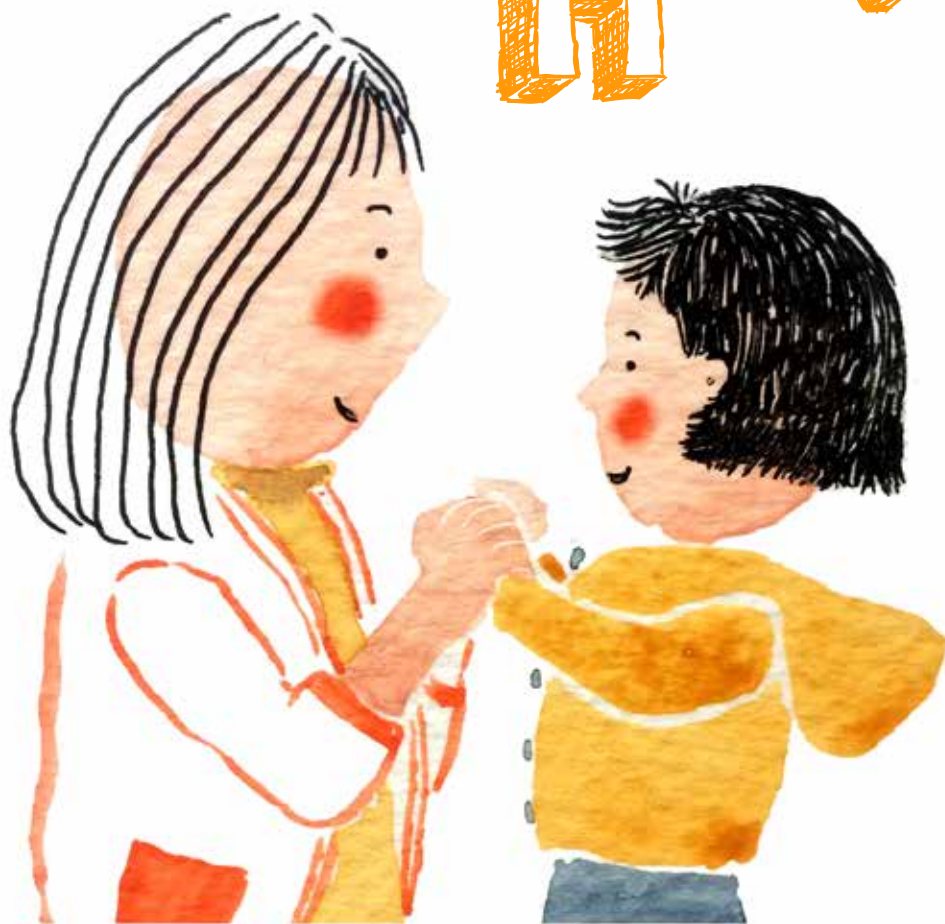


CHƯƠNG TRÌNH LÀM CHA MẸ
VÌ SỰ PHÁT TRIỂN TOÀN DIỆN CỦA TRẺ THƠ VIỆT NAM

Không Ai Hoàn Hảo

H À N H V I



Chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” Việt Nam – Sách dành cho cha mẹ về Hành vi, Ấn bản đầu tiên (thí điểm): tháng 8 2018.

Bản quyền cho Chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” do UNICEF Việt Nam giữ thông qua thỏa thuận với Tổ chức Y tế Công cộng Canada. Các điều khoản của bản quyền bao gồm:

- **MIỄN PHÍ SỬ DỤNG:** Các tài liệu của chương trình làm cha mẹ “KHÔNG AI HOÀN HẢO” phải được cung cấp miễn phí;
- **ĐÀO TẠO:** Đào tạo tập huấn cho các hướng dẫn viên để thực hiện theo Tài liệu bản quyền chỉ được thực hiện bởi các giảng viên có chứng nhận;
- **SỬA ĐỔI:** Không được phép thay đổi, chỉnh sửa hoặc dịch thuật các Tài liệu bản quyền mà không được chấp thuận trước;
- **THỰC HIỆN:** Việc thực hiện chương trình sử dụng Tài liệu bản quyền chỉ có thể được tiến hành bởi các hướng dẫn viên đã được tập huấn;
- **GIÁM SÁT:** Số liệu thu thập từ việc thực hiện Tài liệu bản quyền sẽ được chia sẻ với chủ sở hữu Bản quyền để thể hiện tầm ảnh hưởng và đảm bảo tính toàn vẹn của chương trình.

Nghiêm cấm bất cứ thay đổi điều khoản nào của Bản quyền.

Ấn phẩm này được thực hiện với hỗ trợ tài chính của UNICEF.

© 2018, Tổ chức Y tế Công cộng Canada

HÀNH VI

**Cuốn sách này nằm trong bộ sách
Không Ai Hoàn Hảo**

LỜI GIỚI THIỆU

Làm cha mẹ là hành trình mang yêu thương và sự chăm sóc cho con bạn. Làm cha mẹ không hề dễ dàng, đôi khi có thể khiến bạn nản lòng. Bên cạnh niềm vui từ việc nuôi dạy con cái, cha mẹ cũng phải đối mặt với rất nhiều vấn đề. Những khoảng thời gian khó khăn có thể mang lại cơ hội cho bạn học hỏi và trưởng thành trong vai trò là cha mẹ.

Nhờ đến sự giúp đỡ là điều bình thường bởi không ai trong chúng ta là người hoàn hảo. Không có cha mẹ hoàn hảo, con cái hoàn hảo hay người hoàn hảo. Chúng ta chỉ có thể làm tốt nhất trong khả năng của mình và tất cả chúng ta đôi lúc đều cần được giúp đỡ.

Đôi khi bạn không biết nên làm gì với hành vi của con trẻ. Rất nhiều hành vi của trẻ mà bạn cảm thấy khó xử lý lại hoàn toàn là những hành vi bình thường. Đó là bởi vì trẻ chưa học được hết các kỹ năng cần thiết để tương tác, hòa hợp với người khác, có được cái mà trẻ muốn và giải thích được cảm giác của trẻ.

