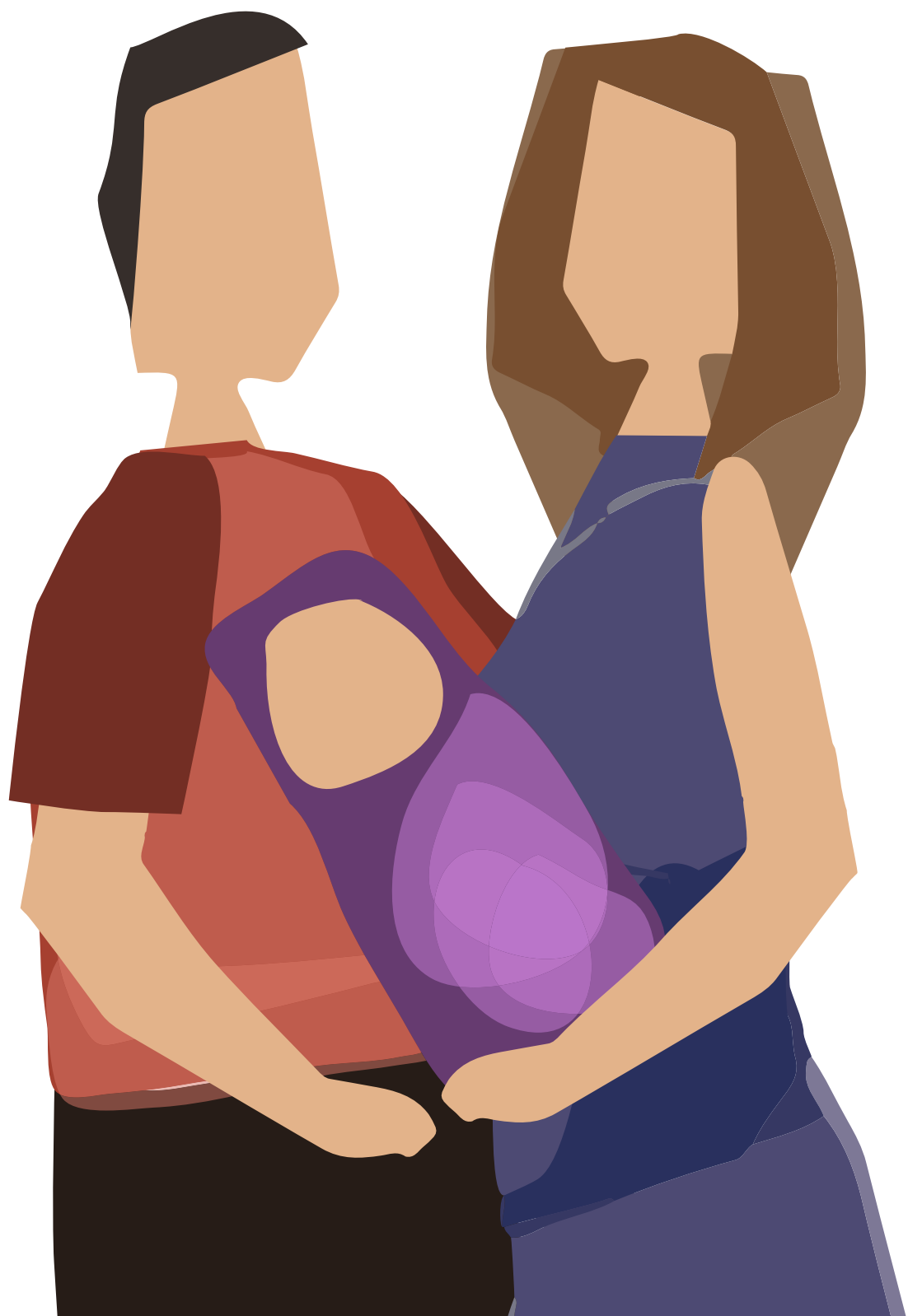


Làm cha mẹ ở Ba Lan



Publikacja powstała
w ramach projektu

**Jestem
mama
w Polsce**

- II edycja

Organizator
i wydawca

PFM
POLSKIE FORUM
MIGRACYJNE

Làm cha mẹ ở Ba Lan

**Sách hướng dẫn nuôi con dành cho
người nước ngoài ở Ba Lan**

Mục lục chương:

Agnieszka Kosowicz – I., II. i III.
Nina Wojtyra – IV. i V.
Marta Piegat-Kaczmarczyk – VI. i VII.
Zuzanna Rejmer – VIII.

Biên tập:

Karolina Czerwińska

Người dịch:

Leszek Sobolewski

Các thông tin được trình bày trong cuốn sách nhỏ này dựa trên tình trạng pháp lý có hiệu lực vào ngày 18 tháng bảy năm 2016

Ấn phẩm này được phát miễn phí và không dành cho mục đích thương mại.

Số ISBN: 978-83-945706-4-4

Izabelin, 2016



Fundacja Polskie Forum Migracyjne (Diễn đàn Di cư Ba Lan)

www.forummigracyjne.org

www.mamawpolsce.wordpress.com

info@forummigracyjne.org

INSTITUT SPRAW
PUBLICZNYCH

Fundacja Instytut Spraw Publicznych (Quỹ - Viện Các vấn đề Công cộng)

www.isp.org.pl



Ấn phẩm này có thể sử dụng được căn cứ vào giấy phép Creative Commons:
Ghi công - Phi thương mại - Chia sẻ tương tự



Ấn phẩm này được biên soạn trong phạm vi dự án “Tôi làm mẹ ở Ba Lan – Đợt thứ II”, được tài trợ từ Chương trình Quỹ Quốc gia về Vấn đề Tỵ nạn, Di cư và Hội nhập cũng như từ ngân sách nhà nước.

Càng trú ẩn

Tác giả chịu toàn trách nhiệm về ấn phẩm này, Ủy ban Châu Âu và Bộ Nội vụ và Hành chính không chịu trách nhiệm về cách thức sử dụng những thông tin được công bố trong ấn phẩm này.



Ấn phẩm (chương “Chế độ dinh dưỡng của trẻ em từ 0 đến 12 tháng tuổi”) được biên soạn trong khuôn khổ cuộc thi tranh giải tài trợ cho chương trình giáo dục “Chăm sóc sức khỏe trong 1000 ngày đầu tiên”, với mục đích phổ biến kiến thức cho phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và cha mẹ có con dưới một tuổi về phương pháp dinh dưỡng cho trẻ em.
Để biết thêm chi tiết xin mời xem: www.1000dni.pl

Xin chào!

Bạn đang cầm trong tay quyển sách nhỏ “Làm cha mẹ ở Ba Lan”. Chúng tôi biên soạn và xuất bản quyển sách nhỏ này dành cho các bậc cha mẹ sang Ba Lan từ các quốc gia khác, đồng thời đang nuôi dưỡng và giáo dục con cái ở đây.

Chúng tôi biết rằng việc nuôi nấng và giáo dục con cái là một kinh nghiệm có thể đem lại cho các bậc cha mẹ vô cùng nhiều niềm hạnh phúc và cảm giác mãn nguyện. Có điều là ai cũng phải đồng ý rằng đó cũng là một quá trình gian nan đòi hỏi các bậc cha mẹ phải dành nhiều tâm sức. Hơn nữa, các bậc cha mẹ đã quyết định sinh sống ở đất khách quê người phải đối mặt với nhiều thử thách khác nữa: học ngôn ngữ mới, hỗ trợ con hòa nhập với bạn đồng lứa xuất phát từ nền văn hóa khác, nuôi nấng con cái ở một nơi cách xa gia đình, họ hàng ... Chúng tôi tin tưởng rằng ấn phẩm này sẽ góp phần nhỏ bé giúp đỡ và hỗ trợ bạn trong điều kiện đầy thử thách ấy.

