

## 5 điều nên rèn cho trẻ trước khi vào mẫu giáo



### Nhà giáo Trần Ích suu tầm

Trước khi con bạn gia nhập môi trường tập thể, cha mẹ nên rèn cho con những kỹ năng cơ bản sau đây.

### Đi ngủ sớm và dậy sớm

Khoa học chứng minh, trẻ cần được đảm bảo ngủ đủ 9-10 tiếng một ngày mới có thể phát triển toàn diện thể chất lẫn tinh thần. Do đó, thói quen ngủ của trẻ rất quan trọng. Nếu trẻ đi ngủ quá muộn, sáng hôm sau, bé tỉnh dậy trong tình trạng uể oải, mệt mỏi do chưa ngủ đủ giấc. Do đó, trẻ cần đi ngủ sớm để dậy sớm, kịp giờ đến trường mẫu giáo.

Buổi tối, trẻ dưới 3 tuổi thường bắt đầu ngủ từ 7-9 giờ tối và thức dậy từ khoảng 6-8 giờ sáng. Trẻ trên 3 tuổi nên đi ngủ khoảng 9h tối và dậy 7h sáng.

### Biết tự chăm sóc bản thân

Với trẻ trên 3 tuổi, để chuẩn bị bước vào môi trường tập thể, bạn cần rèn giũa trẻ thói quen tự chăm sóc bản thân những nhu cầu tối thiểu, ví dụ tự xúc ăn, biết cầm bàn chải đánh răng, biết tự đi mà không cần bế hay người lớn phải theo sát từng bước... Điều này giúp trẻ tăng tính chủ động, độc lập thay vì dựa dẫm vào người lớn. Khi vào môi trường tập thể, trẻ dễ dàng hòa đồng với các bạn, biết chủ động vận động, khám phá... thay vì bám cô giáo.

### Xem sách tranh

Dù trẻ chưa biết chữ, việc khuyến khích trẻ xem sách tranh hoặc đọc sách cho trẻ nghe không chỉ giúp kích thích khả năng biểu đạt ngôn ngữ, mà có thể giúp trẻ rèn luyện khả năng thị giác. Một nghiên cứu do tiến sĩ Anna Franklin, thuộc phòng thí nghiệm Surrey Baby (Anh), thực hiện cho thấy, trẻ thường xuyên tiếp xúc với màu sắc

tươi sáng, đặc biệt là hồng, xanh, vàng, trắng... sẽ có chỉ số IQ cao hơn, sáng tạo hơn so với nhóm trẻ ít được tiếp xúc với màu sắc.

Ngoài ra, bạn có thể cùng con tập các bài hát, đọc các bài thơ ngắn có nhịp điệu, nội dung phù hợp độ tuổi. Việc lắng nghe, học theo cũng giúp trẻ có được một vốn kiến thức nhất định khi tới trường, lớp.

### **Dạy trẻ sự tập trung, tính kỷ luật**

Từ 3 đến 6 tuổi là giai đoạn vàng để trau dồi khả năng tập trung của trẻ. Khi trẻ có năng lực tập trung, bé không gặp khó khăn trong việc tuân thủ các quy tắc, yêu cầu trong lớp học. Thêm vào đó, trẻ nâng cao khả năng tiếp thu kiến thức trong lớp học.

Theo kết quả từ một nghiên cứu của Mỹ, số phút trẻ có thể tập trung được tính theo công thức: Tuổi sinh lý cộng thêm một. Ví dụ, trẻ 3 tuổi có khả năng tập trung khoảng 3-4 phút. Do đó, bạn có thể rèn luyện cho trẻ tính tập trung bằng cách chọn các nhiệm vụ thích hợp, có độ dài dưới 5 phút, ví dụ tô một bức tranh màu đơn giản, sắp xếp một số món đồ vào thứ tự lớn, bé...

Cũng như vậy, Cha mẹ nên đặt ra một số nhiệm vụ đơn giản, có thể hoàn thành trong khoảng 5 phút, ví dụ sắp xếp đồ chơi gọn gàng để trẻ rèn luyện tính tập trung, kỷ luật..

### **Dạy trẻ tương tác với anh chị em, bạn bè**

Nhiều bé khi ở nhà được cha mẹ chiều chuộng nên hình thành tính ích kỷ, không sẻ chia với bạn bè. Vì thế, khi đi học, trẻ gặp khó khăn để kết nối với bạn bè trong lớp. Do đó, trước khi cho con đến trường, cha mẹ nên tạo môi trường để trẻ tham gia các hoạt động xã hội nhiều hơn, chơi với bạn nhiều hơn. Nhờ thế, trẻ biết cách chia sẻ, đồng cảm, hỗ trợ, những phẩm chất rất cần thiết trong môi trường tập thể.

**Thùy Linh**

**Theo VNEXPRESS ngày, 14/4/2022,**

**CHÚC CÁC BÀ MẸ THÀNH CÔNG**