“Không Ai Hoàn Hảo” là chương trình dành cho cha mẹ có con nhỏ và người chăm sóc

trẻ nhỏ. Các cha mẹ và người chăm sóc trẻ độ tuổi từ 0 đến 8 đều có thể tham gia chương trình. Việc tham gia chương trình làm cha mẹ được khuyến nghị nên bắt đầu càng sớm càng tốt, trước khi trẻ 3 tuổi để đạt được những kết quả tốt nhất. Bộ tài liệu của chương trình gồm ba quyển sách dành cho cha mẹ và người chăm sóc trẻ:

- **TRÍ TUỆ** cung cấp thông tin để giúp trẻ phát triển trí tuệ, cảm xúc, học tập và vui chơi
- **HÀNH VI** giúp trẻ điều chỉnh hành vi, và cung cấp các ý tưởng giúp cha mẹ và người chăm sóc xử lý một số vấn đề về hành vi với trẻ
- **SỨC KHỎE** về phát triển, sức khỏe, bệnh tật và an toàn cho trẻ

Những cuốn sách này cũng không hoàn hảo một cách tuyệt đối. Chúng không nói cho bạn tất cả những gì bạn sẽ cần để làm cha làm mẹ. Tuy nhiên những cuốn sách này sẽ giúp bạn làm được tốt nhất trong khả năng của mình và cảm thấy tốt về bản thân mình.

Ghi chú:

Những thông tin trong bộ tài liệu dành cho cha mẹ này áp dụng cho cả các bé trai và bé gái, dùng cho cả phụ nữ và nam giới. Khi chúng tôi sử dụng từ “bé” có nghĩa là áp dụng cho các em bé trai và gái trong lứa tuổi từ 0-3, từ “trẻ” áp dụng cho trẻ em nói chung và lứa tuổi từ 3-8. Khi chúng tôi sử dụng từ “bạn” hoặc “cha mẹ” có nghĩa là áp dụng cho “bố” hoặc “mẹ” hoặc bất cứ người nào chăm sóc trẻ. Nếu bạn có trách nhiệm chăm sóc một đứa trẻ, bạn có vai trò làm cha mẹ hết sức quan trọng.

Cuốn sách về HÀNH VI này sẽ mang đến những nội dung sau:

- Nên mong đợi gì ở trẻ theo từng độ tuổi
- Làm thế nào để khuyến khích áp dụng cách nuôi dạy con tích cực thông qua khen ngợi và khuyến khích động viên; hướng dẫn hành vi của trẻ một cách hiệu quả; giữ bình tĩnh và kết nối; đưa ra các quy tắc hợp lý
- Làm gì khi bạn quá tức giận và có thể làm đau trẻ?
- Đánh đòn có gì sai?
- Làm thế nào để xử lý các vấn đề thường gặp về hành vi



MỤC LỤC

Sự gắn bó.....	6
Sự đồng cảm.....	9
Tính khí.....	11
Hãy là người nuôi dạy trẻ tích cực.....	12
Hiểu để cư xử đúng với trẻ.....	13
Sơ sinh - 1 tuổi.....	13
1 - 2 tuổi.....	14
2 - 3 tuổi.....	15
3 - 6 tuổi.....	16
6 - 8 tuổi.....	17
Khen ngợi và khuyến khích trẻ.....	18
Hãy là tấm gương tốt.....	20
Trò chơi vui và dễ thực hiện: Làm theo thủ lĩnh.....	21
Dẫn dắt hành vi của trẻ.....	22
Trò chơi vui và dễ thực hiện: Con rối trong túi.....	23

Tạo ra các quy định hợp lý	24
Giữ bình tĩnh và kết nối.....	25
Trò chơi vui và dễ thực hiện:: Thổi bong bóng	26
Thỉnh thoảng bạn nổi cáu.....	27
Đánh đòn thì sao?	28
Xử lý các vấn đề về hành vi	29
Hành vi hung hãn	30
Cấn người	32
Quấy khóc (đối với Em bé)	33
Trẻ không chịu ăn.....	35
Sợ hãi	51
Đánh nhau hoặc tranh giành với anh chị em.....	52
Nói “không”	53
Ăn vạ	55

SỰ GẮN BÓ

Sự gắn bó của trẻ với cha mẹ và/hoặc người chăm sóc trẻ sẽ chi phối cách thức trẻ suy nghĩ, học hỏi, cảm nhận và cư xử.

- Sự gắn bó hình thành từ trước khi bé chào đời và phát triển theo thời gian khi bạn đáp ứng những nhu cầu của trẻ với sự ấm áp, yêu thương và đáng tin cậy. **Sự gắn bó không phải là sự nuông chiều làm hư trẻ**
- Thể hiện cho trẻ biết tình yêu thương và sự quan tâm của bạn dành cho trẻ là **bước đầu tiên để dẫn dắt hành vi của trẻ**



Sự gắn bó là sự kết nối tình cảm sâu sắc mà bé hình thành với cha mẹ và người chăm sóc.

SỰ ĐỒNG CẢM

Bạn có thể giúp trẻ phát triển sự đồng cảm của trẻ với người khác.

Đồng cảm có nghĩa là hiểu được cảm giác của người khác. Trẻ nhỏ có thể thấy được rằng những người khác có cảm xúc nhưng không phải lúc nào trẻ cũng cảm nhận và hiểu được cảm xúc đó là gì.

Trẻ em học về cách người khác cảm nhận bằng cách nói về những cảm xúc đó. Trẻ sẽ học để hiểu và tôn trọng cảm xúc của người khác khi chính cảm xúc của trẻ được tôn trọng và thấu hiểu.

- Cố gắng hiểu những gì trẻ đang cảm nhận. Khi bạn cố gắng để hiểu những cảm xúc của trẻ, bạn đã thể hiện cho trẻ biết rằng những cảm xúc này có ý nghĩa.
- Giúp trẻ chuyển cảm xúc thành lời nói
- Nói chuyện thường xuyên với trẻ về những cảm xúc thường gặp như vui vẻ, phấn khích, buồn phiền, lo sợ, tức giận hay ghen tị
- Gọi tên những cảm xúc của trẻ, ví dụ “Mẹ thấy rằng con đang buồn”. Điều này sẽ giúp trẻ học cách tự gọi tên cảm xúc của mình
- Chấp nhận những cảm xúc của trẻ, ngay cả khi trẻ buồn phiền hay giận dữ. Hãy cho trẻ biết rằng người khác cũng có những cảm xúc tương tự như vậy. Không có cảm xúc nào “tốt” hay “xấu”

- Hãy là tấm gương tốt cho trẻ. Hãy cho trẻ thấy cách bạn đối mặt với sự sợ hãi, chán nản và tức giận theo hướng tích cực
- Hít thở sâu
- Đi ra chỗ khác để bình tĩnh lại
- Tạm dừng khi gặp phải tình huống gây bức xúc
- Giúp trẻ hiểu cảm xúc của người khác. Bạn có thể lấy ví dụ về những cảm xúc của mọi người trong sách hoặc trên tivi. Nói về ý nghĩa của những biểu hiện trên gương mặt. Cậu bé kia trông có vui vẻ không? Có phải bà đang buồn không?



