

Kubota Kisou

DAY CON KIỂU NHẬT

Giai đoạn  tuổi



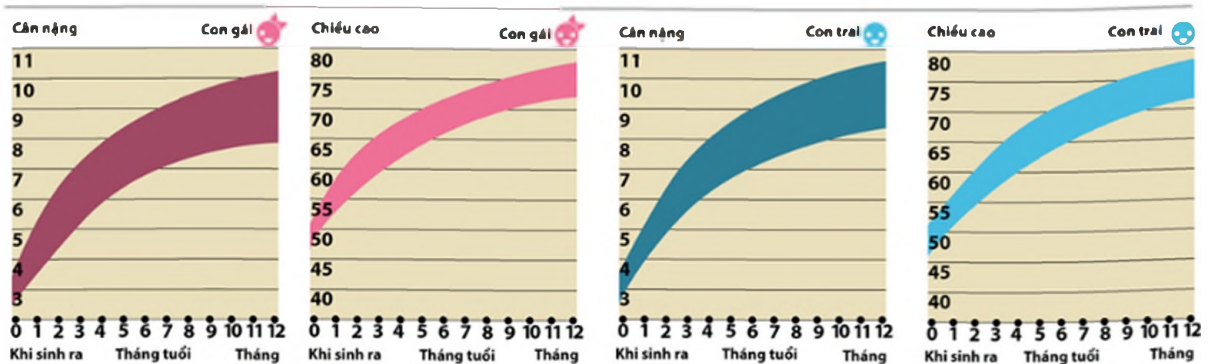
THAIABOOKS
Knowledge for the Future



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

TỔNG QUAN VỀ GIÁO DỤC 0 TUỔI

Đường cong về sự phát triển cơ thể của trẻ còn bú sữa



MỖI TRẺ CÓ TIÊU CHUẨN TĂNG TRƯỞNG KHÁC NHAU.



Thời kì phản xạ

Những hành động trong thời kì này chủ yếu là "phản xạ thở", "phản xạ nắm", "phản xạ nhắm mắt" và "khóc" mà trẻ đã biết từ khi còn trong bụng mẹ. Thời kì này, hầu như trẻ ngủ cả ngày.



Thời kì lẫy

Những phản xạ bẩm sinh yếu dần đi và bắt đầu xuất hiện các phản ứng tự chủ. Trẻ bắt đầu thích thú với thế giới xung quanh và có hành động bất chức.

Tháng tuổi

0

1

2

3

4

5

Sau sinh = 400g



Trung tâm

Vùng thị giác

Ngay sau khi sinh, mạch não của trẻ chưa hoàn thiện nhưng tích cực kích thích vào "vùng thị giác".

Khoảng 4 tháng = 550g



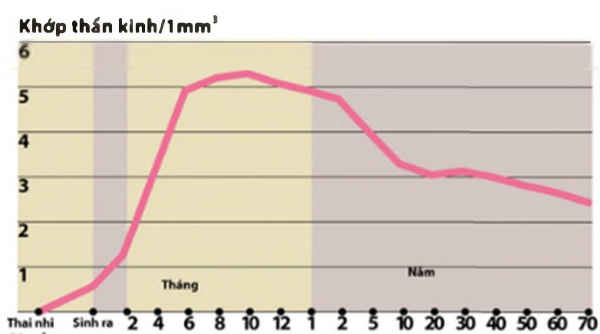
Vùng vận động

Giai đoạn trẻ biết lẫy và thích hoạt động cơ thể. Não trẻ sẽ hoạt động tích cực hơn bằng cách kích thích vào "vùng vận động" của trẻ.

Khớp thần kinh so với độ tuổi

Biểu đồ dưới đây thể hiện lượng khớp thần kinh trong vùng thị giác của trẻ. Khớp thần kinh có chức năng kết nối các tế bào thần kinh não bộ tạo nên các mạch thần kinh. Theo như biểu đồ ta thấy, từ 8 tháng tuổi đến 2 tuổi là giai đoạn đỉnh điểm, có nghĩa là trong khoảng thời gian này, trẻ đã hình thành những hoạt động cơ bản

của vùng thị giác. Trước 2 tuổi nếu ta không cho trẻ quan sát nhiều để nâng giá trị đỉnh lên thì sau giai đoạn này, trẻ không vượt qua được giá trị đỉnh mà trẻ đạt được đến lúc 2 tuổi và khả năng nhìn của trẻ sẽ thấp đi. Từ 2 đến 3 tuổi là khoảng thời gian đỉnh điểm của vùng vỏ não trước trán và vùng thính giác.

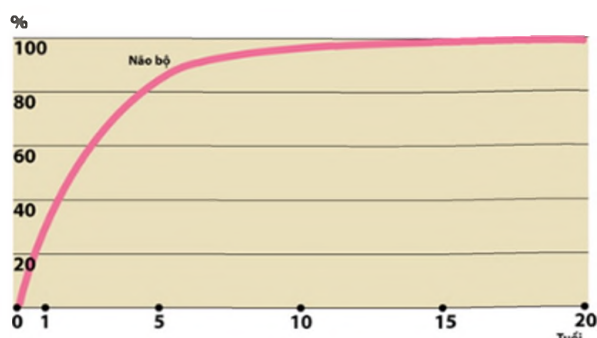


Mối quan hệ giữa mật độ khớp thần kinh của vùng thị giác thứ nhất với độ tuổi/Huttenlocker (1990)

Trọng lượng não so với độ tuổi

Ngay khi được sinh ra, não trẻ đã bắt đầu tăng trưởng và đến 5 tuổi sẽ đạt đến kích thước gần như não người trưởng thành. Sự tiến hóa của con người dựa trên chính việc học tập để nắm bắt được những kiến thức cũng như kĩ thuật cần

thiết cho cuộc sống. Cho nên đến khoảng 5 tuổi, trẻ đã học được những điều cơ bản nhất cần cho cuộc sống thường ngày như "nói chuyện"; "hoạt động các ngón tay"; "đi đứng" v.v... Não trẻ cũng lớn dần lên trong thời kì này.



Thời kì ngồi

Trẻ bắt đầu có thể ngồi dậy và chơi bằng tay một cách linh hoạt. Thời gian thức kéo dài hơn.



Thời kì bò

Thời kì này trẻ có thể tự nhắc người dầy và dần dần biết bò. Những hành động tự phát của trẻ tăng lên khiến cha mẹ thường xuyên phải để ý.



Thời kì đứng

Trẻ bắt đầu đứng được bằng hai chân nên tầm nhìn cũng được mở rộng hơn. Trẻ bắt đầu tò mò về thế giới xung quanh và hiếu kì với mọi thứ.

6

7

8

9

10

11

12

Khoảng 6 tháng = 650g

Khoảng 12 tháng = 900g

Trí nhớ làm việc



Rèn luyện trí nhớ tạm thời (trí nhớ làm việc) để trẻ có khả năng ghi nhớ.

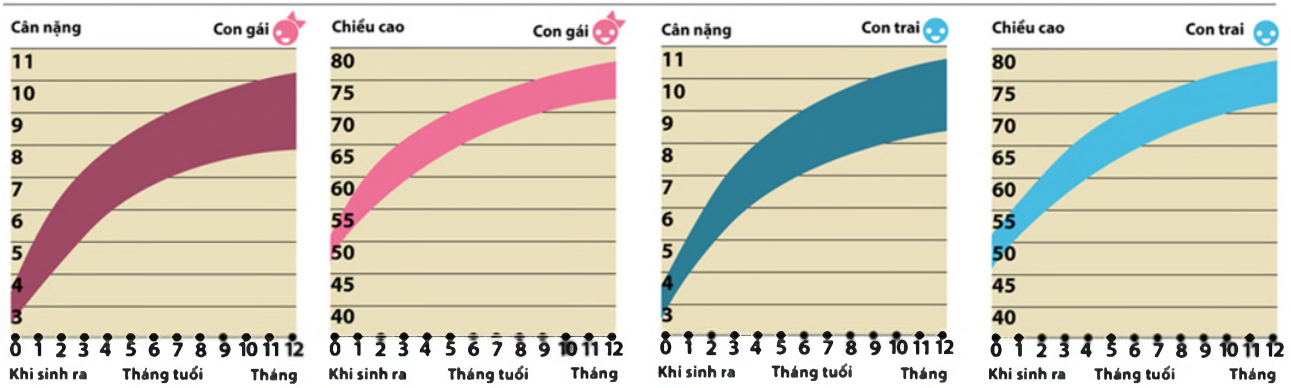
Vùng vỏ não trước trán



Đến giai đoạn này, "vùng vỏ não trước trán" quyết định một bộ não tốt bắt đầu hoạt động.

TỔNG QUAN VỀ GIÁO DỤC 0 TUỔI

Đường cong về sự phát triển cơ thể của trẻ còn bú sữa



MỖI TRẺ CÓ TIÊU CHUẨN TĂNG TRƯỞNG KHÁC NHAU.



Thời kì phản xạ

Những hành động trong thời kì này chủ yếu là "phản xạ thở", "phản xạ nắm", "phản xạ nhắm mắt" và "khóc" mà trẻ đã biết từ khi còn trong bụng mẹ. Thời kì này, hầu như trẻ ngủ cả ngày.



Thời kì lẫy

Những phản xạ bẩm sinh yếu dần đi và bắt đầu xuất hiện các phản ứng tự chủ. Trẻ bắt đầu thích thú với thế giới xung quanh và có hành động bất chước.

Tháng tuổi

0

1

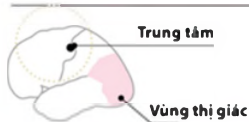
2

3

4

5

Sau sinh = 400g



Ngay sau khi sinh, mạch não của trẻ chưa hoàn thiện nhưng tích cực kích thích vào "vùng thị giác".

Khoảng 4 tháng = 550g

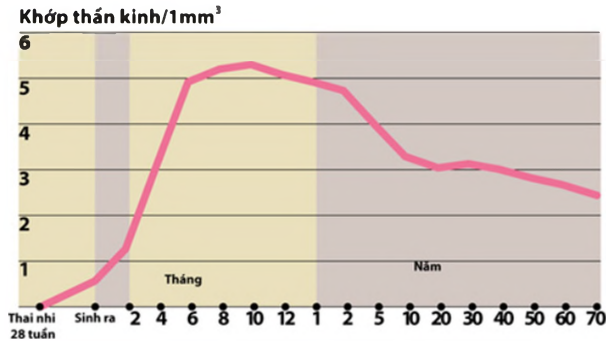


Giai đoạn trẻ biết lẫy và thích hoạt động cơ thể. Não trẻ sẽ hoạt động tích cực hơn bằng cách kích thích vào "vùng vận động" của trẻ.

Khớp thần kinh so với độ tuổi

Biểu đồ dưới đây thể hiện lượng khớp thần kinh trong vùng thị giác của trẻ. Khớp thần kinh có chức năng kết nối các tế bào thần kinh não bộ tạo nên các mạch thần kinh. Theo như biểu đồ ta thấy, từ 8 tháng tuổi đến 2 tuổi là giai đoạn đỉnh điểm, có nghĩa là trong khoảng thời gian này, trẻ đã hình thành những hoạt động cơ bản

của vùng thị giác. Trước 2 tuổi nếu ta không cho trẻ quan sát nhiều để nâng giá trị đỉnh lên thì sau giai đoạn này, trẻ không vượt qua được giá trị đỉnh mà trẻ đạt được đến lúc 2 tuổi và khả năng nhìn của trẻ sẽ thấp đi. Từ 2 đến 3 tuổi là khoảng thời gian đỉnh điểm của vùng vỏ não trước trán và vùng thính giác.

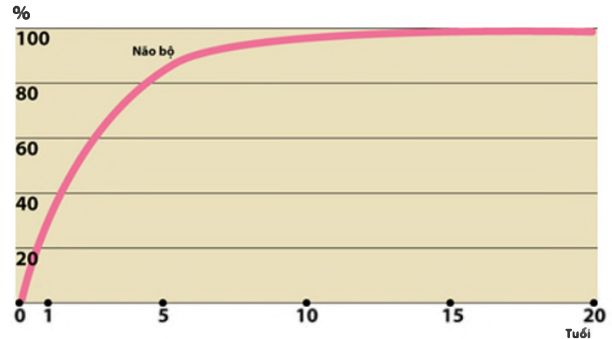


Mối quan hệ giữa mật độ khớp thần kinh của vùng thị giác thứ nhất với độ tuổi/Huttenlocker (1990)

Trọng lượng não so với độ tuổi

Ngay khi được sinh ra, não trẻ đã bắt đầu tăng trưởng và đến 5 tuổi sẽ đạt đến kích thước gần như não người trưởng thành. Sự tiến hóa của con người dựa trên chính việc học tập để nắm bắt được những kiến thức cũng như kĩ thuật cần

thiết cho cuộc sống. Cho nên đến khoảng 5 tuổi, trẻ đã học được những điều cơ bản nhất cần cho cuộc sống thường ngày như "nói chuyện", "hoạt động các ngón tay", "đi đứng" v.v... Não trẻ cũng lớn dần lên trong thời kì này.



Thời kì ngồi

Trẻ bắt đầu có thể ngồi dậy và chơi bằng tay một cách linh hoạt. Thời gian thức kéo dài hơn.



Thời kì bò

Thời kì này trẻ có thể tự nhắc người dậy và dần dần biết bò. Những hành động tự phát của trẻ tăng lên khiến cha mẹ thường xuyên phải để ý.



Thời kì đứng

Trẻ bắt đầu đứng được bằng hai chân nên tầm nhìn cũng được mở rộng hơn. Trẻ bắt đầu tò mò về thế giới xung quanh và hiếu kì với mọi thứ.

6

7

8

9

10

11

12

Khoảng 6 tháng = 650g

Khoảng 12 tháng = 900g

Trí nhớ làm việc



Rèn luyện trí nhớ tạm thời (trí nhớ làm việc) để trẻ có khả năng ghi nhớ.

Vùng vỏ não trước trán



Đến giai đoạn này, "vùng vỏ não trước trán" quyết định một bộ não tốt bắt đầu hoạt động.

ĐIỀU TRẺ CẦN LÀ CHA MẸ VÀ TÌNH YÊU THƯƠNG

**Trên thế giới, cách nuôi dạy con có áp dụng nghiên cứu về
não bộ khá phổ biến**

Khác với các loài động vật khác, trẻ con lớn lên nhờ vào sự chăm sóc của cha mẹ. Trẻ học từ cha mẹ các cử chỉ cũng như lời nói. Nếu không học tập, trẻ không thể thích nghi với cuộc sống.

Ngày nay, do những tiến bộ vượt bậc trong nghiên cứu về não bộ trên thế giới, ngày càng có nhiều chuyên gia giáo dục cho rằng, cha mẹ cần biết những kiến thức về khoa học não bộ trong nuôi dạy con cái, bởi việc giáo dục có áp dụng những kiến thức về khoa học não bộ giúp nuôi dạy trẻ trở thành con người toàn diện hơn.

Cuốn sách *Dạy con kiểu Nhật (giai đoạn 0 tuổi)* là cuốn sách được đúc rút từ kinh nghiệm mà tôi và vợ tôi - Kayoko - rút ra được từ quá trình nuôi dạy hai con chúng tôi. Những người được giáo dục bằng phương pháp này thực tế đang rất thành công trong xã hội.

Trước 3 tuổi, nếu chúng ta không kích thích tất cả các phần não bộ làm việc, đặc biệt là không nâng cao hoạt động của vùng vỏ não trước trán của vỏ đại não thì sự phát triển trí tuệ cũng như trí thông minh của trẻ sau này sẽ bị cản trở.

Giáo dục 0 tuổi coi trọng việc tăng cường “trí nhớ làm việc”, “hệ thống khen thưởng”, “tế bào thần kinh phản chiếu”, “ức chế hành động”, “phản xạ bẩm sinh”. Tôi sẽ nói rõ hơn về những điều này trong nội dung cuốn sách

nhưng mong các bạn hãy ghi nhớ những từ khóa này để chúng ta cùng trải nghiệm một cách nuôi dạy trẻ tràn đầy tình yêu thương.



TẠO NÊN BỘ NÃO THIÊN TÀI

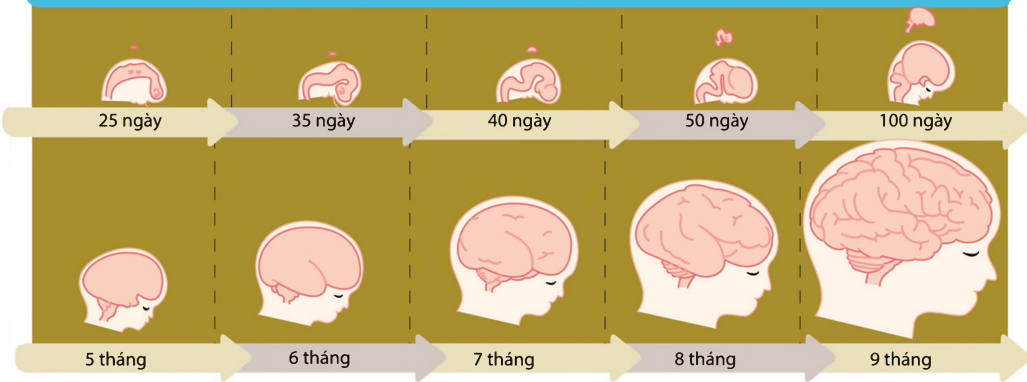
- Trẻ vừa mới được sinh ra đã có thể “học” ?
- Trẻ ở tuổi chưa biết nói cũng chưa đứng vững và đi lại được trên đôi chân của mình nhưng trong bộ não nhỏ bé của trẻ đang diễn ra những biến đổi rất lớn.
- Chúng ta hãy cùng tìm hiểu về bộ não của trẻ.



NĂO BỘ CỦA TRẺ BẮT ĐẦU PHÁT TRIỂN TỪ TRONG BÀO THAI

Hầu hết các tế bào thần kinh được hình thành trong bào thai

Sự tăng trưởng của não bộ trong bào thai

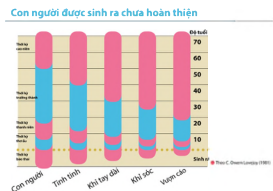


Tế bào thần kinh não bộ của thai nhi nhanh chóng được hình thành từ giai đoạn 6 tháng tuổi. Khi được sinh ra, các tế bào thần kinh trong bộ não trẻ đã hoàn thiện gần bằng bộ não của người trưởng thành. Các tế bào thần kinh này rất mạnh và hầu như không có mối liên kết với nhau. Tuy nhiên, nhờ có các khớp thần kinh nên các mối liên kết này được hình thành tạo nên một mạng lưới bao trùm dây khít xung quanh các tế bào thần kinh và bản thân các tế bào cũng dần lớn lên.