Trong quyển sách nhỏ này, chúng tôi tập trung vào các vấn đề liên quan đến việc nuôi nấng và giáo dục con trẻ từ 0 tuổi đến 6 tuổi. Hệ thống giáo dục Ba Lan từ cấp mầm non, qua trường mẫu giáo, đến trường cấp một, cũng như hệ thống chăm sóc y tế trẻ em ở Ba Lan cũng được trình bày. Một chương trong quyển sách này trình bày các chế độ hỗ trợ tài chính cho các gia đình sinh sống ở Ba Lan. Hai chương tiếp theo dành cho phương pháp nuôi dưỡng trẻ em theo cách có lợi cho sức khỏe. Ba chương cuối cùng giúp bạn hiểu biết tốt hơn về các giai đoạn phát triển của trẻ, về các nhu cầu và cảm giác của trẻ, cũng như về tiềm năng của các gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ. Đo chính là gia đình bạn!

Đọc quyển sách nhỏ này, bạn đừng quên rằng vào năm 2007, Quỹ Diễn đàn Di cư Ba Lan (Fundacja Polskie Forum Migracyjne) đã bắt đầu giúp đỡ người nước ngoài sinh sống ở Ba Lan cũng như người Ba Lan đang cư trú ở nước ngoài. Chúng tôi đã tổ chức theo định kỳ các khóa học tiền sản đa văn hóa, các nhóm hỗ trợ các bà mẹ là người di cư, các khóa đào tạo năng lực làm cha mẹ, cũng như chúng tôi đã hỗ trợ người nước ngoài tại thị trường lao động Ba Lan. Xin mời tham khảo trên trang web của chúng tôi và chọn nút thích (like) trên trang facebook. Hãy giữ liên lạc với chúng tôi!

Quỹ Diễn đàn Di cư Ba Lan (Fundacja Polskie Forum Migracyjne)

Mục lục

1. Nhà trẻ, trường mẫu giáo, trường cấp một	7
Ở Ba Lan có những hệ thống chăm sóc trẻ em nào?	7
Đi trường mẫu giáo	9
Các phòng tư vấn giáo dục - tâm lý	10
Vui đến trường!	11
Các quyền hạn của học sinh người nước ngoài	12
Các quyền hạn và nghĩa vụ của cha mẹ	12
Khi trẻ có các nhu cầu đặc biệt...	13
2. Chăm sóc y tế dành cho trẻ em	15
Tình trạng pháp lý ảnh hưởng đến quyền được chăm sóc y tế như thế nào?	15
Tự nguyện đăng ký bảo hiểm tại Cục Y tế Quốc gia (NFZ)	16
Tự nguyện mua bảo hiểm - các loại bảo hiểm	16
Làm thế nào để chọn bác sỹ nhi?	17
Các bác sỹ chuyên khoa	17
Các giấy phép nghỉ ốm	17
Các xét nghiệm sàng lọc	18
Các đợt tiêm phòng	18
Khám nha khoa cho trẻ em, điều trị sai lệch khớp cắn	18
Chăm sóc trẻ em tàn tật	20
Các trường hợp đặc biệt	21
3. Hỗ trợ tài chính dành cho các gia đình	23
Tiền trợ cấp thai sản	23
Các loại tiền trợ cấp cho gia đình sau khi sinh nở (“kosiniakowe”)	24
Tiền trợ cấp cho trẻ mới sinh (“becikowe”)	24
Tiền trợ cấp cho gia đình	24
Tiền phụ trợ đối với tiền trợ cấp cho gia đình	25
Thẻ Gia đình Đông người	26
Chương trình Gia đình 500+ (Rodzina 500+)	26
Hỗ trợ trẻ em tàn tật	26
Các chế độ giảm thuế cho gia đình	27
Tiền cấp dưỡng	27

4. Chế độ dinh dưỡng của trẻ em từ 0 đến 12 tháng tuổi	29
Cho con bú – quà tặng tuyệt vời nhất bạn dành tặng con	29
Nếu bạn không muốn hoặc không thể cho con bú...	30
Liệu con tôi có ăn uống đầy đủ không?	31
Chế độ dinh dưỡng cho trẻ nhũ nhi từ 6 đến 12 tháng tuổi	31
5. Chế độ dinh dưỡng của trẻ em vào những năm tiếp theo của cuộc sống	33
6. Hỗ trợ phát triển của trẻ em từ sơ sinh đến 2 tuổi	35
Tình yêu, trân trọng giá trị bản thân, không khí trong lành	35
Tìm hiểu về bộ não của trẻ	36
Làm thế nào để hiểu được trẻ	38
Các giai đoạn phát triển của trẻ	38
Năm đầu tiên của cuộc sống – cảm giác thân thiết và việc cho con bú	39
Năm thứ hai – những bước đi quan trọng để trẻ tự lập	40
7. Hỗ trợ phát triển của trẻ từ 3 đến 6 tuổi	43
Các giai đoạn phát triển của trẻ em từ 3 đến 6 tuổi	43
Ba phương pháp đơn giản nhằm giải quyết vấn đề khủng hoảng tuổi lên 2 ở trẻ em cũng như xử lý các hành vi không đúng đắn của trẻ em học mẫu giáo	44
Thời kỳ sáu tuổi và bảy tuổi - bắt đầu cuộc đời học sinh	45
Nỗi sợ của trẻ em đi học mẫu giáo và trường cấp một?	45
Chuẩn bị cho con hành trình đi học mẫu giáo và đi học trường tiểu học	46
Sự căng thẳng khi đi học mẫu giáo hay trường tiểu học	46
Làm thế nào để giải quyết căng thẳng tâm lý?	47
Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em là người tị nạn hoặc người di cư thích nghi với cuộc sống ở nước mới?	48
7. Trẻ em trong gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ	51
Tiềm năng của gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ	51
Quá trình hình thành bản sắc văn hóa của trẻ em	52
Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em xây dựng ý thức lành mạnh về giá trị bản thân và bản sắc văn hóa của mình?	52
Những lợi ích của trẻ em biết hai hoặc nhiều ngôn ngữ	53
Làm thế nào để hỗ trợ trẻ em trong việc học tiếng mẹ đẻ?	53



1.

Nhà trẻ, trường mẫu giáo, trường cấp một

Ba Lan có những hệ thống chăm sóc trẻ em nào?

Đi trường mẫu giáo

Các phòng tư vấn giáo dục - tâm lý

Vui đến trường!

Các quyền hạn của học sinh người nước ngoài

Các quyền hạn và nghĩa vụ của cha mẹ

Khi trẻ có các nhu cầu đặc biệt...

Ở Ba Lan có những hệ thống chăm sóc trẻ em nào?

Một vấn đề của hệ thống chăm sóc trẻ nhỏ ở Ba Lan là tình trạng thiếu chỗ; vấn đề này đặc biệt nghiêm trọng tại các đô thị lớn. Điều này khiến cho cha mẹ luôn phải rất cố gắng để có thể ghi danh cho con ở nhà trẻ và trường mẫu giáo mà không có đủ chỗ cho tất cả các người muốn đăng ký. Vì vậy, nếu bạn muốn sử dụng hệ thống chăm sóc cho con mình thì bạn phải bắt đầu tìm trường từ rất sớm. Việc tìm trường cho trẻ có thể kéo dài nửa năm hoặc lâu hơn.

Cha mẹ có thể lựa chọn từ một số loại trường:

Nhà trẻ (“Złobki”) - các cơ sở chăm sóc trẻ em, cả công lập lẫn dân lập, tiếp nhận trẻ em từ 4 tháng tuổi đến 4 tuổi, ngoại lệ là các trường đó nhận trẻ em đến tận 4 tuổi. Theo quy định, một lớp học có 15 đến 35 trẻ do ba cô giáo chăm sóc. Lớp trẻ sơ sinh có cả một y tá chăm sóc.

