



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

THIẾT KẾ MẪU CÁC BUỔI SINH HOẠT NHÓM CHA MẸ

Tài liệu dành cho Hướng dẫn viên

Tháng 11/2019

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ nhất: LÀM QUEN

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 vì sự phát triển toàn diện trẻ thơ.
3. Xác định được nhu cầu học hỏi và các mong đợi của cha mẹ về kiến thức và kỹ năng làm cha mẹ
4. Cùng nhau thỏa thuận về thời gian, địa điểm và đề cương học tập của 7 buổi sinh hoạt sau.

TÀI LIỆU: Sổ tay Sức khỏe, Hành vi và Trí tuệ; 1 quả bóng to; giấy A0 và bút viết bảng lớn. Các tờ giấy A0 viết sẵn Mục tiêu của chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo, Chủ đề 8 buổi sinh hoạt

THỜI GIAN: 120 phút

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

Thứ tự	Hoạt động
5 phút	1. Chào đón giới thiệu: HDV tự giới thiệu bản thân, giới thiệu tên chương trình và điều hành buổi sinh hoạt. Yêu cầu cha mẹ ghi tên mình lên bảng tên hoặc băng dính vải
20 phút	2. Làm quen: <ul style="list-style-type: none">- Chia học viên thành 3 nhóm bằng cách mỗi học viên sẽ được chọn một bông hoa giấy có màu sắc khác nhau (hồng, cam, vàng – do HDV chuẩn bị sẵn), sau đó yêu cầu những học viên có hoa cùng màu về một nhóm.- Giải thích nhiệm vụ cho các nhóm: mỗi nhóm sẽ đặt tên cho nhóm của mình; trao đổi, chia sẻ và trả lời các câu hỏi: <i>Tôi thích/yêu? Tôi không thích/ghét?</i>- Khuyến khích các cha mẹ trao đổi và chia sẻ về các câu hỏi trên trong nhóm của mình 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.- Sau khi cả 3 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: <i>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.</i>
10 phút	3. Xây dựng nội quy của nhóm: <ul style="list-style-type: none">- HDV nói: <i>Trước khi bắt đầu các hoạt động của nhóm, mọi người có thấy cần thiết phải thống nhất một số nội quy của nhóm để mọi người cùng rõ về cách làm việc và tăng hiệu quả của các buổi sinh hoạt.</i>- HDV đặt câu hỏi: <i>Vậy để các buổi sinh hoạt nhóm đạt hiệu quả cao (mọi người cùng</i>

	<p><i>thấy vui vẻ, học được nhiều và đỡ lãng phí thời gian) thì chúng ta nên có những nội quy gì?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV sử dụng kỹ thuật ‘Động não’ để thu thập ý kiến của mọi người (ghi tất cả các ý kiến lên giấy A0 dán lên vách/bảng và không phê phán ý kiến nào). - Các ý kiến mà cha mẹ có thể nêu ra trong nội quy có thể là: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Đúng giờ - ghi rõ thời gian thỏa thuận</i> + <i>Tôn trọng nhau – không phán xét/chỉ trích</i> + <i>Tham gia tích cực vào tất cả các hoạt động</i> + <i>Từng người nói một</i> + <i>Lắng nghe</i> + <i>Tham gia đầy đủ tất cả các buổi sinh hoạt</i> + <i>Không dùng điện thoại, không trao đổi riêng trong thời gian sinh hoạt nhóm</i> + <i>Bầu nhóm trưởng</i> + <i>Phân công trực nhật</i> - HDV hỏi lại cha mẹ để làm rõ các ý kiến nếu có những bất đồng hoặc không rõ. Ví dụ: <i>Việc tham gia tích cực khác với nhiều người nói cùng một lúc là như thế nào? Tại sao cần lắng nghe? ...</i>
30 phút	<p>4. Giới thiệu Chương trình Làm Cha mẹ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 – thuyết trình - các thông tin chủ chốt nhất của Chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo - Các thông điệp chính cần truyền đạt: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Chương trình làm cha mẹ dành cho ai? Dành cho cha mẹ có con nhỏ từ 0-8 tuổi.</i> + <i>Cơ sở của chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo: 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</i> + <i>Chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo hoạt động như thế nào? Chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo 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, trao cho họ vai trò chủ động trong quá trình học tập, HDV chỉ là người tổ chức hướng dẫn các cha mẹ; Chương trình gồm 8 buổi sinh hoạt, mỗi buổi 120 phút)</i> + <i>Chương trình làm cha mẹ Không ai hoàn hảo mang lại lợi ích gì? Chương trình này giúp tăng kiến thức và cải thiện kỹ năng làm cha mẹ, giúp gắn bó các cha mẹ và cộng đồng, tạo thói quen và mạng lưới chia sẻ giúp đỡ lẫn nhau.</i> - Các tài liệu dành cho cha mẹ: <i>Mỗi cha mẹ tham gia chương trình sẽ được phát 3 cuốn sổ tay: Trí tuệ, Sức khỏe và Hành vi.</i> - 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 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:

	<p>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 chồng hoặc con đọc sổ tay cho nghe để nắm được nội dung chính.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
10 phút	<p>5. Trò chơi</p> <p>Lựa chọn một trò chơi đơn giản mà tất cả đều có thể tham gia để thay đổi không khí. Ví dụ: Không làm như tôi nói (chim bay cò bay, mất mồm tai...) Kết thúc hỏi cha mẹ Trò chơi này có thể chơi với con mình không? Trò chơi này có tác dụng gì?</p>
20 phút	<p>6. Nhu cầu của cha mẹ đối với chương trình Làm cha mẹ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 cuar chuyện của mình: lo lắng về điều gì? Đã hỏi ai để có lời khuyên/thông tin? - Chia các cha mẹ thành 3 nhóm nhỏ (chuẩn bị sẵn các viên bi với ba màu khác nhau hoặc các vật dụng khác hỗ trợ cho việc chia 3 nhóm) – yêu cầu học viên nhặt 1 thứ - các cha mẹ có cùng màu/cùng vật dụng sẽ về cùng nhóm: - HDV đặt các câu hỏi sau chung cho cả nhóm: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Những khó khăn mà cha mẹ đang gặp phải trong việc chăm sóc các con nhỏ của mình là gì?</i> + <i>Cha mẹ mong muốn biết thêm những nội dung gì trong các buổi sinh hoạt làm cha mẹ “Không ai hoàn hảo” sắp tới?</i> + <i>Hiện nay cha mẹ đã đang nhận được những thông tin về chăm sóc con của mình từ đâu?</i> - Sau khi các nhóm trao đổi và ghi lại trên giấy A0 xong thì HDV yêu cầu quay trở lại nhóm lớn. - 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	<p>7. Xây dựng kế hoạch cho các buổi sinh hoạt sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <i>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? Yêu cầu cha mẹ quay trở về nhóm vừa rời của mình để thảo luận và viết vào giấy</i>

	<p>màu (kích thước bằng 1/3 tờ giấy A4) (mỗi mảnh giấy viết nội dung 1 buổi sinh hoạt).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sau khi các nhóm làm xong, yêu cầu 3 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: <i>điểm giống và khác nhau giữa các nhóm là gì?</i> - HDV nhận xét về bảng kế hoạch các buổi sinh hoạt của các nhóm: <i>8 buổi kể cả buổi Làm quen 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 (thống nhất chung cho cả nhóm).</i> - HDV hỏi cha mẹ: <i>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 chuẩn bị.</i>
10 phút	<p>8. Kết thúc buổi sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nhắc cả nhóm về Bài đỗ xe 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 “Không ai hoàn hảo”; 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 - 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

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 2: 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 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 và giáo dục trẻ)
4. Cha mẹ biết cách giảm căng thẳng trong khi phải thực hiện vai trò làm cha mẹ

TÀI LIỆU: 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

Thời gian	Hoạt động
15 phút	1. Ôn bài: Mọi người ngồi theo vòng tròn. Có thể sử dụng quả bóng nhỏ hoặc bóng giấy (HDV tự làm) để tung cho lần lượt 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 cụ thể về một chuyện vui hay không vui trong vai trò làm cha mẹ kể từ buổi sinh hoạt đầu tiên. HDV cần đảm bảo không ai bị sót.
20 phút	2. Nội dung 1: Sự gắn bó Trò chơi: Vẽ ngôi nhà – 10 phút <ul style="list-style-type: none">- Chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm vẽ một ngôi nhà mơ ước của nhóm mình.- HDV hướng dẫn: mỗi nhóm cần thảo luận xem muốn ngôi nhà mơ ước của mình là gì? Phân công mỗi người một nhiệm vụ và hỗ trợ nhau khi vẽ.- Thời gian vẽ: 5’- Sau khi xong, đề nghị mỗi nhóm giới thiệu về nhà của mình.- HDV khen ngợi cả hai nhóm Thảo luận nhóm lớn: 10 phút <ul style="list-style-type: none">- Mọi người có thích trò chơi 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:<ul style="list-style-type: none">+ 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? (<i>Vì trẻ cần cảm thấy được an toàn, được quan tâm và yêu thương</i>)+ Sự gắn bó giữa cha mẹ với con được bắt đầu từ lúc nào và thể hiện qua những gì? (<i>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...</i>)+ Trẻ ở độ tuổi nào cần sự gắn bó? (<i>Mọi độ tuổi. Tuy nhiên trẻ càng bé thì càng cần hơn</i>)

	<ul style="list-style-type: none"> + 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?
25 phút	<p>3. Nội dung 2: Sự đồng cảm</p> <p>HDV chuẩn bị trước 2 tình huống (<i>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</i>):</p> <p>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 lia lịa: dạ, đúng ạ. Mẹ hỏi tiếp: thế bạn có hỏi con trước khi giật đồ chơi không? Bé nói: không ạ. Mẹ lại hỏi tiếp: theo con có phải bạn cũng rất muốn chơi đồ chơi đó không? Bé ngẫm nghĩ rồi trả lời: chắc có ạ... 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.</p> <p>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 mắng tiếp: còn không gì nữa, con đánh bạn khóc rồi đây này. Bé X khóc to: không phải, không phải.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV chia các cha mẹ thành 2 nhóm: mọi người đếm lần lượt 1, 2. Ai số 1 vào nhóm 1, ai số 2 vào nhóm 2. - Mỗi nhóm thảo luận các câu hỏi sau: 10 phút (cả đọc tình huống và thảo luận nhóm) <ul style="list-style-type: none"> + Chuyện gì đã xảy ra trong tình huống? + 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: <p>Những thông điệp cần được trao đổi và nhấn mạnh trong hoạt động này:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>nghĩa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Giúp trẻ chuyển cảm xúc thành lời nói: <ul style="list-style-type: none"> + 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: <ul style="list-style-type: none"> + 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?
5 phút	Giải lao
15 phút	<p>4. Hiểu về con:</p> <p>Trò chơi: Con đã biết làm gì</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV chia cha mẹ thành 3 đội và nói với 3 đội là “Bây giờ chúng ta sẽ thi giữa 2 đội về những kiến thức mà mỗi đội biết về con mình nói riêng (và trẻ nói chúng) trong các độ tuổi khác nhau. - Trong vòng 30 giây, mỗi đội sẽ phải viết ra được 3 điểm mà trẻ ở độ tuổi (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 (15 mảnh). - Sau khi 3 đội đã sẵn sàng, HDV đưa ra yêu cầu đầu tiên: Hãy nêu 3 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. - Lần lượt đưa ra yêu cầu cho các độ tuổi khác nhau tiếp theo: <ul style="list-style-type: none"> + Trẻ từ 1 đến 2 tuổi + Trẻ từ 2 đến 3 tuổi + Trẻ từ 3 đến 6 tuổi + Trẻ từ 6 đến 8 tuổi - 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 (<i>Cha mẹ có thể chưa biết rõ về sự phát triển của con mình theo từng giai đoạn</i>). - HDV chốt lại: <ul style="list-style-type: none"> + Trẻ em cư xử 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