TÍNH KHÍ

Cách thức trẻ học và phản ứng với thế giới của mình được gọi là tính khí

Có những em bé rất hiếu động và không ngừng ngo nguậy. Có những bé lại rất ít nói và hầu như không mấy khi khóc. Một số em bé khác lại rất ồn ào và khóc thường xuyên. Có những trẻ luôn vui vẻ và phấn khích với những thứ mới lạ. Ngược lại, có trẻ lại hay sợ hãi và lo lắng trong những tình huống mới. Đây là những dấu hiệu cho thấy tính khí của từng đứa trẻ có thể rất khác nhau.

Tính khí của trẻ có tác động lớn đến hành vi của trẻ. Tính khí giúp giải thích tại sao em bé nhà bạn lại có các phản ứng khác so với phản ứng của những trẻ khác đối với cùng một thứ.

- Tính khí của trẻ là một phần khiến trẻ đặc biệt. Trẻ rất khó có thể thay đổi tính khí của mình
- Với tư cách là cha mẹ, việc của bạn là hiểu tính khí của trẻ và tìm cách để hòa hợp với nó. Cho dù tính khí của trẻ có như thế nào, hãy yêu thương và chấp nhận trẻ như vậy

HÃY LÀ NGƯỜI NUÔI DẠY TRẺ TÍCH CỰC

Để trở thành người nuôi dạy trẻ tích cực, bạn hãy học cách:

- Biết chăm sóc bản thân mình
- Biết được những gì trẻ có thể làm được ở từng lứa tuổi
- Tạo ra các thói quen, các giới hạn và quy định trong gia đình để mọi thành viên đều thực hiện theo
- Khuyến khích trẻ làm những việc mà trẻ có thể làm ở lứa tuổi của mình
- Nói không với trẻ khi cần và phải nhất quán. Hãy rõ ràng và thẳng thắn khi giải quyết các vấn đề
- Giúp trẻ hiểu được các cảm xúc

Bạn có thể dạy trẻ về cách cư xử bằng việc nói cho trẻ biết những gì bạn mong đợi ở trẻ.

Bạn cũng cần phải nói chuyện với trẻ và lắng nghe cẩn kẽ khi trẻ nói chuyện với bạn.

Khi bạn nói chuyện với trẻ và lắng nghe trẻ, bạn đang giúp trẻ học cách xử sự.

Trong vai trò người nuôi dạy trẻ, những gì bạn nói và làm đều có ý nghĩa. Khi bạn hành xử một cách tích cực, lịch sự, tử tế và kiên định với người khác, trẻ sẽ dễ dàng học được cách xử sự bằng cách noi gương bạn.



Cách tốt nhất để giúp trẻ học cách xử sự là bạn trở thành người cha, người mẹ, người nuôi dạy trẻ tích cực

HIỂU ĐỂ CƯ XỬ ĐÚNG VỚI TRẺ

Trẻ em cư xử và suy nghĩ theo những cách khác nhau trong từng giai đoạn phát triển. Hiểu về từng giai đoạn phát triển của trẻ sẽ giúp cho bạn một cái nhìn thực tế hơn về những việc trẻ có thể làm. Mong đợi ở trẻ quá nhiều khi trẻ chưa đủ khả năng làm điều đó có thể gây khó khăn cho cả bạn và trẻ.



SƠ SINH - 1 TUỔI

- Em bé không thể hiểu hoặc làm theo các quy tắc
- Nổi giận với em bé sẽ không làm thay đổi hay dừng hành vi của bé
- Em bé có thể cảm nhận nếu bạn vui vẻ, bình tĩnh hay buồn phiền
- Đáp ứng em bé bằng sự quan tâm, tình yêu thương và sự kiên nhẫn
- Tăng cường sự gắn bó giữa bạn và bé bằng việc cho bé những thứ bé cần



1 - 2 TUỔI

- Bước vào độ tuổi chập chững biết đi, bé đã bắt đầu hiểu được nhiều từ hơn và hiểu được các chỉ dẫn đơn giản. Dù bé có thể hiểu những gì bạn nói, bé vẫn chưa đủ lớn để làm theo những gì bạn nói
- Bé có thể thể hiện và nhận biết rất nhiều cảm xúc như vui mừng, phấn khích, buồn phiền, bực tức và chán nản
- Bé đang học cách chứng tỏ bản thân mình, và trở nên độc lập hơn. Đây là dấu hiệu tốt. Hãy khuyến khích sự độc lập ở bé nếu mọi thứ xung quanh an toàn để làm thế
- Ở độ tuổi này, bé thích nói “Không” với mọi thứ bạn nói. Bạn cần phải hết sức kiên nhẫn. Tiếp tục chỉ dẫn và lặp đi lặp lại nhiều lần những chỉ dẫn này đối với bé



2 - 3 TUỔI

- Trẻ ở độ tuổi này có khả năng nói và hiểu những gì người khác nói tốt hơn. Dẫu vậy, trẻ vẫn cần rất nhiều sự trợ giúp để làm những gì bạn yêu cầu và tuân theo các chỉ dẫn
- Trẻ vẫn còn quá bé để có thể biết chia sẻ, chơi công bằng hay hợp tác mà không có sự giúp đỡ
- Vào khoảng 2 tuổi rưỡi, trẻ có thể thể hiện rất nhiều cảm xúc. Trẻ cũng dần nhận biết về rằng tâm trạng của mình ảnh hưởng đến người khác như thế nào
- Ở độ tuổi này, trẻ thích sinh hoạt theo các thói quen và hoạt động ổn định hàng ngày. Trẻ có thể cảm thấy khó khăn khi đối mặt với sự thay đổi. Nói trước với trẻ về những thay đổi sẽ diễn ra sẽ giúp ích hơn cho trẻ
- Việc nói chuyện với trẻ khá dễ dàng ở tuổi này. Khi nói chuyện với trẻ, hãy sử dụng giọng điệu nhẹ nhàng và dứt khoát. Thu hút sự chú ý của trẻ khi bạn đang nói
- Hạ người xuống cho vừa với tầm mắt của trẻ và nói chuyện mặt đối mặt là cách tốt nhất để nói chuyện với trẻ