Các cơ sở chăm sóc ban ngày (“Punkty Opieki Diennej”) - đó là các nhà trẻ quy mô nhỏ do các cô giáo có trình độ chuyên môn cao quản lý, dành cho lớp không quá năm trẻ. Nếu có ít nhất một trẻ em chưa đủ một tuổi, lớp thậm chí có thể chỉ có ba trẻ. Điều kiện sinh hoạt của trẻ hầu như không khác điều kiện ở nhà. Thời gian chăm sóc khác nhau tùy theo nhu cầu của cha mẹ. Khi muốn sử dụng hình thức chăm sóc này, cha mẹ phải thỏa mãn điều kiện là phải giúp đỡ nhân viên chăm sóc, đích thân hoặc thông qua tình nguyện viên, trong thời gian 8 tiếng một tuần.

Các câu lạc bộ cho bé (“Kluby malucha”) - các cơ sở nhỏ mà trẻ có thể ở đó tới 5 tiếng một ngày. Bạn cũng có thể sử dụng các cơ sở đó theo cách khác, tùy theo nhu cầu, chẳng hạn như hai lần một tuần hoặc mỗi ngày hai tiếng. Mục đích cơ bản của các câu lạc bộ này là đảm bảo cho các bé nơi để phát triển, vui chơi và gặp gỡ bạn khác. Đó là nơi chủ yếu dành cho trẻ từ 1,5 đến 3 tuổi với mục đích chuẩn bị cho các bé đi học mẫu giáo. Thông thường, các câu lạc bộ được tổ chức tại các nhà văn hóa hoặc trung tâm văn hóa cấp xã.

Thủ tục đăng ký

Có thể đăng ký cho trẻ vào nhà trẻ hoặc các cơ sở chăm sóc trẻ khác vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Nhiều cơ sở vào tháng một bắt đầu nhận đăng ký cho năm học sau (tức là vào tháng chín cùng năm). Cha mẹ có thể cho con vào bất kỳ cơ sở chăm sóc nào bất kể nơi cư trú, tuy nhiên, trong thực tế, nếu cha mẹ ở gần cơ sở nào thì khả năng trẻ được nhận sẽ tăng cao hơn. Khả năng đó cũng được tăng lên khi cha mẹ đi làm hoặc đi học, hay khi là những ông bố bà mẹ đơn thân, hay khi có con tàn tật, hoặc khi cha mẹ đã có con khác cũng đi học ở cùng nhà trẻ đó. Các quy định xin học cho con trong nhà trẻ khác nhau ở mỗi thành phố. Đôi khi cha mẹ chỉ cần đến cơ sở và điền vào đơn xin ngay tại chỗ, đôi khi lại phải đăng ký qua mạng. Trong trường hợp này, sau khi đã điền vào đơn, đơn cần được in ra với chữ ký đầy đủ và được mang đến nhà trẻ đã chọn. Tại một số thành phố, được phép nộp đơn xin đăng ký vào một vài nhà trẻ cùng một lúc, trong khi tại những thành phố khác chỉ được đăng ký vào một nơi. Sau khi nộp đơn xin đăng ký, cha mẹ phải tìm hiểu chi tiết đơn sẽ được xem xét đến khi nào và cha mẹ sẽ được thông báo kết quả hay không. Có những nhà trẻ công bố danh sách trẻ được nhận và yêu cầu cha mẹ phải xác nhận lại việc học của con ở đó. Cha mẹ phải hỏi kỹ về các thủ tục để không bị mất chỗ.

Các nhà trẻ và các cơ sở chăm sóc ban ngày thuộc sự quản lý của chính quyền xã, nghĩa là các quy định hoạt động và giá dịch vụ của mỗi trường cũng khác nhau tùy từng thành phố. Tốt nhất là bạn nên tìm hiểu thông tin về các nhà trẻ và quy định đăng ký cho con trên trang web của xã/quận nơi bạn cư trú. Trong trường hợp thành phố Vác-sa-va, để tham khảo thêm thông tin, mời xem trang: www.zlobki.waw.pl

www.zlobki.waw.pl

Danh sách mẫu đồ dùng khi đi nhà trẻ:

- **bì**
- **khăn ướt**
- **quần áo để thay**
- **tất cho bé sơ sinh, giày mềm cho bé lớn hơn**
- **bộ đồ ăn uống (bình sữa/cốc có nắp đậy kín)**
- **chăn gối**
- **núm ti giả có nắp (nếu bé nút ti giả)**
- **đồ chơi bằng bông ưa thích của bé**

Giờ làm việc và học phí

Thông thường các nhà trẻ làm việc từ 07.00 đến 17.00. Theo quy định, trẻ em không được ở nhà trẻ quá 9 tiếng một ngày. Các nhà trẻ dân lập đôi khi có giờ trực buổi tối hoặc cuối tuần, nếu muốn dùng dịch vụ này phải trả thêm tiền.

Học phí của nhà trẻ bao gồm chi phí chăm sóc trẻ và chi phí ăn uống; trong các nhà trẻ công lập học phí là từ 350 zloty đến 500 zloty một tháng, nhà trẻ dân lập là từ 800 zloty đến tận 1500 zloty. Học phí của cơ sở chăm sóc ban ngày tương đương với học phí của nhà trẻ, tuy nhiên, phải cộng thêm chi phí ăn uống, vì cha mẹ phải tự chuẩn bị đồ ăn cho con và mang đến cơ sở hàng ngày. Đối với các câu lạc bộ cho bé, học phí phụ thuộc vào số tiếng đồng hồ mà cha mẹ gửi con.

Không cho con đi nhà trẻ khi con đang bị ốm. Nếu bé bị ốm và nghỉ đi học trong thời gian dài, cha mẹ được giảm tiền học phí, mỗi nhà trẻ có quy định riêng về việc này. Cha mẹ có tình trạng tài chính khó khăn có thể đề nghị được giảm hoặc miễn học phí. Cha mẹ phải tìm hiểu thông tin về vấn đề này tại nhà trẻ cụ thể hoặc tại chính quyền xã /cơ quan trợ cấp xã hội.

Chế độ ăn uống và lịch trình sinh hoạt cho một ngày

Tại nhà trẻ, các bé nhỏ được cho ăn sữa mẹ do cha mẹ cung cấp (nếu cha mẹ có yêu cầu) hoặc ăn sữa công thức. Các bé đi ngủ theo nhu cầu. Hai lần một ngày, bé được đưa ra ngoài để hít thở không khí trong lành. Nhiệm vụ chủ yếu của các bảo mẫu là đảm bảo các bé được chăm sóc vệ sinh. Trẻ càng lớn thì dành càng nhiều thời gian để chơi với bạn. Nhà trẻ tổ chức các loại hình hoạt động nhằm hỗ trợ sự phát triển của trẻ, mỗi nhà trẻ và mỗi câu lạc bộ có các chương trình khác nhau trong lĩnh vực này. Các bé lớn hơn được ăn uống đúng theo các nguyên tắc mở rộng chế độ dinh dưỡng cho trẻ. Khi bé biết tự ăn thì bé được cho ăn vào giờ cố định. Nhà trẻ chuẩn bị bữa ăn theo nhu cầu của các bé. Nếu con bị dị ứng hoặc có những nhu cầu ăn uống đặc biệt thì bạn phải thông báo cho nhà trẻ.

