

Child Care Resources  
2719 E. Madison, Suite 300  
Seattle, WA 98112

A United Way Agency



**CHILD CARE  
RESOURCES**

*Chúng tôi lãnh đạo các  
nỗ lực cộng đồng để bảo  
đảm mỗi gia đình có thể  
tìm nơi giữ trẻ an toàn, có  
phẩm chất, vừa khả năng  
tài chính.*

# Chăm Sóc Con Em Chúng Ta

*Tập Hướng Dẫn Tài Nguyên cho Những  
Người Giữ Trẻ Bán Chính Thức*





Với mục tiêu giúp trẻ em thành công - Một nỗ lực của Dự Án Lift-off, Tổ Chức Gây Quỹ Học Tập Sớm, và hơn 30 tổ chức tại Quận King và Seattle và các cơ quan chính quyền, được tài trợ bằng cấp khoản \$945,462 của Phòng Phụ Trách Giữ Trẻ, Bộ Y Tế và Nhân Vụ Hoa Kỳ, và hơn \$150,000 yểm trợ tại địa phương. Bộ Y Tế và Nhân Vụ Hoa Kỳ, Sở Đặc Trách Trẻ Em, Thiếu Niên và Gia Đình, và Phòng Phụ Trách Giữ Trẻ không bảo trợ, quảng bá, hoặc tán đồng bất cứ sản phẩm hoặc dịch vụ tư nhân hoặc thương mại nào của các tổ chức có tên trong tài liệu này. Việc chúng tôi ghi tên bất cứ tổ chức nào trong đây đều không có nghĩa là chúng tôi đại diện, bảo đảm, hoặc quảng bá về khả năng, tính cách thích hợp, hoặc đáng tin cậy của các tổ chức đó.

*Viết, Soạn & Hiệu Định:* Alma Goddard, Liliana Gaxiola-Cuerpo & Starla Bailey  
*Sắp Xếp và Trình Bày:* Debbie Eliassen ♦ *Dịch Vụ Phiên Dịch:* Dynamic Language Center

Được yểm trợ của Đạo Luật Các Cơ Hội Học Tập Sớm và Dự Án Lift-off. Mục đích của chương trình này là nhằm cung cấp các cơ hội yểm trợ, huấn luyện và lãnh đạo cho những người giữ trẻ bán chính thức như những người trong gia đình, bạn của gia đình và hàng xóm. Dự án này trợ giúp cho các cộng đồng thành lập những nhóm tương trợ để cung cấp cho cha mẹ, người giám hộ và những người giữ trẻ tin tức, huấn luyện và tài nguyên về vấn đề học tập sớm và chuẩn bị vào trường.

**Tập sách này là để giúp quý vị cung cấp  
dịch vụ giữ trẻ có phẩm chất cho gia đình,  
bạn hữu và hàng xóm....**

**Người giữ trẻ phải:**

- ◆ *Dốc tâm* – giúp mỗi trẻ đạt được tiềm năng của em
- ◆ *Tham gia và đầu tư* – giao tiếp và đóng góp cho mỗi trẻ. Sẵn lòng học hỏi
- ◆ *Năng động* – cần rất nhiều với trẻ em
- ◆ *Có trách nhiệm* – trẻ trông vào quý vị!
- ◆ *Uyển chuyển* – luôn luôn sẵn sàng đối phó với điều bất ngờ
- ◆ *Sáng tạo* – nghĩ nhanh, chắc chắn có thay đổi
- ◆ *Tế Nhị & Kiên Nhẫn* – chịu lắng nghe



## Quý vị có cung cấp dịch vụ giữ trẻ đúng nhu cầu hay không?

Tôi muốn biết cha mẹ/người giám hộ xem trọng gì nhất về dịch vụ trông giữ con họ?

### Các câu hỏi để hỏi cha mẹ/người giám hộ

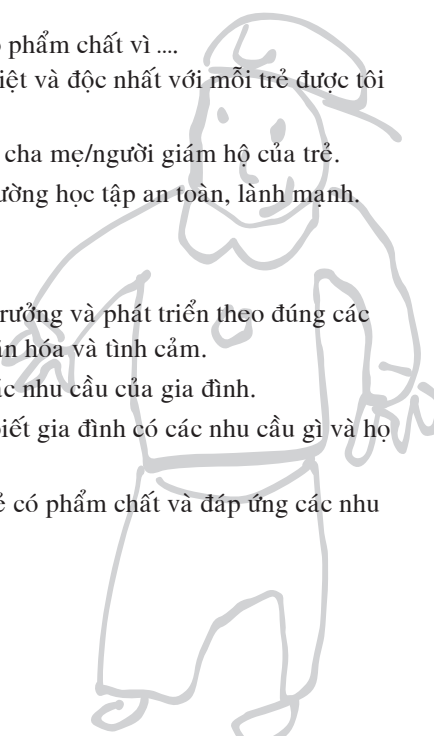
- ◆ Hỏi: Ông/bà có muốn tôi dạy trẻ những điểm đặc biệt gì hay không?
- ◆ Hỏi: Ông/bà có muốn cho trẻ xem TV khi gửi cho tôi hay không?
- ◆ Nếu thế... Bao lâu? \_\_\_\_\_ (Đề nghị tối đa chỉ 1 giờ/ngày)
- ◆ Có các chương trình nhất định nào đó ông/bà muốn cho trẻ xem hay không?  
Liệt Kê: \_\_\_\_\_

- ◆ Hỏi: Ông/bà có muốn tôi đọc sách với trẻ hay không? (Đề nghị 20 phút/ngày.)
- ◆ Hỏi: Ông/bà có muốn tôi chơi với trẻ hay không? Con ông/bà thích chơi loại gì?

### Danh sách kiểm điểm của người giữ trẻ

Tôi biết là tôi cung cấp dịch vụ giữ trẻ có phẩm chất vì ....

- ◆ Tôi đã lập được mối quan hệ rất đặc biệt và độc nhất với mỗi trẻ được tôi trông giữ.
- ◆ Tôi có quan hệ cởi mở, thẳng thắn với cha mẹ/người giám hộ của trẻ.
- ◆ Tôi đã thành lập và duy trì một môi trường học tập an toàn, lành mạnh.
- ◆ Tôi được gia đình và bạn hữu hỗ trợ.
- ◆ Tôi tự chăm sóc cho tôi.
- ◆ Tôi đem lại một nơi cho mỗi trẻ tăng trưởng và phát triển theo đúng các nhu cầu của em về xã hội, thể chất, văn hóa và tình cảm.
- ◆ Tôi có lịch trình giữ trẻ phù hợp với các nhu cầu của gia đình.
- ◆ Tôi có các kỳ vọng rõ ràng... (quý vị biết gia đình có các nhu cầu gì và họ biết quý vị có thể cung cấp được gì).
- ◆ Tôi quyết tâm cung cấp dịch vụ giữ trẻ có phẩm chất và đáp ứng các nhu cầu của gia đình.