Trích từ Thời báo Kinh tế Nhật Bản. Phần phía trên của hình minh họa là độ lớn của não từ 25~100 ngày tuổi. Phần phía dưới của hình minh họa thể hiện cấu trúc của não bộ.

Con người được sinh ra chưa hoàn thiện

So với các động vật khác, thời kỳ bào thai và thơ ấu của con người dài hơn. Ngay trong thời kỳ bào thai, não bộ người đã tăng trưởng nhưng não bộ không thể phát triển quá lớn do cần phải phù hợp với độ lớn của tử cung và độ hẹp của đường sinh sản. Cho nên khi sinh ra, bộ não vẫn chưa được hoàn thiện mà mới chỉ có được những phản xạ và hoạt động cần thiết sau sinh. Vì thế, thời kỳ thơ ấu chính là lúc bộ não dần dần học tập và tích lũy những hoạt động khác.



NĂO BỘ CỦA TRẺ

Với 5 giác quan và 4 năng lực giúp trẻ cảm nhận mọi thứ

Trí nhớ làm việc

Trí nhớ làm việc là việc ghi nhớ tạm thời để thực hiện một việc nào đó. Trí nhớ làm việc bắt đầu phát triển từ 2 tháng sau khi sinh và khi được khoảng 6 tháng tuổi, trẻ có thể nhớ được vật vừa nhìn thấy trong khoảng 1 giây mặc dù chưa được tập luyện.

Khả năng vận động

Ngay sau khi sinh ra, khả năng vận động của trẻ mới chỉ thể hiện qua hoạt động phản xạ đối với những kích thích nhưng việc lặp đi lặp lại các phản xạ đó giúp trẻ dần dần sẽ nắm được tay, nghe được âm thanh và cầm được đồ vật v.v...

Xúc giác

Với trẻ sơ sinh, dù chúng ta có chạm vào da trẻ cũng không cảm thấy thích thú mà mới chỉ có một chút phản xạ. Trẻ sẽ dần cảm thấy dễ chịu nếu chúng ta thường xuyên xoa bóp nhẹ nhàng vào da cho trẻ.

Khả năng bắt chước

Ở vùng số 44 của não bộ có trung khu thần kinh tối cao thực hiện hành động bắt chước được gọi là "hệ thống tế bào thần kinh phản chiếu". Do đó sau khi sinh khoảng 2 tháng, trẻ có thể bắt chước hoạt động của mắt và tay bằng ý chí của mình.

Vị giác

Vào khoảng tuần mang thai thứ 6, nụ vị giác giúp nhận biết được vị đã được hình thành ở não. Sau khi sinh khoảng 4, 5 tháng, đầu lưỡi trẻ đã có thể cảm nhận vị ngọt và chua.

Khả năng suy nghĩ

Sau khi sinh khoảng 4 tháng, trẻ có thể phán đoán xem mẹ sẽ làm gì. Nếu bạn nói chuyện với trẻ, trẻ sẽ phán đoán hành động tiếp theo và chờ đợi.

Thị giác

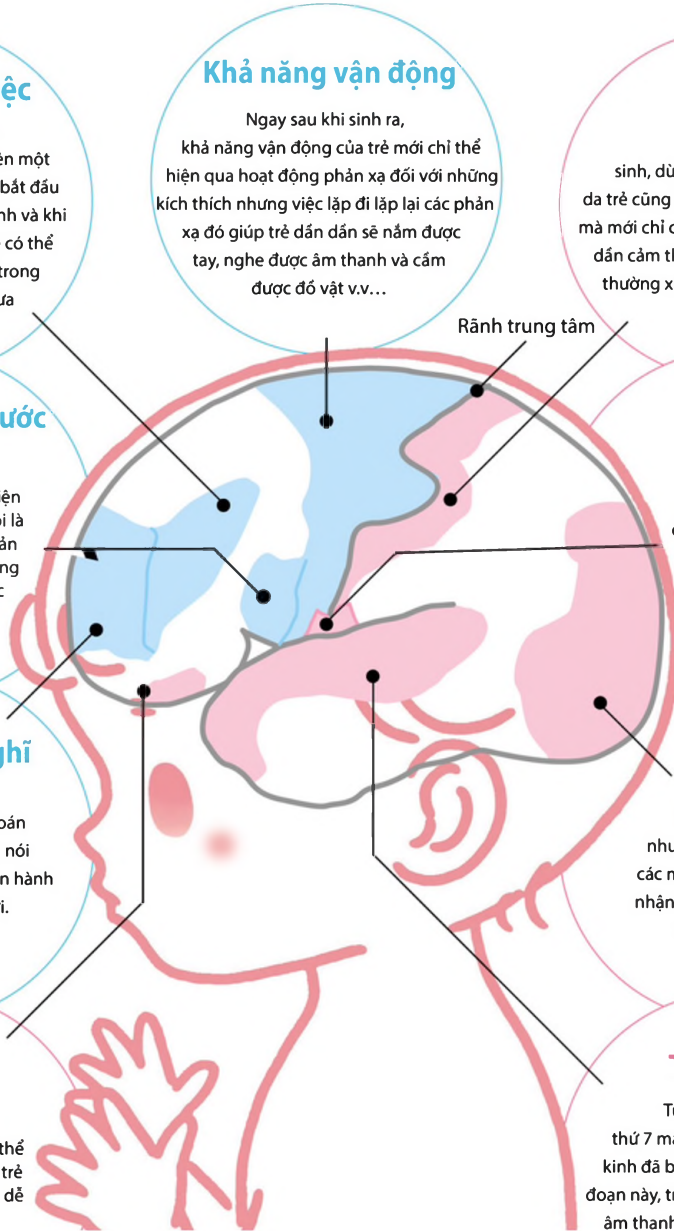
Sau khi sinh, trẻ đã nhìn được mờ mờ nhưng vẫn khó phân biệt được các màu phức tạp. Trẻ mới chỉ nhận biết được các màu đơn như xanh hay đỏ.

Khứu giác

Ngay sau khi sinh, khứu giác trẻ đã bắt đầu phát triển giúp trẻ có thể nhận ra mùi của mẹ. Hơn nữa, trẻ còn có thể phân biệt được mùi dễ chịu và mùi khó chịu.

Thính giác

Từ khoảng tháng thứ 7 mang thai, các mạch thần kinh đã bắt đầu hình thành, từ giai đoạn này, trẻ đã có thể nghe được các âm thanh. Đôi lúc, trẻ cũng phản



TẾ BÀO THẦN KINH VÀ KHỚP THẦN KINH TẠO NÊN BỘ NÃO

Nếu số lượng các khớp thần kinh tăng lên, trẻ sẽ có bộ não thiên tài

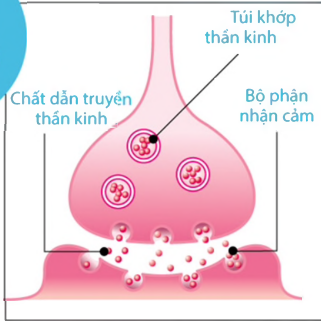
Bất não bộ làm việc bằng cách kết nối các tế bào thần kinh

Các tế bào thần kinh trong não bộ được hình thành từ 3 nhân tố: thân tế bào mang nhân, phần đuôi gai kéo dài ra từ thân tế bào và sợi trục. Đầu sợi trục sẽ liên kết với đuôi gai của tế bào thần kinh khác tạo nên mạch thần kinh giúp não bộ làm việc.

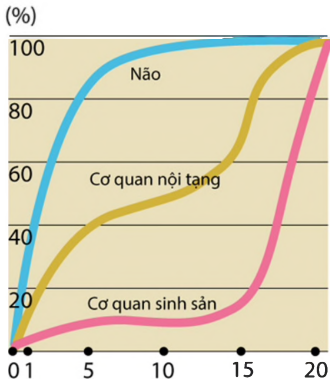
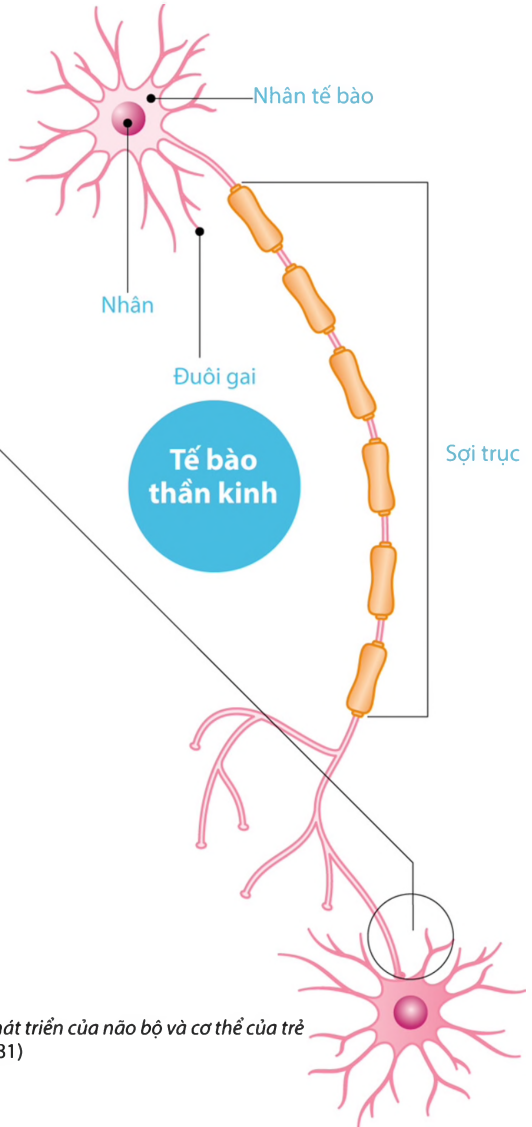
Khớp thần kinh là tên gọi của kẽ hở giữ vai trò là các mắt nối giữa các tế bào thần kinh này, khớp thần kinh được tạo ra nếu não bộ và các tế bào thần kinh được sử dụng. Số lượng các khớp thần kinh càng nhiều thì càng có nhiều mạch thần kinh của tế bào thần kinh và việc truyền đạt thông tin sẽ tốt hơn. Có nghĩa là có một bộ não thông minh.

Mặt khác, nếu không sử dụng các tế bào thần kinh thì các khớp thần kinh sẽ giảm đi, thậm chí chính tế bào thần kinh đó sẽ chết đi. Chính vì vậy, trong giai đoạn này, cần phải gia tăng các khớp thần kinh và sử dụng các tế bào thần kinh một cách có hiệu quả.

Khớp thần kinh



Trong túi khớp thần kinh có chất dẫn truyền thần kinh. Nếu thông tin thần kinh được truyền đến, túi khớp thần kinh sẽ di chuyển, chất dẫn truyền thần kinh được phát ra và bộ phận nhận cảm sẽ tiếp nhận.



Theo nguồn *Sự phát triển của não bộ và cơ thể của trẻ* (Kubota Kisou/1981)

Não được hình thành trong thời kỳ thơ ấu

So với các cơ quan khác, não bộ phát triển vượt bậc và từ rất sớm. Khi các mạch thần kinh bắt đầu hình thành, các đầu gai và tế bào thần kinh sẽ lớn hơn. Điều này khiến dung lượng não bộ to lên, vì vậy trong thời thơ ấu cần tạo ra các kích thích và không ngừng luyện tập giúp làm tăng số lượng các mạch thần kinh càng nhiều càng tốt.

TẠI SAO CẦN GIÁO DỤC 0 TUỔI?

Số lượng khớp thần kinh lúc 0 tuổi ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ

Điều quan trọng khi 0 tuổi là tăng được càng nhiều khớp thần kinh càng tốt

Tại thời điểm trẻ được sinh ra, hầu như tất cả các tế bào thần kinh đều đã được hình thành. Nhưng số lượng khớp thần kinh ít nên gần như giữa các tế bào thần kinh chưa có mối liên kết. Giống như sơ đồ dưới đây, số lượng các khớp thần kinh sẽ khác nhau ở các vị trí khác nhau trên não bộ. Nhưng ngay sau khi sinh, nếu ta bắt não bộ trẻ làm việc để sử dụng các tế bào thần kinh thì số lượng các khớp thần kinh sẽ tăng lên và mật độ đạt được tối đa trong giai đoạn trẻ từ 8 tháng sau sinh đến khoảng 3 tuổi.

Các mạch thần kinh được hình thành nhờ sự liên kết giữa các tế bào thần kinh, khi mật độ các khớp thần kinh đạt tới mức cao nhất trẻ sẽ thực hiện được các hoạt động cơ bản (nhìn, nghe, sờ) của vùng đó.

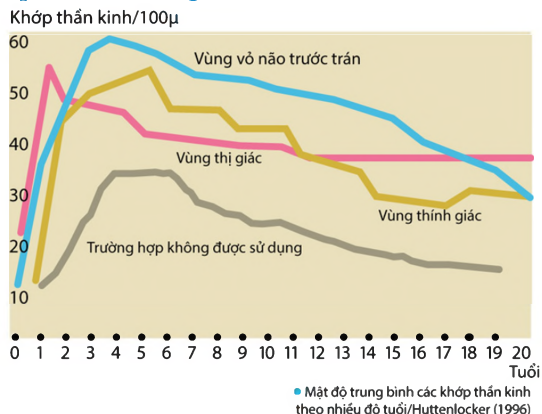
Sơ đồ dưới đây là sự biến đổi giá trị trung bình về số lượng các khớp thần kinh theo độ tuổi. Ở các giai đoạn đỉnh, nếu ta không có những kích thích phù hợp để các tế bào thần kinh làm việc thì chắc chắn giá trị đỉnh của các khớp thần kinh sẽ xuống thấp. Sau này, nếu trẻ học tập có sử dụng các tế bào thần kinh thì các liên kết của mạch thần kinh sẽ đầy lên nhưng chỉ là giúp cho đường cong suy giảm thoải dần thôi.

Nếu đã để quá giá trị đỉnh rồi thì sau này dù có sử dụng các tế bào thần kinh cũng chỉ có thể tăng một chút ít ỏi các khớp thần kinh. Cho dù có tăng được cũng chỉ là khoảng 1~2 khớp với mỗi một tế bào trong 1 năm, không đủ để thay đổi đường cong của biểu đồ.

Tuy nhiên, đường cong này sẽ thay đổi tùy vào cách cha mẹ bắt các tế bào thần kinh làm việc. Điều quan trọng là ngay sau khi sinh phải kích thích lên tất cả các vùng trên não trẻ và bắt chúng làm việc. Cần phải kích thích tất cả các giác quan. Cha mẹ cần nói chuyện với trẻ, dành nhiều thời gian tạo nên nhiều kích thích với trẻ. Chính những hành động kích thích này là món quà lớn nhất đối với sự phát triển của trẻ.

Lí do mật độ các khớp thần kinh giảm

Mật độ các khớp thần kinh tăng nhanh nhất trong giai đoạn từ 1~3 tuổi, đạt đến đỉnh điểm là giai đoạn khoảng 3~5 tuổi, sau đó sẽ giảm dần do các tế bào thần kinh có chứa các khớp thần kinh không liên kết được chết đi. Hiện tượng này gọi là “cắt gọt”. Điều quan trọng của việc luyện tập lặp đi lặp lại trong thời kỳ này là để tăng các khớp thần kinh bằng cách thường xuyên tạo ra các kích thích, đồng thời củng cố các mạch thần kinh duy trì mật độ và tạo ra càng nhiều mối liên kết càng tốt.



CHỈ CHA MẸ MỚI CÓ THỂ TẠO RA BỘ NÃO THIÊN TÀI CHO TRẺ

Đứa trẻ nào cũng có thể trở thành thiên tài hay con người ưu tú

Chúng ta phải bắt đầu giáo dục cho trẻ ngay từ ngày trẻ được sinh ra. Bởi nếu bắt não bộ làm việc sớm, các khớp thần kinh tăng lên và hình thành nên các mạch thần kinh. Các bà mẹ hãy chú ý đến 6 điểm sau ngay từ ngày bắt đầu làm mẹ.

1. Không so sánh con mình với những đứa trẻ khác

Khi sinh con ra, đầu tiên bạn hãy sờ vào khắp cơ thể bé nhìn thật kỹ xem có gì bất thường không. Dù không có bất thường gì nhưng mỗi trẻ lại lớn lên theo cách riêng của chúng, nên việc so sánh con mình với những đứa trẻ khác là sai lầm.

2. Không được bỏ bê

Trẻ con được sinh ra vẫn còn non nớt và chưa thể tự lập được. Cha mẹ phải nhận thức rằng cần phải chăm sóc và giáo dục cho trẻ từng chút một.

3. Bắt trẻ học hàng ngày

Khi trẻ 0 tuổi, việc học tập đồng nghĩa với kích thích 5 giác quan và cơ thể trẻ. Điều quan trọng là hàng ngày phải thực hiện dần những kích thích phù hợp với từng thời kỳ của trẻ.

4. Học cùng trẻ

Lúc 0 tuổi là thời kỳ trẻ có những thay đổi mãnh liệt nhất trong suốt cuộc đời con người, nhưng ở mỗi trẻ lại có sự phát triển khác nhau. Cuốn sách này mang tính chất tham khảo về các thời kỳ học tập của trẻ cho các bậc cha mẹ. Bạn hãy đọc và áp dụng chúng một cách linh hoạt để phù hợp với sự phát triển của con mình.

5. Giữ gìn sức khỏe

Sự phát triển của trẻ là không ngừng nghỉ. Nếu chúng ta dừng việc học tập cho trẻ có nghĩa là trì hoãn sự gia tăng các khớp thần kinh trong khoảng thời gian đó. Chính vì vậy, cha mẹ phải chú ý đến sức khỏe của mình để giúp trẻ học tập hiệu quả.

6. Cảm thấy thú vị khi tiếp xúc với trẻ

Nếu cha mẹ biết bắt não bộ làm việc đúng cách, họ sẽ thấy ngay được thành quả của việc dạy con. Để bắt não bộ làm việc đúng cũng như để nhận ra được những thành quả đó thì cha mẹ cần cảm thấy thích thú khi tiếp xúc

với trẻ.