	<p>điều đó có thể gây khó khăn cho cả bạn và trẻ.</p> <ul style="list-style-type: none"> + 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
25 phút	<p>5. Làm Cha mẹ tích cực</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV nói: Với trò chơi vừa xong, cha mẹ đã hiểu thêm về sự phát triển khác nhau của con mình theo các giai đoạn khác nhau. 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: <i>(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).</i> <ul style="list-style-type: none"> + 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 kẽ 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 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 kiềm chế con giận, hướng dẫn cha mẹ một số cách để kiềm chế con giận như uống một cốc nước, bỏ đi ra chỗ khác người 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.

	<p>+ 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.</p>
5 phút	<p>6. Xây dựng kế hoạch cho buổi sinh hoạt sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 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 - Dẫn 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.
10 phút	<p>7. Kết thúc buổi sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Xem lại Bãi đỗ 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.

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT NHÓM CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 3: CHĂM SÓC DINH DƯỠNG CHO TRẺ

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

1. 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.
2. Biết theo dõi sự tăng trưởng chiều cao và cân nặng 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: 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, muối¹

THỜI GIAN: 120 phút

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT:

Thời gian	Hoạt động
10 phút	<p>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.</p>
50 phút	<p>2. Tầm quan trọng của dinh dưỡng đối với trẻ:</p> <p>❖ Khởi động: 5 phút HDV chuẩn bị sẵn một túi có đựng các loại thức ăn khác nhau. 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</p> <p>❖ Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt: 2 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> + 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. <p>❖ Trải nghiệm: Chơi trò chơi Đi chợ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 3 nhóm: Phát cho mỗi nhóm 4 mảnh giấy màu, 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 thảo luận trước cử một người dán các mảnh giấy lên bảng treo ở trên theo từng nhóm dinh dưỡng cho phù hợp.

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.

	<ul style="list-style-type: none"> - HDV yêu cầu đại diện nhóm thuyết minh về bữa ăn mà nhóm đã chọn <p>❖ Nhận biết:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi: Vừa rồi các anh chị đã làm gì? (<i>Cha mẹ có thể trả lời: lựa chọn thực phẩm cho một bữa ăn gia đình</i>) - HDV hỏi tiếp: công việc đó khó hay dễ? (<i>Cha mẹ có thể trả lời là khó vì thực tế ở gia đình không có nhiều thức ăn đa dạng; hoặc dễ vì đó là công việc hàng ngày...</i>) <p>❖ Liên hệ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV đặt câu hỏi cho cả nhóm lớn: <ul style="list-style-type: none"> + Theo anh chị trò chơi trên chứa đựng nội dung gì? Trò chơi này có ý nghĩa gì? + Những thức ăn hàng ngày ở gia đình mình có những gì? - HDV hỏi: Tại sao lại phải lựa chọn các loại thức ăn khác nhau cho một bữa ăn? (<i>Cha mẹ có thể trả lời: mỗi bữa ăn cần có đủ thành phần các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể</i>) - HDV hỏi: Vậy với trẻ nhỏ thì có cần các thành phần thức ăn khác nhau hay không? Tại sao? <p>❖ Áp dụng:</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi: Vậy là cha mẹ thì chúng ta cần chú ý gì đến thức ăn cho trẻ? (<i>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</i>) - HDV: 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? (<i>HDV đặt câu hỏi để cả nhóm cùng nhau phân tích việc sử dụng nguồn thức ăn tại địa phương, giới thiệu một số loại rau thông dụng, tìm thêm nguồn thức ăn tại địa phương</i>). <p>❖ Tóm tắt bài: HDV tóm tắt nội dung chính:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - 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	<p>3. Trò chơi: HDV cho mọi người chơi một trò chơi nào đó để tạo không khí vui vẻ</p>
40phút	<p>4. Hành vi ăn uống của trẻ:</p> <p>❖ Trải nghiệm: 15 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV chia ba nhóm thảo luận hành vi ăn uống của trẻ theo độ tuổi: dưới 1 tuổi, từ 1 đến 3 tuổi, trên 3 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 - Mỗi nhóm viết vào tờ giấy tên các hành vi theo yêu cầu (hành vi tốt, hành vi chưa không tốt). - Sau khi các nhóm làm xong, đại diện mỗi nhóm trình bày lại ở nhóm lớn. <p>❖ Nhận biết: 5 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi: Các nhóm vừa làm gì?