## ***Trợ Cấp Phí Tồn và Trợ Giúp Tài Chính***

Cha mẹ có thể được trợ cấp phí tồn giữ trẻ nếu hội đủ điều kiện, dù người giữ trẻ là người trong gia đình, bạn hữu hoặc hàng xóm.

### **Working Connections Child Care (WCCC)**

- ◆ Mỗi cha mẹ đều muốn có dịch vụ giữ trẻ có phẩm chất cho con họ.
- ◆ Cha mẹ tự chọn người giữ trẻ cho con họ.
- ◆ Hãy gọi cho đường dây trợ giúp cho các gia đình làm việc tại số miễn phí (877) 980-9131 để hỏi chi tiết cụ thể cho các nhu cầu của gia đình quý vị.

Có dịch vụ phiên dịch nếu yêu cầu (206) 386-1050.

Có nhân viên song ngữ nói tiếng Tây Ban Nha (206) 386-1050 và Lào (206) 684-0605.

Có thể sắp xếp dịch vụ thông dịch cho các ngôn ngữ khác.

Cũng có dịch vụ TDD (206) 684-0274.

### **Chương Trình Giữ Trẻ Thành Phố Seattle**

(206) 386-1050.

### **Học Bổng cho Các Thành Phố Phía Đông**

(206) 329-1011.

### **CCR Homeless Child Care Program**

#### **(Chương Trình Giữ Trẻ cho Người Vô Gia Cư CCR)**

Nhân viên lập hồ sơ thu nhận (206) 329-5842.

## Danh Sách Kiểm Điểm An Toàn Ở Nhà

### Chất Độc

- Cất các sản phẩm nguy hiểm vào một chỗ có khóa và đặt cây kiếng xa tầm với.
- Cất cả sản phẩm trong hộp hoặc chai nguyên gốc.
- Dùng những hộp đựng trẻ không mở ra được.
- Để sẵn syrup of Ipecac-liên lạc Ban Kiểm Soát Độc Dược trước khi dùng.

### An Toàn về Hỏa Hoạn và Phòng

- Gắn máy báo động khói
- Soạn và thực tập một kế hoạch thoát ra khỏi nhà khi hỏa hoạn.
- Cất thức ăn, chất lỏng nóng, chảo và máy móc gia dụng xa tầm với.
- Chỉ mua quần áo ngủ chống lửa cho trẻ em
- Dạy trẻ em ý nghĩa của hơi nóng và nguy hiểm khi chơi với hộp que

### Dây Điện và Ổ Cắm Điện

- Gắn đầu cắm bằng plastic vào các ổ cắm điện.
- Sửa dây điện bị sờn và đầu cắm lỏng và để dây điện xa tầm với.

### Té Ngã

- Không bao giờ đặt trẻ sơ sinh trên chỗ cao.
- Đóng hoặc dán chặt thảm lỏng lẻo và dọn dẹp đồ vật có thể làm trẻ vấp té
- Đóng chặt cửa và cổng lên xuống thang lầu.
- Khóa cửa sổ ở tầng trên tầng thứ nhất.

### Hóc Nghẹn

- Không cho trẻ từ 3 tuổi trở xuống chơi bong bóng cao su.
- Cất những bao plastic, dây nhợ, dây cột và gối mềm xa tầm với.
- Dùng để trẻ sơ sinh bú mút đồ vật nhỏ.

### Đồ Chơi

- Mua đồ chơi thích hợp với cỡ tuổi
- Đọc những lời cảnh giác an toàn.
- Dọn dẹp đồ chơi sau khi chơi.

**Dụng Cụ Sân Chơi Ở Nhà**

- Nhớ gắn dụng cụ thể dục và sân chơi trên bề mặt mềm cách xa bất cứ chướng ngại vật nào ít nhất là sáu feet.
- Kiểm soát cho chắc là đã neo chặt dụng cụ xuống sàn.
- Che kín bất cứ ốc hoặc vít nào hở lộ.
- Rào lại sân và luôn luôn trông chừng trẻ em ngoài trời.

**Xe Đạp**

- Dạy trẻ luật đi đường.
- Kiểm soát xe đạp đúng cỡ cho người đạp.
- Nhớ dặn trẻ đội nón an toàn mỗi khi đạp xe.

**An Toàn Nước và Tắm Bồn**

- Không bao giờ để trẻ một mình trong hoặc gần nước.
- Dạy trẻ, ít nhất là 3 tuổi, cho biết bơi.
- Kiểm soát nhiệt độ nước.
- Đặt tấm chống trơn trượt hoặc những miếng dán trên sàn bồn tắm hoặc sàn vòi sen.

**Bàn Ghế**

- Bọc che những góc cạnh sắc bén
- Kiểm soát cho chắc là bàn ghế không sơn bằng loại sơn có chất chì
- Nồi và lồng chơi phải vững chắc và có thanh chắn cách nhau tối đa là 2 3/8 inches.
- Nhớ gắn dây cột người trên ghế cao, khay ghế có khóa chắc chắn và vững vàng.
- Kiểm soát xem thùng đựng đồ chơi có nắp không thể rơi xuống và khóa lại.

**Các Nguy Hiểm Khác**

- Cát kéo, dao và các vật dụng sắc bén khác xa tầm với.
- Dọn dẹp những vật nhỏ như hạt và nút rơi trên sàn.

HÃY NHỚ! Để tên, địa chỉ, số điện thoại của quý vị và những số khẩn cấp, kể cả trung tâm độc dược, bên cạnh máy điện thoại.

Cảnh Sát, Cứu Hỏa, Xe Cứu Thương 911.

Trung Tâm Độc Dược Washington (800) 732-6985.

*(Danh sách kiểm điểm ứng trích của Children's Hospital & Medical Center)*

## Thay đổi cho an toàn

### Nhờ một người đi xem và tìm những gì có thể không an toàn.

Quý vị có văn bản thỏa thuận với người giữ trẻ/người trong gia đình hoặc bạn hữu hay không? Bản thỏa thuận này có thể hữu ích là ghi rõ các kỳ vọng và những vấn đề an toàn.