6

ĐIỀU KIỆN CHA MẸ CẦN CHUẨN BỊ

- 1 Không so sánh con mình với những đứa trẻ khác
- 2 Không được bỏ bê
- 3 Bắt trẻ học hàng ngày
- 4 Học cùng trẻ
- 5 Giữ gìn sức khỏe
- 6 Cảm thấy thú vị khi tiếp xúc với trẻ

VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN QUYẾT ĐỊNH SỰ THÔNG MINH CỦA BỘ NÃO

Phát triển vùng số 10 - đặc trưng mang “tính con người”

Giáo dục lúc 0 tuổi rèn luyện vùng số 46 và vùng số 44

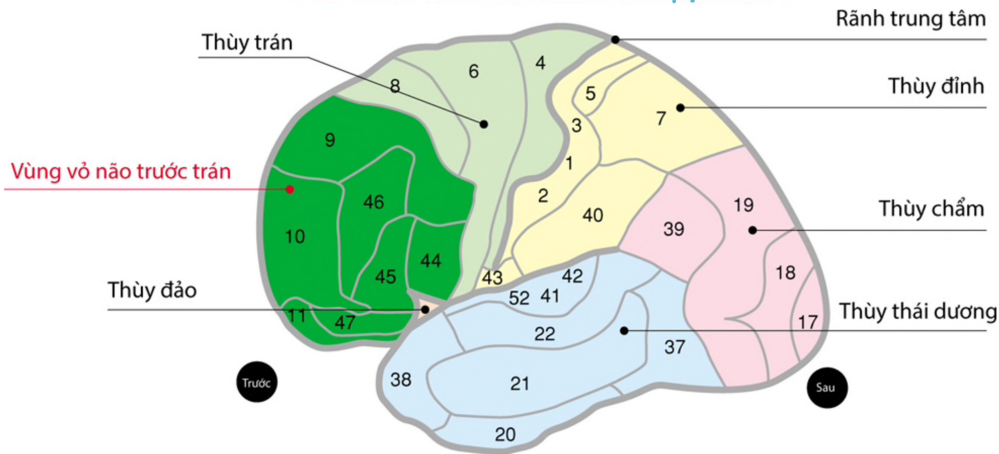
Ở đây, tôi giải thích một chút về sơ đồ giải phẫu mặt cắt của não bộ. Sơ đồ này gọi là “Bản đồ vỏ não Brodmann” đã chia não bộ thành 52 vùng dựa vào sự làm việc của não. Đại não được chia thành 5 thùy đó là: thùy trán, thùy đỉnh, thùy chẩm, thùy thái dương và thùy đảo. Vùng vỏ não trước trán là phần phía trước của thùy trán được đánh số từ vùng số 8 đến vùng số 10 trong sơ đồ.

Nếu diễn đạt chức năng của vùng vỏ não trước trán bằng một từ thì đó là nơi "suy nghĩ". Trừ phản xạ, còn tất cả những phản ứng đều được quyết định ở vùng vỏ não trước trán. Những thông tin truyền đến vùng vận động (vùng số 6 và vùng số 4), từ đây phát ra mệnh lệnh đến các cơ rồi mới dẫn đến hoạt động thực của tay chân. Trong vùng vỏ não trước trán có vùng phía ngoài cùng nhất là vùng số 10 (vùng trước trán). Đây là vùng làm việc khi “tiến hành đồng thời hai việc”, “tiến hành công việc có thứ tự”, “quyết đoán”, “kiểm soát tình cảm”, là vùng đặc biệt thể hiện đặc trưng của con người.

Ngay sau vùng số 10 là vùng số 46, là vùng trí nhớ làm việc thực hiện ghi nhớ tạm thời - đóng vai trò rất quan trọng để bắt vùng số 10 làm việc.

Vùng số 10 cũng làm việc ngay sau khi được sinh ra nhưng bắt đầu phát triển mạnh nhất vào khoảng 5 tuổi. Nếu từ lúc 0 tuổi, ta rèn luyện cho trẻ vùng số 46 về trí nhớ làm việc và vùng số 44 làm việc khi thực hiện “bắt chước” hoặc “dự đoán” thì các mạch thần kinh sẽ vững chắc thúc đẩy sự phát triển của vùng số 10.

Bản đồ vỏ não Brodmann và sự phân bố



THẾ GIỚI CỦA TRẺ BIẾN ĐỔI MẠNH MẼ TRONG 12 THÁNG ĐẦU

1 năm biến đổi chóng mặt trong cuộc đời mỗi con người

Bạn đừng lo lắng mà hãy quan sát sự trưởng thành của trẻ từng ngày từng ngày một

Trong 12 tháng đầu sau sinh, thế giới của trẻ dường như hoàn toàn thay đổi. Từ một đứa trẻ vẫn chưa thể mở to mắt, mới chỉ biết khóc yếu ớt lại

dần dần có thể đi lại, nói chuyện và hiểu được những điều phức tạp.

Lúc này, khi chăm sóc trẻ, cha mẹ sẽ luôn lo lắng rằng không biết con có phát triển khỏe mạnh không, có lớn theo đúng tiêu chuẩn về độ tuổi không, sau này con có thể nói chuyện, có thể đi lại bình thường không v.v...

Nhưng chính những lo lắng này lại thể hiện tình yêu thương của cha mẹ với trẻ. Các bà mẹ hãy tự tin vào bản thân mình khi nuôi dạy trẻ nhé.

Dù cân nặng của trẻ hơi ít so với tiêu chuẩn trung bình hay trẻ không vận động được theo đúng độ tuổi nhưng nếu mắt trẻ lúc nào cũng tinh nhanh, chân tay lanh lẹ thì trẻ hoàn toàn không có vấn đề gì cả.



NGÔN TỪ

Hội thoại kết hợp các từ đơn

Khi sinh ra, trẻ mới chỉ biết khóc nhưng sang giai đoạn này, trẻ đã dần biết phát âm và bắt đầu nói được các từ đơn như “ba”, “chà”, “bà”, “gâu gâu” v.v... Trẻ vẫn chưa thể nói thành câu nên chỉ biết nói các từ đơn rồi kết

hợp với cử chỉ chân tay để truyền đạt điều mình muốn nói.

THỊ GIÁC

Trẻ đã nhận biết được cụ li đến mục tiêu gần xa

Đến thời kỳ biết bò và vịn tay để đi men theo, trẻ dần dần có những hoạt động cao cấp hơn như phán đoán được khoảng cách gần xa với mục tiêu chứ không chỉ nhìn đồ vật. Trẻ có thể sử dụng tay một cách tự do nên dần quen với việc nhìn vật theo hình khối và dần dần có thể xử lý những hoạt động nhanh hơn.

NHỊP ĐIỆU TRONG 1 NGÀY

Trẻ bắt đầu có thói quen hoạt động nhiều hơn và ngủ say vào ban đêm

Khi đã biết bò và vịn tay để đi, trẻ sẽ luôn lặp đi lặp lại hành động tìm một mục tiêu nào đó rồi đi tới. Trẻ bắt đầu thích dùng tay để chơi nên cũng giỏi chơi một mình hơn. Cho nên ban ngày trẻ sẽ thức nhiều hơn và ban đêm sẽ ngủ sâu hơn.

VẬN ĐỘNG

Tinh thần thách thức rất cao

Chân tay cũng như cơ thể trẻ đã dần cứng cáp. Với những bé biết đi sớm đã biết đi giày, khoảng 12 tháng tuổi, trẻ đã biết vịn vào đầu đó để đi men theo. Ở độ tuổi này, trẻ càng ngày càng muốn thử thách và hiếu kì với những điều mới lạ.

GHI NHỚ

Trẻ nhớ được lâu hơn đồ vật đã giấu đi



Trí nhớ làm việc bắt đầu phát triển, dù bạn có dùng khăn mặt che đờ chơi đi thì khoảng trong 10 giây, trẻ vẫn nhớ được. Nếu ta luyện tập nhiều lần cho trẻ về chỗ cất đồ chơi thì trẻ có thể nhớ được đến tận ngày hôm sau.

KHẢ NĂNG NHAI

Trẻ ghi nhớ khả năng nhai sẽ giúp kích thích não bộ phát triển

Bắt đầu ăn dặm, trẻ sẽ có hứng thú với việc ăn uống. Trẻ chưa đủ răng nên không thể nhai được đồ ăn cứng, nhưng nếu cho trẻ ăn đồ khô hoặc bò bít-tết cắt nhỏ trẻ sẽ cố gắng nhai, như vậy dần dần trẻ sẽ có được khả năng nhai và khả năng tập trung.



SAU KHI SINH:
TỪ 0 ~ 1 THÁNG
TUỔI

Nhận ra giọng mẹ

Ngay từ khi sinh ra, trẻ đã phân biệt được giọng nói.

Khóc

Trẻ thể hiện mình đang đói hoặc khó chịu.

Thực ra trẻ rất khó tính với vị

Nụ vị giác của trẻ đã bắt đầu hình thành từ tuần thứ 6 của thai kỳ.



Bú ti

Hành động phản xạ để sinh tồn.

Phán đoán

Bạn hãy nói chuyện để trẻ biết bạn sẽ làm gì.

NÓI CHUYỆN VỚI TRẺ TRƯỚC KHI BẠN HÀNH ĐỘNG

Giúp trẻ rèn luyện năng lực dự đoán ngay từ ngày mới sinh

Trước khi thực hiện một hành động nào đó như khi định cho trẻ bú, thay bỉm cho trẻ hay đưa trẻ ra ngoài, bạn hãy cho trẻ nhìn bình sữa, tã sẽ thay hay chiếc mũ rồi nói với trẻ: “Con yêu, bây giờ ta sẽ... nhé”. Bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy dần dần khi nhìn những đồ vật đó, trẻ sẽ đoán được mẹ định làm gì. Hầu như trong vòng khoảng 1 năm tuổi, trẻ sẽ biết dự đoán, khi mẹ gọi trẻ sẽ mong chờ và chuẩn bị để đón nhận hành động tiếp theo. Nên nhớ rằng khi nói chuyện với trẻ, bạn phải gọi tên trẻ trước tiên.



Hãy cho trẻ nhìn đồ vật có liên quan đến hành động mà bạn đang định làm rồi nói với trẻ để trẻ

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Việc bắt chuyện không phải là "hiệu lệnh"

Bạn hãy nhớ khi định làm gì đó, hãy nói với trẻ. Mặc dù trẻ chưa hiểu được ý nghĩa các câu nói nhưng vùng ngôn ngữ của trẻ đã làm việc. Đây chính là hành động chuẩn bị giúp trẻ hiểu được ngôn ngữ và phát âm. Hành động chuẩn bị này đã có từ khi trẻ được sinh ra. Khi trẻ hiểu được tiếng mẹ gọi, số lượng tế bào thần kinh làm việc đã tăng lên. Việc mẹ nói với trẻ như vậy không phải là "hiệu lệnh" mà là cách bắt não bộ của trẻ làm việc.

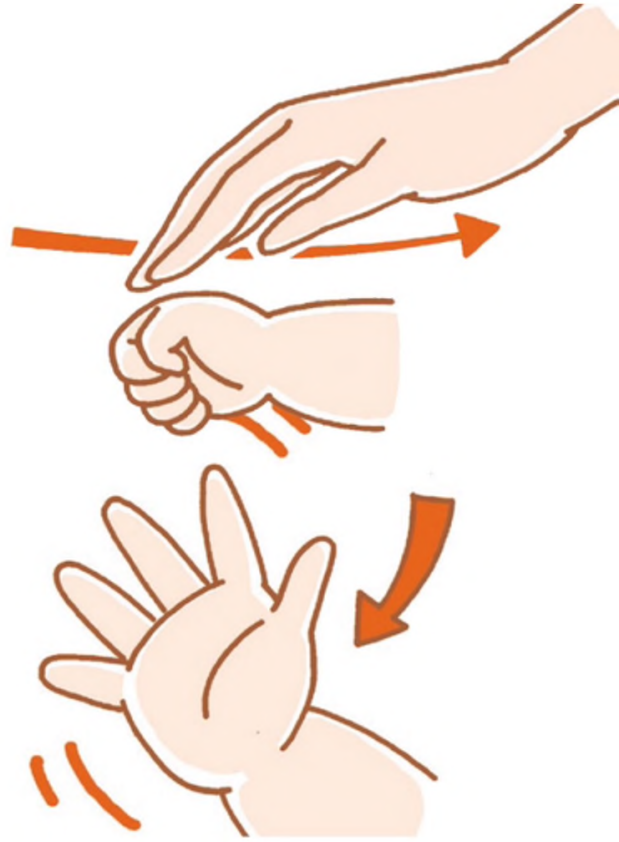
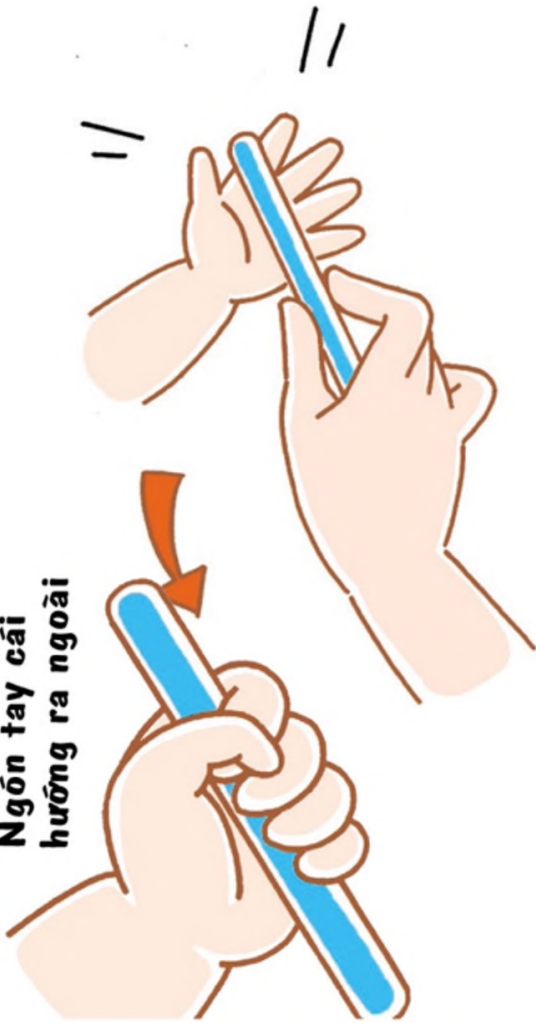
VẬN ĐỘNG

NẮM CHẶT VÀ XÒE RA

Giúp trẻ dùng tay điều khiển được đồ vật

Bạn hãy chú ý đến bàn tay trẻ. Nó có đang nắm chặt không? Ngay từ khi sinh ra, trẻ đã có phản xạ nắm hai tay. Nếu bạn thấy tay trẻ đang xòe ra, hãy nắm tay trẻ lại. Nếu bạn ấn chặt một que dài - như cái bút chẳng hạn - vào tay trẻ rồi kích thích để bốn ngón tay trẻ nắm lại giống như đang được tay mẹ nắm thì trẻ sẽ gò lại. Lúc này, ngón tay cái của trẻ sẽ chìa ra bên ngoài. Nếu tay trẻ đã nắm chặt, bạn hãy kích thích vào mu bàn tay để tập cho trẻ xòe tay ra. Để trẻ thực hiện mỗi hành động nắm chặt rồi xòe ra trong khoảng 3~5 giây rồi lặp lại. Bằng cách luyện tập nhiều lần như vậy, bạn sẽ giúp trẻ nắm tay được chặt và xòe tay được rộng hơn.

**Ngón tay cái
hướng ra ngoài**



Nếu bạn vuốt bàn tay của trẻ đang nắm từ mu bàn tay đến cổ tay, trẻ sẽ xòe tay ra.

Nếu bạn kích thích bằng một đồ vật giống như cái ống nhỏ ở giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ của lòng bàn tay thì trẻ sẽ nắm tay lại. Khi trẻ nắm chặt, hãy chú ý hướng dẫn để trẻ hướng ngón tay cái ra ngoài.

TÌM HIỂU VỀ NẤO BỘ

"Phản xạ nắm" giúp trẻ nắm chặt tay

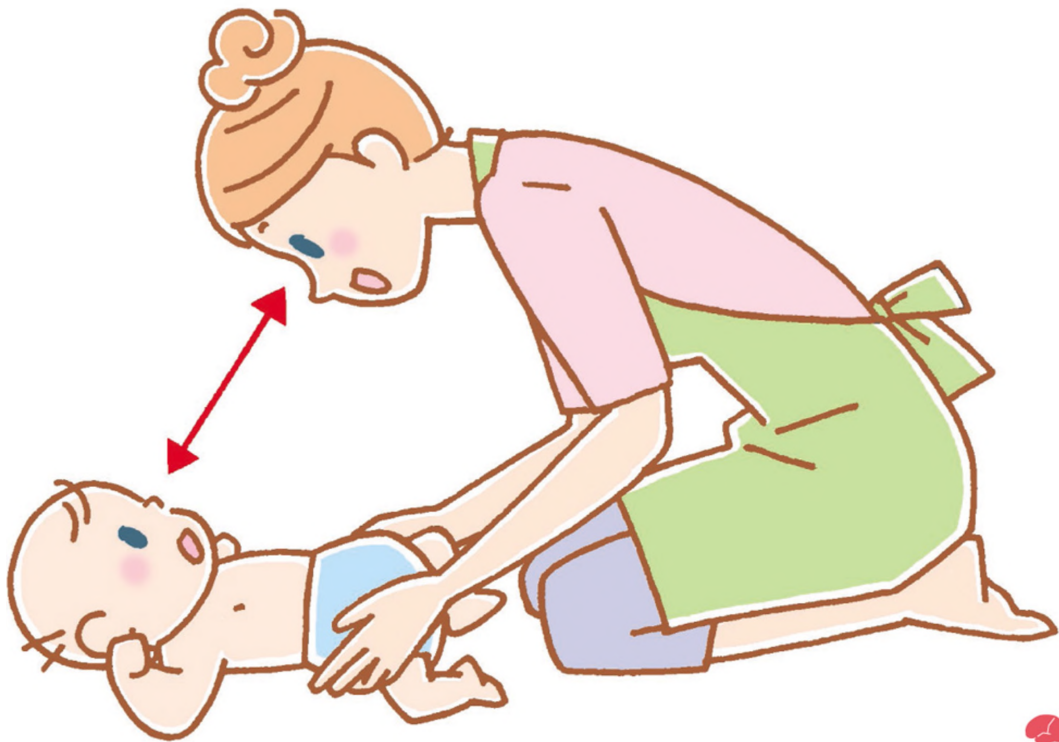
Người ta gọi phản xạ nắm đồ vật bằng tay là “phản xạ nắm”. Phản xạ là hình thức hoạt động cơ bản của hệ thần kinh, trên cơ sở các phản xạ hệ thần kinh chỉ huy và điều hòa mọi hoạt động của cơ thể. Ở phản xạ nắm, nếu bạn sờ hoặc ấn vào lòng bàn tay trẻ, phản xạ sẽ làm việc, các tế bào thần kinh vận động chi phối gân tay sẽ làm việc khiến các gân có chức năng nắm tay co lại tạo nên hành động nắm tay. Chúng ta sử dụng phản xạ này để luyện tập cho trẻ tự nắm chặt hoặc xòe tay ra.

