

# DÀNH MỘT CHÚT THỜI GIAN...

## Các Mối Quan Hệ **Đều Quan Trọng!**

**QUÝ VỊ** là người quan trọng nhất trong cuộc đời của con quý vị! Đó là lý do tại sao mối quan hệ giữa quý vị và con quý vị là một vấn đề quan trọng cần được tập trung can thiệp sớm. Các dịch vụ Khởi Đầu Sớm được lập ra để trao quyền cho **QUÝ VỊ** để quý vị có thể giải quyết tốt hơn các nhu cầu đặc biệt của con quý vị. Các nhân viên cung cấp dịch vụ cho quý vị sẽ cung cấp ý tưởng và sự hỗ trợ để quý vị có thể giúp con quý vị học được các kỹ năng mà **QUÝ VỊ** cho là quan trọng nhất!

Sự phát triển về mặt xã hội và cảm xúc mô tả khả năng trải nghiệm và biểu hiện cảm xúc, tạo các mối quan hệ, và khám phá thế giới. Sự phát triển về mặt xã hội và cảm xúc là nền tảng cho mọi sự học hỏi và phát triển khác trong suốt cuộc đời. Điều này đúng với mọi trẻ em, kể cả các em bị khuyết tật và chậm phát triển. Mọi gia đình, với sự hỗ trợ, đều có thể giúp cho con em họ biết cách kết bạn, thể hiện các cảm xúc mạnh mẽ theo những cách lành mạnh, và xử lý các xung đột một cách hòa bình. Đây là các ví dụ về kỹ năng xã hội và cảm xúc. Mối quan hệ của quý vị với con em quý vị là vấn đề quan trọng vì các mối quan hệ tốt đẹp làm thay đổi tốt hơn cho bộ não của con em quý vị. Mỗi một ngày, cho dù quý vị ở nơi đâu, những tương quan tốt đẹp giữa phụ huynh/con cái giúp tăng cường sự gắn bó của quý vị, đem đến cho con quý vị điều chúng cần để học hỏi và trưởng thành.

**Khi con quý vị cảm thấy an toàn, ổn định, được dưỡng dục, và được yêu thương, chúng sẽ phát triển và học hỏi!**

Chúng tôi hiểu rằng việc nuôi dạy con cái không phải lúc nào cũng dễ dàng! Phụ huynh có con nhỏ bị chậm phát triển hay khuyết tật có thể cần được hỗ trợ thêm. Những thử thách về hành vi, việc giao tiếp và thể chất có thể làm cho việc nuôi dạy con cái thật sự khó khăn. Đội Ngũ chương trình Early Start của quý vị luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị! Quý vị có thể tăng cường sự gắn bó và liên kết giữa quý vị với con cái của quý vị mỗi ngày, trong các sinh hoạt hàng ngày của quý vị. Chúng tôi sẽ giúp quý vị học cách thực hiện!

**Hãy bỏ ra một chút thời gian để chơi đùa, ca hát, đọc truyện và cười đùa với con quý vị.**

Để biết thêm các thông tin về sự phát triển về mặt xã hội và cảm xúc, xem video này tại: <http://earlystartneighborhood.ning.com/ssip-resources/TaMvideo>

## Quý vị và con quý vị



## Ý tưởng và lời khuyên

**Làm sao quý vị biết được lúc nào con cái quý vị đang vui vẻ, buồn bã, bực bội, sợ hãi, hay giận hờn?**

Để ý con cái quý vị để quý vị có thể nhận ra các tín hiệu của chúng. Chúng có thể dùng điệu bộ cơ thể, biểu cảm trên gương mặt, và âm thanh để cho quý vị biết chúng có cảm giác ra sao.

Hãy tưởng tượng con cái quý vị trải nghiệm các sự việc như thế nào.

**Quý vị phản ứng với những cảm xúc của con cái quý vị ra sao?**

Xác nhận lại những cảm xúc của con quý vị, và đặt tên cho những cảm xúc đó bằng những từ đơn giản. Ví dụ, "Ba/má có thể thấy rằng con đang bực bội vì con không thể với tới đồ chơi của con."

Nếu con quý vị vui vẻ, cứ tiếp tục làm điều quý vị đang làm. Nếu con quý vị bực bội, hãy bỏ chút thời gian để an ủi chúng.

**Làm sao để quý vị giúp em bé của quý vị hay con nhỏ của quý vị học cách lấy bình tĩnh lại?**

Bản thân hãy nhớ tự giữ bình tĩnh. Thử nhiều cách khác nhau để giữ bình tĩnh cho con cái quý vị, như ôm chúng vào lòng, ru con, lấy cho chúng món đồ chơi hay cái mền đặc biệt, ca hát, hay mở nhạc êm dịu.

Nghĩ ra những cách lành mạnh để xử lý các cảm xúc: hít sâu, đếm tới bốn, thổi bọt bóng, hát một bài hát, hoặc nhảy kiểu đùa cợt với con quý vị. Hỏi xem con quý vị có muốn được ôm không.

**Làm thế nào để quý vị cho con cái quý vị biết rằng chúng rất quan trọng và được yêu thương?**

Hãy bỏ thời gian ra để kết nối với con cái quý vị: mỉm cười, nói chuyện và lắng nghe chúng, đọc sách, ca hát, và chơi với chúng, cùng thưởng thức một bữa ăn với nhau.

Tắt các thiết bị điện thường xuyên hơn để quý vị có thể tập trung vào mối quan hệ của quý vị với con cái quý vị.

**Làm sao để quý vị khuyến khích những hành vi mà quý vị muốn được thấy từ con cái quý vị?**

Hãy nhớ rằng nếu con quý vị bị mệt, khát nước, đói bụng, hay không được thoải mái, chúng sẽ không có được những hành vi tốt đẹp nhất. Chăm sóc cho chúng trước khi quý vị cố gắng dạy cho chúng một hành vi mới.

**Quý vị có bất cứ sự âu lo hay thắc mắc nào về con cái quý vị không?**

Trao đổi với Đội Ngũ Khởi Đầu Sớm của quý vị. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị!

### Nhớ rằng...

**Quý vị là người thầy đầu tiên của con cái quý vị!** Trẻ em học được nhiều nhất từ những điều người khác làm... đặc biệt là từ quý vị! Tự cho mình nghỉ giải lao khi quý vị khó giữ được bình tĩnh. Phải chắc là con cái quý vị được an toàn và tự cho chính mình một chút thời gian để lấy lại bình tĩnh. Quý vị có thể nói, "Ba/Má cần thời gian để nghĩ cách có thể giúp cho con." Chăm lo cho cảm xúc riêng của chính mình. Nếu quý vị bị căng thẳng, trầm cảm, hay lo âu, nó sẽ làm ảnh hưởng đến con cái quý vị. Tìm sự giúp đỡ và hỗ trợ mà quý vị cần.



Developed with the support of the California Interagency Coordinating Council (ICC) on Early Intervention and the Early Start Comprehensive System of Personnel Development. Early Start is implemented by the Department of Developmental Services