- ◆ Ghi chi tiết về những trường hợp cấp cứu y khoa.
- ◆ Ghi chi tiết về những gì phải làm trong trường hợp xảy ra thiên tai như động đất.
- ◆ Giờ cha mẹ đến đón.
- ◆ Các số điện thoại quan trọng bên cạnh máy điện thoại.
- ◆ Cả cha mẹ và người giữ trẻ nên có một bản sao thỏa thuận này.

### Trong trường hợp cấp cứu:

#### Chi Tiết Liên Lạc: Các Trường Hợp Khẩn Cấp & Chuẩn Bị Cho Tai Họa

Trước khi xảy ra trường hợp cấp cứu, hãy tham dự một lớp CPR cho trẻ sơ sinh và trẻ em và Cứu Thương Cơ Bản với người nói ngôn ngữ của quý vị hoặc một lớp có thông dịch.

Điều quan trọng khi gọi số 911 (hoặc bất cứ dịch vụ cấp cứu nào) là quý vị nói một số chữ “thiết yếu” bằng tiếng Anh. Chẳng hạn như ...

- ◆ I speak Vietnamese (Tôi nói tiếng Việt).
- ◆ Emergency Big Accident (Tai Nạn Lớn Cần Cấp Cứu)
- ◆ Child/infant not breathing; someone hurt bad; (Trẻ/trẻ sơ sinh không thở; có người bị thương nặng;)
- ◆ There is bleeding from (area of body) [Chảy máu ở (chỗ trên người)]
- ◆ My address is... (Địa chỉ của tôi là...)
- ◆ Send help now! (Xin cho người đến giúp ngay!)

Quý vị có thể thêm các nhóm chữ khác để nói trong trường hợp cần cấp cứu hay không? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Đề Nghị:* dán những chữ và chi tiết liên lạc để quý vị có thể đọc hoặc có sẵn trong trường hợp cần cấp cứu.

Thỏa thuận giữ trẻ: \_\_\_\_\_

# THỎA THUẬN GIỮ TRẺ

Ngày

Thỏa thuận này giữa \_\_\_\_\_

*Người giữ trẻ*

Và \_\_\_\_\_

*Cha mẹ/người giám hộ*

Con/các con tôi \_\_\_\_\_

Sẽ bắt đầu được trông giữ từ \_\_\_\_\_

*(giờ)*

Và sẽ được đón về lúc \_\_\_\_\_

*(giờ)*

Lệ phí:      \_\_Có                      \_\_không                      \$ \_\_\_\_\_

*(số tiền?)*

**Người giữ trẻ cung cấp những thứ sau đây đã tính trong phí tổn chăm sóc:**

\_\_Tã      \_\_Thức ăn vật      \_\_Sữa Formula      \_\_Bữa ăn

Loại khác \_\_\_\_\_

Cha mẹ/người giám hộ sẽ cung cấp: \_\_\_\_\_

**Chi tiết về trẻ/các trẻ:**

Dị ứng: \_\_\_\_\_

Thuốc men: \_\_\_\_\_

Giờ ngủ giấc ngắn: \_\_\_\_\_ không ngủ giấc ngắn: \_\_\_\_\_

Thức ăn ưa thích nhất: \_\_\_\_\_

Sinh hoạt ưa thích nhất: \_\_\_\_\_

**Những số điện thoại quan trọng:**

Mẹ: \_\_\_\_\_

Cha: \_\_\_\_\_

Bác sĩ của trẻ: \_\_\_\_\_

Bệnh viện: \_\_\_\_\_

Bạn: \_\_\_\_\_

Chúng tôi đồng ý với nhau về cách sắp xếp này. Chúng tôi cũng đồng ý thảo luận xem công việc giữ trẻ diễn tiến ra sao và sẽ bàn về bất cứ trở ngại nào ngay lập tức.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Chữ ký cha mẹ/người giám hộ Ngày

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_  
Chữ ký người giữ trẻ Ngày

(Sao chụp mẫu này.)

**Cho Phép về Y Tế**

Trong trường hợp cấp cứu, tôi cho phép cung cấp bất cứ dịch vụ cứu thương nào được xem là cần thiết. Trong trường hợp không thể liên lạc được với tôi, bác sĩ có tên trên đây và bệnh viện địa phương theo đây được phép cung cấp bất cứ dịch vụ cấp cứu nào được xem là cần thiết cho con tôi.

Chữ Ký Cha Mẹ/Ngày \_\_\_\_\_

## Danh sách kiểm điểm về phát triển trẻ em

Hãy dùng danh sách này để ghi lại các sinh hoạt của con quý vị. Các sinh hoạt này cho thấy con quý vị đang lớn và phát triển như thế nào.

Mỗi trẻ phát triển nhanh chậm tùy theo mỗi em do đó tuổi liệt kê với các sinh hoạt cho thấy em làm những gì thường xuyên và đều đặn.

Đừng ngại nếu con quý vị không làm một việc gì trong lớp tuổi liệt kê nhưng quý vị có thể hỏi bác sĩ xem trẻ có chậm làm nhiều việc hay không.

(Nếu con quý vị sinh non, hãy hỏi bác sĩ về tuổi phát triển đúng của con quý vị).

### Sơ sinh đến 3 tháng:

- Có thể ngẩng đầu lên khi nằm sấp
- Nhìn vào mắt người lớn
- Cử động chân tay mạnh bạo
- Mím cười và kêu gù gù
- Làu nhàu và thở dài
- Thích được bế và đong đưa

Tuổi con quý vị?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 3 Đến 5 tháng:

- Mắt theo dõi một vật di chuyển chậm
- Có thể giữ đầu ngẩng lên
- Nắm chặt đồ vật khi được đặt vào tay
- Cười lớn
- Chờ bú và nhận ra các khuôn mặt quen thuộc
- Ngồi trong chốc lát khi được đỡ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 5 Đến 7 tháng:

- Với tới, cầm và đập đồ vật
- Giơ tay ra để chờ bế
- Nói bi bô bi ba
- Quay đầu về hướng có âm thanh
- Cầm bánh quy hay bánh lát – bắt đầu nhai
- Lật người

\_\_\_\_\_

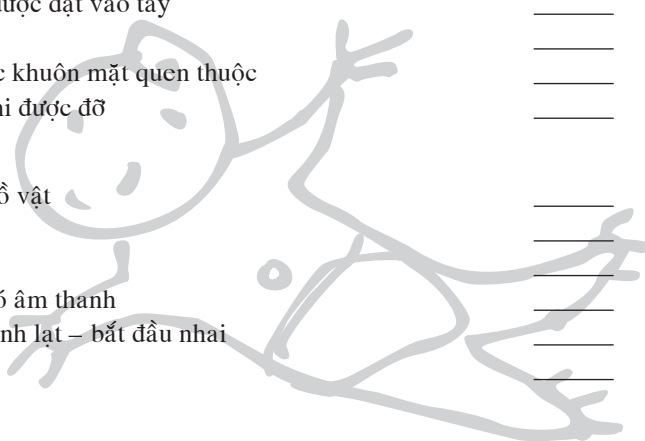
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**7 Đến 9 tháng:**