	<ul style="list-style-type: none"> - HDV yêu cầu các cha mẹ nhận xét những hành vi được nêu bởi các nhóm khác? (nhiều điểm chung về hành vi tích cực và tiêu cực trong ăn uống của trẻ) ❖ Liên hệ: 10 phút - HDV đặt câu hỏi: <i>Tại sao trẻ lại có những hành vi đó?</i> và dành thời gian để các cha mẹ chia sẻ ý kiến của mình. <ul style="list-style-type: none"> + Đối với hành vi 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...) - HDV đặt câu hỏi: <i>Cha mẹ nên làm gì khi trẻ có những hành vi trên?</i> ❖ Áp dụng: 5 phút - HDV đặt câu hỏi: <i>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?</i> ❖ Tóm tắt lại bài: 5 phút - HDV chốt lại một số thông tin chủ chốt: <ul style="list-style-type: none"> + 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 + 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
10 phút	<p>5. Kết thúc buổi sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 - HDV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT NHÓM CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 4: 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 trong khi mang thai, nhận biết được các dấu hiệu của trẻ khỏe mạnh
2. Biết cách theo dõi sự tăng trưởng chiều cao và cân nặng của trẻ
3. Nhận biết và có thể xử trí ban đầu và phòng một số bệnh thông thường ở trẻ

TÀI LIỆU: Cuốn sổ tay Sức khỏe. Giấy A0 và bút viết bảng các màu.

THỜI GIAN: 120 phút

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT:

Thời gian	Hoạt động
10 phút	<p>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.</p>
45 phút	<p>2. Làm thế nào để trẻ khỏe mạnh:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Trò chơi khởi động/Trải nghiệm: Vẽ em bé khỏe mạnh – 15 phút <ul style="list-style-type: none"> - Chia lớp thành 2 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: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Khi trẻ khỏe mạnh, cơ thể sẽ lớn lên, trẻ sẽ tăng cân và phát triển chiều cao đều đặn</i> + <i>Khi trẻ khỏe mạnh, trẻ sẽ cứng cáp hơn</i> + <i>Khi trẻ khỏe mạnh, trẻ sẽ có khả năng nhận biết và phản ứng tốt hơn với môi trường xung quanh</i> + <i>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</i> - ❖ Nhận biết: 5 phút <ul style="list-style-type: none"> - HDV đặt câu hỏi: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Trong trò chơi trên mọi người đã mô tả những dấu hiệu nào về trẻ khỏe mạnh?</i> + <i>Trò chơi có vui không? Có dễ vẽ không? Có dễ nhận ra được dấu hiệu trẻ khỏe mạnh không?</i> ❖ Liên hệ: 5 phút <ul style="list-style-type: none"> - HDV đặt câu hỏi: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Ở nhà các cha mẹ có nhận biết được con mình có khỏe mạnh hay không không?</i> + <i>Dựa vào đâu để nhận biết?</i> ❖ Áp dụng: 15 phút <ul style="list-style-type: none"> - Yêu cầu các cha mẹ quay về 2 nhóm cũ để thảo luận: Cha mẹ cần làm gì để giúp con

	<p>mình khỏe mạnh? + <i>Thời kỳ mang thai?</i> + <i>Sau khi bé chào đời và trong suốt giai đoạn phát triển sau này?</i></p> <p>- Sau khi 2 nhóm thảo luận xong đề nghị đại diện nhóm chia sẻ.</p> <p>❖ Tóm tắt lại bài: 5 phút - HDV chốt lại một số thông tin chủ chốt:</p> <p>- Thời kỳ mang thai: <i>Ăn uống đầy đủ dưỡng chất, khám thai định kỳ ít nhất 3 lần và tránh căng thẳng khi mang thai</i></p> <p>- Giai đoạn sau khi bé ra đời:</p> <ul style="list-style-type: none"> + <i>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</i> + <i>Hạn chế những thức ăn và đồ uống không có lợi cho sức khỏe</i> + <i>Cho trẻ vận động thường xuyên</i> + <i>Hạn chế thời gian trẻ ngồi xem ti vi, dùng internet và chơi các trò chơi điện tử</i> + <i>Cho trẻ ngủ đủ giấc</i> + <i>Đo cân nặng và chiều cao của trẻ theo đúng kỳ kiểm tra sức khỏe.</i> + <i>Đảm bảo trẻ được tiêm chủng đầy đủ và theo đúng lịch</i> + <i>Giúp trẻ giữ gìn vệ sinh, rửa tay sạch</i> + <i>Chăm sóc răng miệng cho trẻ thường xuyên</i> + <i>Đảm bảo một môi trường không khói thuốc lá cho trẻ</i>
5 phút	Giải lao
50 phút	<p>3. Nhận biết, xử lý và phòng tránh một số bệnh ở trẻ</p> <p>❖ Khởi động: 5 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV chia cha mẹ thành ba nhóm, yêu cầu mỗi nhóm nêu các triệu chứng của ba loại bệnh thường gặp ở trẻ nhỏ - Khi một nhóm trình bày, hai nhóm còn lại đoán xem đó là những triệu chứng của bệnh gì. - HDV liên hệ trò chơi vừa xong với chủ đề của bài học: “Nhận biết, xử lý và phòng tránh một số bệnh ở trẻ” <p>❖ Trải nghiệm: 15 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chia cha mẹ thành 3 nhóm theo độ tuổi của trẻ dưới 1 tuổi, dưới 3 tuổi và trên 3 tuổi. - Mỗi nhóm thảo luận và trả lời các câu hỏi sau: <ul style="list-style-type: none"> + <i>a) Làm thế nào để nhận ra dấu hiệu khi trẻ bị bệnh?</i> + <i>b) Các cách xử lý khi gặp các bệnh phổ biến ở trẻ</i> + <i>c) Làm thế nào để phòng tránh các bệnh đó?</i> - Các nhóm sau đó trình bày kết quả thảo luận tại nhóm lớn. - HDV đặt câu hỏi để cùng làm rõ các cách để phòng và xử lý các bệnh các nhóm đã liệt kê. <p>❖ Nhận biết: 5 phút</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV đặt câu hỏi: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Mọi người đã làm gì?</i> + <i>Việc nhận biết các dấu hiệu bệnh của trẻ có dễ không? Xử lý bệnh thế nào? Phòng tránh có dễ không?</i>