THỊ GIÁC

TẬP NHÌN CHĂM CHÚ

Trẻ rất thích nhìn đồ vật

Ngay từ khi mới sinh ra, trẻ đã có thể nhìn đồ vật. Cho nên bạn hãy bắt đầu luyện tập kích thích võng mạc cho trẻ ngay từ khi sinh ra. Lúc đầu, hãy dùng khuôn mặt mẹ để kích thích trẻ. Bạn hãy ngồi hướng về phía trẻ cách xa khoảng 30 cm, nói với trẻ là “Mẹ đây” rồi nhìn chăm chú vào mắt trẻ. Nếu đôi mắt trẻ nhìn bạn chăm chú là bạn đã thành công. Bạn hãy lặp đi lặp lại hành động này khoảng 3~5 lần. Tầm nhìn của trẻ rơi vào khoảng 50 độ tính từ trên xuống dưới, từ trái sang phải nên khi luyện tập, bạn hãy chú ý để trẻ nhìn được chính diện đồ vật. Khi luyện tập cho trẻ bạn có thể dùng các đồ vật có trong nhà nhưng trẻ sẽ có khuynh hướng thích nhìn mặt người nên bạn hãy vẽ mặt người ra tờ giấy rồi cho trẻ nhìn cũng là một cách hay.



Khi thay bím cho trẻ hay cho trẻ bú, hãy chú ý đến tầm nhìn của trẻ để bắt chuyện giúp trẻ chăm chú nhìn vào bạn.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Thần kinh thị giác của trẻ sẽ phát triển nhờ vào việc luyện tập nhìn

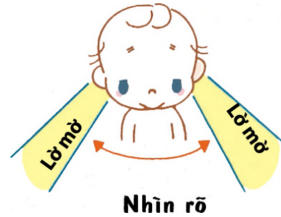
Trẻ mới sinh ra đã thích vận động mắt bằng cách nhìn mông lung ra xung quanh. Nếu bạn dừng hành động ở một điểm nào đó trong tầm nhìn để trẻ nhìn chăm chú thì dần dần, trẻ sẽ nhìn rõ được đồ vật. Bạn nên đặt

đồ vật cách trẻ khoảng 30 cm trở lên. Hai mắt trẻ chưa thể hướng tiêu điểm vào vật thể và nhìn chăm chú được. Điều quan trọng là bạn khiến mắt, thần kinh thị giác và vùng thị giác của trẻ làm việc dựa vào việc luyện tập nhìn chăm chú như thế này.

ĐIỂM LƯU Ý

Tầm nhìn của trẻ vẫn còn hẹp

Tầm nhìn của trẻ chỉ rộng hơn một chút so với độ rộng của mắt. Bạn hãy chú ý đến độ rộng này để đặt đồ vật cho trẻ nhìn.



VẬN ĐỘNG

LUYỆN TẬP CHO TRẺ NẪM SẤP NGẪNG ĐẦU

Bước đệm giúp trẻ tập bò

Các bậc cha mẹ thường lo lắng trẻ sẽ ngạt thở và mắc hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh nên sợ để con nằm sấp. Tuy nhiên, nếu luyện tập lúc trẻ đang thức thì không có nguy hiểm gì cả. Hơn nữa, nếu luyện tập cho trẻ nằm sấp, trẻ sẽ sớm biết bò. Ngoài ra, còn có một lợi ích nữa là trẻ sẽ sớm tiếp nhận được các kích thích chỉ có thể tiếp nhận được khi trẻ nằm sấp. Một ngày khoảng vài lần, những lúc tâm trạng trẻ tốt, bạn hãy luyện tập cho mặt trẻ quay sang một bên rồi vừa quan sát để đảm bảo trẻ vẫn có thể thở tốt vừa vuốt nhẹ phần gáy để đầu trẻ ngẩng lên.



Bạn hãy để tay trẻ sang bên cạnh để không bị ép sát xuống sàn.

Hãy luyện tập cho trẻ nằm sấp trên khăn bông hay miếng đệm lót để không cản trở hô hấp của trẻ.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Trẻ ngẩng đầu lên được do các cơ ở lưng

Khi ngẩng đầu hướng lên trên thì các cơ ở lưng trẻ sẽ co lại. Nếu các cơ này đã làm việc thì trẻ có thể ngẩng đầu lên và dần dần sẽ biết bò. Bằng cách lặp đi lặp lại hình thức luyện tập này, thời gian trẻ có thể ngẩng đầu lên sẽ kéo dài hơn. Khi định chuyển hướng trẻ, bạn hãy xoa lưng cho trẻ để hỗ trợ việc co các cơ lưng.

ĐIỂM LƯU Ý

Chú ý để trẻ không bị ngạt thở

Khi luyện tập nằm sấp, bạn nhất định phải ở bên cạnh trẻ. Chú ý không nên dùng chăn bông mềm để tránh ảnh hưởng đến khả năng hô hấp của trẻ.

LUYỆN TẬP BẮT CHƯỚC

Nâng cao năng lực diễn đạt và cảm tính cho trẻ

Sau khi sinh khoảng 2 tuần, trẻ đã có thể bắt chước theo biểu cảm khuôn mặt của mẹ. Nếu bạn nhìn vào trẻ rồi há miệng ra, trẻ cũng sẽ há miệng, nếu bạn thè lưỡi ra, trẻ cũng sẽ thè lưỡi. Từ giai đoạn này chúng ta nên thể hiện cho trẻ biết nhiều trạng thái để trẻ bắt chước. Nếu trẻ đã bắt chước được các biểu cảm khuôn mặt rồi, bạn hãy chuyển sang tay. Nếu bạn nắm tay chặt rồi xòe ra, trẻ cũng sẽ bắt chước. Nếu trẻ không bắt chước, bạn hãy cho trẻ nhìn kỹ khoảng hơn 20 giây rồi chờ phản ứng của trẻ. Nếu trẻ bắt chước được, bạn hãy khen “Con thật giỏi” và vuốt má hay thơm trẻ để khích lệ. Nếu trẻ không bắt chước được thì bạn cũng đừng vội lo lắng.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Bắt chước giúp "tế bào thần kinh phản chiếu" làm việc

Vì khi thực hiện hành động bắt chước, “hệ thống thần kinh phản chiếu” nằm ở vùng số 44 của não bộ sẽ làm việc. Hệ thống thần kinh này có vai trò hỗ trợ việc bắt chước của hành vi vận động. Hệ thống này làm việc tích cực nhất ở khoảng tuần 2~3 sau sinh. Cho nên, trong khoảng thời gian này, trẻ dễ dàng có phản ứng bắt chước. Nếu trong giai đoạn này không luyện tập lặp đi lặp lại hành động để trẻ bắt chước thì sau này, bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Hơn nữa, tế bào thần kinh phản chiếu cũng làm việc giúp trẻ nhìn biểu cảm của đối phương để đoán xem họ đang nghĩ gì.



ĐIỂM LƯU Ý

Để trẻ dễ dàng bắt chước

1. Bạn hãy ngồi chính diện để trẻ nhìn rõ biểu cảm khuôn mặt và tay chân.
2. Nếu trẻ không bắt chước, bạn hãy xoa đầu, xoa tay hỗ trợ để dần dần giúp trẻ có thể bắt chước (ví dụ: Nếu trẻ không thè lưỡi được, bạn hãy giúp trẻ há miệng rồi đẩy lưỡi ra.)
3. Nếu trẻ làm được, bạn hãy khen “Con giỏi quá” để khiến trẻ phấn chấn. Khi trẻ bắt chước, vùng số 44 của não bộ (tham chiếu trang 15) sẽ làm việc. Bằng cách luyện tập như thế này, trẻ sẽ dễ dàng ghi nhớ tạm thời (trí nhớ làm việc).

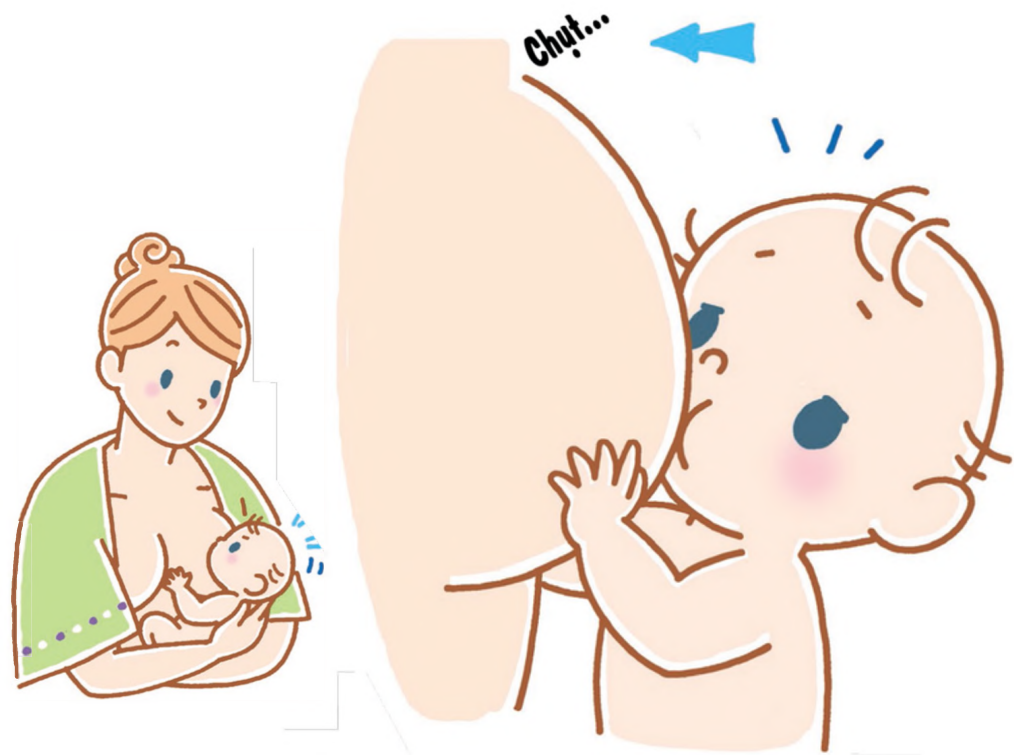


Bạn hãy biểu cảm nhiều trạng thái khuôn mặt để trẻ bắt chước như há miệng, thè lưỡi hay tru miệng lên, dần dần thể hiện cả các hoạt động chân tay cho trẻ xem như nắm chặt tay rồi xòe ra.

LUYỆN TẬP CHO TRẺ BÚ MẠNH

Giúp trẻ có cơ thể tích cực và khỏe mạnh

Nếu trẻ đã tự mình bú sữa tốt rồi, chúng ta hãy luyện tập để trẻ bú một cách tích cực. Khi trẻ muốn bú, bạn hãy nghiêng người ra sau hơi xa một chút, lúc đó trẻ sẽ nín lấy và bú thật mạnh. Để trẻ có được phản ứng như vậy, lúc đầu cho trẻ bú, bạn hãy làm sao để bụng của trẻ và bụng mẹ chạm nhau. Khi trẻ bú sữa, nhiệt độ của bụng mẹ sẽ tăng lên nên trẻ sẽ có cảm giác dễ chịu khi tiếp xúc với bụng mẹ. Bằng cách này, bạn sẽ giúp trẻ cảm nhận được tình yêu thương và sự yên tâm. Hơn nữa, khi trẻ bú mạnh thì thời gian bú sẽ ít đi nên dễ tăng cân hơn.



Khi trẻ đang bú, nếu bạn kéo ti khỏi miệng trẻ thì trẻ sẽ cố gắng nín lại để bú.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Bước đầu giúp trẻ hành động tích cực

Nếu bạn đưa ti vào miệng, trẻ sẽ tự động bú. Đây chính là phản xạ bú mút. Khi trẻ bú, hoóc môn của mẹ sẽ được bài tiết ra từ thủy sau tuyến yên

sinh ra sữa. Lợi dụng phản xạ này, chúng ta dạy trẻ động tác hút mạnh. Đây chính là bước đầu tiên giúp trẻ hành động tích cực.

ĐIỂM LƯU Ý

Khi bạn cho trẻ uống sữa cũng như vậy

Nếu trẻ bú bình trong lúc bạn đang ôm trẻ, hãy để bình sữa hơi lệch ra phía sau một chút.

THAY BỈM

Cho trẻ biết "cảm giác thoải mái"

Thay bỉm chính là cơ hội để dạy cho trẻ biết “cảm giác thoải mái”. Bạn cần thay bỉm cho trẻ thường xuyên. Trước khi thay bỉm, bạn hãy cho trẻ xem bỉm mới và nói “Mẹ thay bỉm cho con nhé”, sau khi thay xong bạn hãy nói “Thoải mái quá nhỉ”. Sau đó dùng hai lòng bàn tay xoa lên bụng và chân trẻ, đồng thời khen trẻ. Trẻ sẽ cảm thấy thích thú khi được xoa như vậy nên sẽ cho rằng việc mẹ nói chuyện và xoa người vừa là một phần thưởng khi thay bỉm vừa mang lại cảm giác thoải mái.



Khi thay bỉm cho trẻ, bạn phải nói chuyện để trẻ biết được mẹ chuẩn bị làm gì.



Bạn bỏ bỉm ra, lau sạch người rồi xoa bóp toàn bộ cơ thể cho trẻ.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Bước đầu giúp trẻ hành động tích cực

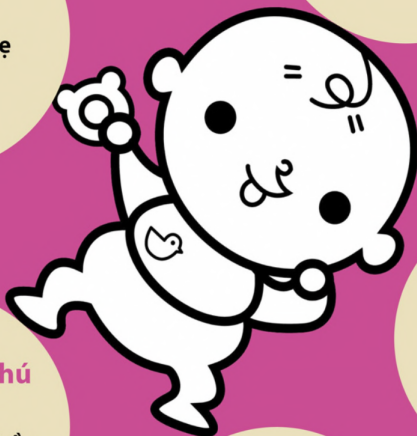
Khi có một phần thưởng nào đó, trung tâm khen thưởng của não bộ sẽ làm việc và sinh ra “cảm giác thích thú”. Đây là hệ thống có kích thích là những phần thưởng khiến vùng bụng chỏm não làm việc nảy sinh “hưng phấn”, các nhân liên kề làm việc sinh ra “cảm giác thoải mái”. Nếu trung tâm khen thưởng này làm việc thì đồng thời toàn bộ thùy trán và vùng vỏ não trước trán cũng làm việc theo. Nếu được trải nghiệm cảm giác thoải mái khi thay bỉm, trung tâm khen thưởng của trẻ sẽ làm việc và trẻ dần dần sẽ mong chờ cảm giác thoải mái đó. Trẻ sẽ cảm thấy thoải mái mỗi lần được thay bỉm và điều đó giúp cho vùng vỏ não trước trán được kích thích.

GIAI ĐOẠN LẬT
NGƯỜI:

Từ 2 ~ 3 tháng tuổi

Thè lười
Bắt chước
khôn mặt mẹ

Ghi nhớ
Trí nhớ làm việc
hoạt động



**Nhìn chăm chú
vào tay**
Phát triển tâm hồn

Bế dưng
Thế giới
của trẻ rộng mở

**Bắt vùng vó não
trước trán làm việc**
Các khớp thần
kinh tăng lên

GHI NHỚ

Ú...ÒA (I)

Giúp trẻ rèn luyện trí nhớ làm việc

Hơn 2 tháng sau sinh, trẻ thỉnh thoảng sẽ mỉm cười khi ngủ. Khi bạn nói “òà” và cười với trẻ mà thấy trẻ cười thì hãy bắt đầu luyện tập trò chơi “ú òa...”. Đầu tiên, bạn hãy cho trẻ nhìn thấy mình cười rồi nói “ú...” và dùng 2 tay che mặt lại. Từ các kẽ ngón tay, bạn xác nhận xem trẻ có đang nhìn mình không, sau đó nói “òà...” rồi cùng cười với trẻ. Khoảng thời gian để trẻ không nhìn thấy mặt mẹ và nói “ú...” rất ngắn. Bạn hãy luyện tập đi luyện tập lại như vậy cho đến khi trẻ cùng cười với mình. Nếu trẻ cười, bạn hãy nói “Con đã cười rồi nhé” rồi thơm và xoa má trẻ.



Mặc dù bạn đã dùng tay che mặt nhưng nếu trẻ vẫn nhìn chăm chú vào tay bạn, hãy lặp đi lặp lại nhiều lần để luyện tập cùng trẻ.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Rèn luyện trí nhớ làm việc

Trò chơi “ú òa” giúp trẻ nhớ được điều mình vừa nhìn thấy mà tự dung lại không nhìn thấy nữa, nhằm luyện tập cho trẻ sự ghi nhớ của vùng vỏ não trước trán. Trẻ thường sớm quên đi đồ vật mà chúng lâu không nhìn thấy. Nhưng bằng cách luyện tập trò chơi này, trẻ sẽ dần nhớ được, sự ghi nhớ đó được lưu trữ ở vùng vỏ não trước trán. Trong lúc luyện tập như

vậy, các tế bào thần kinh sẽ làm việc. Đây là trí nhớ tạm thời mà người ta gọi là “trí nhớ làm việc”.

ĐIỂM LƯU Ý

Nếu trẻ quay đi chỗ khác

Nếu khi bạn che mặt đi mà trẻ quay đi chỗ khác có nghĩa là vẫn còn sớm để chơi trò này với trẻ. Bạn hãy luyện tập thêm cho trẻ việc nhận biết các trạng thái biểu cảm trên khuôn mặt.