Có thể ngồi vững khoảng 5 phút

Có thể chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia

Bò (dùng cánh tay kéo người đi và đá chân)

Đáp ứng khi nghe gọi tên

Có thể đứng trong chốc lát khi vịn

Thích chơi ú tim

---

---

---

---

---

---

**9 Đến 12 tháng:**

Nói “ma-ma” hay “da-da”

Bắt chước âm thanh

Vẫy “chào” và “chào tạm biệt”

Có thể tự đứng lên bên thành nôi hoặc lồng chơi

Vịn bàn ghế để đi

Hộp nước từ tách được người lớn cầm

Bò bằng bàn tay và đầu gối

Đập vật vào với nhau; liệng và thả đồ vật

---

---

---

---

---

---

---

---

**12 Đến 15 tháng:**

Nói được nhiều chữ ngoài “ma-ma”/“da-da”

Đến 15 tháng thì đi mà không cần đỡ

Dùng ngón tay/bàn tay tự dứt ăn

Thám hiểm đồ chơi

---

---

---

---

**15 Đến 18 tháng:**

Tự dùng 10 đến 15 chữ mà không cần nhắc

Vẽ nguệch ngoạc trên giấy sau khi thấy người khác vẽ

Bắt đầu dùng thìa (muỗng)

Dùng hai tay cầm tách uống nước

Để cho mặc quần áo

Đi bằng ngang một căn phòng lớn

---

---

---

---

---

---

**18 Đến 24 tháng:**

Có thể chồng ba hình khối lên nhau

Thích leo trèo và tháo tung đồ vật

Dùng từng chữ đơn thường xuyên

Bắt đầu dùng những nhóm hai chữ

Có thể chạy

Nhìn tranh ảnh trong sách

---

---

---

---

---

---

**2 Đến 3 tuổi:**

Lên/xuống cầu thang đổi chân nhau trong lúc vịn

Nói được ít nhất 100 chữ

Dùng những nhóm ba chữ

Chỉ vào những vật trong sách

Biết tên các bộ phận thân thể và phái tính của mình

Nhảy, hai chân hồng mặt đất

---

---

---

---

---

---

---

---

**3 Đến 4 tuổi:**

Vặn nắm đấm mở cửa

Chồng chín hình khối lên nhau

Làm theo hai mệnh lệnh trên, dưới hoặc đằng sau

(Chẳng hạn như: đứng trên thảm)

Gọi tên tranh ảnh trong sách hoặc tạp chí

Hiểu những câu phức tạp

Dùng những chữ chỉ hành động

---

---

---

---

---

---

---

---

**4 Đến 5 tuổi:**

Dùng những câu bốn đến năm chữ

Giữ thăng bằng khi đứng một chân

Liệng banh úp tay

Thích chơi năng động: chạy đua, nhảy cóc, leo trèo

Chỉ trong khi đếm ba vật khác nhau

Gọi tên ba màu

Đếm lớn tiếng từ 1 đến 10

Có thể vẽ theo một hình tròn

---

---

---

---

---

---

---

---

**5 Đến 6 tuổi:**

Có thể vẽ theo hình vuông

Hỏi để hiểu thêm

Nói đúng tuổi mình

Nhảy cóc cả hai chân

Chụp được trái banh nhỏ khi banh tung lên

Tự mặc quần áo hoàn toàn

---

---

---

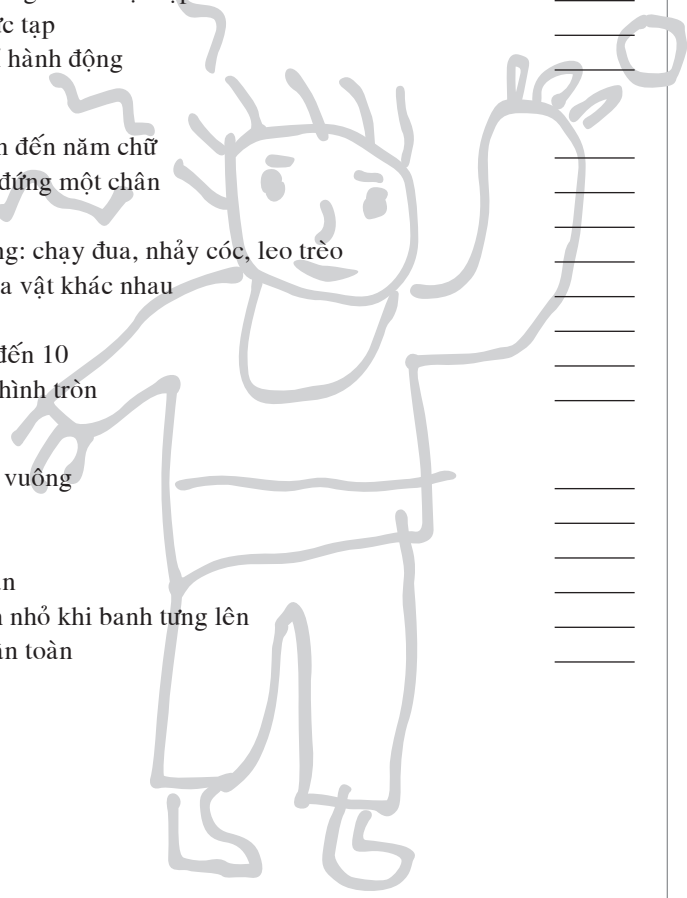
---

---

---

---

---



## Chi tiết liên lạc về vấn đề phát triển trẻ em

### Các Nguồn Tài Nguyên Địa Phương

Children's Hospital and Medical Center - Đường Dây Thông Tin	(206) 526-2500
Healthy Mother/Healthy Babies (Mẹ Tròn/Con Vuông)	(206) 284-2465
Các Chương Trình Yểm Trợ Sớm Cho Cha Mẹ	(206) 547-8570
Hội Nhà Trẻ Em Washington	(206) 524-6020
Phòng Phát Triển Trẻ Em UW	(206) 685-1242
Sở Y Tế Công Cộng Quận King	(206) 296-0200