3 – 6 TUỔI

- Trẻ ở độ tuổi đi học mẫu giáo đã đủ lớn để bắt đầu học tuân thủ những quy định đơn giản dù có lúc trẻ có thể không muốn tuân theo những quy định này
- **Hành vi của trẻ thay đổi rất nhiều trong giai đoạn này.** Có những thời điểm trẻ rất hòa hợp và bình tĩnh, nhưng cũng có những thời kỳ trẻ thực sự thử thách lòng kiên nhẫn của bạn
- **Trẻ tuổi mẫu giáo bắt đầu biết quan tâm đến cảm giác của người khác.** Trẻ muốn sự công bằng và làm điều đúng đắn. Trẻ cần bạn nói cho trẻ biết điều gì là đúng
- **Khi trẻ làm điều gì đó sai, trẻ muốn được bạn nói cho trẻ biết điều gì là sai và tại sao.** Trẻ cần bạn giúp tìm ra cách để trẻ sẽ làm tốt hơn trong lần sau. Trẻ sẽ không biết bạn mong đợi điều gì trừ phi bạn nói cho trẻ biết



6 - 8 TUỔI

- **Đây là giai đoạn quan trọng để trẻ phát triển sự tự tin của mình.** Thông qua việc công nhận ra các điểm mạnh và phẩm chất tích cực của trẻ, bạn giúp cho trẻ xây dựng lòng tự trọng và sự tự tin của trẻ
- Mặc dù trẻ trở nên độc lập hơn nhưng trẻ vẫn muốn được nói về những gì trẻ có thể và chưa thể làm được. Thời gian trẻ ở bên bạn vẫn rất quan trọng đối với trẻ



- Khuyến khích trẻ nhận ra được kết quả của các hành vi và nhìn nhận mọi việc trên góc độ của người khác. Bạn có thể làm điều này bằng cách đặt các câu hỏi như “Con nghĩ Bảo sẽ cảm thấy thế nào khi con làm như vậy?”
- Nhân cách và giá trị sống của trẻ đang hình thành và phát triển
- Trẻ có thể thể hiện các ý kiến của mình một cách rất mạnh mẽ về điều gì đúng điều gì sai. Trẻ cũng ý thức được những gì người khác đang làm
- **Dành thời gian để trẻ được chơi tự do. Vui chơi vẫn rất quan trọng ở lứa tuổi này**
- Chia sẻ ý kiến và thảo luận các vấn đề quan trọng với trẻ. Điều này giúp bạn kết nối với trẻ và thể hiện sự quan tâm của bạn dành cho trẻ. Bởi trẻ đã lớn hơn, hãy cho phép trẻ tham gia vào việc ra quyết định của gia đình khi thích hợp
- **Không bao giờ được đánh đập hoặc la mắng thậm tệ hay lạm dụng lời nói với trẻ. Bạn có thể làm hại trẻ ngay cả khi bạn không cố ý**

KHEN NGỢI VÀ KHUYẾN KHÍCH TRẺ

Trẻ muốn được bạn tán thành. Hãy cho trẻ biết rằng bạn có để ý và ghi nhận khi trẻ hành xử tốt.

Khen ngợi là việc bạn dành cho trẻ sự quan tâm tích cực – như lời nói dịu dàng, nụ cười hay cái ôm cho hành động tốt. Hãy khen ngợi trẻ khi trẻ đã làm thành công hoặc làm được gì đó tốt. Ví dụ, “Con đã tự mặc quần áo một mình” hoặc “Con đã rất chú ý lắng nghe”.

Khuyến khích là khi bạn dành cho trẻ sự quan tâm tích cực vì sự nỗ lực của trẻ, ngay cả đối với những việc rất nhỏ mà trẻ làm được. “Con đã rất vất vả để dọn đồng bừa bộn của con” hoặc “Con đã cố gắng hết sức”. Đừng đợi cho đến khi trẻ phải làm được điều gì thật hoàn hảo thì bạn mới chú ý để tâm đến.

- Hãy cụ thể. Khen ngợi và khuyến khích có hiệu quả nhất khi bạn nói cho trẻ rất rõ ràng về điều gì bạn thích ở việc trẻ đã làm. “Con đã rửa tay bằng xà phòng. Rất tốt con ạ”
- Không chỉ trích. Khen ngợi và khuyến khích những gì bạn thích chứ không chỉ trích những gì bạn không thích. Điều này sẽ giúp trẻ hiểu được bạn mong muốn ở trẻ điều gì

Khen ngợi và khuyến khích những nỗ lực và thành công của trẻ



HÃY LÀ TÂM GƯƠNG TỐT

Trẻ học hầu hết mọi thứ thông qua quan sát những gì người khác làm, đặc biệt từ cha mẹ và các thành viên khác trong gia đình. Hãy là hình mẫu cho trẻ và đừng làm những gì mà bạn không muốn trẻ làm.

- Nếu bạn muốn trẻ lịch sự, hãy đảm bảo rằng trẻ nghe thấy bạn nói “vớی đây đủ chủ ngữ”, “xin mời”, “cảm ơn” và “xin lỗi” và đáp lại người khác bằng “ạ, vâng”
- Nếu bạn muốn trẻ tốt bụng và biết chia sẻ với người khác, hãy đảm bảo rằng trẻ cũng thấy bạn giúp đỡ và chia sẻ với người khác
- Nếu bạn muốn con mình trung thực và không nói dối, vậy hãy đảm bảo rằng trẻ nhìn và nghe thấy bạn luôn trung thực



Trẻ học từ những điều bạn nói và bạn làm

TRÒ CHƠI VUI VÀ DỄ THỰC HIỆN LÀM THEO THỦ LĨNH

Trẻ nhỏ học hầu hết mọi thứ thông qua việc quan sát mọi người xung quanh mình và bắt chước những gì họ làm. Trẻ sẽ yêu thích trò chơi “làm theo thủ lĩnh”. Cách chơi như sau:

- Bạn làm những hành động đơn giản và yêu cầu trẻ bắt chước theo. Ví dụ, bạn có thể di chuyển xung quanh bằng cách quay vòng tròn, nhảy cóc, nhảy chân sáo hoặc bò. Sau đó bạn để trẻ làm “thủ lĩnh” và bạn làm theo những gì trẻ muốn
- Bạn cũng có thể chơi trò này theo cách lặng lẽ hơn. Bạn di chuyển tay hoặc mắt theo những hướng hoặc tạo biểu lộ nét mặt khác nhau để trẻ bắt chước. Sau đó trẻ tự nghĩ ra các hình thái và bạn làm theo