THỊ GIÁC

LUYỆN TẬP NHÌN (I)

Nâng cao mong muốn từ “nhìn” sang “muốn nhìn” cho trẻ

Từ đầu đến giai đoạn này, chúng ta đã tập cho trẻ cách nhìn chăm chú vào đồ vật nhưng giờ đây, bạn hãy để vị trí của vật lệch sang bên một chút, tập cho trẻ nhìn vói theo. Trẻ vẫn chưa thể nhìn theo những chuyển động nhanh nên khi trẻ nhìn vào đồ vật, bạn hãy từ từ di chuyển vật. Bài tập này sẽ giúp trẻ nhìn được đồ vật một cách tích cực. Nếu bạn thấy trẻ đã nhìn tốt, hãy chuyển động vật nhanh hơn một chút hoặc để cự li chuyển động xa hơn một chút để dần nâng cao khả năng nhìn của trẻ.



Bạn hãy để ý đến tầm nhìn của trẻ, chuyển động đồ vật từng chút một, rồi dừng lại cho trẻ nhìn chăm chú, sau đó lại chuyển động tiếp. Bạn hãy lặp đi lặp lại bài tập như vậy vài lần.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Bạn hãy tiến hành bài tập đồng thời xác nhận tầm nhìn của trẻ

Nếu đồ vật nằm ngoài tầm nhìn, trẻ khó mà nhìn được. Hơn nữa phạm vi mà trẻ có thể nhìn thấy rõ đồ vật liên tục thay đổi nên bạn hãy chú ý

thỉnh thoảng xác nhận lại tầm nhìn của trẻ. Bạn hãy xác nhận xem trẻ có thể nhìn được đến khoảng nào tính từ vị trí giữa hai mắt của trẻ lên trên xuống dưới và qua trái qua phải. Trước tiên, bạn hãy cho trẻ nhìn đồ vật rõ ràng từ từ di chuyển chúng và suy đoán vị trí mà trẻ không nhìn thấy nữa.

VẬN ĐỘNG

VẬN ĐỘNG TRÒN

Vận động cơ bản để bảo vệ trẻ khỏi nguy hiểm

Nếu trẻ đã có thể nằm sấp, chúng ta sẽ bắt đầu luyện tập “phản xạ mê lộ” cho trẻ. Mê lộ là tên gọi khác của ống hình bán nguyệt và sỏi thính giác nằm sâu bên trong tai, vì thế người ta gọi phản xạ xảy ra khi đầu chuyển động từ trên xuống dưới, từ trái qua phải là “phản xạ mê lộ”. Ở phản xạ mà cơ thể cũng chuyển động cùng với hướng nghiêng của đầu, mê lộ sẽ được kích thích tùy vào lực (cường độ). Nếu ta chỉ thay đổi tư thế của trẻ một cách từ từ thì mê lộ sẽ không bị kích thích. Vận động tròn sẽ giúp kích thích ống hình bán nguyệt trước và ống hình bán nguyệt sau. Nếu có được phản xạ này thì trong giai đoạn ngồi vẫn chưa vững, trẻ sẽ biết cách ngã an toàn, do đó ngay từ giai đoạn này, bạn hãy luyện tập vận động tròn cho trẻ.

Uhm! Uhm!



Cho trẻ nằm ngửa dùng hai tay nắm hai cổ chân.

Để cho trẻ gặm ngón chân hay dùng hai tay để kéo chân lên đầu mình cũng không sao.

Lắc sang trái rồi sang phải



Nếu hai tay trẻ nắm hai cổ chân, bạn hãy ấn vào phần đùi của trẻ rồi lắc sang trái sang phải.

TÌM HIỂU VỀ BỘ NÃO

Tư thế cuộn tròn lăn từ trước ra sau, từ trái qua phải

Để trẻ có thể xoay khi đặt đầu dưới sàn, trước tiên ta sẽ cho trẻ vận động tròn. Bạn cho trẻ dùng hai tay nắm hai cổ chân để người cuộn tròn lại, sau đó ấn vào người trẻ để mặt trẻ nhìn về phía vai, rồi phía sau vai, cuối cùng là nhìn lên trần nhà. Bạn hãy lặp đi lặp lại nhiều lần hành động này. Sau đó nâng dần tốc độ lên để tạo kích thích lên ống hình bán nguyệt.

VẬN ĐỘNG XOAY

Kích thích mới vào thị giác bằng vận động xoay

Giống như “vận động tròn”, đây là vận động lợi dụng “phản xạ mê lộ”. Lúc đầu, trẻ nằm hơi cong cũng không sao. Bạn hãy đỡ lưng trẻ rồi ấn nhẹ vào vùng hông của trẻ, sau đó xoay để trẻ nằm sấp. Lúc này, bạn hãy chú ý để hai tay trẻ không đặt chéo trước ngực. Vận động xoay như thế này không chỉ kích thích vào ống hình bán nguyệt mà việc đột ngột thay đổi góc nhìn của trẻ sẽ kích thích rất mạnh vào thị giác. Khi luyện tập, bạn hãy theo dõi trạng thái cũng như tâm trạng để trẻ dần dần quen với kích thích.



Để trẻ nằm ngửa, sau đó nhẹ nhàng xoay đầu trẻ sang ngang.



Ấn nhẹ vào hông để giúp trẻ lật người.



Nếu trẻ nằm sấp rồi hãy xoa nhẹ từ gáy xuống lưng trẻ, cho trẻ ngẩng mặt lên.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Mục đích cuối cùng là kích thích cường độ

Trước tiên, bạn hãy xoay đầu trẻ, sau đó xoay người theo rồi để trẻ nằm sấp. Mục đích là tạo kích thích xoay lên ống hình bán nguyệt. Nếu xoay từ từ sẽ không tạo được kích thích đến ống hình bán nguyệt. Điều quan trọng không phải là tốc độ mà là cường độ nên lúc đầu, hãy xoay từ từ rồi dần dần xoay nhanh hơn.

ĐIỂM LƯU Ý

Ống hình bán nguyệt là gì?

Ống hình bán nguyệt là tên gọi chung cho ba ống hình bán nguyệt (ống

hình bán nguyệt trước, ống hay bán nguyệt sau và ống hình bán nguyệt phía ngoài) nằm sâu bên trong tai có hình dạng giống như vỏ của con ốc. Nhờ hoạt động của các “dịch nhầy” bên trong ống này nên gia tốc xoay của cơ thể có thể truyền tới não để giữ được tư thế.

GHI NHỚ

ĐI DẠO

Kích thích 5 giác quan giúp trẻ hoạt động toàn não bộ

Thế giới bên ngoài có rất nhiều kích thích mà ở trong nhà không thể có được. Cho nên, vào những ngày đẹp trời, bạn hãy cho trẻ đi dạo. Khi đi dạo, bạn hãy “bế dựng” để trẻ có cùng hướng nhìn với mẹ chứ không phải là bạn cho trẻ vào xe đẩy rồi đẩy đi. Như vậy, trẻ sẽ cảm nhận được trực tiếp những chuyển động ở đường hay ánh mặt trời chiếu thẳng vào da. Nếu đi công viên, tiếng trẻ em vui đùa, mùi cây cỏ hoa lá... sẽ kích thích thị giác và thính giác của trẻ một cách tự nhiên. Nhờ việc tiếp nhận đồng thời nhiều loại kích thích như thế khiến rất nhiều vị trí trong não trẻ làm việc.



Khi đi dạo, bạn hãy bế để trẻ có cùng hướng nhìn với mình giúp trẻ nhận được nhiều loại kích thích từ thị giác. Thỉnh thoảng, bạn nên bước các bước ngắn rồi dừng lại, giúp trẻ nhận biết nhịp điệu khi đi.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Cho trẻ cảm nhận thế giới bên ngoài

Bạn hãy chia sẻ với trẻ về thế giới bên ngoài. Hãy nhắc đi nhắc lại nhiều lần cho trẻ biết về sông, núi, động vật, thực vật hay tên gọi các đồ vật...

Khi đưa trẻ đi dạo, bạn hãy đi từ từ, chậm rãi nhưng nếu phải tránh người đi bộ hay xe đạp, bạn cần hành động nhanh chóng để dạy cho trẻ biết

cách tránh nguy hiểm. Bằng cách này có thể giúp trẻ cảm nhận được rằng thế giới luôn luôn vận động.

CẢM GIÁC

XÂY DỰNG NHỊP SINH HỌC CHO TRẺ

Xây dựng cho trẻ nề nếp ngủ nhờ vào các kích thích lúc ban ngày

Một ngày 24 giờ là phù hợp với tốc độ quay của Trái Đất vì vậy, nhịp sinh học 1 ngày của con người dao động ở khoảng 23 hay 25 giờ. Một đứa trẻ mới sinh ra chưa rành mạch thời gian ngủ và thời gian thức nên lúc này, trẻ không hề sinh hoạt theo nhịp điệu. Cho nên, chúng ta cần kéo dài thời gian thức ban ngày của trẻ, để trẻ có thể có nhịp điệu sống phù hợp với thời gian 24 giờ. Nếu cứ để mặc thì giờ giấc ngủ của trẻ sẽ lung tung. Ở giai đoạn 6-8 tháng tuổi, chúng ta sẽ xây dựng cho trẻ nhịp điệu là ngày/ đêm, thức/ngủ.



Suy nghĩ
“Đứa trẻ ngủ nhiều là đứa trẻ ngoan”
là thiếu cận.

“Đứa trẻ ngủ nhiều là đứa trẻ ngoan” là suy nghĩ của các bậc cha mẹ thích làm việc hơn chơi với con. Nhưng bạn cần hiểu rằng “không kích thích có nghĩa là không rèn luyện não”, vì thế bạn cần cố gắng tăng thời gian tiếp xúc với trẻ một cách tích cực để rèn luyện trí não cho trẻ.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Tạo thói quen từ sớm

Vì từ sau khi sinh được 6~8 tháng tuổi, trẻ sẽ biết được nhịp điệu của 1 ngày nên chúng ta hãy dần dần tạo thói quen để hàng ngày trẻ ngủ và thức vào một giờ cố định. Trước khi ngủ, bạn hát ru và vỗ về trẻ. Hãy tắt điện để

phòng yên tĩnh và chú ý đến nhiệt độ trong phòng ngủ.



GIẢI ĐOẠN NGỒI:

Từ 6 ~ 9 tháng tuổi

Hoạt động

Trẻ vui khi hoạt động

Bắt đầu có ý thức về gia đình

Để trẻ ngồi ăn cơm với cả nhà

Sử dụng ống hút

Giúp trẻ biết điều chỉnh lực và kích thích khả năng dự đoán



Vận động từng ngón tay một

Tăng sự hứng thú với đồ vật

Thích một cái chăn đặc biệt

Biết được cảm giác thích thú khi sờ vào da

TỪ NGỮ

TRÒ CHƠI WA WA WA

Giúp trẻ tích cực phát âm

Nếu trẻ đã nói được "ê a" thì chúng ta hãy bắt đầu trò chơi "wa wa wa". Trước tiên, nếu trẻ đã phát ra được âm thanh thì mẹ cũng bắt chước và phát âm giống như trẻ. Nếu trẻ lại bắt chước theo mẹ thì bạn hãy dùng lòng bàn tay vỗ nhẹ vào miệng để tạo nên âm thanh "wa wa wa" cho trẻ xem. Sau đó, bạn hãy đặt tay trẻ vào miệng mình cho trẻ vỗ để cho trẻ biết âm thanh sẽ được vọng ra "wa wa wa". Bạn hãy cho trẻ nhìn thật kỹ hình dáng của miệng rồi thay đổi phát âm như "a" hay "i" để trẻ bắt chước hình dáng cũng như âm thanh của mẹ phát ra, dần dần hành động đó sẽ giúp trẻ nhớ được cách phát âm đúng.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Luyện tập để trẻ cùng phát âm

Bài tập này có thể áp dụng từ khi trẻ bắt đầu phát âm được. Nếu trẻ đã phát ra được những âm thanh "ê a" như "a" hay "i", bạn hãy bắt chước những âm thanh đó rồi dùng tay vỗ nhẹ vào miệng để tạo ra âm thanh "wa wa". Đây là bài tập liên hệ giữa giọng nói và tay để trẻ bắt chước âm thanh.



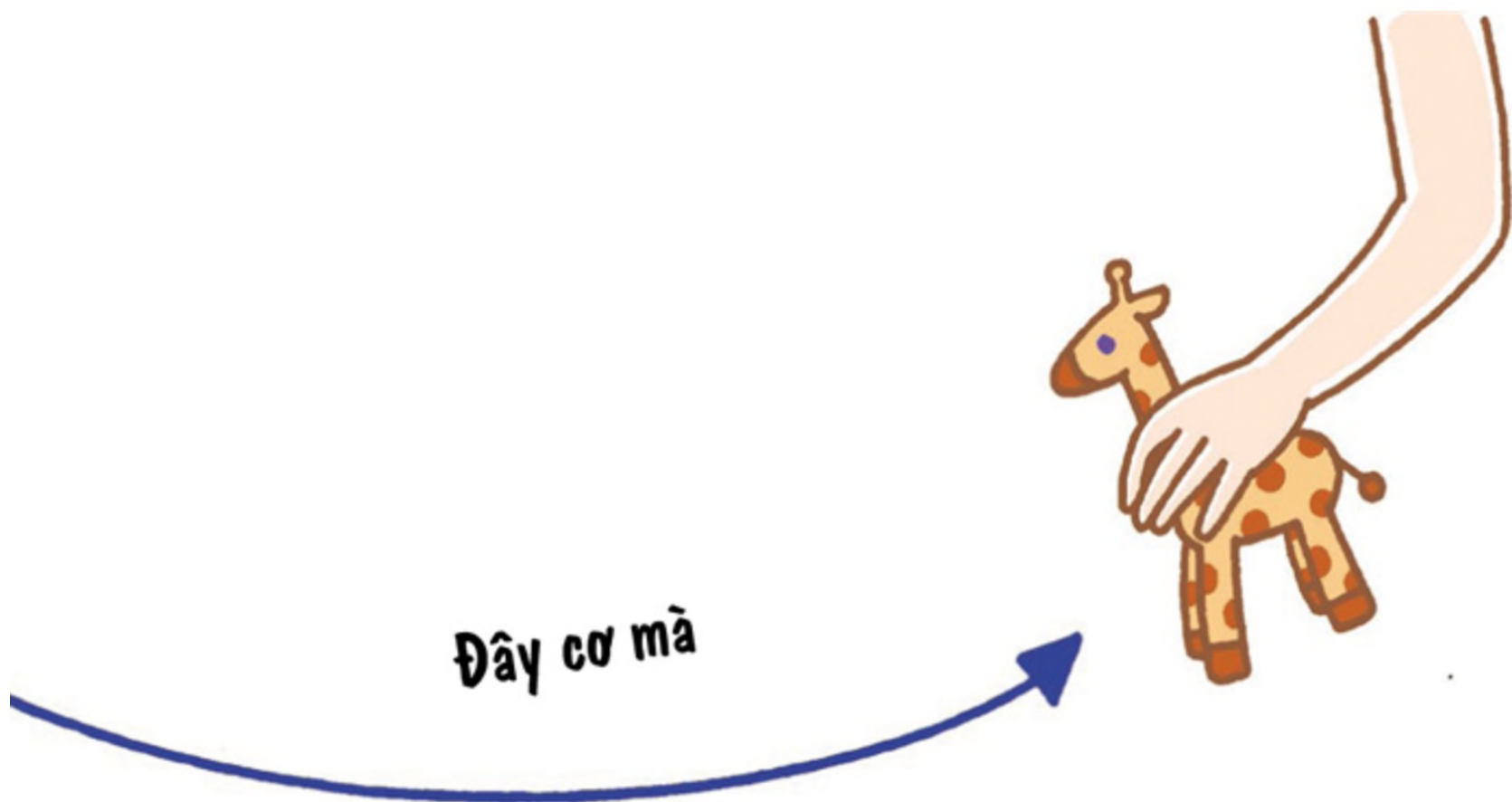
Bạn hãy lặp đi lặp lại nhiều lần để trẻ vừa bắt chước vừa tự mình phát ra âm thanh.

THỰC HÀNH

LUYỆN TẬP NHÌN (2)

Nuôi dưỡng năng lực tập trung, tạo nền tảng cho việc "đọc"

Đến giai đoạn này, tầm nhìn của trẻ được mở rộng và trẻ đã nhìn được vật rõ hơn. Đây là giai đoạn cuối cùng để luyện tập nhìn cho trẻ. Bạn hãy dạy trẻ cách quay mặt nhìn về phía có đồ vật. Trước tiên, hãy để trước mặt trẻ một đồ vật mà trẻ thích, sau đó di chuyển đồ vật đến góc cuối tầm nhìn để trẻ phải quay đầu mới nhìn thấy. Bạn hãy chú ý đến phạm vi di chuyển để trẻ có thể xoay đầu nhìn theo được khi đồ vật đang di chuyển. Bạn hãy di chuyển đồ vật đó lên trên, xuống dưới, sang trái, sang phải, nghiêng lên phía trên, nghiêng xuống phía dưới, xoay quanh toàn bộ tầm nhìn của trẻ. Bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần bài tập này, trẻ có thể hình thành được năng lực tập trung bằng cách xoay đầu nhìn và nhìn liên tục không rời.



Lúc đầu bạn hãy chuyển động từ từ đầy nhanh tốc độ để luyện tập cho trẻ có thể thích ứng với các chuyển động nhanh hơn.

TÌM HIỂU VỀ MẮT

Nếu đôi mắt trẻ có thể nhìn tập trung là có thể đọc được chữ

Trẻ sẽ xoay đầu để tập trung nhìn vào đồ vật nằm trong tầm nhìn của mình. Nhìn tập trung là cách nhìn kết nối các đường bên trong bộ phận trung tâm của võng mạc. Bộ phận trung tâm của võng mạc này là nơi có thể nhìn đồ vật nhỏ nhất trong mắt, nếu trẻ nhìn tập trung được có nghĩa là có thể đọc được các chữ nhỏ. Hầu như sau khi sinh khoảng 4 tháng tuổi là trẻ có thể nhìn tập trung, cho nên bạn hãy thay đổi hướng cũng như độ nhanh khi di chuyển vật để luyện tập cho trẻ.

HÀNH ĐỘNG

LUYỆN TẬP UỐNG BẰNG ỐNG HÚT

Nuôi dưỡng cho trẻ tính có kế hoạch

Từ khi còn trong bào thai, trẻ đã có phản xạ hút, hay còn được gọi là “phản xạ bú mớm”, nên ngay sau khi sinh ra trẻ đã có thể bú ti mẹ. Chúng ta hãy luyện tập cho trẻ uống bằng ống hút trước khi cho trẻ uống trực tiếp bằng cốc. Uống bằng ống hút là công việc khá phức tạp vì trẻ phải biết “uống bao nhiêu” hay “hút với lực như thế nào”. Bạn hãy dần dần cho trẻ cầm để luyện tập hút bằng ống hút và chú ý để không gây nguy hiểm cho trẻ.