### Web Sites

I Am Your Child	<a href="http://www.iamyourchild.org/">http://www.iamyourchild.org/</a>
Zero to Three	<a href="http://www.zerotothree.org/">http://www.zerotothree.org/</a>
ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education	<a href="http://www.zerotothree.org/">http://www.zerotothree.org/</a>

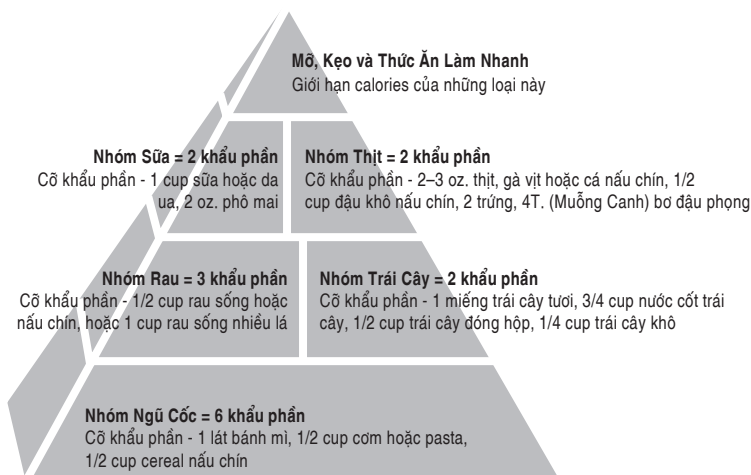
### Các Nhu Cầu Đặc Biệt

ARC of King County	(206) 364-4645 English ext. 160 or 118 Spanish ext. 199 Chinese ext. 136
CHAP (Chương Trình Tác Vụ Y Tế Cộng Đồng)	(800) 756-5437
DDD (Ban Khuyết Tật Phát Triển)	(800) 314-3296 <a href="http://www.wa.gov/dshs/ddd/index.html">www.wa.gov/dshs/ddd/index.html</a>
Infant Toddler Early Intervention Program (ITEIP) Birth to 3 Program	(800) 322-2588 (Ask Line) <a href="http://www.wa.gov/dshs/iteip/iteip.html">www.wa.gov/dshs/iteip/iteip.html</a>
Giới Thiệu Nhi Khoa KidCare	(206) 284-0331

## **Chi Tiết Liên Lạc Về Sức Khỏe & Dinh Dưỡng**

### **Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm cho Trẻ Em**

Ăn những loại thực phẩm trong Kim Tự Tháp Hướng Dẫn Thực Phẩm và vận động thân thể sẽ giúp trẻ em tăng trưởng khỏe mạnh. Hướng dẫn hàng ngày cho trẻ từ 2-6 tuổi:



*(Trẻ từ 4-6 tuổi có thể ăn những cỡ khẩu phần này. Cho trẻ từ 2-3 tuổi ăn ít hơn, trừ sữa. Trẻ từ 2-6 tuổi cần tổng cộng 2 khẩu phần trong nhóm sữa mỗi ngày.)*

#### **Dinh Dưỡng và Sức Khỏe**

Y Tế Công Cộng: Seattle và Quận King	(206) 731-5100
WIC: Women, Infant, and Children's Program/Public Health Seattle	(206) 296-4786
Country Doctor Community Clinic (Tiếng Tây Ban Nha)	(206) 299-1600
City Doc – Y Viện Thiếu Niên Miễn Phí	(206) 622-5555
Các Trung Tâm Y Tế PSN: 45th Street Clinic	(206) 633-3350
Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Quốc Tế-Khu Quốc Tế Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Chăm Sóc Chính Yếu/Chăm Sóc Nha Khoa	(206) 461-3235
Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Sea Mar (Tiếng Tây Ban Nha)	(206) 762-3730

#### **Các Ngân Hàng Thực Phẩm**

Providence Regina House	(206) 320-2098
North End Emergency Fund (Súp và Sandwiches)	(206) 789-7800
Salvation Army	(206) 763-8842
Hopelink: Chương Trình Thực Phẩm Cơ Bản Washington	(877) 644-3663

# Truyền thông, nói chuyện, hành động

*Đặt giới hạn cho trẻ em*

*Patty Wipfler*

Khi trẻ em bị căng thẳng, các em mất kiên nhẫn, mất thú vui, mất khả năng dễ dãi để mỗi ngày đều là ngày vui. Vào những lúc này, các em có khuynh hướng làm những việc vô lý. Các em bắt đầu cãi nhau, đòi những vật của người khác, hoặc muốn hết cái này tới cái khác, mà vẫn không thỏa mãn.

Vào những lúc như vậy, cha mẹ có thể giữ một vai trò tích cực. Chúng ta có thể đặt giới hạn cho hành vi của trẻ để giúp trẻ giải tỏa căng thẳng, và lấy lại trí phán xét hợp lý theo bản năng của các em và thích thú khi hợp tác. Khi quý vị nghĩ rằng con mình đang vô lý, sau đây là những biện pháp có thể áp dụng.

## Lắng nghe

Ngồi xuống ngang tầm mắt của trẻ, và chỉ cần hỏi việc gì vậy. Bảo trẻ nói cho quý vị biết tại sao trẻ lại la hét, hoặc tại sao lại đòi chiếc áo xanh đang còn trong máy giặt. Trẻ cần nói ra những gì làm trẻ bức dọc, nếu có thể được, với người không bức dọc.

## Giới hạn

Nếu trẻ cứ nằng nặc có hành vi vô lý, quý vị phải can thiệp. Nói cho trẻ biết quý vị nghĩ thế nào là vô lý, rồi nhắc trẻ cho chắc chắn là không tiếp tục hành vi vô lý nữa. Không cần phạt, không cần giảng giải, không cần gay gắt. Chỉ cần can thiệp.

Trẻ em đang bị căng thẳng không thể nghĩ được đúng. Các em không thể hiểu những gì chúng ta nói với các em, do đó các em không làm đúng theo lời dặn. Quý vị phải kiên nhẫn như vậy, và can thiệp, nhẹ nhàng nhưng cứng rắn, để chắc chắn là các em không tiếp tục làm những chuyện vô lý.

## Lắng nghe

Đây là bước “giải tỏa căng thẳng”, là bước giúp con quý vị rất nhiều. Sau khi quý vị can thiệp để ngăn trẻ không làm những điều vô lý, trẻ rất có thể sẽ bắt đầu khóc, la hét, hoặc giận dữ. Tình trạng này là tốt. Đây là cách trẻ giải tỏa căng thẳng khiến trẻ vô lý lúc đầu. Nếu quý vị có thể vẫn ở gần khi trẻ khóc hoặc la hét, trẻ sẽ tiếp tục cho đến khi có thể nghe lại, hợp tác, và thay đổi thái độ.