DẪN DẮT HÀNH VI CỦA TRẺ

- Hãy nhớ đến tuổi của trẻ. Trẻ em nhỏ tuổi rất khó để kiểm soát bản thân mình, ngay cả khi trẻ biết các quy định. Khi trẻ lớn dần lên, trẻ hiểu các quy định và có thể nhớ chúng tốt hơn
- Đưa ra các lựa chọn. Cố gắng không đặt các câu hỏi có câu trả lời “có” hoặc “không”. Ví dụ, nếu bạn phải đi đến cửa hàng, đừng nói “Con có muốn đến cửa hàng bây giờ không”, hãy thử nói “Bây giờ, chúng ta sẽ đến cửa hàng”. Và ngay sau đó đưa ra các lựa chọn mà bạn có thể chấp nhận được. “Con muốn mặc áo khoác hay mặc áo len”
- Theo dõi hệ quả. Trẻ từ 3 tuổi trở lên có thể hiểu mối liên hệ “nhân - quả”, giữa điều trẻ làm với hệ quả sau đó. Bạn có thể đưa ra hệ quả từ hành vi của trẻ để giúp trẻ học được từ những lỗi lầm của mình. Hãy đảm bảo rằng bất cứ hệ quả nào cũng phải công bằng, thực tế, an toàn và đúng với lứa tuổi của trẻ
- Hướng sự chú ý của trẻ sang hoạt động khác. Có khi nào trẻ muốn làm gì điều gì đó không đúng với quy định bạn đặt ra không? Lúc đó bạn có thể khiến trẻ bận rộn bởi hoạt động khác. Cầm lấy tay trẻ và nói “Bố muốn cho con xem cái này ở đằng kia”



Cho dù được dạy dỗ tốt đến đâu đi chăng nữa, không có đứa trẻ nào có thể cư xử theo cách bạn muốn mọi lúc mọi nơi

TRÒ CHƠI VUI VÀ DỄ THỰC HIỆN CON RỐI TRONG TÚI

- Trẻ thường cư xử tệ hơn khi cảm thấy buồn chán. Trẻ cần một điều gì đó thú vị để làm. Hãy thử sử dụng con rối để đánh lạc hướng trẻ. Khi bạn làm cho tâm trạng của trẻ tốt hơn, hành vi của trẻ có thể sẽ được cải thiện
- Bạn có thể tạo ra một con rối đơn giản từ một chiếc tất lông vào bàn tay của bạn. Xòe bàn tay để các ngón tay đối diện với ngón cái. Lồng bàn tay vào chiếc tất. Để tạo ra cái miệng cho con rối, nâng ngón cái lên chạm các ngón tay còn lại. Để tạo ra cái mũi, đẩy ngón giữa ra phía trước. Hỏi bé xem nên đặt mắt cho con rối ở đâu. Bạn có thể vẽ đôi mắt bằng bút dạ. Con rối của bạn sẽ rất đơn giản
- Trẻ con có trí tưởng tượng rất tốt. Nếu muốn, bạn có thể khâu sợi len màu để làm mắt và đính thêm len làm tóc cho con rối
- Bắt đầu cử động mồm của con rối và nói bằng các giọng điệu khác nhau. Bạn hãy để ý xem sau bao lâu trẻ bắt đầu nói chuyện với con rối thay vì nói chuyện với bạn. Bạn có thể mang con rối trong túi của mình và đưa ra ngay khi cần. Khi con rối của bạn bắt đầu kể những câu chuyện hài hước, đây có thể trở thành thời gian vui vẻ hơn đối với trẻ



TAO RA CÁC QUY ĐỊNH HỢP LÝ

- Đặt ra các quy định và giới hạn. Khi các quy định của bạn rõ ràng, trẻ có thể hiểu được bạn mong muốn gì. Hãy nói cho trẻ biết về lý do đằng sau các quy định. Quy định hàng ngày cần phải nhất quán giống nhau
- Đưa ra hướng dẫn rõ ràng. Hãy nói cho trẻ biết điều gì trẻ có thể làm chứ không phải điều trẻ không thể. Ví dụ, thay vì nói “Con không được chạy”, hãy nói “Mình đi bộ từ từ thôi”. Thay vì nói “Con không được đánh em bé”, hãy nói “Con hãy chạm vào em bé thật nhẹ nhàng thôi nhé”. Cả bạn và trẻ sẽ cảm thấy vui vẻ hơn nếu bạn không còn phải nói “Không” liên tục nữa
- Những giới hạn thay đổi cùng sự phát triển của trẻ. Các quy định của bạn sẽ thay đổi khi trẻ lớn dần lên. Khi trẻ đủ lớn, cho trẻ tham gia vào việc đặt ra các giới hạn hay quy định
- Thường xuyên nhắc nhở. Trẻ nhỏ không phải lúc nào cũng nghĩ về các quy định như bạn muốn. Trẻ sẽ mắc rất nhiều lỗi. Hãy kiên nhẫn và bình tĩnh nhắc lại các quy định cho trẻ

Trẻ cần sự hướng dẫn của bạn, còn bạn cần nhất quán và kiên nhẫn

GIỮ BÌNH TĨNH VÀ KẾT NỐI

- **Giúp cho trẻ bình tĩnh.** Khi trẻ bình tĩnh, trẻ có thể cư xử tốt hơn
- **Lắng nghe cảm xúc.** Khi bạn cố gắng hiểu cảm xúc của trẻ, bạn cho trẻ thấy cảm xúc cũng rất quan trọng
- **Giúp trẻ chuyển những cảm xúc thành lời nói.** Hãy nói về những cảm xúc thường gặp như vui vẻ, buồn phiền, sợ hãi hay giận dữ. Hãy gọi tên cảm xúc của trẻ. Ví dụ, bạn có thể nói “Mẹ thấy con đang buồn”. Trẻ học về cảm xúc của người khác thông qua việc nói về cảm xúc. Trẻ học cách biết cảm thông khi cảm xúc của chính trẻ được tôn trọng và thấu hiểu
- **Chấp nhận cảm xúc của trẻ.** Hãy cho trẻ biết rằng việc buồn phiền hay tức giận là điều bình thường. Bạn có thể chấp nhận các cảm xúc tiêu cực của con nhưng không chấp nhận việc cư xử một cách tiêu cực. Sẽ là không sao nếu trẻ cảm thấy tức giận, nhưng việc đánh người khác là điều không chấp nhận được
- **Hãy giữ bình tĩnh.** Mất bình tĩnh sẽ không giúp ích cho việc dạy dỗ trẻ. Đôi khi cha mẹ có thể cảm thấy rất khó khăn để giữ được sự bình tĩnh và sáng suốt. Hãy cố gắng là một tấm gương tốt. Nếu bạn quá tức giận đến mức bạn nghĩ bạn có thể nói hoặc làm gì đó mà sau này nghĩ lại bạn thấy có lỗi, hãy dừng lại một chút. Đảm bảo trẻ đang ở một nơi an toàn. Dành vài phút ở một mình cho đến khi bạn cảm thấy bình tĩnh hơn

TRÒ CHƠI VUI VÀ DỄ THỰC HIỆN

THỔI BONG BÓNG

Một trong những cách tốt nhất để giữ bình tĩnh là hít thở sâu và chậm rãi. Cách này có hiệu quả với cả người lớn và trẻ con. Để biến việc này thành một hoạt động vui, hãy thử thổi bong bóng.

