



Kính gửi (các) phụ huynh và (những) người chăm sóc,

Mỗi đứa trẻ phát triển theo tốc độ riêng của mình; độ tuổi là khoảng thời gian ước tính một đứa trẻ sẽ đạt được các cột mốc quan trọng của mình. Liên hệ với bác sĩ nhi khoa tại địa phương nếu quý vị lo lắng về sự phát triển của trẻ. Công cụ này gợi ý các hoạt động quý vị có thể thực hiện cùng trẻ để khuyến khích sự phát triển của chúng thông qua các tương tác có chủ ý. Cùng xem và giúp đỡ con quý vị phát triển!



## Sơ sinh đến 6 tháng

### CON CÓ THỂ...

- Theo dõi chuyển động và âm thanh bằng mắt và bằng cách quay đầu
- Lật
- Phản ứng với tiếng ồn lớn
- Nhìn hoặc quay lưng lại với quý vị hoặc khóc khi con cần nghỉ ngơi sau một hoạt động
- Mím cười và cười lớn
- Khóc để nói với quý vị rằng con cần một cái gì đó. Con có thể đói, đau, hoặc ướt
- Để ý bàn tay của con
- Thích cho đồ vật vào miệng
- Di chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia
- Ngẩng đầu lên khi nằm sấp
- Đá chân và di chuyển cánh tay của con
- Ngủ nhiều
- Tạo ra các âm thanh như aahh và ooh
- Ríu rít và thủ thỉ
- Chơi với tay và chân của con
- Giao tiếp bằng mắt với quý vị

### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Để xoa dịu con, hãy nhẹ nhàng vỗ lưng con, ôm/đưa/đưa con đi hoặc dùng giọng nói nhẹ nhàng
- Giữ con tránh xa tiếng ồn lớn
- Nhẹ nhàng nói chuyện, đọc và hát cho con nghe
- Giao tiếp bằng mắt và mỉm cười
- Hãy nói chuyện với bác sĩ của con về thời điểm nên bắt đầu ăn thức ăn đặc và thảo luận về những thực phẩm có nguy cơ gây nghẹn. Sữa công thức hay sữa mẹ vẫn là lựa chọn hàng đầu của tôi
- Thay tã ngay khi ướt hoặc bẩn
- Đưa cho con những đồ chơi an toàn như vòng cao su, lục lạc hoặc đồ vật mềm
- Đừng ném con lên không trung hoặc lắc người con
- Đỡ đầu của con để ngăn nó lắc lư.
- Di chuyển đồ vật một cách chậm rãi để con có thể theo dõi chúng bằng đầu và mắt

## 6 đến 12 tháng

### CON CÓ THỂ...

- Tạo ra các âm thanh như bbbb, dada, gaga hoặc mama
- Uống từ cốc và bắt đầu ăn thức ăn đặc với sự giúp đỡ của quý vị
- Lặp đi lặp lại các hành động để giúp con học hỏi
- nHiều “không” nghĩa là gì
- Lặp lại các âm thanh và chuyển động mà bố mẹ thực hiện
- Ngẩng cao đầu và ngồi không cần đỡ
- Trả lời khi nghe gọi tên con
- Lăn từ lưng xuống bụng
- Lăn hoặc trườn bò
- Vớ lấy đồ vật trước mặt con
- Phân biệt được bố mẹ với người lạ
- Di chuyển đồ vật vào/ra khỏi thùng chứa
- Giữ đồ vật bằng tay của con
- Kéo mình lên trên mọi thứ
- Vẫy tay “tạm biệt”

### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Bảo vệ em bé trong nhà (che ổ cắm, dây điện, khóa thuốc, hóa chất và sản phẩm tẩy rửa). Lưu Số Đường dây Trợ giúp về Chất độc: **1-800-222-1222**
- Cho con chỗ để cử động tay chân một cách an toàn
- Khuyến khích con tập tự đi
- Chơi các trò chơi với con như “Pat-a-Cake” và “Peek-a-Boo”
- Đọc sách có hình ảnh lớn, đầy màu sắc
- Đưa cho con những đồ chơi an toàn với nhiều kết cấu khác nhau mà con có thể cắn, đập, lắc, chạm hoặc ném
- Vào ban đêm, hãy giúp con xoa dịu bản thân bằng chiếc chăn, bản nhạc hoặc con thú nhồi bông yêu thích của mình
- Khi con học cách giao tiếp và chỉ cho bố mẹ những gì con thích/không thích, hãy phản ứng với những âm thanh và chuyển động cơ thể mà con thực hiện.

Mặc dù chúng tôi mong muốn cung cấp thông tin cập nhật và chính xác, một vài thông tin có thể đã thay đổi kể từ khi in công cụ này.