Tại các cơ sở chăm sóc ban ngày, cha mẹ phải tự chuẩn bị đồ ăn cho con và mang đến cơ sở hàng ngày. Khi bạn chuẩn bị cho con được đi nhà trẻ, câu lạc bộ cho bé hoặc cơ sở chăm sóc ban ngày, bạn đừng quên rằng các loại trường đó không thể thay thế được sự quan tâm và yêu thương cha mẹ dành cho bé. Bạn hãy nhớ rằng bạn càng dành cho con

nhiều thời gian thì càng tốt, đặc biệt là vào ba năm đầu tiên của cuộc sống. Khi bạn sử dụng dịch vụ của các loại trường nêu trên, hãy sắp xếp thời gian để đảm bảo con có thể được giao tiếp nhiều nhất có thể... với chính bạn!

Đi học mẫu giáo

Ở Ba Lan, không có nghĩa vụ cho trẻ em đi học mẫu giáo. Tuy nhiên, nhiều chuyên gia giáo dục kêu gọi các bậc cha mẹ sử dụng dịch vụ của trường mẫu giáo, bởi vì như vậy, trẻ em được học các năng lực xã hội, học cách hoạt động trong nhóm, cũng như được giúp đỡ trong quá trình chuẩn bị đi trường cấp một. Trẻ em người nước ngoài được quyền đi mẫu giáo không có gì khác biệt với công dân Ba Lan và cũng phải tuân thủ các quy định như công dân Ba Lan.

Đáng tiếc là số chỗ cho trẻ em tại các trường mẫu giáo ở Ba Lan là không đủ. Kết quả là ở một vài thành phố, cha mẹ khó mà tìm được trường mẫu giáo đồng ý nhận con mình. Theo quy định, các trường mẫu giáo nhận trẻ từ 3 tuổi trở lên (đôi khi từ 2,5 tuổi trở lên). Trẻ em đi học mẫu giáo trong khoảng thời gian ba, bốn năm. Cách gọi thông thường của các lớp mẫu giáo là: “maluchy” (“mẫu giáo bé”- 3 tuổi), “średniaki” (“mẫu giáo nhỏ”- 4 tuổi), “starszaki” (“mẫu giáo lớn”- 5 tuổi), “zerówka” (“lớp vỡ lòng”- 6 tuổi). Có một số trường mẫu giáo không có lớp vỡ lòng mà lớp này được tổ chức ở trường cấp một.

Lịch trình sinh hoạt hàng ngày tại các trường mẫu giáo được sắp xếp tùy theo trường nhưng theo quy định, cha mẹ đưa con đi học trong khoảng từ 7 giờ đến 9 giờ sáng. Các bé cùng nhau ăn sáng, vui chơi, có buổi học chung, vào khoảng buổi trưa có bữa ăn, sau đó các trẻ nhỏ đi nghỉ hoặc đi ngủ, gọi là “leżakowanie” nghĩa là “giờ nghỉ trưa”. Khi thời tiết cho phép, các bé đi dạo và chơi ở ngoài sân. Hiện tại có nhiều trường mẫu giáo tổ chức các hoạt động giáo dục bổ sung: học ngoại ngữ, học múa, học nghệ thuật hoặc tập thể thao. Theo quy định, khi muốn học môn bổ sung thì phải trả thêm tiền.

Thông thường, một lớp tại trường mẫu giáo gồm 10-25 bé do hai cô giáo chăm sóc. Đôi khi có giáo viên khác đến dạy các môn bổ sung như tiếng Anh, múa ... Các trường mẫu giáo thường đóng cửa vào 17.00 giờ.

Làm thế nào để đăng ký cho trẻ vào trường mẫu giáo?

Đợt đăng ký trẻ vào trường mẫu giáo bắt đầu từ tháng ba, nếu đăng ký vào tháng ba, trẻ sẽ đi học từ tháng chín. Ở đa số các thành phố, có thể đăng ký trên mạng Internet. Cha mẹ điền vào đơn đăng ký có sẵn trên mạng, tuy nhiên, pháp luật cũng quy định cha mẹ có lựa chọn đích thân điền vào đơn đăng ký tại trụ sở trường mẫu giáo. Điều này đặc biệt quan trọng đối với người nước ngoài không có số PESEL cần thiết phải có nếu muốn đăng ký trên mạng. Những người thuộc trường hợp này có thể đi trực tiếp ra trường mẫu giáo để nộp đơn đăng ký được điền bằng tay. Khi sử dụng hệ thống đăng ký trên mạng, cha mẹ cũng phải in đơn ra với chữ ký đầy đủ và mang đến trường đã chọn.

Sau khoảng 6 tuần (vào khoảng nửa tháng tư), các trường mẫu giáo công bố danh sách trẻ được nhận vào trường, khi đó, cha mẹ có thời hạn vài ngày để xác nhận lại việc họ vẫn muốn cho con đi học tại trường đã chọn. Việc xác nhận lại là bắt buộc! Khi cha mẹ không xác nhận lại đăng ký, con sẽ bị loại ra khỏi danh sách trẻ được nhận. Danh sách trẻ được nhận sẽ được chính thức công bố hai tuần sau đó (vào cuối tháng tư).

Ở thành phố Vác-sa-va, các thông tin về thủ tục đăng ký đi học mẫu giáo được công bố tại trang web:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/przedzskolaki>

Học phí trường mẫu giáo

Các trường mẫu giáo công lập do chính quyền xã quản lý, mỗi xã tự quy định học phí mẫu giáo. Trẻ được ở trường mẫu giáo miễn phí trong thời gian 5 tiếng, thường từ 8.00 giờ đến 13.00 giờ. Nếu trẻ ở lại thêm giờ thì cha mẹ trả thêm tiền một zloty cho một tiếng, như vậy, chi phí cho trẻ được trông nom ở trường đến 17.00 giờ là khoảng 80 zloty một tháng. Cha mẹ cũng phải trang trải cho chi phí ăn uống của trẻ khi đi học mẫu giáo (khoảng 8-10 zloty một ngày). Nếu cha mẹ thông báo trước việc con sẽ nghỉ học thì không bị tính tiền ở lại quá giờ cũng như tiền ăn uống. Ngoài ra, cha mẹ có thể đóng góp tiền cho Hội đồng Cha mẹ. Hội đồng sẽ sử dụng số tiền cho việc mua thêm các đồ dùng học tập, tổ chức các hoạt động vui chơi dã ngoại, tổ chức các tiệc picnic tại trường, ... Thông thường, số tiền này là khoảng 10-40 zloty một tháng, tuy nhiên số tiền này do cha mẹ hoàn toàn tự nguyện đóng góp.

Các gia đình có thu nhập trên đầu người thấp có thể xin được miễn hoặc giảm học phí mẫu giáo. Cha mẹ có trẻ với giấy chứng nhận cần nhu cầu giáo dục đặc biệt cũng được hưởng quyền này. Để biết thêm chi tiết về vấn đề này, xin mời tìm hiểu tại trường mẫu giáo hoặc tại trung tâm trợ cấp xã hội cấp xã.

Học phí tại các trường mẫu giáo dân lập tương đối cao, từ 850 zloty trở lên cho một tháng, bao gồm tiền ăn uống. Trong trường hợp lớp mẫu giáo chỉ dùng tiếng Anh hoặc cung cấp các loại dịch vụ đặc biệt khác, học phí là hơn 2000 zloty một

tháng. Thông thường, ngoài học phí hàng tháng, cha mẹ phải nộp thêm lệ phí đăng ký (“wpisowe”), đây là khoản tiền trả một lần ngay khi đăng ký cho con đi học. Lệ phí đó thường là vài trăm zloty. Hơn nữa, nếu con nghỉ học thì cha mẹ vẫn phải nộp 100% học phí.

Trẻ cần gì khi đi học mẫu giáo?