Phản xạ bú mút sẽ dần dần yếu đi khi trẻ được khoảng 1~2 tháng tuổi. Cho nên ngay sau khi sinh, bạn hãy cho ống hút vào miệng để trẻ làm quen.



TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Với phản xạ bú mút, trẻ không thể uống bằng ống hút

“Hút” là hành động được thực hiện bằng ý thức của bản thân trẻ. Chỉ với việc bú ti mẹ nhờ vào phản xạ bú mút, trẻ sẽ không thể uống bằng ống hút được. Bởi vì trẻ cần phải tự quyết định lượng nước sẽ hút, giữ miệng ống hút bằng lưỡi rồi ngậm miệng. Đối với trẻ, đây là thao tác rất khó khăn. Bạn nên sử dụng ống hút trong suốt để trẻ có thể nhìn thấy chất lỏng đi vào miệng mình, như vậy trẻ sẽ dễ nhớ hơn.

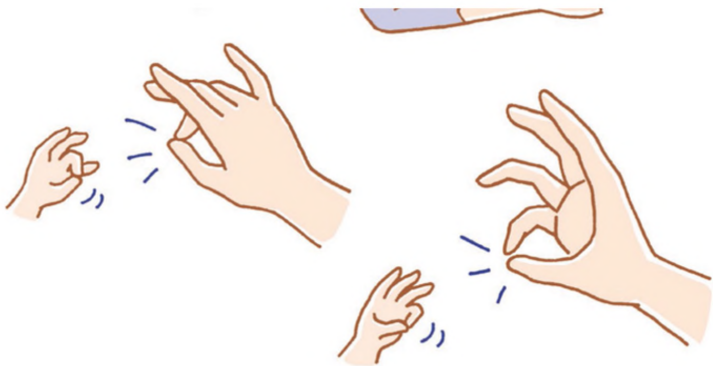
VẬN ĐỘNG, TỪ NGỮ

VẬN ĐỘNG CÁC NGÓN TAY

Giúp trẻ sử dụng linh hoạt các đầu ngón tay

Nếu trẻ đã ngồi vững, bạn hãy tạo hứng thú cho trẻ bằng các trò chơi sử dụng tay nhiều hơn mức đã làm từ trước đến nay. Giai đoạn này, bạn hãy dạy trẻ cách cử động độc lập ngón cái và bốn ngón tay còn lại. Đây là bài giúp trẻ có thể nắm chính xác đồ vật. Bạn hãy lần lượt gập từng ngón tay cho trẻ xem rồi để trẻ bắt chước. Đồng thời hãy nói tên của các ngón tay cho trẻ nghe như “đây là ngón cái” rồi sờ vào ngón cái để trẻ đồng thời nhớ được cả tên gọi, như vậy bạn có thể kích thích tổng hợp lên cả vùng vận động và vùng ngôn ngữ cho trẻ.





Lúc đầu, trẻ chưa quen, bạn hãy khẽ chạm vào ngón tay của trẻ thì trẻ sẽ dễ dàng gập ngón tay hơn.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Luyện tập tương tự ở cả hai tay

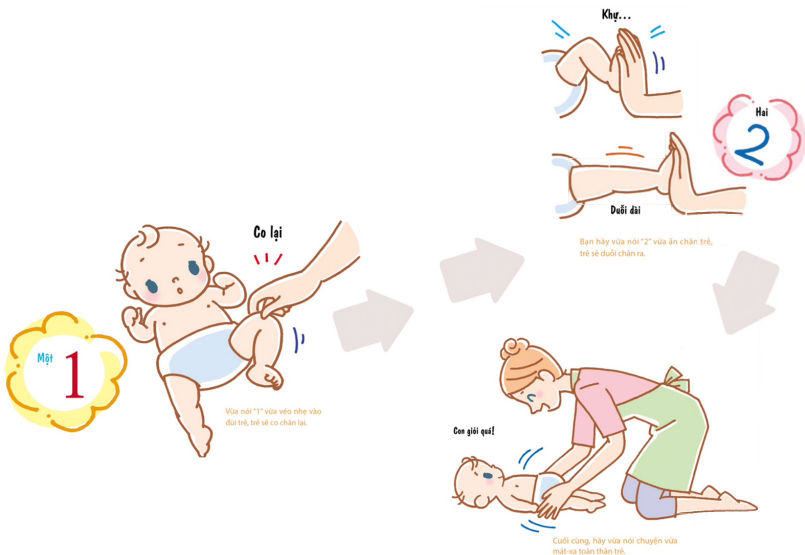
Vận động độc lập từng ngón tay là hoạt động cơ bản để sử dụng tốt bàn tay. Trước tiên, úp bàn tay trẻ xuống, không để trẻ cử động các ngón tay mà mở rộng các ngón tay khác ra phía ngoài (vận nhãn ngoài). Nếu trẻ đã làm được như vậy, bạn hãy ngửa bàn tay trẻ lên rồi lần lượt kẹp chặt đầu ngón tay cái vào đầu các ngón tay còn lại (vận động đối kháng). Nếu trẻ đã làm được vận động này ở một bên tay, bạn hãy tiếp tục luyện tập ở cả tay còn lại.

HÀNH ĐỘNG

LUYỆN TẬP KHI THAY BỈM (2)

Tạo cơ sở để trẻ học tập

Ta sẽ lợi dụng các hành động phản xạ của cơ thể để luyện tập cho trẻ thông qua các dấu hiệu. Khi tháo bím cho trẻ, bạn hãy vừa nói “1” vừa véo nhẹ vào đùi trẻ, sau đó nói “2” đồng thời ấn vào gan bàn chân của trẻ. Nếu bạn véo vào chân, trẻ sẽ co chân lại nhờ vào “phản xạ gấp” do có kích thích, nếu bạn ấn vào gan bàn chân, trẻ sẽ duỗi chân ra nhờ vào “phản xạ kéo căng” xảy ra khi cơ bắp đột ngột bị kéo ra. Nếu trẻ đã có thể co duỗi chân rồi bạn hãy khen ngợi trẻ “con làm tốt lắm” rồi xoa bóp toàn thân cho trẻ. Bạn hãy luyện tập nhiều lần bài tập này khi thay bím cho trẻ ở cả hai chân.



ĐIỂM LƯU Ý

Để luyện tập tốt

1. Trước khi bắt đầu, bạn hãy nói với trẻ: “Bây giờ, mẹ con mình bắt đầu

bài tập khi thay bím nhé”.

2. Nhất định bạn phải nói với trẻ để làm dấu hiệu.
3. Vì trẻ chỉ co duỗi bên chân được kích thích thôi nên hãy tạo ra nhiều kích thích giống nhau ở cả hai bên chân để trẻ luyện tập.
4. Nếu trẻ đã co duỗi được tốt, bạn hãy khen ngợi trẻ.

Hàng ngày, nếu bạn lặp đi lặp lại bài tập này thì sau đó chỉ cần bạn nói là trẻ đã có thể phản ứng co duỗi tương ứng.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Phản xạ có điều kiện tạo nên tính tự phát

Khi thực hiện vận động này, bạn nhớ phải đếm theo “1”, “2”. Việc lặp đi lặp lại động tác này sẽ tạo nên mối liên quan giữa việc đếm và hành động co vào hay duỗi ra của trẻ, vì thế trẻ sẽ dần dần biết co vào duỗi ra khi nghe mẹ đếm. Hành động này gọi là “phản xạ có điều kiện”, nghĩa là ta sẽ cho trẻ một cái điều kiện để trẻ hành động theo, nếu trẻ làm tốt, ta sẽ khen trẻ. Bằng cách lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy, trẻ sẽ dần dần học tập một cách tự giác.

VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN

BÀI TẬP CẦM ĐỒ VẬT

Giúp trẻ rèn luyện vùng vỏ não trước trán

Nếu trẻ đã nắm chặt được quả bóng (cầm bằng lực) và chạm từng ngón tay vào ngón tay cái (cầm chính xác), chúng ta sẽ bắt đầu dạy cho trẻ cầm bằng hai ngón - động tác căn bản để sử dụng dụng cụ bằng tay. Nếu hai mẹ con ngồi quay mặt vào nhau sẽ bị ngược tay nên lúc đầu, bạn hãy cùng ngồi quay về một hướng với trẻ, sau đó cho trẻ xem cách bạn cầm đồ vật để trẻ bắt chước. Nếu thấy trẻ có vẻ làm được, bạn hãy cho trẻ tự cầm bằng nhiều ngón. Để trẻ tự quyết định sẽ gập ngón tay nào rồi vừa nhìn cử động của ngón tay vừa cầm vật, như vậy thì không chỉ vùng vận động mà cả vùng số 10 của vùng vỏ não trước trán cũng làm việc. Bạn hãy kiên trì luyện tập để

trẻ tự mình suy nghĩ xem sẽ sử dụng ngón nào.



TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Rèn luyện ý chí và thực hiện

Khi trẻ sử dụng các ngón tay một cách có ý thức, vùng não số 10 sẽ làm việc. Trong vùng vỏ não trước trán, vùng số 10 là vùng chỉ có ở con người. Từ khi trẻ có ý thức, vùng số 46 có chức năng suy nghĩ về sự vật và vùng vận động có chức năng hoạt động các ngón tay sẽ làm việc, giúp phát sinh

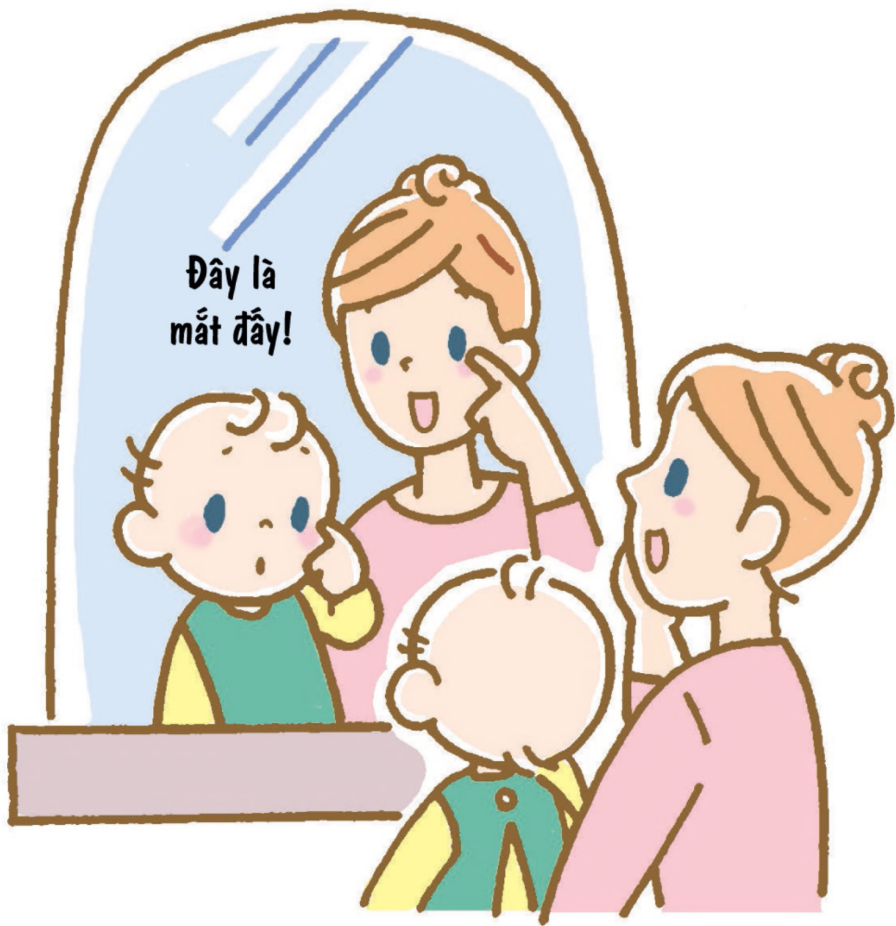
hành động gọi là cầm nắm đồ vật. Đây chính là khởi điểm để trẻ tự mình suy nghĩ và sử dụng dụng cụ. Bài tập này giúp toàn bộ vùng vỏ não trước trán làm việc hết công suất.

GHI NHỚ

GHI NHỚ KHUÔN MẶT

Giúp trẻ ghi nhớ khuôn mặt, ý thức về con người

Bạn hãy sử dụng một chiếc gương để giúp trẻ nhận ra khuôn mặt của mình. Trước tiên, bạn hãy cùng trẻ ngồi trước gương nhìn vào khuôn mặt trong gương, dùng tay chỉ vào mắt và nói đây là “mắt”, chỉ vào mũi và nói đây là “mũi” để dạy trẻ về các đặc điểm trên khuôn mặt và tên gọi của chúng. Nếu trẻ đã bắt chước được theo mẹ có thể chỉ vào mắt, mũi, bạn hãy hỏi trẻ “mắt con đâu nhỉ?” và hướng dẫn trẻ chỉ tay lên mắt mình. Bài luyện tập này giúp trẻ nhận ra khuôn mặt mình và nhớ được tên các bộ phận cấu thành nên khuôn mặt như mắt, mũi.



TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Dạy trẻ phân biệt về mình trong gương với mình bên ngoài

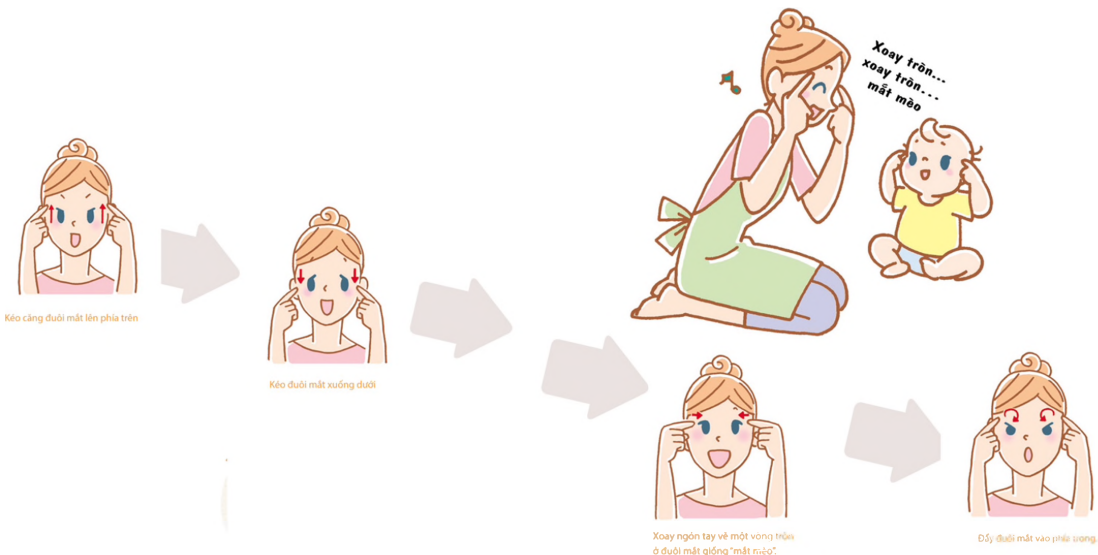
Hai mẹ con đứng nhìn vào gương. Mẹ chỉ vào mắt của mẹ trong gương rồi giục trẻ chỉ vào mắt của mình trong gương. Nếu trẻ làm được, bạn hãy chỉ vào mắt trẻ đang ngồi bên cạnh mình rồi hướng dẫn trẻ chỉ vào mắt của mình. Lặp đi lặp lại nhiều lần bài tập này sẽ giúp trẻ phân biệt được đâu là mình ở trong gương và đâu là mình ở bên ngoài.

VẬN ĐỘNG

TRÒ CHƠI “MẮT MÈO”

Mát-xa cho mắt

Bạn ngồi đối diện với trẻ rồi vừa hát “Trợn mắt lên nào, cụp mắt xuống nào, mắt ti hí mắt ti hí. Xoay tròn... xoay tròn... tròn như mắt mèo” vừa dùng ngón trỏ ray phần đuôi mắt lên trên rồi xuống dưới. Đối với trẻ, nét mặt của mẹ cụp xuống hay xếch lên theo nhịp điệu bài hát là điều rất thú vị. Cả hai mẹ con hãy ngồi trước gương để trẻ nhìn thấy sự thay đổi trên khuôn mặt như thế nào rồi bắt chước. Đây là bài tập giúp rèn luyện các cơ tạo nên các nét mặt và luyện tập cách điều chỉnh lực của ngón tay để không làm đau các vùng xung quanh mắt.



ĐIỂM LƯU Ý

Cắt móng tay ngắn rồi mới luyện tập

Giai đoạn này, trẻ vẫn chưa thể đặt được ngón tay chính xác vào mục tiêu mà đây lại là trò chơi cần đặt ngón tay vào vùng xung quanh mắt, nên trước khi chơi, bạn hãy chú ý cắt móng tay để trẻ dù có lỡ chọc tay vào mắt cũng không sao. Móng tay của trẻ rất nhanh dài nên bạn hãy thường xuyên để ý và cắt một cách cẩn thận.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Giúp trẻ nhớ được chuyển động của ngón tay, mắt và mí mắt

Trò chơi này sẽ thực hiện sau khi trẻ có thể nhận thức được khuôn mặt ở phần “Ghi nhớ khuôn mặt”. Bạn vừa nói vừa kéo mắt lên phía trên, xuống dưới rồi xoay vòng tròn. Bạn hãy đặt hai ngón tay trở lên hai bên đuôi mắt để nâng lên hạ xuống cả phần mí mắt cùng với chuyển động của mắt. Lúc đầu sẽ hơi khó khăn để trẻ xoay tròn mắt, nên bạn hãy chuyển động chậm cho trẻ xem. Nếu trẻ đã có thể chuyển động bằng ngón tay thì bạn hãy luyện tập đến mắt rồi mí mắt để trẻ ghi nhớ cách chuyển động.