© 2005 Hiệp hội Gia đình Trẻ em California/Bản sửa đổi 2024

[www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org)



## 12 đến 18 tháng

### CON CÓ THỂ...

- Trả lời câu hỏi, chẳng hạn như “Quả bóng ở đâu?” bằng cách chỉ
- Nhớ lại những điều đã xảy ra vài giờ hoặc một ngày trước
- Kén chọn thức ăn
- Ăn bằng ngón tay của con
- Đi bộ mà không cần sự hỗ trợ, nhưng đôi khi con có thể bò hoặc đi tào
- Làm những điều bố mẹ bảo con không nên làm
- Tự uống nước từ cốc, nhưng con có thể làm đổ
- Bắt chước bố mẹ
- Bắt đầu nghĩ cách giải quyết vấn đề
- Buồn bã khi xa bố mẹ
- Xếp chồng một đồ vật lên trên đồ vật khác
- Có khoảng chú ý ngắn
- Khóc, đánh hoặc nổi cơn thịnh nộ khi con bực bội
- Thực hiện theo các hướng dẫn đơn giản
- Lật một trang trong một cuốn sách
- Nói 10-15 từ



### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Cung cấp cho con sự lựa chọn
- Cung cấp cho con nước, sữa mẹ hoặc sữa
- Đi dạo cùng con và hạn chế thời gian sử dụng thiết bị
- Nói chậm rãi trực tiếp với con
- Cho con ăn những miếng thức ăn nhỏ, mềm để con tự ăn
- Khi con nản lòng, hãy khuyến khích con bằng lời nói. Làm gương bằng nét mặt và ngôn ngữ
- Lặp lại những cuốn sách, vần điệu, bài hát và câu chuyện yêu thích của con
- Nói với con về những gì con cảm nhận, nghe, nhìn, ngửi và nếm
- Khuyến khích con tập mang, leo trèo, kéo và đẩy
- Chơi các trò chơi trốn tìm và dùng ngón tay với con, như “Itsy Bitsy Spider”
- Khen ngợi con bằng những câu như “Con đã làm việc rất chăm chỉ!”

## 18 đến 24 tháng

### CON CÓ THỂ...

- Dùng thìa và nĩa
- Sử dụng những từ tập trung vào bản thân tôi, như “con”, “của con” và “của con”
- Nói 15-50 từ và sử dụng từ mới mỗi tháng
- Đá bóng về phía trước
- Nói những câu có hai từ, chẳng hạn như “Giữ con!”
- Thay phiên nhau
- Giúp bố mẹ mặc và tự cởi quần áo cho con
- Có thể bắt chước âm thanh mà động vật tạo ra
- Kể tên những hình ảnh đơn giản trong sách
- Có thể gọi tên và chỉ các bộ phận trên cơ thể
- Đi lên xuống cầu thang với sự giúp đỡ của bố mẹ
- Leo, nhảy, chạy và đi bộ
- Không thích chia sẻ
- Lắc lư cơ thể của con theo âm nhạc

### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Đưa cho con những cây bút màu lớn để viết nguệch ngoạc
- Giúp con diễn đạt cảm xúc của mình thành lời
- Cung cấp cho con những lựa chọn đơn giản. “Con muốn mặc quần dài hay quần short?”
- Giúp con ăn bằng thìa và uống bằng ống hút
- Hãy để mắt tới con vì con có thể đi lang thang
- Đưa cho con đồ chơi mà con có thể đổ, múc, bóp và xếp chồng lên nhau
- Cung cấp các khu vực an toàn trong nhà và ngoài trời để con di chuyển qua lại
- Đọc cho con nghe và khuyến khích con tìm đồ vật trong tranh
- Mở rộng ngôn ngữ của con và nói chuyện với con về những gì con đang làm khi con làm điều đó. Ví dụ: “Bố mẹ đang lăn quả bóng xanh lớn”
- Đưa cho con những đồ chơi để con có thể chơi “giả vờ”, như đồ ăn bằng nhựa và điện thoại không dây
- Cho con ngủ nhiều (11-14 giờ mỗi ngày kể cả ngủ trưa)



## 2 đến 3 tuổi

### CON CÓ THỂ...

- Đi lên xuống cầu thang bằng một chân (thay vì cả hai chân) cho mỗi bậc thang
- Thích sử dụng một tay hơn tay kia
- Nói được khoảng 50-300 từ và phát âm rõ ràng hơn
- Hỏi nhiều câu hỏi "Tại sao?"
- Sử dụng các câu có ba từ, chẳng hạn như "Mẹ ôm con!"
- Có nhiều cơn giận dữ vì tôi thất vọng
- Nói chuyện với chính mình để luyện từ mới
- Có thể nói tuổi của tôi
- Thể hiện sự quan tâm đến việc sử dụng nhà vệ sinh
- Thể hiện sự quan tâm đến những đứa trẻ khác
- Có thể mở được những cánh cửa
- Ghép các đồ vật theo hình dạng và màu sắc
- Sao chép lời nói và hành động của bố mẹ