Đây là công thức để làm hỗn hợp bong bóng tại nhà.

1. Đổ nước vào một cái nồi hoặc một cái bát, để mực nước trong bát hoặc trong nồi cao khoảng 1cm
2. Cho thêm 3 hoặc 4 muỗng nước rửa bát
3. Khuấy nhẹ để không bị sủi nhiều bọt

Bạn có thể dùng bất cứ vật gì có lỗ để thổi bong bóng, ví dụ như một cái phễu nhỏ hoặc cắt một cái lỗ trên cái nắp nhựa.

Thổi bong bóng cũng cần phải luyện tập. Hầu hết trẻ tầm 2 tuổi là có thể kiểm soát được hơi thở để thổi bong bóng. Tuy nhiên hãy nhớ rằng trẻ em mỗi bé mỗi khác.



THỈNH THOẢNG BẠN NỔI CÁU

Ai cũng có những lúc tức giận. Bạn cũng là con người và đôi khi hành vi của trẻ vượt quá khả năng chịu đựng của bạn.

- Hãy hướng sự tức giận của bạn vào hành động của trẻ, đừng hướng sự tức giận của bạn vào trẻ. Hãy đảm bảo trẻ hiểu bạn không thích việc trẻ làm, nhưng bạn vẫn yêu và quan tâm đến trẻ
- Nếu bạn mất bình tĩnh, sau lúc đó bạn hãy nói xin lỗi trẻ . Trẻ cũng có cảm xúc mà
- Không bao giờ đánh, làm tổn thương hoặc mắng chửi bé

Khi bạn cảm thấy cơn tức giận trong người đang tăng lên và bạn sợ rằng mình có thể làm đau trẻ, bạn nên làm những điều sau:

- **Rời đi.** Hãy để trẻ tại một nơi an toàn ví dụ như ở trong cũi. Rời khỏi phòng. Việc để trẻ một mình trong một thời gian ngắn sẽ tốt hơn so với việc có khả năng bạn sẽ làm đau trẻ
- **Bình tĩnh lại.** Không hét hét, lắc hoặc đánh trẻ. Hãy tìm cách để bình tĩnh lại mà không làm trẻ bị đau
- **Gọi sự trợ giúp.** Hãy gọi bạn bè, thành viên gia đình hoặc người nào mà bạn tin cậy và có thể giúp bạn
- Hãy nhớ rằng cách bạn xử lý những cảm xúc mạnh như thế này sẽ cho trẻ thấy cách người lớn xử lý những cảm xúc ra sao. **Hãy là một tấm gương tốt để trẻ noi theo**



ĐÁNH ĐÒN THÌ SAO?

Việc bạn cảm thấy tức giận là một điều hoàn toàn bình thường nhưng đòn roi không giúp giải quyết vấn đề một cách hiệu quả. Trẻ không nên cảm thấy sợ hãi vì những điều bạn có thể làm.

Nếu trẻ cảm thấy sợ rằng bạn sẽ đánh đòn trẻ, trẻ sẽ làm theo những gì bạn muốn bởi vì trẻ sợ hãi chứ không phải bởi vì trẻ hiểu TẠI SAO hành vi này lại sai.

Một đứa trẻ bị đánh đòn có xu hướng đánh những người khác và gặp vấn đề về hành vi nhiều hơn.

Đòn roi dạy trẻ rằng:

- Được phép đánh người khác khi họ làm những điều mà bạn không thích
- Người lớn được phép đánh người bé hơn
- Cảm thấy sợ hãi và ghét người đánh mình
- Cảm thấy sợ người lớn

**Đánh đòn không dạy trẻ biết cách cư xử như thế nào.
Đánh đòn chỉ làm cho trẻ sợ hãi và oán giận.**



XỬ LÝ CÁC VẤN ĐỀ VỀ HÀNH VI

Việc xử lý hành vi của bé có thể dễ dàng hơn nếu bạn nhìn nhận chúng như là một vấn đề cần phải giải quyết.

Có **bốn bước** để giải quyết vấn đề:

- Điều gì đang diễn ra?
- Tại sao điều này lại xảy ra?
- Bạn có thể làm gì?
- Làm gì nếu điều bạn làm không hiệu quả?

Việc trả lời những câu hỏi này có thể giúp bạn tìm ra tại sao trẻ lại cư xử như vậy và bạn có thể làm gì để giải quyết vấn đề này.



HÀNH VI HUNG HÃN

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi rất hung tính. Cháu thường đánh hoặc xô ngã những đứa trẻ khác. Cứ cháu ở đâu thì thế nào bọn trẻ cũng kết thúc trong cảnh kêu gào, đánh nhau và khóc lóc.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

- Một đứa trẻ có thể cảm thấy buồn bực và tức giận khi không có được thứ mình muốn
- Trẻ có thể đánh, đẩy hoặc cắn người khác vì trẻ không biết phải làm gì khác
- Trẻ có thể cư xử một cách hung hãn khi thấy đói, mệt mỏi hoặc khó chịu trong người
- Trẻ có thể cư xử một cách hung hãn bởi vì trẻ nhìn thấy người xung quanh hành động như vậy, hoặc trẻ thấy những hành vi bạo lực này ở trên các chương trình truyền hình, phim ảnh hoặc trong trò chơi máy tính

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- **Hãy là một tấm gương tốt.** Đừng la hét hoặc đánh trẻ. Hãy cho trẻ biết có nhiều cách để thể hiện cảm xúc thay vì đánh người
- **Hãy để ý trẻ một cách sát sao nếu bé có hành vi hung hãn.** Đừng để trẻ ở một mình với những đứa trẻ khác
- **Hãy ở gần và sẵn sàng can thiệp nhanh chóng.** Nhiệm vụ của bạn khi làm cha mẹ là giữ cho trẻ an toàn
- **Đề ra giới hạn và quy định.** Hãy nhất quán khi đề ra giới hạn và quy định cho trẻ