CẢM GIÁC

TRÒ CHƠI VỚI BA MÀU CƠ BẢN

Rèn luyện cảm giác về màu sắc

Khi bạn dạy cho trẻ về màu sắc, hãy bắt đầu từ những màu sắc nét là đỏ, xanh lá cây và xanh dương – “ba màu cơ bản của ánh sáng trực tiếp”. Trước tiên, bạn hãy chuẩn bị các khối màu: đỏ, xanh lá cây và xanh dương rồi cho trẻ nhìn và nói “đây là màu đỏ nhé” để trẻ nhớ màu và tên gọi của nó. Nếu trẻ đã lấy được đúng màu theo lời bạn nói, bạn hãy cho trẻ nhìn hai khối màu khác nhau rồi hỏi “đó con màu đỏ là cái nào?” hay “con thích màu nào?”. Bạn có thể lấy ví dụ về đèn xanh, đèn đỏ trên đường để dạy trẻ.

Màu đỏ
đâu con?



TÌM HIỂU VỀ BỘ NÃO

Bắt đầu với “ba màu cơ bản của ánh sáng trực tiếp”

Trong màu sắc có ba màu cơ bản của ánh sáng trực tiếp là đỏ, xanh lá cây và xanh dương, những màu này sẽ sinh ra trong võng mạc. Trước hết, ta sẽ dạy cho trẻ ba màu cơ bản này, cho trẻ cùng chơi với ba khối màu: màu xanh dương, màu xanh lá cây và màu đỏ. Sau đó, dạy cho trẻ nhiều màu khác như màu vàng, màu hồng, màu cam...

VẬN ĐỘNG

CHO TRẺ CHƠI MÀ KHÔNG CẦN MẶC BÌM

Giúp trẻ sớm biết bò

Nếu trẻ có thể sử dụng tất cả các bộ phận trên cơ thể để chơi, bạn hãy dành thời gian cho trẻ chơi mà không cần đóng bím. Như vậy trẻ sẽ không cảm thấy vướng víu khi di chuyển và hoạt động được nhanh hơn. Hơn nữa, trong lúc vận động, trẻ sẽ tự mình học được cách di chuyển chân nên dần dần sẽ biết bò và đi đúng cách.



Để trẻ chơi đùa tùy thích mà không bị bím vướng víu.

TÌM HIỂU VỀ NẤO BỘ

Tăng cơ hội để trẻ có thể vận động tự do

Trẻ mặc bỉm để giữ vệ sinh nhưng sẽ khiến trẻ hoạt động khó khăn hơn. Vậy nên bạn hãy cho trẻ vận động một cách tự do thoải mái trong trạng thái không mặc bỉm. Đây là bài tập rất có ích cho trẻ sớm biết bò đồng thời giúp phần da ở đầu gối khỏe hơn. Để tránh cho trẻ bị thương hay chầy xước khi luyện tập, bạn nên dọn dẹp phòng sạch sẽ.

LUYỆN TẬP CÁCH NGÃ

Hoạt động phòng vệ để tránh nguy hiểm khi bị ngã giữa

Trẻ mới biết ngồi chưa thể giữ vững được tư thế và lấy được thăng bằng nên chưa thể ngồi yên được. Lúc này, chúng ta hãy luyện tập cho trẻ cách nằm ngang ra khi mới. Đây là hoạt động ứng dụng “phản xạ mê lộ” (trang 38) giúp trẻ phản xạ chống tay phía bị nghiêng ra để đỡ lấy cơ thể khi đầu bị nghiêng sang một bên. Khi trẻ đã có thể ngồi vững là lúc trẻ bước sang một giai đoạn trải nghiệm mới.

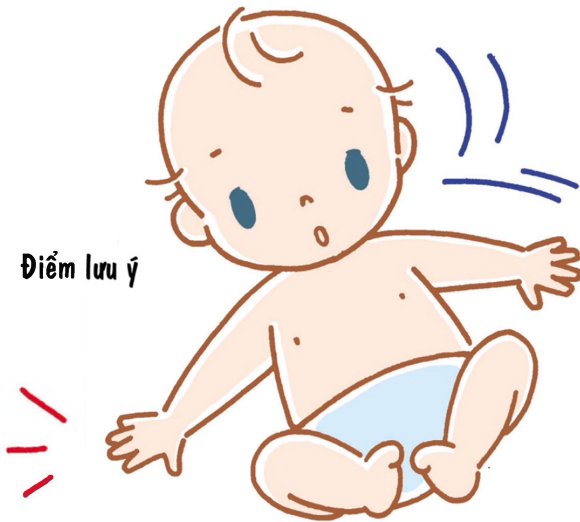


Đặt trẻ ngồi để hai lòng bàn tay trẻ xòe ra, chạm sàn rồi vỗ nhẹ vào phía trong khuỷu tay.

ĐIỂM LƯU Ý

Ngồi vững

Ở giai đoạn này, các cơ giúp trẻ ngồi vững vẫn chưa phát triển. Do đó, khi ngồi trẻ dễ bị ngã sang ngang hoặc ngã ra sau, nghiêng về phía trước do chân chuyển động. Nếu không luyện tập gì, trẻ dễ bị đập đầu về phía sàn làm đau cổ do đầu quá nặng.



Điểm lưu ý

Cho trẻ luyện tập để có thể xòe tay ra chống lấy cơ thể khi khuỷu tay bị chùng, nửa người bị ngã ra sau.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Luyện tập phản xạ nhanh đối với “gia tốc”

Điều quan trọng là làm sao để khi trẻ ngã sẽ không bị thương. Chúng ta hãy luyện tập nhiều lần cho trẻ bài tập này để đưa ra phản xạ mê lộ khi có gia tốc thẳng đứng và gia tốc xoay. Khi trẻ đã có thể làm nhanh, ta sẽ thử cho trẻ ngã thật. Nếu có chướng ngại vật ở phía trước, trẻ cần chuyển động để tránh nó. Chúng ta sẽ bắt trẻ tăng giảm phản xạ như lúc nhanh lúc chậm. Bài tập này giúp trẻ nhìn nhanh mọi vật xung quanh khi bị ngã.

GHI NHỚ

TAY NÀO CÓ, TAY NÀO KHÔNG

Não hoạt động nhanh hơn nhờ việc ghi nhớ vị trí đồ vật

Nếu trẻ đã có thể chơi trò “Ú... òa (2)” ở phần Giai đoạn lấy rồi thì đây

sẽ là giai đoạn cuối cùng để luyện tập trí nhớ làm việc. Bạn hãy ngửa hai lòng bàn tay, để một vật gì đó như kẹo hay đồ chơi vào một bên tay rồi cho trẻ xem. Khi thấy trẻ đã nhìn kỹ, bạn hãy nắm tay lại và hỏi trẻ “Tay nào có?” rồi bảo trẻ chỉ tay. Lúc đầu bạn hãy để trẻ nhìn thật kỹ để ghi nhớ nhưng sau khi đã quen, hãy rút ngắn từng chút thời gian cho trẻ nhìn. Trong một khoảng thời gian ngắn mà trẻ có thể ghi nhớ được có nghĩa là não trẻ làm việc rất nhanh. Trẻ có thể ghi nhớ để phản ứng nhanh được chính là do sự rèn luyện của não bộ. Bạn hãy lặp đi lặp lại nhiều lần bài tập này chứ không nên nóng vội.



Bên nào có?

Nắm chặt tay lại giấu đồ vật đi ngay trước mắt trẻ



Để kẹo hoặc đồ chơi trong một bên tay rồi cho trẻ xem.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Hãy lặp đi lặp lại hành động “giấu đi” rồi “cho xem”

Đối với trẻ, trò chơi "Tay nào có tay nào không" này khá khó. Bởi trẻ hoàn toàn không nhìn thấy đồ vật. Vì đồ vật sẽ được giấu ở bên trái hoặc bên phải nên sẽ khó hơn trò chơi “Ú... òa” có thể nhìn thấy một phần khuôn mặt. Lúc đầu trẻ có thể chưa đoán trúng. Cho nên, bạn chỉ giấu trẻ một chút thôi sau đó cho xem luôn. Dần dần sẽ kéo dài thời gian giấu để luyện cho trẻ vẫn có thể nhớ được đồ vật nằm ở đâu, cho dù có giấu trong khoảng thời gian 20 giây.



Để trẻ đoán xem bên nào có

ĐIỂM LƯU Ý

Phương pháp để tăng cường trí nhớ làm việc hơn nữa

Nếu trẻ đã có thể đoán chính xác trong trò chơi “Tay nào có tay nào không”, bạn hãy giấu hai tay đã nắm chặt ra sau lưng, thay đổi vị trí giấu đồ vật mà trẻ không nhìn thấy rồi đưa tay ra phía trước hỏi trẻ “Tay nào có?”. Vị trí nhớ làm việc của trẻ hoạt động tốt nên trẻ sẽ chỉ tay vào bên tay lúc đầu đã cầm đồ vật. Như vậy cũng dạy được cho trẻ trải nghiệm việc đoán sai. Nhờ bài tập này, trẻ sẽ dễ dàng ứng phó với sự thay đổi của các hành động và dễ dàng đưa ra các phản ứng phức tạp.

GIẢI ĐOẠN BÒ:
Từ 10 ~ 12 tháng tuổi

Trải nghiệm vị ngon

Biết được niềm vui
trong cuộc sống

Đứng bằng 2 chân

Trở thành đúng nghĩa
con người

Biết bò

Bắt đầu có tính tự phát



Quan sát

Sử dụng vùng vỏ não
trước trán

Nói bi bô

Có ý chí

VẬN ĐỘNG

BÀI TẬP BÒ

Bắt đầu hoạt động tự phát

Bò là vận động mà trẻ chống cả hai tay hai chân xuống đất nên thường bị xem nhẹ. Nhưng đây thực chất là một vận động cao cấp vì trẻ cần vận động đồng thời nhiều hoạt động của não bộ như dùng lực của mình để nâng đỡ cơ thể, điều chỉnh tầm nhìn tiêu điểm phù hợp với vận động của cơ thể, đảm bảo tư thế phù hợp với chuyển động thẳng v.v... Do vậy, nếu không coi trọng giai đoạn này trước khi trẻ biết đi thì sau này trẻ sẽ dễ bị trầy xước đầu gối. Trẻ có bò nghiêng hay lùi, bạn cũng không cần để ý vì đó là hành động tự phát.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Để trẻ thành thạo nhiều loại hoạt động

Di chuyển về phía trước trong tư thế bò chính là bài tập tiền đề để trẻ di chuyển tốt được bằng hai chân. Bạn hãy cho trẻ bò ở nơi có không gian rộng. Không chỉ ở mặt đất bằng phẳng mà có thể cho trẻ bò ở cả thảm mềm để tạo thành các dốc giúp trẻ luyện tập lên xuống. Luyện tập để di chuyển nhanh, di chuyển về phía sau cũng rất quan trọng. Nếu trẻ đã thành thạo các động tác, bạn hãy cho trẻ luyện tập cả việc vòng trái, vòng phải và bò vòng quanh.

Nếu trẻ đã bò thành thạo, bạn có thể chống chặn lên để tạo mặt gỗ gề giống như dốc rồi cho trẻ bò lên đó.



VI GIÁC

TÓP TÉP - ỤC - HÀ

Những chú ý cơ bản khi ăn

Đối với những hành động như nhai, nuốt, nếu bạn không dạy thì trẻ sẽ không làm được. Lúc đầu khi mới ăn dặm, trẻ hầu như không cần nhai

nhưng chúng ta phải dạy trẻ nắm vững các hành động này. Trước tiên, bạn hãy cho trẻ nhìn kỹ khoang miệng và làm mẫu. Tiếp theo, bạn đút thức ăn vào miệng trẻ nhưng để thức ăn ở đầu lưỡi, nơi có “nụ vị giác” để trẻ cảm nhận vị. Sau đó, hãy nói “tóp tép” khớp với chuyển động của miệng trẻ rồi nói “ợc” để trẻ nuốt, cuối cùng nói “hà” để trẻ thè lưỡi ra, bạn xác nhận trong miệng trẻ đã hết thức ăn.



Nếu đã nói tóp tép, ực rồi nhất định cuối cùng phải nói “hà”. Hành động này sẽ giúp trẻ mở miệng và thè lưỡi ra. Bạn hãy làm mẫu để trẻ bắt chước.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Để trẻ nhìn đồ ăn và cảm nhận

Trước tiên, bạn hãy cho trẻ nhìn đồ ăn của mình để trẻ biết sẽ ăn gì. Sau đó, bạn lặp đi lặp lại chuỗi hành động: mở miệng, đặt thức ăn ở đầu lưỡi (phía trước), ngậm miệng lại rồi nhai để trẻ ghi nhớ được mùi vị rồi cuối cùng cho trẻ nuốt. Đôi lúc bạn hãy hỏi trẻ xem con có muốn ăn không? Sau khi xác nhận trẻ đã nhai nát đồ ăn rồi bạn hãy nói “vọc” để trẻ nuốt.

VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN

TẬP CẦM THÌA

Sử dụng ngón tay sẽ kích thích não bộ

Khi bắt đầu cho trẻ ăn dặm, ta giúp trẻ học cách cầm thìa. Có thể sử dụng thìa là cơ sở giúp trẻ dùng ngón tay khéo léo để sử dụng thành thạo các dụng cụ. Trong giai đoạn này, chúng ta hãy dạy trẻ cách sử dụng các ngón tay. Bạn hãy cầm thìa bằng ba ngón: ngón trỏ, ngón giữa và ngón cái rồi cho trẻ nhìn để bắt chước. Trẻ đã luyện tập với ba ngón tay ở phần “Nắm ngón tay” (trang 56) ở giai đoạn ngồi rồi nên giai đoạn này trẻ sẽ dễ dàng thực hiện. Nếu đã cầm được thìa tốt, trẻ cũng sẽ sớm biết cầm đũa. Dần dần ta sẽ để trẻ tự múc nước để uống.



Nếu chỉ là cầm nắm chặt bằng cả bàn tay thì không phải là tập luyện cho các ngón tay. Bạn nhất định phải tập cho trẻ cầm bằng ba ngón tay.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Cầm bằng ba ngón tay sẽ khiến vùng vỏ não trước trán làm

việc

Bạn hãy hướng dẫn để trẻ cầm đũa bằng ba ngón tay: ngón trỏ, ngón cái và ngón giữa. Khi trẻ nắm chặt thìa bằng cả bàn tay để ăn, trẻ sẽ nhìn thức ăn khiến trung khu thị giác, vùng vỏ não trước trán làm việc. Nhưng nếu trẻ cầm bằng ba ngón tay thì không chỉ trung khu thị giác và vùng vỏ não trước trán làm việc mà vỏ não vận động và vùng vận động cũng làm việc để tạo nên vận động chi tiết, bắt vùng vỏ não trước trán hoạt động tích cực hơn.

TỪ NGỮ

SỬA TỪ NGỮ

Để trẻ nhớ từ hiệu quả

Mặc dù nói giọng điệu trẻ con rất dễ thương nhưng nếu cứ để trẻ nói như vậy, sau này chúng ta phải dạy lại cho trẻ nói đúng từ. Cho nên, ở giai đoạn này, bạn hãy chú ý để trẻ không dùng các từ theo kiểu trẻ con. Khi bạn gọi trẻ hay định nói chuyện với trẻ, hãy phát âm thật chuẩn. Ví dụ khi trẻ nói “ngài” bạn hãy nói lại “Con muốn đi ngoài hả?” để trẻ dần nhớ được từ chính xác. Khi nói điều gì đó, bạn hãy cho trẻ nhìn khuôn miệng của mình rồi phát âm từ từ để trẻ dễ nhớ hơn.

Ngài... ngài

Con
muôn
đi
ra
ngoài
há?

Ra ngoài

Khi bạn nói chuyện, hãy cho trẻ sờ vào miệng bạn để cảm nhận được chuyển động của miệng, như vậy cũng rất hiệu quả.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Đừng bắt trẻ làm điều lãng phí

Bạn hãy chú ý luôn luôn sử dụng từ chuẩn. Nếu trẻ đã ghi nhớ những từ nói theo kiểu trẻ con rồi thì việc dạy lại cho trẻ từ mới là điều lãng phí. Do vậy, bạn hãy nhìn vào trẻ và nói chuyện thật to. Cho dù trẻ chưa thể nói được thì trẻ vẫn hiểu. Chú ý là tuyệt đối không được nói điều xấu hoặc cãi nhau trước mặt trẻ. Bạn sẽ hoàn toàn sai lầm nếu cho rằng trẻ không hiểu gì nên không sao.

VẬN ĐỘNG

TẬP GIÃM CHÂN

Để đi đúng cách và rèn luyện cảm giác ở lòng bàn chân

Khi bước đi, trước tiên ta sẽ đặt gót chân lên mặt đất, cho cơ thể chuyển động từ phía sau lên phía trước, cuối cùng là dẫm các đầu ngón chân lên mặt đất. Để làm đúng một loạt hành động này, điều quan trọng là khi chạm gót chân xuống đất, đặt lòng bàn chân xuống đất rồi kiểm phần gót chân khỏi mặt đất thì phải đặt chắc phần vòng cong (phần nhô lên hình cầu dưới ngón chân cái) xuống. Ở giai đoạn này, chúng ta sẽ giúp trẻ cảm nhận lòng bàn chân. Bạn hãy dùng tay ấn mu bàn chân trẻ từ trên xuống, sau đó bỏ tay đang ấn ra để chân trẻ cong lên. Một ngày bạn nên luyện tập mỗi bên 5 lần như thế này cho trẻ.



Cho trẻ đứng vịn vào bàn.



Dùng tay ấn mu bàn chân trẻ xuống.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Để trẻ dẫm chân đúng

Khi bước đi, trước hết cơ tam đầu căng chân và cơ chày trước của chi dưới sẽ làm việc, gót chân đặt xuống đất, tiếp theo phần vòng cong đặt xuống, trong trạng thái ngón chân cái mở ra phía ngoài thì những phần khác ngoài cơ tam đầu căng chân làm việc để dẫm chân lên mặt đất. Khi dẫm chân, ngón chân cái đóng vai trò rất quan trọng. Chúng ta phải luyện tập cả hai chân để trẻ có thể chạm xuống đất và dẫm lên.



Nơi lỏng lực ở tay để trẻ nâng gót chân lên. Lúc này phần vòng cong dầm chắc lên sàn nhà.

ĐIỂM LƯU Ý

Nếu trẻ đã đi được

1. Bạn hãy để đầu gối trẻ hơi cong, để trẻ dướn chân ra phía trước.
2. Kéo đầu gối ra, đặt chân trẻ xuống đất bắt đầu từ gót chân.
3. Kết hợp với di chuyển cơ thể về phía trước, lực ép di chuyển từ gót chân đến phần không chạm đất.
4. Lực tập trung ở phần vòng cong.
5. Cuối cùng, dấm bằng ngón chân cái rồi đưa chân ra phía trước. Bạn hãy ý thức về một loạt hành động này để luyện tập cho trẻ.