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Liên hệ: 5 phút <ul style="list-style-type: none"> - HDV đặt câu hỏi: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Ở nhà các cha mẹ có nhận biết biết các dấu hiệu bệnh của con mình không? Có biết cách xử lý bệnh không? Thường hay gặp những khó khăn gì? Cha mẹ có biết cách phòng tránh bệnh cho con mình không?</i> ❖ Áp dụng: 15 phút <ul style="list-style-type: none"> - Chia cha mẹ thành 3 nhóm và đề nghị thể hiện cách xử lý các vấn đề sau ở trẻ (mỗi nhóm một vấn đề): <ul style="list-style-type: none"> + <i>Trẻ bị sốt</i> + <i>Trẻ bị tiêu chảy</i> + <i>Trẻ bị ho</i> - <i>Dành cho các nhóm 5 phút chuẩn bị sau đó đóng vai thể hiện cách xử lý</i> ❖ Tóm tắt lại bài: 5 phút - HDV chốt lại một số thông tin chủ chốt: (<i>Xem Cuốn Sức khỏe từ trang 35</i>)
10 phút	<p>7.Kết thúc buổi sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 đãung, lõi cuộn giấy vệ sinh, chai nhựa cốc nhựa, bát đĩa, rổ rá nong nia, nón... - HDV thông báo về thời gian (và địa điểm) cho buổi sinh hoạt tiếp theo

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT NHÓM CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 5: 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 gần 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 và tinh thần 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, tình cảm, hành vi và trí tuệ.

THỜI GIAN: 120 phút

TÀI LIỆU: Cả ba cuốn sổ tay Sức khỏe, Trí tuệ và Hành vi. Hai cuộn len màu sắc tương phản, 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 băng các màu.

KẾ HOẠCH CHI TIẾT BUỔI SINH HOẠT

Thời gian	Hoạt động
10 phút	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.
40 phút	2. Trí tuệ trẻ phát triển như thế nào: ❖ Trò chơi khởi động/Trải nghiệm: <ul style="list-style-type: none">- Tổ chức hoạt động mô phỏng sự phát triển của não bộ.- HDV dán các tờ giấy ghi tên 5 giác quan xuống đất và giải thích cha mẹ sẽ trải nghiệm một hoạt động. Đề nghị cha mẹ chọn nhóm giác quan mà mình thích đứng 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 chum len xuống tranh giác quan và dán cố định đầu mối. Lặp lại hoạt động tương tự với câu chuyện thứ hai. CÂU CHUYỆN SỐ 1 <i>Nam là một cậu bé 3 tuổi. Nhà Nam rất giàu có nên thuê hẳn 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.</i>

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 ló ló 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, mẹ đón Quân về, trên đường đi Quân lú lú kể chuyện cho mẹ hôm nay Quân được khen vì đã nâng bạn Lan dậy khi bạn bị ngã. Mẹ chở Quân ghé qua hàng đồ chơi. Quân nhìn thấy rất nhiều đồ chơi đẹp. Mẹ mua cho Quân một xe ô tô và một bộ xếp hình rất đẹp. Quân rất thích và nói thật to “Con cảm ơn mẹ” và ôm hôn mẹ.

❖ Nhận biết:

- HDV hỏi: mọi người vừa làm gì?

❖ Liên hệ:

- 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?
- HDV giải thích: 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.
- HDV hỏi: Để cơ thể phát triển, trẻ cần những gì? (*Thức ăn đa dạng bao gồm cả chất đạm và các loại rau xanh; Nghỉ ngơi và vận động; Một nơi an toàn để sống, học tập và vui chơi*)
- HDV hỏi: Để não bộ phát triển, trẻ cần gì? (*Trẻ cần được cảm thấy an toàn, yên tâm, được yêu thương và thấu hiểu; Cần có người ở bên nói chuyện cùng, hát cho trẻ nghe và đọc cùng với trẻ; Cần được nhìn và làm những điều mới lạ cùng người khác; Cần có thật nhiều thời gian để chơi đùa*)

❖ Áp dụng:

- HDV hỏi: Vậy cha mẹ cần làm gì để giúp trẻ phát triển trí tuệ tốt?

5 phút	Giải lao
50 phút	3. Chơi trò chơi với trẻ ❖ Trải nghiệm: Vẽ (hoặc viết) và trình bày ít nhất 3 trò chơi mà mình thường chơi hội còn nhỏ (nên có yêu cầu mỗi nhóm phải có ít nhất một trò chơi cần dùng đến đồ chơi) <ul style="list-style-type: none">- HDV chia cha mẹ thành 3 nhóm. Giao nhiệm vụ, phát giấy (A0) bút cho các nhóm- Các nhóm tiến hành vẽ (hoặc viết) mô tả các trò chơi đã được chơi hội nhỏ- Đại diện các nhóm trình bày: có thể mô tả hoặc chơi trò chơi, kể chuyện, đọc truyện, hát, đọc thơ, múa ❖ Nhận biết:

- HDV đặt câu hỏi: Cảm nhận của cha mẹ khi chơi trò chơi? Ý nghĩa của trò chơi/đồ chơi là gì? Chơi như thế giúp con phát triển lĩnh vực gì: gắn bó tình cảm cha mẹ với con cái, phát triển kỹ năng giao tiếp xã hội, xây dựng hành vi tích cực, trẻ được vận động sẽ khỏe hơn, phát triển trí tuệ thông qua các khái niệm được nêu trong mỗi trò chơi, bài hát, câu chuyện...