- ◆ Tích cực lắng nghe (con quý vị hoặc bất cứ trẻ nào) có thể giúp trẻ hòa đồng và cảm thấy an toàn hơn.
- ◆ Tích cực lắng nghe có thể giúp trẻ trong một tiến trình gia tăng khả năng tiếp nhận quyền hạn.
- ◆ Tích cực lắng nghe có thể tạo thành một môi trường để bày tỏ cảm nghĩ “thực sự”.

### Chi tiết liên lạc về

Parents Leadership Institute  
P.O. Box 50492  
Palo Alto, CA 94303  
Ph: (650) 322-lead  
Fax: (650) 322-5179  
E-mail: [info@parentleaders.org](mailto:info@parentleaders.org)



Trong nền văn hóa Hoa Kỳ, đa số các cuộc nghiên cứu cho thấy là khi cha mẹ tham gia vào việc giáo dục con cái thì trẻ sẽ thành công hơn trong những năm sau này. Có nhiều cách tham gia. Trong hệ thống giáo dục Hoa Kỳ, điều quan trọng là bắt đầu làm việc với trẻ trước khi trẻ vào lớp vườn trẻ. Có những sinh hoạt giúp cho em bé phát triển từ lúc sơ sinh đến 5 tuổi có thể nâng cao những năm đầu trong trường tiểu học. Nói chuyện với trẻ, đọc sách cho trẻ, đếm với trẻ, chơi với trẻ, (cho trẻ thấy) các kinh nghiệm trong cuộc sống của quý vị đều là những sinh hoạt quan trọng có thể giúp chuẩn bị cho trẻ đi học. Nếu quý vị không biết đọc hoặc nói tiếng Anh, cùng học với con cũng có thể là một kinh nghiệm tích cực.

Tuy không có công thức hoặc cách nào toàn hảo để quyết định xem con quý vị đã sẵn sàng vào lớp vườn trẻ hay chưa, quý vị có thể đánh dấu vào danh sách sau đây để xem trẻ có đang học một số kỹ năng trong hầu hết các danh sách kiểm điểm mức độ sẵn sàng vào lớp vườn trẻ hay không. Xem lại danh sách này thường xuyên để xem trẻ có học thêm các kỹ năng mới mỗi tháng hay không. Dùng danh sách này để giúp trẻ chuẩn bị đi học. Đây cũng có thể là lúc quý vị học thêm.

### **Phát Triển Ngôn Ngữ**

- \_\_\_ Nhận ra các âm thanh vần điệu
- \_\_\_ Nói có thể hiểu được (bằng ngôn ngữ chính)
- \_\_\_ Nói trọn câu gồm năm đến sáu chữ
- \_\_\_ Nhìn tranh ảnh rồi kể truyện hoặc nói với quý vị về các tranh ảnh đó
- \_\_\_ Nói những chữ cùng vận
- \_\_\_ Nhận ra âm bắt đầu của một số chữ
- \_\_\_ Nhận ra một số chữ thường nhìn thấy (chẳng hạn như ngừng)

### **Phát Triển Thể Chất**

- \_\_\_ Cắt băng kéo
- \_\_\_ Đồi theo những hình thù cơ bản
- \_\_\_ Tự lo các nhu cầu tiêu tiểu
- \_\_\_ Cài nút áo, quần, áo khoác, và kéo pheo mớ tuya quần
- \_\_\_ Dẫn banh

### Phát Triển Tri Thức

- \_\_\_ Lắng nghe truyện mà không ngắt lời
- \_\_\_ Chú ý chốc lát vào các công việc được người lớn dặn
- \_\_\_ Hiểu các hành động của mình có nguyên nhân và hậu quả
- \_\_\_ Cho thấy là hiểu được những thời điểm chung chung trong ngày
- \_\_\_ Bắt đầu nghe theo luật (chẳng hạn: cột dây nịt an toàn trong xe)
- \_\_\_ Biết công nhận quyền lực
- \_\_\_ Phát triển khả năng tự kiểm soát
- \_\_\_ Xa cha mẹ mà không khó chịu
- \_\_\_ Lựa chọn những vật tương tự về màu sắc, kích thước, và hình thù
- \_\_\_ Nhận ra từng nhóm một, hai, ba, bốn và năm vật dụng
- \_\_\_ Đếm đến mười

### ***Những bước cho quý vị, cha mẹ/người giám hộ...Năm Trước Lớp Vườn Trẻ***

#### **Nhận định trường của con quý vị**

Tìm & nói chuyện với các cha mẹ khác cũng có con vào học lớp vườn trẻ.

#### **Liên lạc, có thể kéo dài trọn đời!**

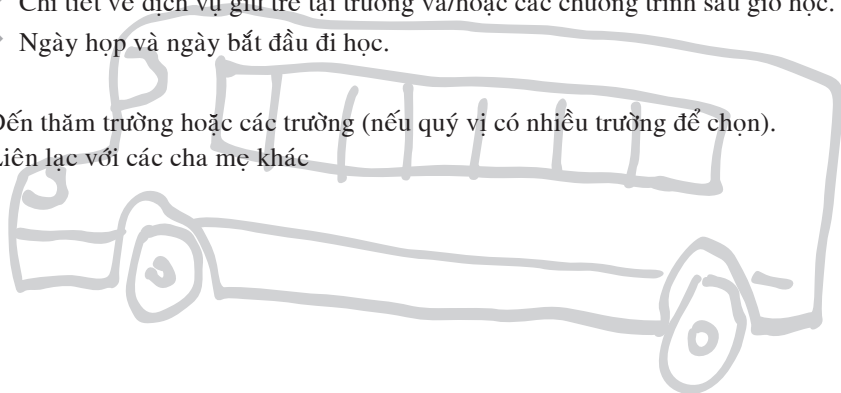
Có thể tìm được qua dịch vụ gia đình địa hạt học đường và trung tâm ghi danh. Hỏi xem sẽ vào trường nào.

#### **Các chi tiết quý vị sẽ cần:**

- ◆ Điều kiện nhập học
- ◆ Mẫu ghi danh
- ◆ Giờ đi học (lớp vườn trẻ có thể học ít giờ hơn mỗi ngày)
- ◆ Chuyên chở xe buýt (địa điểm đón, giờ, số điện thoại của văn phòng chuyên chở địa hạt)
- ◆ Chi tiết về dịch vụ giữ trẻ tại trường và/hoặc các chương trình sau giờ học.
- ◆ Ngày họp và ngày bắt đầu đi học.