GHI NHỚ

CHƠI VỚI ĐỒ CHƠI

Trẻ sẽ ghi nhớ thứ trẻ thích

Đây là bài tập cho trẻ lựa chọn ra đồ vật yêu thích trong rất nhiều đồ chơi của mình. Trước tiên, bạn hãy chọn ra một món đồ trong số rất nhiều đồ chơi của trẻ rồi chơi cho trẻ xem để tạo cảm hứng cho trẻ. Trong lúc cùng chơi với mẹ, trẻ sẽ dần dần tự chơi với đồ mà mình thích. Nếu trẻ đã thích bạn hãy để đồ chơi đó ở một chỗ qui định rồi nói với trẻ “Mẹ để ở đây nhé”. Nếu ngày hôm sau vẫn muốn chơi với đồ chơi đó, trẻ phải nhớ chỗ cất.

Như vậy, đồng thời với việc rèn luyện trí nhớ làm việc giúp trẻ nắm được “lựa chọn loại trừ” như việc lựa chọn ra đồ vật mà mình thích.



Trẻ sẽ dần nhận ra đồ chơi nào mà mình thích và ghi nhớ nó được cất ở đâu. Do đó, bạn hãy qui định ra một chỗ để đồ chơi riêng cho trẻ lựa chọn.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Qui định chỗ cất đồ vật, rèn luyện cho trẻ trí nhớ làm việc

Nếu trẻ đã biết lựa chọn trò chơi, trẻ sẽ tập trung chơi một trò nào đó.

Bạn hãy xếp đồ chơi của trẻ ở một chỗ qui định để trẻ khi muốn chơi, sẽ tự lấy đồ chơi mình muốn chơi rồi cất vào chỗ cũ sau khi đã chơi xong. Như vậy, trẻ sẽ nhớ chỗ cất đồ chơi, khi muốn chơi, trẻ sẽ tự mình lấy đồ chơi. Bằng cách này, thời gian ghi nhớ của trí nhớ làm việc sẽ lâu hơn.

VÙNG VỎ NÃO TRƯỚC TRÁN

TRẺ ĂN NGON MIỆNG

Ăn ngon miệng giúp vùng vỏ não trước trán của trẻ linh hoạt hơn

Điều quan trọng khi ăn là ăn thấy ngon miệng. Do vậy, hãy để trẻ “nhìn” thức ăn, “ngửi” mùi vị rồi “thưởng thức” bằng lưỡi. Nếu trẻ vừa ăn vừa được kích thích các cảm giác này thì não bộ sẽ cảm thấy ngon, vùng vỏ não trước trán hoạt động linh hoạt để tập trung tích cực vào việc ăn. Ngoài ra, nếu thấy trẻ có vẻ không thích ăn nữa, bạn hãy nói “Con no bụng rồi nhỉ?” rồi dừng bữa ăn. Biết được thời điểm không nên ăn nữa cũng là một cách để phòng chống béo phì sau này.



Để trẻ có thể ăn một cách vui vẻ và ngon lành bằng cảm nhận của mắt, mũi và lưỡi, bạn cũng cần cho trẻ trải nghiệm nhiều loại đồ ăn như cứng, mềm, trơn tuột hay dẻo.

TÌM HIỂU VỀ NÃO BỘ

Thời gian bữa ăn cũng là bài tập quan trọng

Bạn hãy qui định trước một ngày ba bữa ăn và ăn gì, theo trình tự như thế nào. Hơn nữa, hãy cố gắng để trẻ có thể ăn mà cảm nhận mùi vị và thưởng thức đồ ăn. Bạn hãy cho trẻ quyết định thời gian kết thúc bữa ăn. Để trẻ ăn vui vẻ, ngon miệng và có thể quyết định lúc nào không ăn nữa. Bạn hãy chú ý không cho quá nhiều đường vào đồ ăn để không gây béo.

Dần dần để trẻ dùng thìa xúc ăn.

PHƯƠNG PHÁP KUBOTA

Bây giờ con tôi mới 7 tháng tuổi, vậy nếu bắt đầu rèn luyện từ bây giờ thì có hiệu quả không?

Có, bạn hãy bắt đầu ngay từ ngày hôm nay!

Nếu não bộ làm việc, các khớp thần kinh sẽ được tạo ra để kết nối các tế bào thần kinh và hình thành các mạch thần kinh. Sau khi sinh đến giai đoạn 2 ~ 3 tháng tuổi là khoảng thời gian các khớp thần kinh được hình thành với số lượng lớn nhất, lúc này chính là thời kỳ số lượng khớp thần kinh đạt đến đỉnh điểm.

Ví dụ, đỉnh điểm của vùng thị giác là sau sinh khoảng 8 tháng, đỉnh điểm của vùng vỏ não trước trán là sau sinh khoảng 2 năm. Trong thời kỳ hình thành số lượng lớn các khớp thần kinh này, nếu các tế bào thần kinh đã được tạo ra khi còn trong bào thai làm việc sẽ được kết nối ngay mà không cần mất quá nhiều công sức.

Do vậy, điều quan trọng là tiến hành giáo dục cho trẻ ngay từ khi sinh ra. Sau khi vượt quá giai đoạn này mới bắt đầu giáo dục thì vẫn có hiệu quả nhưng năng suất học tập sẽ giảm. Như vậy sẽ cần tăng thời gian cũng như cường độ luyện tập.

Nếu bạn bắt đầu giáo dục từ khi trẻ 7 tháng tuổi có nghĩa là trong suốt thời gian trước đó cho não chơi hoàn toàn mà không luyện tập gì nên hầu như các khớp thần kinh không hình thành. Để bù đắp được 7 tháng đã qua, bạn phải ghi nhớ rằng trong thời gian ngắn phải cho trẻ trải nghiệm nhiều hơn.

Bắt đầu từ tháng thứ 7 thì dù có luyện tập đến mức độ nào đi nữa, số

lượng các khớp thần kinh tối đa cũng ít hơn so với những trẻ đã bắt đầu luyện tập từ sớm. Bạn hãy chú ý tạo ra nhiều các kích thích hơn so với những trẻ đã bắt đầu luyện tập từ sớm.

Tôi đang cho con đi nhà trẻ. Như vậy có thể áp dụng việc giáo dục từ 0 tuổi không?

Có, nhưng cần tính hiệu quả và có kế hoạch.

Bạn phải nhận thức rằng đi nhà trẻ (chỉ là trông giữ trẻ) không phải nơi nào người ta cũng thực hiện giáo dục cho trẻ. Do đó, thời gian giáo dục cho trẻ sẽ ít đi. Có nghĩa là, bạn nên nghĩ rằng xác suất để trẻ trở thành thiên tài, con người ưu tú sẽ ít đi.

Nếu bạn mang trẻ đi gửi thì phải giáo dục cho trẻ một cách có hiệu quả trong thời gian ngắn. Bạn phải lên kế hoạch thật kỹ để xem tạo cho trẻ kích thích gì và khi nào để giáo dục trẻ. Nếu bố mẹ bạn không thể giáo dục đầy đủ cho trẻ thì cần thuê người trông giữ trẻ để thực hiện giáo dục riêng hoặc gửi trẻ đến các nhà trẻ có thực hành phương pháp giáo dục 0 tuổi.

Tôi đang sống ở vùng địa phương. Vậy, nên nói chuyện với trẻ bằng ngôn ngữ chuẩn phải không?

Chỉ cần trẻ không dùng các từ theo ngôn ngữ trẻ con là được, còn sử dụng tiếng địa phương cũng không sao.

Điều quan trọng khi nói chuyện với trẻ là để trẻ không phải sửa lại những từ đã nhớ. Khi trẻ bắt đầu biết nhớ từ ngữ, nếu để trẻ nhớ những từ như “mom” là “com” thì sau này phải sửa lại cho trẻ một lần nữa.

Điều này rất lãng phí đối với não bộ của trẻ. Cho nên, bạn hãy chú ý đừng cho trẻ sử dụng những từ ngôn ngữ trẻ con còn tiếng địa phương thì không sao.

Con tôi rất sợ gặp mọi người!

Hãy giúp con có tính xã hội hơn.

Cơ chế não bộ của trẻ liên quan đến sự e thẹn vẫn chưa rõ ràng, nhưng đối với trẻ đã được giáo dục để sử dụng tốt vùng vỏ não trước trán sẽ có khuynh hướng không e thẹn. E thẹn là hành động xảy ra ở giai đoạn 6~12

tháng tuổi đối với những trẻ có tính xã hội kém.

Tuy nhiên, đây không phải là bệnh giống như chứng ám ảnh sợ xã hội mà chẳng qua chỉ do trẻ chưa có tính xã hội thôi. Nếu đặt địa vị của mình vào trẻ thì đây chỉ là phản ứng cự tuyệt đối với người mà trẻ không quen biết. Dần dần khi gặp người lạ nhiều và được mọi người bế ẵm, trẻ sẽ hình thành được tính xã hội và rèn luyện được vùng vỏ não trước trán. Bạn có thể áp dụng bài tập “Ú... òa” đối với người mà trẻ e thẹn.

Con tôi không có hứng thú với đồ ăn!

Hãy cho trẻ nhìn lúc mẹ ăn rất ngon lành

Để tạo hứng thú của trẻ đối với đồ ăn, điều quan trọng là bạn hãy cho trẻ nhìn thấy lúc mình đang ăn đồ ăn đó rất ngon lành. Cách này áp dụng không chỉ riêng với đồ ăn mà ngay cả khi chơi đồ chơi cũng vậy, hãy cho trẻ nhìn lúc bạn đang chơi rất vui vẻ. Lúc đó trẻ sẽ cảm thấy có hứng thú. Lúc đầu có thể trẻ chưa tỏ ra hứng thú nhưng bạn hãy kiên trì tiếp tục thực hiện đến lúc trẻ muốn làm.

Con tôi đã 4 tháng tuổi rồi nhưng chơi trò “Ú... òa” mà con không hứng thú!

Bạn hãy tìm nguyên nhân vì sao con không hứng thú!

Nếu não trẻ không có vấn đề gì mà không có hứng thú nghĩa là phải có nguyên nhân nào đó. Trước khi chơi trò “ú...ú...òà”, bạn có cho trẻ nhìn mặt mình không? Có để cho trẻ nhớ khuôn mặt mẹ không? Khi cho trẻ nhìn mặt mình, bạn có thấy trẻ vui sướng không?

Dù bạn đã cho trẻ nhìn mặt mình rồi mới giấu mặt đi thì trẻ vẫn cần ghi nhớ rằng mẹ ở đó. Bạn hãy ngồi đối diện với trẻ rồi thử làm lại từ chỗ bạn nhìn rõ được trẻ. Ngoài ra, bạn cũng có thể nhờ người khác chơi với trẻ để quan sát biểu hiện của trẻ.

Bản thân chúng tôi không thích học lắm, như vậy có ảnh hưởng gì hay không?

Điều quan trọng là cha mẹ có hứng thú hay không.

Việc nuôi dạy con để trở thành người ưu tú cũng là bài học đối với cha

mẹ. Cho dù bạn không thích học nhưng vì con cái, bạn có thực hiện hay không? Cho dù thời đi học bạn có ghét học như thế nào đi nữa thì đấy không phải là vấn đề.

Để nuôi dạy được con, cha mẹ cũng cần phải học. Bạn hãy quyết định xem khi nào, làm cái gì, cho con học cái gì.

Bạn hãy nghĩ rằng cha mẹ từ bỏ việc học đồng nghĩa với việc từ bỏ việc nuôi dạy con cái.

Chờng tôi thỉnh thoảng mới giúp tôi dạy con!

Chỉ cần một người để nuôi dạy con trở thành người ưu tú!

Có lẽ với các bà vợ, điều lo lắng, trăn trở nhất là các ông bố không tham gia vào việc nuôi dạy con cái. Tuy nhiên, nếu bạn mong muốn có thể nuôi dạy con mình có bộ não ưu tú thì việc giúp đỡ của các ông bố không phải là vấn đề.

Ngược lại, có khi thỉnh thoảng các ông bố mới giúp đỡ lại hay. Bởi chỉ có người hàng ngày chăm sóc trẻ mới biết tâm trạng, những biến đổi nhỏ của trẻ trong ngày hôm đó. Nếu bố không phải là người thường xuyên chăm sóc con thì sẽ bỏ qua những dấu hiệu quan trọng.

Phương pháp Kubota đúc kết từ kinh nghiệm nuôi dạy hai con và 20 năm kinh nghiệm giảng dạy

**Căn cứ vào lí luận về não bộ của thầy Kubota Kisou và kinh
nghiệm nuôi dạy con của vợ ông, bà Kayoko**

**Kinh nghiệm thực tế nuôi dạy hai người con đã đúc kết nên
công thức Kubota**

Năm 1981, tôi đã xuất bản cuốn sách *Sự phát triển của não bộ và cơ thể trẻ* (Nhà xuất bản Tsukiji) đưa ra lí luận mà tôi đã hiểu về khoa học não bộ lúc đó. Phản ứng của nhiều độc giả là: “Dù có hiểu về sự phát triển của não bộ nhưng vấn đề là không biết nên thực hiện giáo dục như thế nào?” hay “Tôi muốn ông hãy đưa ra phương pháp giáo dục cụ thể”.

Cho nên, tôi đã xuất bản hai cuốn sách *Giáo dục trẻ* (năm 1983), *Giáo dục trẻ rèn luyện cảm giác* (năm 1984, nhà xuất bản Lyon) mà vợ tôi là Kayoko viết phương pháp giáo dục cụ thể và tôi viết phần chứng cứ khoa học về não bộ. Đây chủ yếu là những trải nghiệm của chúng tôi trong quá trình nuôi dạy hai con. Theo những phương pháp đã ghi trong cuốn sách, hai con chúng tôi đã phát triển nhanh và trở thành những đứa trẻ thông minh.

Hiện tại những thiên tài, người ưu tú đã được nuôi dạy bằng phương pháp này đang rất thành công trong xã hội.

Điều lo lắng khi con thi vào trường đại học Tokyo là quên viết tên

Con trai thứ hai của tôi sau khi sinh 7 tháng đã biết đi, tôi phải cho con đi giày đặc biệt để cố định cổ chân.

Hơn nữa, con tôi rất thích học, khi mới học tiểu học, cháu đã có quyết tâm sẽ đỗ trường Đại học Tokyo. Khi cháu học lớp 11, tôi đã tin tưởng rằng chắc chắn cháu có thể thực hiện ước mơ của mình.

Khi cháu đi thi vào trường Đại học Tokyo, điều tôi nhắc nhở cháu là “con đừng quên viết tên vào giấy thi nhé!”. Cháu đã không để tôi phải thất vọng và đỗ vào Đại học Tokyo.

Con trai lớn của tôi rất thích chơi với ô tô. Khi cháu 4 tuổi, tôi đã đưa cháu qua Mỹ. Thầy giáo mời chúng tôi sang đã ra sân bay đón bằng chiếc xe con. Khi nhìn thấy chiếc xe, con tôi thốt lên “Một chiếc Dodge!” làm cho thầy giáo ngạc nhiên. Con tôi đã có kiến thức về ô tô đến mức có thể đoán trúng nhãn hiệu của chiếc xe mà lần đầu tiên cháu nhìn thấy bên ngoài.

Đã có rất nhiều người đổ vào các trường đại học danh tiếng nhờ được nuôi dạy bằng phương pháp Kubota

Sang thập niên 90, tờ nguyệt san Con tôi viết về việc giáo dục con cái đã chú ý đến phương pháp của chúng tôi và giới thiệu trên tạp chí. Chủ biên của tạp chí lúc đó là ông Aiba Shizuko rất hứng thú với việc phát triển phương pháp giáo dục trong tập thể nên khoảng năm 91 đã bắt đầu thử nghiệm bằng “Lớp học giáo dục sớm cho trẻ”.

Khi đã củng cố được sự tin tưởng, từ năm 94 tôi bắt đầu xuất bản sách về giáo dục trẻ, viết ra những kinh nghiệm ở “Lớp học giáo dục sớm cho trẻ”. Đồng thời, đã đăng kí thương hiệu là “Phương pháp Kubota” để tiếp tục hoạt động.

Tất cả những điều được thực hiện ở “Phương pháp Kubota” đều có cơ sở khoa học về não bộ. Chúng tôi lợi dụng những phản xạ và hành động mà trẻ có ngay sau khi sinh để giúp trẻ có thể vận động được.

Nếu tăng được các khớp thần kinh trước 3 tuổi, trẻ có thể trở thành thiên tài, người ưu tú

Như tôi đã nói rất nhiều lần trong cuốn sách này, điều quan trọng là luyện tập vùng vỏ não trước trán (vùng liên hợp). Hơn nữa, phương pháp Kubota mang lại tất cả những kích thích về cảm giác lúc trẻ mới 0 tuổi.

Để thực hiện giáo dục 0 tuổi, giúp trẻ trở thành người ưu tú, cần cố gắng cho trẻ càng nhiều kinh nghiệm càng tốt nhằm tạo ra các khớp thần kinh kết nối các tế bào thần kinh. Thực ra, tế bào thần kinh đã được tạo ra trước khi trẻ sinh ra nên điều quan trọng là chúng ta giúp trẻ làm tăng số lượng các khớp thần kinh hơn là việc tăng số lượng tế bào thần kinh. Thêm nữa, giai đoạn từ 2~3 tuổi, chúng ta phải dùng nhiều phương pháp bắt não trẻ làm việc để tạo ra kết nối các tế bào thần kinh ở tất cả các vùng trong não bộ. Nếu trong giai đoạn này không hình thành đầy đủ các khớp thần kinh cho trẻ thì hoạt động của não trẻ sẽ kém, xác suất để trở thành thiên tài, người ưu tú hầu như mất hết.

Rèn luyện cho trẻ trí tuệ chứ không phải trí thức. Trí thức là cái có sau, sau khi đã có trí tuệ.

Phương pháp Kubota này là phương pháp giáo dục giúp con người hình thành trí tuệ. Nếu có trí tuệ rồi thì sau đó sẽ hình thành được trí thức. Tôi nghĩ rằng nếu trẻ học một cách tích cực, hăng hái chứ không phải học do bắt ép, cưỡng chế thì còn dễ trở thành thiên tài hơn nữa. Tôi mong muốn rằng với phương pháp của tôi sẽ tạo nên được nhiều con người ưu tú.