



Lời nói đầu 3
Cách kiểm tra các giai đoạn 6

1 Cởi quần 8
2 Cởi áo nỉ 10
3 Cởi giày 12
4 Cởi tất 14
5 Mặc quần 16
6 Mặc áo 18
7 Đi giày 20
8 Đi tất 22
9 Cài khuy 24
10 Cài khuy móc 26



11 Sử dụng khuy bấm 28
12 Mở và đóng khóa kéo 30
13 Mặc kiểu áo mở phía trước 32
14 Thắt và tháo nút 34
15 Đeo găng tay 40
16 Sử dụng mắc áo 42
17 Sơ vin 44
18 Chỉnh đốn trang phục 46
19 Thay đồ nhanh chóng 48
20 Lựa chọn trang phục 50

Lời cuối sách 52



Cách kiểm tra các giai đoạn

Các giai đoạn

- 0 Người lớn chưa từng để trẻ tự cởi quần. ★★★★★
- 1 Trẻ không biết cởi. ★★★★★
- 2 Nếu người lớn để trẻ cầm vào cạp quần thì trẻ biết tụt xuống một chút, hoặc khi người lớn tụt quần xuống chân cho trẻ thì trẻ mới biết cởi ra. ★★★★★
- 3 Tự cởi được quần (lộn trái/không biết lộn lại, bị kẹt ở mông). ★★★★★
- 4 Trẻ biết đứng lên rồi mới cởi nếu đang mặc quần dài hoặc quần short (cởi ra mà quần không bị lộn trái/nếu lộn trái thì biết lộn lại). ★★★★★
- 5 Trẻ biết đứng lên để cởi quần dài ra mà quần không bị lộn trái (nếu lộn trái thì biết lộn lại). ★★★★★

Mỗi mục trong cuốn sách này đều trình bày thứ tự các giai đoạn từ 0 đến 5 để trẻ đạt được một kỹ năng cụ thể nào đó. Các giai đoạn này là kim chỉ nam cho mức độ phát triển của trẻ mà các nhân viên tại Hiệp hội Phát triển đã đúc kết được qua nhiều năm dạy trẻ.

Về cơ bản, các giai đoạn sẽ được viết theo nội dung như trình bày ở trang bên phải. Khi xem xét trẻ tương ứng với giai đoạn nào, ta hiểu được tình hình hiện tại của trẻ, đồng thời nhìn thấy mục tiêu cần phải làm tiếp theo. Trong một năm, đừng quên nhìn lại khoảng một đến hai lần để xem trẻ có tiến bộ hay có những thay đổi như thế nào. Hãy sử dụng cuốn sách này một cách hiệu quả.

Độc giả hãy cố gắng tham khảo những gợi ý trong cách dạy trẻ và những điểm có thể khiến bạn “vấp ngã”. Tuy nhiên, không phải lúc nào cũng có thể thực hiện chính xác theo từng giai đoạn vì còn phải phụ thuộc vào sự phát triển và tính cách của trẻ. Thế nên, bạn chỉ cần sử dụng cuốn sách này làm tài liệu tham khảo và khắc phục những điểm yếu hoặc những điểm còn e ngại là được.

★ Những thông tin cơ bản

Các bạn có thể tham khảo những thông tin dưới đây để hiểu được nguyên tắc cơ bản cho từng giai đoạn của trẻ:

- 0 Hoạt động trẻ chưa thực hiện bao giờ (không nghĩ đến việc cho trẻ thực hiện/dự kiến từ chối cho trẻ thực hiện/không phù hợp với độ tuổi của trẻ). ★★★★★
- 1 Không thể làm được (thử cho trẻ làm nhưng không được, không thực hiện được, bị trẻ từ chối). ★★★★★
- 2 Tuy không đúng như người lớn làm mẫu nhưng có xu hướng tự làm được một số việc nhỏ (có người lớn giúp đỡ). ★★★★★
- 3 Trong một số trường hợp, người lớn tạo điều kiện để trẻ có thể tự làm việc gì đó (trong điều kiện nhất định nào đó, người lớn sẽ được lên tiếng). ★★★★★
- 4 Trẻ có thể tự làm được hầu hết mọi việc (không cần sự giúp đỡ hay can thiệp của người lớn, tuy nhiên vẫn chưa thể cho trẻ tự chủ hoàn toàn). ★★★★★
- 5 Để trẻ tự chủ hoàn toàn. ★★★★★

Một số mục không phải là giai đoạn, mà là “điểm” cần chú ý. Đây sẽ là những nội dung khá khó để diễn tả đơn thuần như một “chiếc cầu thang” với nhiều “bậc” đi lên. Hãy đánh dấu vào những mục mà bạn có thể áp dụng, đồng thời đọc toàn bộ cuốn sách và cân nhắc mục tiêu giáo dục dành cho trẻ nhé.



1 Cởi quần

Với trẻ, có vẻ động tác cởi ra dễ hơn động tác mặc vào. Ban đầu, hãy tập cho trẻ cởi quần ngoài hoặc quần trong xuống dưới chân để trẻ có cảm giác “đã cởi được quần ra”.