Đến thăm trường hoặc các trường (nếu quý vị có nhiều trường để chọn).

Liên lạc với các cha mẹ khác



**Bệnh viện cho con quý vị**

Đây là một thí dụ về cách mọi người có thể tự tổ chức để bệnh viện cho trẻ; khi các nhu cầu của trẻ không được đáp ứng, khi trẻ có vấn đề về hành vi, hoặc khi trẻ bị hiếp đáp hoặc sách nhiễu.

**Nhóm Cha Mẹ Bệnh Viện**

2 hoặc 3 người lập thành một nhóm và luôn luôn cố gắng cùng nhau đến các buổi họp.

**Chọn một trưởng toán**

- ◆ Nên là cha mẹ của trẻ tại trường đó.
- ◆ Một người sẵn sàng nói.
- ◆ Các quyền của cha mẹ và học sinh có thể khác nhau tùy theo mỗi địa hạt, do đó cố tìm hiểu về các quyền của mình. Tất cả địa hạt học đường đều có hội đồng pháp lý và trong một số trường hợp quý vị có thể cần nhờ cố vấn pháp lý hoặc cố luật sư đi theo quý vị.

**Gọi điện thoại hoặc đến trường**

- 1) Yêu cầu gặp
  - ◆ Giáo viên
  - ◆ Hiệu trưởng
  - ◆ Hiệu trưởng và giáo viên
- 2) Yêu cầu trường cung cấp thông dịch viên trong buổi họp.
- 3) Nếu họ có nhân viên yểm trợ gia đình tại trường, mời cả nhân viên này đến buổi họp.

**Tại buổi họp**

*Nói những gì quý vị muốn về con hoặc các con của mình*

- 1) Nói cụ thể
  - ◆ Chuyện gì đã xảy ra, xảy ra khi nào, con quý vị dính dáng như thế nào, có gì quý vị cần làm hay không?
- 2) Đặt câu hỏi (tiếp tục hỏi nếu quý vị không hiểu câu trả lời).
  - ◆ Có các hậu quả gì (nếu là về hành vi của con quý vị)?
  - ◆ Hỏi về các quyền của con quý vị
  - ◆ Nói ra quý vị nghĩ như thế nào về chuyện đó



## Bảo Vệ Trẻ Em

“Hành hạ và bỏ bê trẻ em được nhìn nhận là mối đe dọa nghiêm trọng đến cuộc sống của trẻ ngày nay khi trở thành người lớn sau này. Hậu quả của tình trạng hành hạ và bỏ bê trẻ em vẫn kéo dài cho nạn nhân gây đau khổ suốt đời.” (DSHS, 1997)

### Tìm hiểu về nạn hành hạ trẻ em.

- ◆ Làm thế nào để quý vị nhận ra tình trạng hành hạ trẻ em?
- ◆ Quý vị làm được gì để bảo vệ trẻ?
- ◆ Quý vị giúp như thế nào nếu quý vị trông giữ trẻ trong gia đình, là bạn hoặc hàng xóm?

### Đường dây hotline 24 giờ toàn tiểu bang (hãy gọi trình báo nếu quý vị nghi ngờ xảy ra nạn hành hạ trẻ em):

(800) 562-5624

### Bạo hành trong nhà:

Trẻ em chứng kiến cảnh bạo hành trong nhà bị tác động suốt đời. Chỉ cần chứng kiến là đủ để trẻ là nạn nhân của tình trạng bạo hành trong nhà hoặc trong gia đình. Có dịch vụ trợ giúp, hãy liên lạc với đường dây Hotline Bạo Hành Trong Nhà.

(800) 562-6025

### Tìm các nguồn tài nguyên và dịch vụ cộng đồng:

#### Những Số Điện Thoại và Web Sites

Quận King – Đường Dây Thông Tin Cộng Đồng United Way (Tin tức bằng Anh ngữ)	(206) 461-3200
Crisis Clinic (Phòng Trợ Giúp Khủng Hoảng) (Bấm vào Community Resources)	(206) 461-3200 <a href="http://www.crisisclinic.org">www.crisisclinic.org</a>
Children’s Hospital and Medical Center, Đường Dây Tài Nguyên Trẻ Em	(206)526-2500
Trung Tâm Tài Nguyên Cha Mẹ Quận King	(206)526-2201
Đường Dây Hotline cho Phụ Nữ Bị Đánh Đập (24 giờ)	(800) 562-6025
Trung Tâm Trợ Giúp Khi Bị Cường Hiếp Tinh Dục Quận King (24 giờ)	(800) 825-7273
Các Dịch Vụ Bảo Vệ Trẻ Em (24 giờ)	(206) 721-6500

## **Đồ Chơi Làm Ở Nhà và Sinh Hoạt**

Những món đồ chơi giáo dục cho trẻ em không nhất thiết phải đắt tiền hoặc cầu kỳ. Nhiều đồ chơi có thể làm bằng vật liệu tái tạo và thông thường trong nhà. Khuyến khích trẻ giả vờ và sáng tạo trò chơi riêng sẽ tạo thành vô số cách chơi. Để trẻ em sáng tạo với nguyên liệu sống và kết hợp đồ chơi làm ở nhà và đồ chơi thương mại trong nhiều sinh hoạt và kinh nghiệm khác nhau.

### **Bột Nặn**

2c. Bột mì

1c. Muối

3T. Cream of Tarter

2T. Dầu ăn

2c. Nước

Trộn tất cả nguyên liệu với nhau rồi nấu trên lò nóng trung bình. Quay liên tục cho đến khi bột trở thành vón. Đem vón ra khỏi bếp và quay thêm 1 phút nữa. Nhào nặn trên bàn trong khi để nguội. Cất vào bao ziplock hoặc hộp kín hơi giữ được 4-6 tuần

### **Khối Bằng Hộp Sữa**

Cắt bỏ phần đầu những hộp sữa nửa ga lỏng và xúc cho sạch. Vò giấy báo nhồi cứng 1 hộp sữa. Đút hết một hộp sữa khác vào đầu hộp đã nhồi báo. Dán giấy bên ngoài. Làm nhiều khối như vậy để xếp chồng lên cao. Thử làm các khối 1/2 bằng cách cắt đôi hộp sữa trước khi nhồi.