Vì ở mẫu giáo có giờ ngủ ở lớp 3 tuổi và 4 tuổi, nên một số trường sẽ yêu cầu trẻ có chăn dày nhẹ hoặc chăn mỏng và gối với vỏ chăn gối, cũng như bộ đồ ngủ nhẹ. Thêm nữa, cha mẹ phải chuẩn bị cho con giày mềm, được để ở phòng gửi quần áo trong một túi vải. Tốt nhất cha mẹ nên mang đến trường một bộ quần áo để thay trong trường hợp trẻ bị bẩn hoặc bị ướt. Nhiều khi trẻ mang theo đồ chơi đến trường, tuy nhiên, mỗi trường có quy định riêng về vấn đề này. Mỗi trường mẫu giáo đều thông báo cho cha mẹ danh sách đồ dùng cần thiết cho trẻ (“wyprawka przedszkolaka”).

Bạn cũng cần biết rằng vào mùa hè thời gian làm việc của các trường mẫu giáo thay đổi, vào tháng bảy và tháng tám chỉ có một số trường vẫn mở cửa, gọi là “trường mẫu giáo trực” (“przedszkola dyżurne”).

Sẵn sàng học cấp một – điều đó nghĩa là gì?

Trẻ em 5 tuổi được khám tại trường mẫu giáo để kiểm tra việc “sẵn sàng học cấp một” (“Gotowość szkolna”), các chuyên gia tâm lý học và chuyên gia giáo dục quan sát quá trình phát triển của các em nhằm nhận ra các em có những năng lực và cảm giác nào, từ đó sẽ xác định các em đã sẵn sàng đi học cấp một chưa. Các chuyên gia không chú trọng vào việc trẻ biết chữ chưa mà chỉ quan tâm đến cách trẻ giải quyết các vấn đề như thế nào, có biết tập trung vào nhiệm vụ mình đang phải làm hay không, có quan tâm đến kiến thức mới không, biết điều khiển cảm giác của mình ra sao. Cuối cùng, người quyết định trẻ bắt đầu học cấp một hay chưa là cha mẹ, nghĩa là cha mẹ có quyền quyết định là con mình đi học cấp một chưa mặc dù trẻ chưa đủ bảy tuổi. Các chuyên gia ở trường mẫu giáo có thể giúp tư vấn cho cha mẹ đánh giá đúng năng khiếu của con.

Cha mẹ cũng nên giữ liên lạc với chuyên gia tâm lý học làm việc tại trường mẫu giáo, chuyên gia có thể giúp cha mẹ để ý đến các nhu cầu về mặt giáo dục của trẻ. Phát hiện các nhu cầu đó ở giai đoạn sớm là rất quan trọng, vì nhờ vậy cha mẹ có thêm thời gian để lập kế hoạch chi tiết cho sự nghiệp học hành của trẻ và nhanh chóng cung cấp cho trẻ những gì cần thiết.

Các phòng tư vấn giáo dục - tâm lý (“Poradnie psychologiczno-pedagogiczne”)

Nhiệm vụ của phòng tư vấn là khám xét các trẻ có nhu cầu giáo dục bổ sung cũng như đánh giá việc sẵn sàng học cấp một của trẻ. Một số phòng tư vấn chỉ tập trung vào vấn đề chẩn đoán, ví dụ chẩn đoán chứng khó đọc hoặc rối loạn tăng động giảm tập trung ... Trong khi những phòng tư vấn khác cung cấp cho trẻ cả các phương pháp điều trị cũng như các loại hình hoạt động phát triển trí tuệ.

Nếu cha mẹ muốn cho con đi học cấp một sớm hoặc muốn hoãn thời gian con đi học cấp một thì phải xin ý kiến của phòng tư vấn giáo dục - tâm lý. Các phòng tư vấn sẽ kiểm tra trẻ đã sẵn sàng đi học chưa, hay vẫn cần thêm thời gian trẻ mới có thể đi học. Các chuyên gia tư vấn cũng có thể xác định sự phát triển của trẻ có hài hòa không hay trẻ có khó khăn nào đó.

Các phòng tư vấn có thể cấp hai loại giấy tờ cho trẻ:

- Giấy ý kiến (“opinie”) là chỉ dẫn dành cho trường học đối với trường hợp trẻ em có nhu cầu giáo dục đặc biệt. Nếu được cấp giấy ý kiến đó thì trẻ có thể được trường học cung cấp các buổi học riêng hoặc buổi học cho nhóm nhỏ học sinh để giúp đỡ trẻ học tập các môn mà trẻ gặp khó khăn.
- Giấy chứng nhận nhu cầu giáo dục đặc biệt (“orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego”) là giấy tờ cho phép trẻ được hưởng chế độ đặc biệt (chẳng hạn được hỗ trợ giáo dục bổ sung trong các trường hội nhập (“szkoły integracyjne”) hoặc có chương trình học tập riêng), hoặc được học trường đặc biệt (ví dụ trường dành cho trẻ em khiếm thị, trường hội nhập).

Chú ý! Các giấy chứng nhận nhu cầu giáo dục đặc biệt không phải là giấy chứng nhận tàn tật. Giấy chứng nhận tàn tật là giấy tờ do ủy ban y tế đặc biệt cấp. Giấy tờ này chỉ chứng nhận về tình hình sức khỏe của trẻ. Tuy nhiên,

bản thân giấy tờ đó không cho trẻ bất kỳ ưu tiên nào trong hệ thống giáo dục. Để được hưởng ưu tiên, cần phải có giấy chứng nhận nhu cầu giáo dục đặc biệt cấp bởi phòng tư vấn. Không phải trẻ em tàn tật nào cũng được cấp giấy chứng nhận nhu cầu giáo dục đặc biệt.

Vui đến trường!

Ở Ba Lan, tất cả các trẻ em từ 7 tuổi trở lên đều vừa có quyền vừa có nghĩa vụ đi học, đây là tuổi bắt đầu quá trình học hành ở trường cấp một. Bất kể tình trạng pháp lý của trẻ em hay của cha mẹ, quốc tịch hay các yếu tố khác, trẻ em có nghĩa vụ sử dụng hệ thống giáo dục.

Nghĩa vụ giáo dục kết thúc khi trẻ em tròn 16 tuổi hoặc khi trẻ em tốt nghiệp trường cấp hai (tùy theo sự kiện nào xảy ra trước). Trẻ em từ 16 đến 18 tuổi có nghĩa vụ đi học nhưng không nhất thiết phải đi học ở trường. Trong thời gian đó, chẳng hạn trẻ em có thể đi thực tập nghề.

Đăng ký nhập học

Tất cả trẻ em đã lên tuổi đi học đều có nghĩa vụ học hành. Điều đó có nghĩa là trẻ em bắt buộc phải được nhận vào trường học. Trường học có nghĩa vụ nhận trẻ là trường học khu vực, tức là trường phụ trách khu vực nơi trẻ sinh sống. Trường học khu vực không có quyền từ chối nhận học sinh, ví dụ vì lý do không có chỗ. Để kiểm tra trường học nào là trường học khu vực đối với nơi cư trú của bạn, xin tìm hiểu tại cơ quan quản lý xã/quận.

Cha mẹ cũng có quyền nộp đơn đề nghị trẻ được nhận vào trường khác, không phải là trường khu vực, tuy nhiên, các trường đó không có nghĩa vụ nhận học sinh không ở khu vực của trường, khi trường đã hết chỗ. Cha mẹ cũng có thể đăng ký cho con vào một vài trường đồng thời và đợi đến khi có thông tin trẻ đã được nhận vào những trường nào, sau đó đưa ra quyết định lựa chọn cuối cùng.

Giống như khi xin học mẫu giáo, tình trạng cá nhân và gia đình của trẻ đóng vai quan trọng trong quá trình tuyển sinh, ví dụ trẻ là con của bố hoặc mẹ đơn thân, trẻ tàn tật, trẻ có anh chị đã đi học ở trường nào đó, đều được ưu tiên trong thủ tục tuyển sinh.