Các giai đoạn

- 0 Người lớn chưa từng để trẻ tự cởi quần. ★★★★★
- 1 Trẻ không biết cởi. ★★★★★
- 2 Nếu người lớn để trẻ cầm vào cạp quần thì trẻ biết tụt xuống một chút, hoặc khi người lớn tụt quần xuống chân cho trẻ thì trẻ mới biết cởi ra. ★★★★★
- 3 Tự cởi được quần (lộn trái/không biết lộn lại, bị kẹt ở mông). ★★★★★
- 4 Trẻ biết đứng lên rồi mới cởi nếu đang mặc quần dài hoặc quần short (cởi ra mà quần không bị lộn trái/nếu lộn trái thì biết lộn lại). ★★★★★
- 5 Trẻ biết đứng lên để cởi quần dài ra mà quần không bị lộn trái (nếu lộn trái thì biết lộn lại). ★★★★★

1 Cho trẻ tập từ những động tác có vẻ trẻ sẽ làm được

Ban đầu, người lớn hãy giúp trẻ luyện tập. Tụt sẵn quần xuống một nửa và đợi tới khi trẻ cởi được hết bằng cách cọ hai chân vào nhau. Hoặc mới đầu có thể để trẻ tụt quần xuống chân trước rồi người lớn làm nốt phần còn lại. Cứ thế, hãy để trẻ tự làm ít nhất một phần trong những việc trẻ có thể làm được.



2 Người lớn cầm tay dạy trẻ thao tác

Yêu cầu trẻ giữ cạp quần rồi tụt xuống, người lớn cầm tay dạy trẻ các động tác cần thực hiện cho đến khi cởi hẳn quần ra. Lúc đầu, hãy cho trẻ tập với quần dài, quần đùi hoặc đồ ngủ dễ cởi.



Trong giai đoạn này, đôi khi trẻ có thể làm nhiều động tác khác nhau vì bản thân cũng không biết nên cởi hay mặc quần áo. Dẫn trẻ cẩn thận để không thực hiện sai động tác, chẳng hạn như dùng tay giữa chừng hoặc thả tay đang nắm quần áo, nhằm tránh tình huống trẻ kéo quần áo lên trong khi đang muốn cởi ra.

3 Tự cởi quần

Khi trẻ đã có thể tự cởi quần ra, hãy cho trẻ tập đứng dựa vào đầu gối, chẳng hạn như tường để cởi quần. Trẻ sẽ tựa mông vào tường để đứng vững và thực hiện động tác cởi.



4 Cởi quần mà không lộn trái

Khi trẻ đã có thể cởi quần trong lúc đang đứng, hãy hướng dẫn trẻ dùng tay thay vì dùng chân. Với trường hợp mặc quần dài, giữ gấu quần rồi kéo xuống hoặc cho ngón tay vào giữa chân và gấu quần rồi tụt qua gót chân để quần không bị lộn trái.



5 Để có thể đứng cởi hoặc xỏ quần

Nên cho trẻ thực hiện một số bài tập nhằm cải thiện khả năng giữ thăng bằng để có thể đứng cởi hoặc xỏ quần.

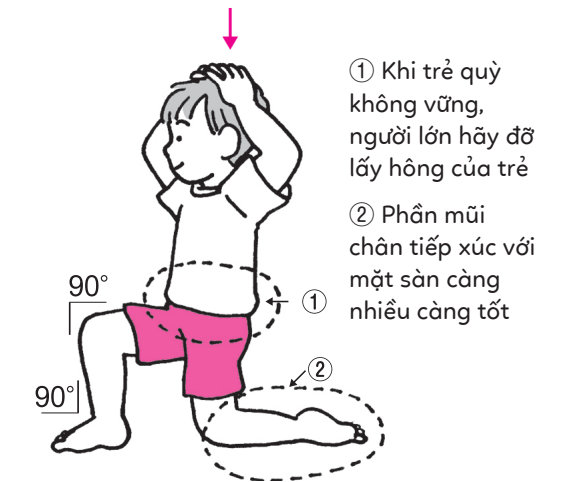
Trong trường hợp trẻ khó đứng bằng một chân, trước tiên hãy để trẻ thử tập đứng trên một đầu gối. Hướng dẫn trẻ quỳ đứng rồi đưa một chân ra trước chân còn lại và giữ nguyên tư thế.

Khi đưa chân về vị trí ban đầu, trẻ cần giữ thăng bằng sao cho tay và mông không chạm sàn.

<Đứng trên một đầu gối>



Cảm giác như đưa bụng về phía trước



- ① Khi trẻ quỳ không vững, người lớn hãy đỡ lấy hông của trẻ
- ② Phần mũi chân tiếp xúc với mặt sàn càng nhiều càng tốt

★ Mục tiêu cuối cùng là trẻ có thể đứng cởi quần mà không bị lộn trái. Tuy cũng có cách để lộn lại quần sau đó, nhưng dạy trẻ cách cởi mà không lộn trái quần sẽ giúp trẻ tự thay quần áo nhanh hơn.