- Giữ thái độ bình tĩnh. Hãy dành một chút thời gian ở một mình nếu bạn cần
- Hãy thể hiện thật nhiều sự yêu thương để giúp trẻ cảm thấy an toàn và yên tâm.
- Đừng để trẻ xem chương trình truyền hình, phim ảnh và trò chơi máy tính có nội dung bạo lực



CẢN NGƯỜI

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi cắn người khác.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Một đứa trẻ có thể cắn người khác vì trẻ đang tức giận hoặc buồn bực. Trẻ có thể cắn người khác để gây sự chú ý. Cũng có thể trẻ cắn vì đang mọc răng.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy cương quyết trong lời nói và hành động của bạn, nói với bé rằng, “Con không được cắn. Cắn sẽ làm người khác đau đấy.”
- Nếu trẻ đã đủ lớn để hiểu, hãy bảo trẻ “đổi vị trí”. Giúp bé hình dung khi bị cắn sẽ đau như thế nào
- Đừng cắn lại. Nếu bạn cắn lại, trẻ sẽ nghĩ rằng cắn người thì cũng chẳng sao

KHI TRẺ CẢN NGƯỜI KHÁC:

- Hãy quan tâm và dỗ dành em bé bị cắn. Điều này sẽ dạy cho trẻ về việc quan tâm đến người khác
- Nhẹ nhàng khiến trẻ chú ý và nói cương quyết và bình tĩnh rằng: “Cắn sẽ làm người khác đau đấy. Mẹ/ba sẽ không để con cắn người khác vì người khác sẽ bị đau.” hoặc là “Răng là dùng để ăn.”
- Nếu trẻ đã đủ lớn, hãy yêu cầu trẻ đưa ra các hành động khác. “Cắn người không phải là cách tốt để có điều con muốn. Con có thể nói cho mẹ/ba cách khác được không?”

ĐÁNH NHAU HOẶC TRANH GIÀNH VỚI ANH CHỊ EM

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi có vẻ rất hay đánh nhau với anh chị em và bạn bè.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Chia sẻ, hợp tác, biết chờ đến lượt là những bài học khó và cần thời gian để học. Trẻ có thể học cách gây hấn thông qua việc bắt chước hành động của những người xung quanh hoặc trên truyền hình. Trẻ nhỏ có thể rất dễ cáu giận. Anh chị em thường đánh nhau và cạnh tranh với nhau.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Khi các bé tranh luận mà không đánh nhau, bạn hãy ở gần bên để can thiệp sớm nếu cần thiết
- Tách riêng từng trẻ ra nếu các em đánh nhau hoặc dùng những từ ngữ làm tổn thương nhau
- Hãy để bọn trẻ có thời gian bình tĩnh lại. Sau đó, gợi ý những cách khác để có được điều mà các em muốn. Hãy giúp các em tìm cách giải quyết vấn đề của mình
- Nếu bọn trẻ đánh nhau giành đồ chơi, sách hoặc đồ vật nào đó, bạn hãy đảm bảo rằng không trẻ nào có được đồ vật mà các em đang tranh giành

QUẤY KHÓC (ĐỐI VỚI EM BÉ)

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Mình biết là bé đang quấy khóc, nhưng không biết vì sao? Mình có thể làm gì đây?”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Khóc là một cách để em bé thể hiện rằng bé đang cần một điều gì đó. Đôi khi bạn rất khó biết được rằng bé cần gì, ví dụ trường hợp bé khóc dạ đề. Các lý do phổ biến khiến em bé quấy khóc là:

- Đói
- Sợ hãi
- Bị đau
- Bị lạnh
- Môi trường xung quanh có quá nhiều tiếng ồn hoặc bé bị phấn kích quá mức

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

Bé bé lên sẽ không “làm hư” bé. Tốt nhất là bạn nên đến với bé khi bé khóc. Đừng để bé khó chịu quá lâu, bé sẽ không thể bình tĩnh lại được.

Hãy cố tìm hiểu bé cần gì và giúp bé. Để xoa dịu em bé đang quấy khóc, bạn hãy thử những cách sau:

- Cho bé bú
- Ôm bé trong tư thế úp người bé vào vai của bạn
- Ôm bé đi bộ vòng quanh
- Dung đưa bé
- Nói chuyện với bé
- Hát cho bé nghe

LÀM GÌ NẾU NHỮNG VIỆC ĐÓ KHÔNG HIỆU QUẢ?

Đôi khi, dường như không có điều gì có thể làm em bé nín khóc. Hãy giữ bình tĩnh và tiếp tục cố gắng. Hãy dành thời gian một mình cho bản thân nếu cần, hãy gọi bạn bè hoặc người thân trợ giúp khi việc bé khóc làm bạn cảm thấy quá căng thẳng. Khi bạn khó chịu đến mức bạn nghĩ bạn có thể làm đau bé, hãy đặt bé vào cũi hoặc một nơi an toàn và rời khỏi phòng. Cho bạn thời gian để bình tĩnh lại trước khi cố gắng thử lần nữa. Không bao giờ lắc hoặc đánh em bé. Khi em bé bị lắc, não bé có thể bị tổn thương và chảy máu. Điều này có thể khiến bé tử vong hoặc gây ra các tổn thương trong não bộ.



SỢ HÃI

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi có vẻ sợ hãi nhiều thứ như sợ người khác và sợ bóng tối.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Sự sợ hãi là điều tự nhiên. Sợ hãi là cảm xúc mà chúng ta sinh ra đã có. Chúng giúp chúng ta sống sót. Sợ hãi sẽ khiến trẻ tránh được những mối nguy hiểm. Những nỗi sợ của trẻ có thể thay đổi khi trẻ lớn lên.

CÓ MỘT VÀI LÝ DO ĐỂ BÉ CẢM THẤY SỢ HÃI

- Có người nào đó có vẻ đáng sợ ở xung quanh bé
- Bé tưởng tượng ra điều gì đó tồi tệ

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy chấp nhận nỗi sợ của bé một cách nghiêm túc. Nỗi sợ của một đứa bé không cần phải có lý do thích đáng. Đừng lấy nỗi sợ của bé ra đùa hoặc tỏ vẻ khó chịu với bé
- Đừng bắt bé phải dừng cảm hoặc phải đối mặt với những điều khiến bé sợ hãi
- Hãy nói về nỗi sợ của bé. Nói với bé rằng bạn hiểu bé đang sợ. Hãy cố tìm hiểu tại sao bé cảm thấy sợ hãi
- Giúp bé cảm thấy an toàn và yên tâm. Nắm tay bé, ôm bé và ở gần bên bé
- Hãy đảm bảo rằng bé sẽ không nhìn thấy thứ có thể khiến bé sợ hãi hoặc làm nỗi sợ của bé trở nên trầm trọng hơn. Ví dụ như chương trình truyền hình, phim ảnh hoặc trò chơi kinh dị.