Thông thường, hệ thống đăng ký vào trường được thiết lập trên mạng. Thời điểm tuyển sinh, danh sách các trường và các thủ tục cần thiết đối với các trường ở Vác-sa-va được trình bày trên trang web:

<http://edukacja.warszawa.pl/dla-uczni-i-rodzica/rekrutacja/szkola-podstawowa>.

Tại các thành phố khác, bạn có thể tham khảo thông tin tại các trường học hoặc cơ quan chính quyền xã. Quá trình đăng ký cho trẻ đi học bắt đầu vào tháng ba. Hệ thống yêu cầu cha mẹ phải có phản ứng kịp thời, cha mẹ bắt buộc phải theo dõi sát sao quá trình đăng ký, nếu không trẻ sẽ bị loại khỏi các giai đoạn tiếp theo của thủ tục tuyển sinh. Quá trình tuyển sinh kết thúc vào tháng ba, đó là thời điểm các xã thông báo trường nào vẫn còn chỗ. Bạn nên biết rằng bạn có thể xin cho con học tại một trường nào đó, kể cả khi quá trình tuyển sinh đã kết thúc, tuy vậy khi đó, trẻ chỉ được nhận với điều kiện trường này vẫn còn chỗ.

Lịch trình làm việc của trường học

Năm học bắt đầu vào ngày 1 tháng chín (hoặc khi ngày 1 tháng chín là thứ bảy hoặc chủ nhật thì bắt đầu vào ngày làm việc đầu tiên sau ngày 1 tháng chín), và kết thúc vào cuối tháng sáu. Tuần cuối cùng của tháng sáu, tháng bảy và tháng tám là thời gian nghỉ hè.

Trẻ em đi học từ thứ hai đến thứ sáu. Các kỳ nghỉ trong năm học thay đổi tùy theo từng năm, nhà trường sẽ thông báo cụ thể cho cha mẹ vào đầu năm học. Một số kỳ nghỉ phụ thuộc vào các ngày lễ Công giáo.

- vào tháng mười hai, có kỳ nghỉ nhân dịp lễ Giáng sinh, thường bắt đầu từ ngày 22 tháng mười hai và kéo dài ít nhất đến ngày 27 tháng mười hai, đồng thời đôi khi kỳ nghỉ này kéo dài đến tận tuần đầu tiên của tháng một.
- vào mùa đông (tháng một đến tháng ba) có kỳ nghỉ đông. Các học sinh được nghỉ học hai tuần, nhưng thời điểm nghỉ cụ thể là khác nhau ở mỗi tỉnh (mỗi năm có thời điểm bắt đầu nghỉ đông khác nhau).
- vào mùa xuân có kỳ nghỉ Phục Sinh (tháng ba đến tháng tư) học sinh được nghỉ học khoảng một tuần.
- vào các ngày lễ quốc gia, ví dụ vào ngày 11 tháng mười một, ngày 1 và 3 tháng năm, học sinh cũng được nghỉ học.

Các trường học ở Ba Lan quy định cho phép học sinh nam và nữ học chung. Có trường chuyên dạy học sinh nam hoặc học sinh nữ, nhưng hầu hết các trường đó là trường dân lập do các dòng tu Công giáo quản lý.

Trường học và học phí

Hệ thống giáo dục ở Ba Lan là miễn phí; tuy nhiên, cha mẹ vẫn phải chịu các loại chi phí, ví dụ:

- chi phí mua sách giáo khoa. Hiện tại, một số các niên khóa nhận được sách giáo khoa miễn phí, học sinh của các niên khóa khác phải tự mua.
- chi phí bảo hiểm. Hàng năm nhà trường mua bảo hiểm cho học sinh. Cha mẹ có quyền không mua bảo hiểm do nhà trường sắp xếp, với điều kiện là họ tự mua bảo hiểm khác cho con.
- tiền góp vào Quỹ hội đồng cha mẹ (“komitet rodzicielski”). Đó là quỹ do cha mẹ đứng ra thu của cha mẹ. Mọi trường học đều có “Hội đồng cha mẹ”, đây là nhóm đại diện cho cha mẹ học sinh. Hội đồng thu tiền đóng góp để sử dụng cho các nhu cầu của học sinh, chẳng hạn như: mua phần thưởng trong các cuộc thi đua, tổ chức các lớp học thêm cho trẻ, tổ chức các khóa đào tạo ...
- chi phí hoạt động vui chơi dã ngoại, thông thường, cha mẹ phải chi trả cho các hoạt động giải trí mà nhà trường tổ chức cho học sinh như các chuyến đi du lịch, đi xem phim, xem kịch, đi vườn thú... Các lớp học sinh lớn được tham gia các chuyến đi du lịch kéo dài vài ngày. Đó là các “chuyến đi màu xanh” (“zielona szkoła”) kéo dài một tuần hoặc thậm chí lâu hơn; trẻ em tham gia các chuyến đi đó vừa học vừa chơi ở một địa điểm du lịch hấp dẫn. Học sinh không bắt buộc phải tham gia các chuyến đi chơi, đi du lịch.
- Quỹ lớp do cha mẹ trong một lớp tự nguyện đóng góp để trang trải cho các loại chi phí khác nhau như chi phí các hoạt động giải trí nhỏ nhỏ cho trẻ, hoặc mua hoa cho giáo viên.

Mặt khác, cha mẹ có thể được hỗ trợ về mặt tài chính để chi trả học phí của con. Tùy theo thu nhập của gia đình, cụ thể là khi thu nhập trên đầu người trong gia đình không quá 574 zloty sau thuế, những người nước ngoài có giấy phép định cư ở Ba Lan dù là dựa trên cơ sở nào cũng đều có thể được hưởng các loại tiền trợ cấp sau:

- hỗ trợ mua sách giáo khoa
- hỗ trợ cho bữa ăn tại trường
- hỗ trợ cho các chi phí sinh hoạt hàng ngày của trẻ tại trường.

Bạn có thể tìm hiểu thông tin về các chế độ hỗ trợ nêu trên tại trường học hoặc tại trung tâm trợ cấp xã hội của cơ quan quản lý xã.

Các quyền hạn của học sinh người nước ngoài

Các trẻ em người nước ngoài, đặc biệt các trẻ em không thông thạo tiếng Ba Lan, có thể được hưởng giúp đỡ đặc biệt tại trường học Ba Lan. Trường học nên chủ động giúp đỡ, cha mẹ không cần nộp đơn đề nghị nào.

- Các lớp học tiếng Ba Lan bổ sung dành cho các trẻ em không thông thạo tiếng Ba Lan có quyền tham dự các lớp này, thường kéo dài từ 2 đến 5 tiếng một tuần.
- Lớp bổ sung nhằm cập nhật trình độ học hành (“lekcje wyrównawcze”) là lớp học cho phép học sinh bổ sung kiến thức bị thiếu hoặc do chênh lệch giữa chương trình học hành ở Ba Lan và nước mà học sinh đi học trước đó, 1 giờ một tuần đối với mỗi môn mà học sinh bị thiếu kiến thức trong cả năm học đầu tiên.

Những trường học có nhiều học sinh người nước ngoài có khả năng tuyển dụng người trợ lý văn hóa (“asystent kulturowy”). Đây là người biết ngôn ngữ và văn hóa của các học sinh người nước ngoài, có nhiệm vụ giúp đỡ học sinh và giáo viên giao tiếp với nhau liên quan đến các vấn đề của trường học. Người trợ lý cũng thường giúp đỡ cha mẹ học sinh giao tiếp với nhà trường.

Trong các trường học Ba Lan, một trong những môn học được giảng dạy là tôn giáo Công giáo. Việc học tôn giáo là tự nguyện. Vào đầu năm học, mỗi cha mẹ phải quyết định là con mình sẽ học tôn giáo, học đạo đức học, hay học cả hai môn này đồng thời, hay không học môn nào.