❖ **Liên hệ:**

- HDV hỏi Cha mẹ có bao giờ chơi như vậy với con không? Những trò chơi cha mẹ thường chơi với con ở nhà là gì? Cha mẹ có thường xuyên trò chuyện với con không? Khi được chơi cùng cha mẹ hay chuyện trò, thái độ và cảm xúc của các con như thế nào?
- HDV cùng cha mẹ phân tích và chốt lại những thông tin sau:
 - + *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 ví dụ nấu và cho con ăn, tắm rửa cho con, dỗ con ngủ, vừa làm vừa giải thích cho con các khái niệm mới, khuyến khích con hỏi và mình trả lời hoặc mình hỏi con trả lời*
 - + *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. Sự liên kết này được gọi là sự gắn bó. Sự gắn bó bền chặt sẽ phát triển khi cha mẹ và người chăm sóc bé đáp lại những nhu cầu của bé một cách ấm áp, yêu thương và đáng tin cậy. Khi bé cảm thấy an toàn, bé có khả năng học hỏi tốt hơn. Bạn có thể xây dựng sự gắn bó bền chặt với bé ngay từ khi bé mới sinh ra.*
 - + *Hãy đến với bé ngay khi bé khóc. Sự quan tâm của bạn sẽ không làm bé hư – chăm sóc đáp ứng nhu cầu của trẻ*
 - + *Dỗ dành bé ngay lập tức khi bé khó chịu, sợ hãi, hay khi bé bị ốm, bị đau*
 - + *Chạm vào bé và nói chuyện với bé một cách yêu thương bằng việc ôm bé, nói chuyện và nhẹ nhàng hát cho bé nghe.*
 - + *Chơi với bé. Cười đùa, nói chuyện, hát, đọc cho bé nghe, đóng vai cùng bé*

❖ **Áp dụng: Thực hành chơi với trẻ**

- HDV chia 3 nhóm theo độ tuổi, giải thích yêu cầu bài tập: thiết kế một hoạt động có thể cùng chơi với con – trò chơi hoặc đồ chơi
- 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, kể chuyện, đọc thơ, đọc truyện, hát cho con nghe.
- HDV đặt câu hỏi trong nhóm lớn và dành thời gian cho cha mẹ chia sẻ theo chu trình học qua trải nghiệm:
 - + *Nhận biết:* Cha mẹ thấy trò chơi đó như thế nào? Vui hay không? Dễ hay khó? Có thể cùng con làm đồ chơi hay chơi trò đó được không
 - + *Liên hệ:* Vậy khi cha mẹ cùng chơi với con thì con sẽ cảm thấy như thế nào? Bản thân cha mẹ cảm thấy như thế nào? Cha mẹ có thể làm được các đồ chơi đơn giản cho con không? Cha mẹ có nên dành thời gian chơi với con không?
 - + *Áp dụng:* 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?

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

- HDV kết luận hoạt động: đối với trẻ nhỏ, giao tiếp và tương tác với người chăm sóc là

	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi 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? <p>➤ Thông tin tham khảo cho HDV:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vui chơi là cách tốt nhất để trẻ học <ul style="list-style-type: none"> + Cha mẹ cần tạo cho trẻ thật nhiều cơ hội để chơi mà học + Cha mẹ có thể giúp phát triển não của trẻ bằng cách nói chuyện với trẻ. Hãy nói chuyện với con ngay khi bé mới chào đời. + Cha mẹ luôn nói cho con biết mình đang làm gì và bé đang làm gì. + Khuyến khích hướng dẫn để trẻ có thể miêu tả những thứ bé nhìn thấy và nghe thấy xung quanh mình + Khi bé bắt đầu nói, hãy lắng nghe những gì bé nói + Khuyến khích bé nói về những thứ đang xảy ra với mình - Đọc hoặc kể chuyện mỗi ngày cho trẻ nghe²: <ul style="list-style-type: none"> + Cùng xem các sách tranh ảnh với trẻ và nói cho trẻ nghe về những hình ảnh trong trang sách vì trẻ có thể học về những thứ có trong sách mà trẻ chưa nhìn thấy ở ngoài đời + Kể cho trẻ nghe về những việc mà cha mẹ đã làm trong ngày + Chia sẻ các câu chuyện, bài hát và giai điệu cho trẻ. Kể cho trẻ nghe những câu chuyện về văn hoá, niềm tin, truyền thống và giá trị sống của bạn và cộng đồng + Cho trẻ nhiều loại đồ vật để chơi cùng. Đồ chơi cho trẻ không cần phải là đồ chơi đắt tiền. Mọi thứ trong và xung quanh nhà đều rất nhiều thứ thú vị để trẻ chơi cùng. Ví dụ như chai lọ nhựa rỗng, cốc và bát bằng nhựa, hộp rỗng bằng bìa các tông + Cho trẻ chơi ngoài trời. Ở ngoài trời trẻ có thể làm những thứ mà trẻ không thể làm được trong nhà. Dạy cho trẻ nghe các âm thanh như tiếng gió, tiếng lá cây xào xạc, tiếng chó sủa, tiếng gà gáy, tiếng mèo kêu, tiếng sóng biển... - Đồ chơi tự làm hoặc sẵn có – HDV đọc trang 12 cuốn sách Trí tuệ
5 phút	<p>4. Xây dựng kế hoạch cho các buổi sinh hoạt sau:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lưu ý cha mẹ về nhà đọc thêm tài liệu và thực hành chơi với con kết hợp với các hoạt động chăm sóc, nuôi dưỡng và giáo dục con - HDV 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.
10 phút	<p>5. Kết thúc buổi sinh hoạt</p>

² Lưu ý nhắc các cha mẹ không biết chữ nhờ vợ chồng hoặc các con lớn đọc cho em bé nghe

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Kiểm tra Bãi đỗ xe- HDV hỏi xem các cha mẹ cảm thấy 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.- HDV đề nghị các cha mẹ đến tham gia buổi sinh hoạt tiếp theo đúng giờ và chia sẻ nhiều hơn nữa. |
|--|--|