TRẺ KHÔNG CHỊU ĂN

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi không chịu ăn!”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Bé có thể đã ăn nhiều thức ăn hơn lượng thức ăn mà bé cần. Bạn có thể sẽ cảm thấy ngạc nhiên khi thấy có một số em bé cần rất ít thức ăn để khoẻ mạnh.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy bình tĩnh. Bé không đói. Khi bé đói, bé sẽ ăn
- Chia nhỏ khẩu phần ăn
- Cố gắng cho bé một chế độ ăn đa dạng: Đôi khi một đứa trẻ có thể chỉ muốn ăn một món trong rất nhiều ngày. Do vậy, bé không chịu ăn thức ăn mới là điều bình thường. Bạn có thể mất đến 20 lần đưa ra món mới trước khi bé thử ăn. Đây là điều bình thường. Hãy tiếp tục cố gắng!

- Hãy khuyến khích bé tự ăn khi bé đã chấp chứng biết đi, kể cả khi bé ăn rơi rớt lung tung
- Biến bữa ăn thành thời gian vui vẻ bằng cách trò chuyện, kể chuyện và dành thời gian bên nhau với bé
- Hãy để cho bé quyết định khi nào bé đã ăn đủ
- Không sử dụng thức ăn như một phần thưởng hoặc một hình phạt, Sự khuyến khích và quan tâm có hiệu quả tốt hơn nhiều

Hãy tư vấn với bác sĩ nếu bé bị sút cân, có vẻ mệt mỏi hoặc chiều cao, cân nặng của bé không phát triển.



ĂN VẠ

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Nếu bé tức giận hoặc không có được thứ mình muốn, bé sẽ ăn vạ.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Ăn vạ là cách để bé xả sự tức giận. Ăn vạ thường bắt đầu khi bé khoảng 18 tháng tuổi, độ tuổi mà bé bắt đầu hoạt động và nói nhiều hơn. Khi ăn vạ, bé có thể dậm đá, gào lên, lăn lộn dưới đất hoặc đánh cái gì đó.



MÌNH CÓ THỂ LÀM GÌ?

Để tránh những cơn ăn vạ, bạn nên:

- Cố gắng tìm hiểu tại sao bé lại ăn vạ. Ví dụ, bé có vẻ ăn vạ khi mệt mỏi? Đói? Rất phấn khích?
- Tuân thủ theo giờ giấc sinh hoạt thông lệ hàng ngày. Hãy đảm bảo giờ giấc ăn uống, nghỉ ngơi và chơi của bé đều đặn, tuân thủ theo thông lệ hàng ngày
- Giải quyết những vấn đề khiến bé cảm thấy bức bối. Ví dụ, khi bé thử một thứ gì mới, hãy hỏi bé xem bé có cần giúp đỡ không
- Hãy cho bé thật nhiều thời gian chơi vận động
- Giúp bé diễn tả cảm xúc của mình. Điều này giúp bé cảm thấy được thấu hiểu và đỡ bức bối hơn. “Mẹ/ba có thể thấy là con đang tức giận. Mẹ/ba sẽ không biết con muốn gì khi con cứ gào lên như thế. Nếu con có thể nói cho ba/mẹ biết con muốn gì, ba/mẹ có thể cố thử làm điều gì đó.”
- Nếu bạn thấy có dấu hiệu của cơn ăn vạ, hãy đổi hoạt động và làm gì đó bình tĩnh hơn. Hãy cố ngăn chặn cơn ăn vạ trước khi nó bắt đầu

KHI BÉ ĐANG ĂN VẠ:

- Hãy giữ bình tĩnh. Nói với bé bằng giọng nhẹ nhàng và trấn an
- Giữ cho bé an toàn. Đừng để bé tự làm đau mình hoặc làm đau người khác. Giữ yên lặng cho đến khi bé bình tĩnh lại
- Không nhượng bộ cho bé điều bé muốn hoặc không cố giải thích với bé khi bé đang trong cơn ăn vạ
- Hãy để cơn ăn vạ tự lắng xuống. Sau khi qua cơn ăn vạ, hãy cho bé thời gian để bình tĩnh lại. Giúp bé gọi tên cảm xúc của mình. Đề nghị giúp đỡ. Ôm bé và nói một vài từ trấn an bé

NÓI “KHÔNG”

ĐIỀU GÌ ĐANG XẢY RA?

“Con tôi nói “Không” với bất cứ điều gì tôi nói.”

TẠI SAO ĐIỀU NÀY LẠI XẢY RA?

Trong khoảng từ 1,5 đến 2,5 tuổi, bé bắt đầu muốn tự mình quyết định mọi thứ. Bằng việc nói “Không” bé đang thể hiện cho bạn thấy rằng bé đang học cách tự mình suy nghĩ.

Khi bé nói “Không”, bé không hề có ý định chống lại bạn hoặc cố làm bạn tức giận.

Đối với một đứa trẻ mới tập đi, từ “Không” có thể mang nhiều nghĩa, như là:

- Con muốn tự làm!
- Con không thích nó!
- Con muốn làm xong việc con đang làm!
- Con muốn tự mình chọn!
- Con sợ!
- Con không muốn làm điều đó!

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ?

- Hãy giữ bình tĩnh. Mất bình tĩnh sẽ không giúp gì được cho bạn
- Tránh tranh luận với bé. Hãy cố không hỏi những câu hỏi dạng có câu trả lời “có” hoặc “không”. Ví dụ, nếu bạn phải đi ra cửa hàng tạp hoá, đừng nói là, “Con có muốn đi ra cửa hàng tạp hoá bây giờ không?” Câu trả lời có thể là “Không”. Thay vào đó, hãy thử “Bây giờ mình sẽ đi ra cửa hàng tạp hoá.”
- Cho bé lựa chọn giữa hai thứ khi bạn có thể. “Con muốn mặc áo khoác hay mặc áo len?”
- Hãy ghi nhận khi bé có thái độ hợp tác và nói điều đó ra với bé. “Cảm ơn con vì đã đi giày. Bây giờ chúng ta có thể đi rồi.”
- Hãy dùng “cảnh báo 5 phút” khi bé đang chơi vui và không muốn dừng việc mình đang làm lại. “Năm phút nữa mình sẽ phải rời cửa hàng nhé.”



**BỘ LAO ĐỘNG THƯƠNG BINH
VÀ XÃ HỘI**



**Public Health
Agency of Canada**