Các quyền hạn và nghĩa vụ của cha mẹ

Nghĩa vụ cơ bản của cha mẹ là đảm bảo trẻ đi học. Giáo dục trẻ em từ 7 tuổi đến 18 tuổi là bắt buộc, và cha mẹ không cho con đi học thậm chí có thể bị phạt tiền. Cha mẹ có quyền được thông báo thông tin về hoạt động của con ở trường. Cha mẹ cũng có nghĩa vụ giữ liên lạc với nhà trường.

Hội họp cha mẹ

Tại các trường học Ba Lan có hệ thống tổ chức hội họp định kỳ của cha mẹ với giáo viên chủ nhiệm. Các buổi họp của học sinh trong một lớp thường được tổ chức một lần một tháng; cha mẹ bắt buộc phải tham gia các buổi họp đó. Các lớp học sinh lớn cũng tổ chức “ngày mở cửa” (“dni otwarte”) một lần một tháng, trong dịp đó, cha mẹ có thể nói chuyện với tất cả các giáo viên của con.

Nếu cha mẹ không nói được tiếng Ba Lan và gặp khó khăn khi giao tiếp với giáo viên, thì tốt nhất là ngay vào đầu năm học cha mẹ thống nhất với giáo viên chủ nhiệm về cách thức gặp gỡ và trao đổi thông tin về học sinh mà gia đình học sinh có thể tham gia được. Cha mẹ có thể xin giáo viên liên lạc riêng, hoặc xin gặp một nhóm nhỏ giáo viên để một giáo viên có thể thông dịch lời cha mẹ cho các giáo viên khác, cũng như có thể tìm sự giúp đỡ của phiên dịch làm việc cho tổ chức phi chính phủ, hoặc tìm giải pháp khác. Quan trọng nhất là giáo viên phải biết rằng cha mẹ có quan tâm và hỗ trợ con trong việc học hành, mặc dù cha mẹ gặp khó khăn khi muốn thể hiện trực tiếp điều đó.

Giao tiếp với các giáo viên

Nhiều trường sử dụng hệ thống gọi là “sổ liên lạc điện tử” (“dzienniki elektroniczne”). Thông qua sổ liên lạc điện tử, các giáo viên thông báo qua mạng cho cha mẹ các thông tin quan trọng. Đó có thể là thông tin về điểm số cũng như bài tập về nhà, thông tin về các chuyến đi chơi, đi du lịch do nhà trường tổ chức...

Trẻ được nghỉ học chỉ trong những trường hợp có lý do chính đáng, ví dụ khi bị ốm, hoặc khi có việc quan trọng trong gia đình. Cha mẹ nên thông báo cho nhà trường về việc trẻ nghỉ học hoặc phải viết giấy chứng nhận là trẻ có lý do chính đáng cần nghỉ học, ví dụ thông qua sổ liên lạc điện tử, hoặc thông qua sổ liên lạc cá nhân của học sinh. Đây là sổ dùng để trao đổi thông tin giữa cha mẹ và giáo viên.

Khi trẻ em có những nhu cầu đặc biệt...

Ở Ba Lan có hệ thống các trường học đáp ứng các nhu cầu đặc biệt của trẻ em: có trường dành cho trẻ em có năng khiếu âm nhạc, thể thao. Những trẻ em muốn đi học ở các trường năng khiếu phải trải qua kỳ thi kiểm tra năng khiếu, tài năng trong lĩnh vực nhất định.

Có cả các trường dành cho trẻ em có nhu cầu được hỗ trợ trong quá trình học hành vì những lý do khác nhau, ví dụ có trường dành cho trẻ bị khiếm thị, khiếm thính, hay cho trẻ bị câm điếc, hoặc bị hạn chế trí tuệ. Để đi học tại các trường đó, trẻ phải được cấp giấy chứng nhận nhu cầu giáo dục đặc biệt (“orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego”). Đó là giấy tờ do phòng tư vấn tâm lý - giáo dục cấp. Để biết thêm về chủ đề này, xin xem thêm chương trình bày về các phòng tư vấn tâm lý - giáo dục. Nếu trẻ tàn tật có khả năng đi học ở trường thông thường thì trẻ có quyền này.

Ba Lan cũng có loại trường học gọi là trường hội nhập (“szkoły integracyjne”). Trong các trường đó, các học sinh tàn tật học cùng các học sinh khỏe mạnh. Lớp học có ít học sinh hơn, nhiều khi có hai giáo viên làm việc cùng nhau trong một lớp.

.....

.....

.....

.....

.....

2.

Chăm sóc y tế dành cho trẻ em

Tình trạng pháp lý ảnh hưởng đến quyền được chăm sóc y tế như thế nào?

Tự nguyện đăng ký bảo hiểm tại Cục Y tế Quốc gia (NFZ)

Tự nguyện mua bảo hiểm - các loại bảo hiểm

Làm thế nào để chọn bác sỹ nhi?

Các bác sỹ chuyên khoa

Các giấy phép nghỉ ốm

Các xét nghiệm sàng lọc

Các đợt tiêm phòng

Khám nha khoa cho trẻ em, điều trị sai lệch khớp cắn

Chăm sóc trẻ em tàn tật

Các trường hợp đặc biệt

Tình trạng pháp lý ảnh hưởng đến quyền được chăm sóc y tế như thế nào?

Ở Ba Lan, việc người nào đó có quyền sử dụng hệ thống chăm sóc y tế miễn phí hay không phụ thuộc vào việc người đó có bảo hiểm hay không. Đồng thời, khả năng được hưởng bảo hiểm phụ thuộc vào việc người nước ngoài cư trú ở Ba Lan có hợp pháp hay không. Theo quy định, một người hưởng bảo hiểm ở Ba Lan nếu người đó có công việc. Khi ký hợp đồng lao động, chủ lao động có nghĩa vụ đăng ký cho nhân viên lên Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS. Nghĩa vụ này cũng

phải được thực hiện khi hợp đồng được ký là hợp đồng dân sự thuê nhân công (“umowa zlecenie”). Cần nhớ rằng khi một người ký hợp đồng dân sự sản phẩm cá nhân (“umowa o dzieło”), người đó không có bảo hiểm y tế. Nếu một người có con hoặc vợ/chồng chưa có bảo hiểm, thì người đó phải yêu cầu chủ lao động đăng ký cho họ lên ZUS. Sau khi được đăng ký, những người đó bắt đầu được hưởng chế độ bảo hiểm y tế. Bảo hiểm y tế cho phép sử dụng miễn phí hệ thống chăm sóc y tế của nhà nước.

CHÚ Ý! Sau khi sinh con, bạn nhớ đăng ký cho con vào hệ thống bảo hiểm y tế sớm nhất có thể. Bạn có thể đăng ký thông qua chủ lao động hoặc tự đi đăng ký.

Ngoài ra, những người sau được hưởng chế độ bảo hiểm y tế miễn phí:

- Những người tỵ nạn và những người có quy chế được bảo vệ bổ sung. Những người đó có bảo hiểm trong khuôn khổ các chương trình hội nhập, trong thời gian 12 tháng từ khi được cấp quy chế tỵ nạn hoặc quy chế người được bảo vệ bổ sung.
- Những người đăng ký là người thất nghiệp. Bảo hiểm có thể bao gồm vợ hoặc chồng cũng như con cái của người đó.

Những người nước ngoài có bảo hiểm được hệ thống y tế Ba Lan chăm sóc giống như với công dân Ba Lan. Những người nước ngoài không có bảo hiểm, về nguyên tắc, có thể sử dụng hệ thống chăm sóc y tế theo chế độ trả tiền.