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 6: 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: 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

Thời gian	Hoạt động
10 phút	<p>1. Chào đón các cha mẹ và Ôn bài (chia sẻ vòng tròn)</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ HDV 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	<p>2. Khởi động: Tổ chức trò chơi: “Con đang làm gì nào?”</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV viết sẵn một số hành động thường gặp của trẻ vào những tấm thẻ, VD: Đòi đi chơi, Ăn vặt, Giành đồ chơi của bạn, - HDV 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. <i>(Trong trường hợp không có cha mẹ tình nguyện lên thể hiện, HDV chủ động thể hiện hành vi)</i>
5 phút	<p>3. Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt:</p> <p>Kết thúc trò chơi, HDV dẫn nhập vào bài: <i>“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!”</i></p>
40 phút	<p>4. Thảo luận nhóm: Những tình huống khó</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi các bố mẹ: <i>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?</i> - 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: (1) Trẻ không chịu ăn; (2) Trẻ ăn vặt; (3) Trẻ thể hiện sự hung hãn, đánh nhau với trẻ khác; (4) Trẻ có những hành vi thể hiện sự sợ hãi, (5)

	<p><i>Trẻ quấy khóc, (6) Trẻ cắn người khác.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sau đó, HDV chia lớp thành 3 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: <ul style="list-style-type: none"> + Nhóm có con ở tuổi sơ sinh – 3 tuổi: Thảo luận tình huống Trẻ quấy khóc và Trẻ cắn người khác + Nhóm có con ở 3-6 tuổi: Thảo luận tình huống Trẻ ăn vạ và Trẻ không chịu ăn + 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: <ul style="list-style-type: none"> + <i>Theo bạn, vì sao trẻ làm vậy?</i> + <i>Thông thường, các cha mẹ đã làm gì trong tình huống đó? Kết quả thế nào?</i> + <i>Nếu cách giải quyết hiện tại không hiệu quả, cha mẹ có thể làm gì?</i> - (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: <ul style="list-style-type: none"> + <i>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.</i> + <i>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.</i> - 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” <ul style="list-style-type: none"> + 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.
5 phút	<p>5. Giải lao</p>
10 phút	<p>6. Hoạt động trải nghiệm: Là một tấm gương tốt cho con</p> <p>Tổ chức trò chơi: <i>“Làm theo những điều tôi nói!”</i></p> <p>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</p> <p>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.</p>

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Sau khi kết thúc trò chơi, HDV tổng kết và rút ra bài học từ trò chơi “<i>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 chưa thống nhất giữa lời nói và hành động của chính chúng ta song con trẻ sẽ nhìn vào những hành động của chúng ta để học tập. Bởi vậy, chúng ta cần hiểu điều này và cố gắng làm một tấm gương tốt cho con</i>”.</p>
25 phút	<p>7. Khen ngợi và khuyến khích trẻ</p> <p>HDV thuyết trình: “<i>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.</i>”</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV 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. (HDV có thể nhờ một/hai bố mẹ hỗ trợ ghi lại) - HDV giới thiệu cho bố mẹ những nguyên tắc khi khen ngợi con: <ul style="list-style-type: none"> + 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, không quá tập trung vào kết quả + Khen không kèm chỉ trích <p>Hướng dẫn đọc tài liệu (5 phút): HDV hướng dẫn bố mẹ đọc thêm thông tin về cách khen ngợi trẻ trong tài liệu HÀNH VI ở trang 16 – 17.</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV 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, HDV cùng cả lớp góp ý cách khen ngợi của các bố mẹ.
15 phút	<p>8. Tổng kết và giao nhiệm vụ cho các cha mẹ</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV tổng kết nội dung buổi sinh hoạt - Nhiệm vụ thực hành ở nhà trong tuần:

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">+ 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. |
|--|---|

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 7: 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: Cuốn sổ tay Cơ thể (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 SINH HOẠT CHI TIẾT

Thời lượng	Nội dung hoạt động
15 phút	<p>1. Chào đón các cha mẹ và Ôn bài (chia sẻ vòng tròn)</p> <ul style="list-style-type: none">- HDV chào đón các cha mẹ đến buổi sinh hoạt- 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.
10 phút	<p>2. Khởi động và Giới thiệu chủ đề buổi sinh hoạt</p> <p>Tổ chức trò chơi: “Trẻ em cần”</p> <ul style="list-style-type: none">- HDV chia các cha mẹ thành 2 hoặc 3 nhóm.- HDV sẽ nói “<i>Trẻ em cần...</i>”, hai đội sẽ đáp lại “<i>Cần gì? Cần gì?</i>”. HDV sẽ nhìn quanh phòng và chọn một đồ vật nào đó, ví dụ một cái mũ rồi nói “<i>Cần một cái mũ</i>”. 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 “<i>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?</i>”

	<p>- Thông thường, các bố mẹ sẽ trả lời: <i>cần sự yêu thương, quan tâm, bảo vệ, giáo dục,...</i> HDV sẽ ghi nhận ý kiến và khen ngợi các bố mẹ, sau đó dẫn dắt tiếp “<i>Để 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.</i>”</p>
<p>15 phút</p>	<p>3. Động não “Thế nào là xâm hại trẻ?”</p> <p>HDV 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. HDV mời một cha/mẹ viết ý kiến của các cha mẹ vào những tấm thẻ màu (Mỗi hành vi vào một tấm thẻ).</p> <p>Sau đó, HDV dán các tấm thẻ lên bảng/ tường/ giấy A0 và sắp xếp các thẻ theo loại hình xâm hại bao gồm:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 bản thủ,.. Xâm hại qua mạng: doạ nạt qua các phương tiện điện tử, tung tin, bêu riếu trên mạng xã hội,.. Xâm hại tình dục: hiếp dâm, dâm ô với trẻ, sử dụng trẻ vào mục đích mại dâm,.. <p>Lưu ý: Có thể ý kiến liệt kê của các cha mẹ không đầy đủ như trên, HDV cần bổ sung nếu thấy thiếu.</p> <p>- Sau đó, HDV bổ sung thêm thông tin về xâm hại tình dục trẻ em</p> <p><i>“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 ¼ với bé gái và 1/6 với bé trai.</i></p> <p><i>Thủ phạm xâm hại tình dục trẻ có thể là bất cứ ai. Theo số liệu báo cáo,</i></p>

