc áp dụng những điều này vào thực tế không hề dễ dàng, cần đến sự cam kết và kiên trì của bố mẹ. Sau đây, các bố mẹ hãy viết ra 5 điều mình sẽ cam kết duy trì thực hiện trong việc nuôi dạy con.”

HDV phát cho mỗi bố mẹ một tờ giấy màu. Bố mẹ đặt bàn tay của mình lên tờ giấy màu và lấy bút vẽ viền bàn tay lên tờ giấy. Sau đó, các bố mẹ viết vào lòng bàn tay tên của mình và chữ “cam kết”. Ví dụ “Thanh Mai cam kết”

Sau đó, các bố mẹ viết 5 điều cam kết vào 5 ngón tay.

VD: - Không đánh, mắng con

- Lắng nghe con nhiều hơn
- Mỗi ngày dành 10 phút để chơi với con
- Đọc truyện cùng con 15 phút mỗi ngày,
- ...

HDV chuẩn bị sẵn một tờ giấy A0 và viết tiêu đề “Không ai hoàn hảo, nhưng tôi có thể trở thành cha/ mẹ tốt nhất!”

Các cha mẹ sau khi viết xong 5 cam kết thì dùng kéo cắt theo đường viền để tạo thành một bàn tay cam kết. Tiếp đó, các bố mẹ dán “Bàn tay cam kết” của mình lên tờ giấy A0. Sau khi tất cả các bố mẹ hoàn thành, HDV mời các bố mẹ tập trung lại thành vòng tròn, cùng nhìn lại bản cam kết. HDV có thể mời khoảng 5 bố mẹ tình nguyện chia sẻ những cam kết của mình.



10 phút

### 6 Tổng kết và chia tay

HDV “Cảm ơn sự chia sẻ của các bố mẹ! Trong quá trình thực hiện những cam kết này, chúng ta có thể gặp những khó khăn. Tuy nhiên, chúng ta hãy nhớ rằng tất cả những điều chúng ta làm đều đóng góp quan trọng vào sự phát triển của con. 8 buổi sinh hoạt vừa qua đã cung cấp cho chúng ta những thông tin, kiến thức và kỹ năng cơ bản để nuôi dạy con hiệu quả (HDV có thể nhắc lại những chủ đề của 8 buổi hoặc hỏi lại cha mẹ). Tuy nhiên, 8 buổi sinh hoạt chỉ là những định hướng ban đầu và tôi tin tưởng rằng các cha mẹ sẽ tiếp tục thực hành những kiến thức và kỹ năng đã được học tại gia đình. Việc chia sẻ và hỗ trợ giữa các cha mẹ cũng rất quan trọng. Sau 8 buổi này, hi vọng rằng chúng



ta vẫn duy trì được những buổi gặp gỡ, chia sẻ của các cha mẹ để cùng động viên nhau trong việc nuôi dạy con cái hiệu quả.”

HDV mời các cha mẹ cùng hát một bài hát về gia đình và chia tay, kết thúc 8 buổi sinh hoạt.

### Nội dung phục vụ công tác báo cáo và giám sát

- Đánh dấu các cha mẹ không tham dự buổi sinh hoạt, hỏi các cha mẹ vắng mặt buổi trước về lý do chưa tham dự được và hoàn thiện các thông tin báo cáo trong mẫu báo cáo dành cho HDV (biểu mẫu 4a và 4b)
- Khảo sát nhanh sự hài lòng của cha mẹ về các buổi sinh hoạt nhóm: HDV đề nghị cha mẹ đánh giá 8 buổi sinh hoạt nhóm theo thang điểm từ 1 đến 5. Trong đó:
  - + 1 Điểm- chương trình nghèo nàn, không hài lòng, không thích tham gia buổi sinh hoạt, chẳng có gì hay cả
  - + 2 Điểm - chương trình sinh hoạt không có nhiều nội dung hấp dẫn tôi
  - + 3 Điểm - mức độ trung bình, chương trình cũng được, tạm chấp nhận được, tương đối thích
  - + 4 Điểm - chương trình hay, có nhiều nội dung hấp dẫn và bổ ích với tôi
  - + 5 Điểm - mức tốt, rất thích tham gia buổi sinh hoạt, các nội dung sinh hoạt rất hay, thích được tham gia thêm

HDV điền các thông tin Khảo sát ý kiến của HDV sau 8 buổi sinh hoạt – theo Biểu mẫu 4c ngay khi kết thúc sinh hoạt nhóm và gửi lại cán bộ đầu mối cấp xã/huyện để tổng hợp.