### **Phấn Vẽ Vía Hè**

Trộn Plaster of Paris và nước trong một cái hộp để trút ra. Đổ nước vào từng chút một cho đến khi ướt nhưng vẫn đủ lỏng để đổ ra. Trút vào khuôn hình cây kem đá (popsicle), khuôn bánh muffin hoặc ống quần giấy vệ sinh. Phun dầu ăn lên khuôn để dễ tháo ra. Để nguội trong 30 phút cho cứng lại. Lấy ra hoặc gõ cho đến khi sút ra. Dùng để vẽ ngoài trời!

### **Hộp Lon Đút Vào/Đổ Ra**

Cắt một đường khe trên nắp lon cà phê, hộp bột yến mạch, hoặc lon sữa bột formula. Dùng sơn, nhãn dán, hoặc bút lông vẽ lên nắp lon nước trái cây cho đẹp. Cho trẻ thả những chiếc nắp này lọt vào lon qua khe đã cắt, đổ ra, thả vào lại. Trẻ thích làm đi làm lại trò chơi này, và giúp tăng cường khả năng phối hợp và chơi lâu bền.

**Xỏ Dây**

Bất cứ vật gì có lỗ đều có thể dùng để xỏ dây. Dùng dây giày, những khúc dây thừng hoặc nhợ. Dùng những vòng từ hộp sữa một ga lông, những khúc cắt ra từ ống lõi giấy vệ sinh, ống cuộn giấy và băng, ống plastic, v.v... Xỏ và kéo dây tăng cường khả năng phối hợp tay và mắt.

**Chai Lắc**

Đổ nước hoặc dầu khoáng vào nửa chai plastic trong. Bỏ thêm những miếng lát lách, phẩm, xà bông rửa chén, đồ chơi nhỏ, sỏi, vỏ sò, v.v... Có thể pha phân nửa nước màu xanh và phân nửa dầu khoáng hoặc dầu xoa cho em bé vào chai lắc. Đậy chắc nắp chai để không rỉ hoặc trào ra. Trẻ em thích lắc chai để trộn đều và cũng có thể lăn chai trên sàn.

**Dù bằng bao plastic** *(không thích hợp cho trẻ dưới 3 tuổi)*

Cắt bao đi chợ hoặc bao đựng rau bằng plastic để cắt thành hình vuông. Cắt bốn đoạn dây dài cỡ 12–18 inches và cột vào mỗi góc của bao plastic. Chụm các đoạn dây lại với nhau và cột vào một hình người nộm nhỏ. Quấn dù vào hình người nộm và thả hoặc liệng lên không trung. Trẻ thích chơi thả dù ngoài công viên hoặc ngoài trời. Có thể làm dù bằng vải cho bền hơn.

**Lều và Đôn Lũy**

Cho trẻ dùng chăn mềm, khăn lông hoặc khăn trải để phủ lên bàn hoặc ghé làm thành đôn lũy, lều và chỗ ẩn nấp. Cột dây ngoài trời hoặc gài khăn lớn vào hàng rào để chơi ngoài trời. Đôi khi có thể dùng kẹp quần áo và băng keo để gài hoặc dán vào đúng vị trí.

**Hộp, Bờ Dốc, Đường Hầm và Tháp**

Có thể dùng nhiều thứ bỏ trong thùng đựng vật liệu tái tạo để tạo thành nhiều trò chơi sáng tạo. Để trẻ tô điểm những hộp cereal, ống các tông hoặc những hộp đựng máy móc lớn để chơi những trò đặc biệt hơn. Dùng dao mở hộp hoặc dao cạo (chỉ có người lớn dùng) để cắt thành cửa sổ, cửa ra vào hoặc khung tròn trên thân con tàu không gian. Có thể dùng giấy dán, sơn, nhãn dán hoặc bút lông để tô điểm hộp và ống thành chi tiết câu chuyện và từng phần chơi.



## DANH SÁCH NHỮNG NGUỒN TÀI NGUYÊN TRỢ GIÚP

### Danh Bộ Dịch Vụ Thông Tin

Crisis Clinic (Phòng Trợ Giúp Khủng Hoảng)	206-461-3200 <a href="http://crisisclinic.org">crisisclinic.org</a>
Teen Link (Dịch Vụ cho Thiếu Niên)	(206) 461-4922
Các Dịch Vụ Yểm Trợ và Huấn Luyện tại Cộng Đồng	(206) 461-3210

### North & Seattle

Các Dịch Vụ Gia Đình Khẩn Cấp Hopelink Kenmore	(206) 292-8037
Hopelink North Shoreline	(425) 485-6521
Trung Tâm Tài Nguyên Trẻ Em/ Children Hospital & Referral Medical Center	(206) 526-2500
Các Dịch Vụ Cộng Đồng Công Giáo	(206) 328-5774
Bộ Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế: Các Dịch Vụ Cộng Đồng	(206) 341-7404
ROAR (Tài Nguyên, Tim Đến, Bệnh Vực, và Giới Thiệu)	(206) 634-1977
Healthy Mothers/Healthy Babies (Mẹ Tròn/Con Vuông)	(206) 284-2465
Liên Minh Trẻ Em	(206) 324-0340
Những Nguồn Tài Nguyên Giữ Trẻ	(206) 329-1011

### Eastside

Các Dịch Vụ Cộng Đồng Công Giáo	(425) 284-2211
Các Dịch Vụ Trẻ Em tại SnoValley	(425) 888-2777
YMCA of Greater Seattle	(425) 391-4840
Những Nguồn Tài Nguyên Giữ Trẻ	(425) 865-9920
Hopelink	(425) 643-7912

### South End

Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng Sea Mar	(206) 762-3730
Các Dịch Vụ Cộng Đồng Công Giáo	(253) 854-0074
Hội Nhà Trẻ Em Washington	(253) 854-0700
Các Dịch Vụ Thiếu Niên và Gia Đình Federal Way	(253) 839-1546
Các Dịch Vụ Thiếu Niên và Gia Đình Khu Renton	(206) 772-2050

## DANH SÁCH NHỮNG NGUỒN TÀI NGUYÊN TRỢ GIÚP

### Những Nguồn Tài Nguyên Văn Hóa và Ngôn Ngữ

Liên Minh Phụ Nữ Tỵ Nạn (Việt, Cam Bốt, Lào, Somali, Amheric, Oromo)	(206) 721-0243
Trung Tâm Dịch Vụ Liên Hội Tỵ Nạn (Á Châu và Đông Phi)	(206) 725-9181
Dịch Vụ Cộng Đồng Somali tại Seattle	(206) 760-1181
El Centro de la Raza: Trung Tâm Phát Triển Trẻ Em Jose Marti (Tây Ban Nha)	(206) 329-8961
Dịch Vụ Cố Vấn và Giới Thiệu Consejo (Tây Ban Nha)	(206) 461-4880