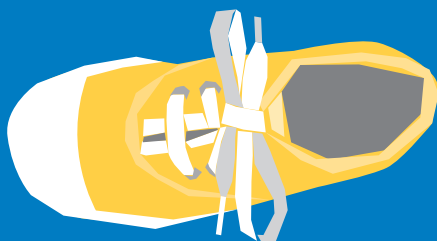
### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Hát cho con nghe bài hát về bảng chữ cái và đọc những cuốn sách có màu sắc và hình dạng
- Đá và ném bóng cùng con
- Giúp con tự làm những việc như cài nút áo
- Cho con cơ hội chơi với những đứa trẻ khác
- Nói chuyện, đọc và hát cho con nghe
- Hỏi tôi những câu hỏi khi tôi chơi, chẳng hạn như "Con đang làm gì vậy?"
- Giữ những đồ vật bố mẹ không muốn con chạm vào xa tầm tay của con
- Đưa cho con câu đố bốn mảnh và nhạc cụ để chơi cùng
- Hãy quan sát con để biết con thích ăn gì và không thích ăn gì nhé. Con có thể từ chối nhiều món ăn
- Hỏi con về những điều đã xảy ra trong quá khứ, chẳng hạn như "Ai đã cho con món đồ chơi đó?"
- Đưa cho con những hạt cườm (rộng 1-1/2") để xỏ vào dây. Đảm bảo giám sát con để con không nuốt chúng

## 3 đến 4 năm

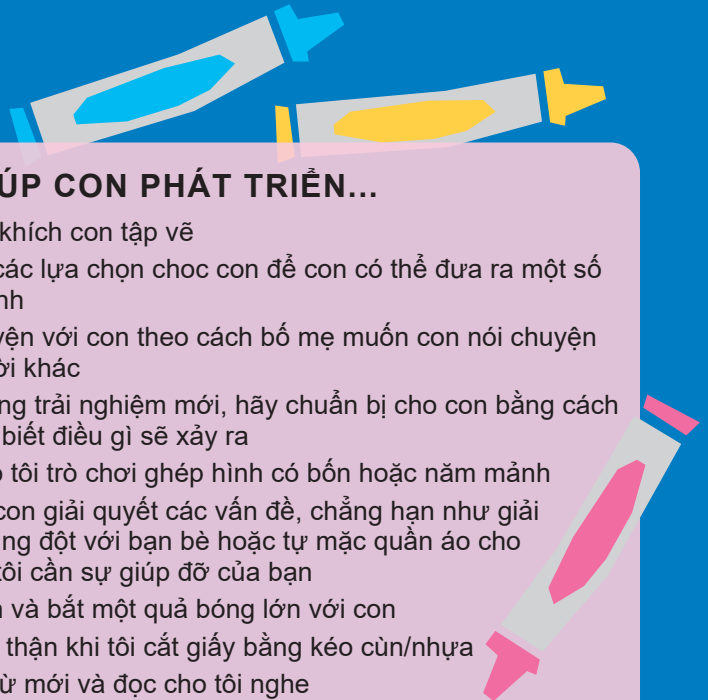
### CON CÓ THỂ...

- Có thể tự làm nhiều việc như đánh răng, cởi quần áo và ăn uống
- Có thể hát một bài hát đơn giản
- Thoải mái khi xa bố mẹ
- Giải các câu đố ghép hình đơn giản
- Thực hiện nhiều trò chơi giả vờ, chẳng hạn như có một người bạn tưởng tượng
- Bắt đầu hiểu khái niệm giống/khác
- Có thể rửa tay
- Vẽ hình tròn hoặc hình vuông nếu bạn vẽ hình đầu tiên
- Chờ đến lượt mình và chia sẻ với người khác
- Xếp chồng sáu đồ vật lên nhau
- Nhảy bằng một chân
- Nhầm lẫn một số từ khi con nói
- Đạp xe ba bánh
- Sử dụng câu có năm đến sáu từ
- Sử dụng các từ hành động (động từ)



### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Khuyến khích con tập vẽ
- Đưa ra các lựa chọn cho con để con có thể đưa ra một số quyết định
- Nói chuyện với con theo cách bố mẹ muốn con nói chuyện với người khác
- Với những trải nghiệm mới, hãy chuẩn bị cho con bằng cách cho con biết điều gì sẽ xảy ra
- Đưa cho con trò chơi ghép hình có bốn hoặc năm mảnh
- Hãy để con giải quyết các vấn đề, chẳng hạn như giải quyết xung đột với bạn bè hoặc tự mặc quần áo cho đến khi tôi cần sự giúp đỡ của bạn
- Tung lên và bắt một quả bóng lớn với con
- Hãy cẩn thận khi tôi cắt giấy bằng kéo cùn/nhựa
- Dạy tôi từ mới và đọc cho tôi nghe
- Cố gắng duy trì một lịch trình đều đặn về giờ chơi, giờ ăn và giờ đi ngủ của con
- Đưa cho con những đồ vật mà con có thể ghép và đếm, như khối, cốc và thìa nhựa



## 4 đến 5 tuổi

### CON CÓ THỂ...

- Nói những câu có năm từ trở lên và kể chuyện
- Biết hầu hết các màu sắc
- Hãy sẵn sàng cho những công việc đơn giản, như giúp dọn bàn ăn
- Vẽ một hình tam giác hoặc hình thoi sau khi bố mẹ vẽ hình đầu tiên
- Nói những lời bố mẹ không thích để con có thể thấy phản ứng của bố mẹ
- Nhảy
- Chơi cùng thay vì chỉ chơi cạnh những đứa trẻ khác
- Gặp khó khăn khi nói âm f, l, r, s, v hoặc z
- Thích đặt câu hỏi như thế nào, khi nào và ở đâu
- Vẽ khuôn mặt có mắt, miệng và mũi
- Có thể kết hợp các đối tượng theo kích thước
- Học cách viết bằng chữ cái
- Tự đẩy mình lên chiếc xích đu

### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Hãy để tôi con kéo hoặc chải tóc
- Hát những bài hát có chuyển động cơ thể, như “Đầu, Vai, Đầu gối và Ngón chân”
- Giúp con hiểu tưởng tượng từ thực tế
- Lên lịch cho cả thời gian chơi năng động và yên tĩnh
- Khuyến khích con tự mình thực hiện các hoạt động và nhờ giúp đỡ khi con cần
- Dạy con rửa và lau khô tay
- Thử thách con. Con có thể giữ thăng bằng trên một chân trong năm giây trở lên không?
- Hãy để con tận hưởng việc học theo tốc độ của mình để con không quá nản lòng
- Hãy để con lên kế hoạch hoạt động cùng bạn
- Dạy cho con các thông tin chi tiết, như địa chỉ, tháng sinh, họ/tên, tên cha mẹ và số điện thoại của tôi
- Khuyến khích ngủ nhiều (10-13 giờ mỗi ngày, bao gồm cả những giấc ngủ ngắn)

## 5 đến 6 tuổi

### CON CÓ THỂ...

- Bối rối khi bố mẹ nói về những sự kiện sẽ xảy ra hoặc sẽ kéo dài hơn một hoặc hai tuần trong tương lai
- Đếm đến 100
- Hiểu sách được đọc từ trái sang phải và từ trên xuống dưới
- Có nhiều nỗi sợ hãi về mọi thứ, như bóng tối, động vật và giông bão
- Hiểu sự khác biệt giữa trái và phải
- Bắt bóng, nhảy dây, nhảy và leo trèo giỏi
- Đi xe đạp
- Tập lộn nhào cho đến khi choáng váng
- Gặp khó khăn khi nói âm l hoặc âm th
- Nhạy cảm hơn với cảm xúc của người khác
- Viết tên tôi mắc một số lỗi

### ĐỂ GIÚP CON PHÁT TRIỂN...

- Hãy để con tự mặc quần áo
- Chơi các trò chơi như “Làm theo người lãnh đạo” và “Simon nói”
- Sử dụng các từ để giúp tôi hiểu về thời gian, chẳng hạn như hôm qua, ngày mai và hôm nay
- Dạy tôi buộc dây giày
- Đưa cho con những đồ vật mà con có thể tháo rời và lắp lại
- Khuyến khích và khen ngợi những nỗ lực của con
- Cho con câu đố có 10-15 miếng
- Giới hạn thời gian sử dụng thiết bị của tôi
- Ăn bữa với con để thảo luận về ngày của chúng ta
- Khuyến khích con đọc và sử dụng những từ ngữ thể hiện cảm giác của con
- Hãy hỏi con những câu hỏi mà tôi có thể trả lời
- Tham quan bảo tàng, thủy cung hoặc công viên địa phương
- Nói chuyện với con về sở thích và mối quan tâm của con
- Dạy con về các ranh giới (ví dụ: xác định sự khác biệt giữa sự đụng chạm lành mạnh và không lành mạnh, đồng thời có ngôn ngữ và sự tự tin để nói “không” khi không thoải mái)