	<p><i>khoảng 93% thủ phạm là người thân quen của trẻ.”</i></p> <p><i>*Lưu ý:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hướng dẫn cha mẹ mở tài liệu SỨC KHOẺ trang 48 và cùng đọc trước lớp về những dấu hiệu của trẻ bị xâm hại. HDV có thể giải thích thêm nếu cha mẹ chưa rõ. - <i>(HDV 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.)</i>
20 phút	<p>4. Thảo luận nhóm: Hậu quả xâm hại đối với trẻ em</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV 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. HDV ghi lại ý kiến của cha mẹ lên bảng và tổng kết: - HDV tổng hợp ý kiến của các nhóm và chốt lại thông tin: <i>“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:</i> <ol style="list-style-type: none"> <i>a. Thể chất: các vết thương, bầm tím, bọng, gãy xương, óm yếu..</i> <i>b. Tinh thần: Sợ hãi, tự ti, mặc cảm, sợ giao tiếp,...</i> <i>c. Hành vi: thu mình hoặc hung hăng, đánh người khác, rối loạn bữa ăn, giấc ngủ, sử dụng chất gây nghiện,..</i> <i>d. 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,...</i> <p><i>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)...”</i></p> - Hướng dẫn cha mẹ đọc tài liệu: HDV 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.
10 phút	5. Giải lao
25 phút	6. Phòng tránh bạo lực và xâm hại trẻ

	<ul style="list-style-type: none"> - HDV chia lớp thành 3 nhóm, các nhóm thảo luận trong thời gian 10 phút với nội dung: <ul style="list-style-type: none"> + 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, HDV tổng kết và chốt lại nội dung: <p><i>“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.</i></p> <p><i>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. ”</i></p>
10 phút	<p>7. Thảo luận: Giúp con phòng tránh xâm hại tình dục</p> <ul style="list-style-type: none"> - HDV hỏi cha mẹ, thảo luận và thuyết trình: <i>“Để bảo vệ con khỏi bị xâm hại tình dục, cha mẹ cần dạy con:</i> <ul style="list-style-type: none"> + <i>Những phần riêng tư trên cơ thể</i> + <i>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”</i> + <i>Biết nói “Không” trong trường hợp ai đó có những đụng chạm vào các bộ phận riêng tư</i> + <i>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</i>
15 phút	<p>8. Tổng kết buổi sinh hoạt và giao nhiệm vụ cho các cha mẹ</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<ul style="list-style-type: none"> - Hỏi cha mẹ về cảm xúc sau buổi sinh hoạt - Nhiệm vụ thực hành ở nhà trong tuần: <ul style="list-style-type: none"> + 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
--	--

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 gợi 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 gợi dục

KẾ HOẠCH BUỔI SINH HOẠT CHƯƠNG TRÌNH CHA MẸ “KHÔNG AI HOÀN HẢO”

Buổi thứ 8: 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: 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 SINH HOẠT CHI TIẾT

Thời lượng	Nội dung hoạt động
	<p>1. Chào đón cha mẹ, Khởi động và Giới thiệu chủ đề sinh hoạt</p> <ul style="list-style-type: none">- 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: <i>“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 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”.</i>
30 phút	<p>2. Những tình huống rủi ro</p> <ul style="list-style-type: none">- HDV hỏi các bố mẹ: <i>“Theo các bố mẹ, có những tình huống nguy hiểm nào có thể dẫn đến tai nạn thương tích cho trẻ?”</i>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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 “<i>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:</i> <ul style="list-style-type: none"> ● Trong nhà: <ul style="list-style-type: none"> + Khi chơi + Khi tắm + Khi ăn + Khi ngủ ● Ngoài trời <ul style="list-style-type: none"> + 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: <ol style="list-style-type: none"> (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 <p>* 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</p>
15 phút	<p>3. Tôi sẽ làm ngay</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

5 phút	Giải lao
20 phút	<p>HOẠT ĐỘNG TỔNG KẾT</p> <p>1. Cha mẹ tự đánh giá bản thân: “Tôi đã thay đổi như thế nào?”</p> <p>HDV thuyết trình: <i>“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.</i></p> <p><i>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?”</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p>
20 phút	<p>2. Không ai hoàn hảo, nhưng tôi có thể trở thành cha/ mẹ tốt nhất!</p> <p>HDV thuyết trình: <i>“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.</i></p> <p><i>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.”</i></p> <p>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”</p> <p>Sau đó, các bố mẹ viết 5 điều cam kết vào 5 ngón tay.</p>

	<p>VD: - Không đánh, mắng con</p> <ol style="list-style-type: none"> Lắng nghe con nhiều hơn Mỗi ngày dành 10 phút để chơi với con Đọc truyện cùng con 15 phút mỗi ngày, <p>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!”.</p> <p>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.</p>
10 phút	<p>3. Tổng kết và chia tay</p> <p><i>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.”</i></p> <p>HDV mời các cha mẹ cùng hát một bài hát về gia đình và chia tay, kết thúc 8 buổi sinh hoạt.</p>