Tự nguyện đăng ký bảo hiểm tại Cục Y tế Quốc gia (NFZ)

Người nước ngoài cư trú ở Ba Lan hợp pháp có khả năng tự mua bảo hiểm y tế. Để làm việc này, người đó phải đăng ký lên Cục Y tế Quốc gia (<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie/>). Sau đó, phải nộp hồ sơ giấy tờ liên quan đến bảo hiểm lên Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS (www.zus.pl). Người nước ngoài cư trú ở Ba Lan hợp pháp có khả năng tự mua bảo hiểm y tế. Để làm việc này, người đó phải đăng ký lên Cục Y tế Quốc gia (<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/zalatw-sprawe-krok-po-kroku/jak-ubezpieczyc-sie-dobrowolnie/>). Sau đó, phải nộp hồ sơ giấy tờ liên quan đến bảo hiểm lên Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS (www.zus.pl). Giấy tờ liên quan đến người hưởng bảo hiểm có số gọi là ZUS ZZA. Giấy tờ liên quan đến người thân của người hưởng bảo hiểm gọi là ZUS ZCNA. Các giấy tờ đó có thể được đích thân nộp hoặc gửi qua bưu điện đến chi nhánh Cục Bảo hiểm Xã hội nơi cư trú của người hưởng bảo hiểm.

Chi phí tự nguyện bảo hiểm tăng giảm một chút theo mỗi quý. Vào thời điểm biên soạn sách này (tháng bảy năm 2016), chi phí bảo hiểm là 378,17 zloty một tháng. Sinh viên từ các nước không phải là thành viên Liên Minh Châu Âu phải đóng lệ phí khác khi được đăng ký bảo hiểm tại NFZ là 46,80 zloty một tháng.

Khi lựa chọn bác sĩ hoặc cơ sở chăm sóc y tế, bắt buộc phải chú ý cơ sở y tế có phải là công cộng không (thông thường lối vào cơ sở có ghi chữ thông báo “Cục Y tế Quốc gia” (“NFZ - Narodowy Fundusz Zdrowia”). Ngoài ra, ở Ba Lan có cả một mạng lưới rộng rãi các phòng khám và phòng tư vấn sức khỏe ngoài công lập. Sử dụng dịch vụ của các cơ sở đó thì bạn luôn luôn phải trả tiền.

CHÚ Ý! Quyền được hưởng chăm sóc y tế kết thúc 30 ngày sau khi thời hạn bảo hiểm y tế được chi trả đã hết. Điều này có nghĩa là người lao động được hưởng bảo hiểm trong thời gian một tháng sau khi nghỉ việc. Đồng thời, quyền được hưởng dịch vụ chăm sóc sức khỏe đối với những người đã tốt nghiệp trường trình độ cao hơn trường cấp hai sẽ kết thúc sau 6 tháng kể từ lúc học xong hoặc bị gạch khỏi danh sách học sinh. Trong trường hợp những người tốt nghiệp trường đại học, quyền được hưởng dịch vụ chăm sóc sức khỏe kết thúc sau 4 tháng kể từ khi học xong hoặc bị gạch khỏi danh sách sinh viên.

Người đang xin cấp lương hưu hoặc tiền trợ cấp vì lý do sức khỏe có quyền được hưởng các dịch vụ xuất phát từ bảo hiểm sức khỏe trong suốt cả thời gian tiến hành thủ tục xem xét đề nghị cấp tiền đó.

Tự nguyện mua bảo hiểm - các loại bảo hiểm

Để có quyền sử dụng dịch vụ chăm sóc y tế, bạn cũng có thể mua bảo hiểm trước khi sang Ba Lan. Phạm vi dịch vụ y tế mà bạn được cung cấp ở Ba Lan sẽ khác nhau tùy theo nội dung hợp đồng bảo hiểm, trong đó sẽ quy định bảo hiểm có hiệu lực đối với những dịch vụ y tế nào. Bạn có thể mua bảo hiểm tại các công ty như Falck, PZU Życie S.A. ... Chi phí bảo hiểm là từ 60 zloty trở lên, tùy phạm vi bảo hiểm.

Một số công ty mua cho nhân viên gói dịch vụ y tế tại các công ty cung cấp dịch vụ, ví dụ Luxmed, Medcover ... Nhờ vậy, các nhân viên có thể sử dụng các dịch vụ y tế trong phạm vi do công ty mua cho mình, cho dù họ có bảo hiểm hay không.

Làm thế nào để chọn bác sỹ nhi?

Các bậc cha mẹ ở Ba Lan có quyền tự chọn bác sỹ sẽ khám chữa bệnh cho con mình, với điều kiện là nơi bạn cư trú có một số bác sỹ để lựa chọn. Bạn phải chọn bác sỹ sớm nhất có thể để đảm bảo bác sỹ theo dõi cả lịch trình tiêm phòng của con. Các mũi tiêm phòng đầu tiên được dự định thực hiện vào tuần thứ sáu sau sinh. Cha mẹ phải đăng ký cho trẻ tại phòng khám và điền vào đơn tự khai, trong đó cha mẹ ghi họ tên của bác sỹ đã chọn. Cha mẹ có quyền đổi bác sỹ nhưng không quá hai lần một năm.

Khi chọn bác sỹ, bạn phải để ý đến các yếu tố sau: khoảng cách từ nhà bạn đến phòng khám là bao xa, giờ làm việc của bác sỹ là thế nào, bác sỹ tiếp bệnh nhân có thường xuyên không, bạn có thể giao tiếp thoải mái với bác sỹ được không (bác sỹ biết ngôn ngữ hay không), có khả năng gặp bác sỹ trong những trường hợp khẩn cấp không, có thể liên lạc với bác sỹ qua điện thoại được không ...

Khi đăng ký cho trẻ, không cần thiết phải có số PESEL của trẻ, nhưng cha mẹ phải thông báo cho phòng khám số PESEL ngay sau khi trẻ được cấp, trong thời hạn không quá 6 tháng, nếu không thì trẻ sẽ bị gạch khỏi danh sách bệnh nhân.

Để tham khảo chi tiết về các phòng khám nơi bạn cư trú, xin gọi vào số điện thoại của Chi nhánh Cục Y tế Quốc gia được đăng trên trang web:

www.nfz.gov.pl

Các bác sỹ chuyên khoa

Cha mẹ có khả năng nhận được sự giúp đỡ của các bác sỹ chuyên khoa, với điều kiện là đã được cấp giấy chỉ dẫn khám bệnh ("skierowanie") của bác sỹ liên lạc đầu tiên ("lekarz pierwszego kontaktu") có thể là bác sỹ nhi, bác sỹ gia đình. Bác sỹ đó sẽ hướng dẫn bạn tìm các bác sỹ chuyên khoa ở đâu. Thông tin về các bác sỹ chuyên khoa (địa chỉ các phòng khám) có thể tham khảo được tại các phòng khám. Một số bác sỹ chuyên khoa để gặp được bạn phải xếp hàng rất lâu. Trong trường hợp này, tốt nhất là bạn hãy hỏi về thời điểm gặp bác sỹ ở một vài cơ sở y tế khác nhau rồi chọn nơi có thời điểm thuận tiện nhất.

Các giấy phép nghỉ ốm

Khi trẻ bị ốm và khi cần thiết, bác sỹ có thể cấp cho trẻ giấy nghỉ học hoặc cấp cho cha mẹ giấy nghỉ làm để chăm sóc trẻ bị ốm. Khi cha mẹ có hợp đồng lao động thì có quyền nghỉ việc một số ngày trong năm để chăm sóc con ốm. Trong trường hợp các hợp đồng dân sự thuê nhân công/hợp đồng dân sự sáng chế sản phẩm cá nhân, phải có sự thỏa thuận thống nhất giữa chủ lao động và người lao động.

Các xét nghiệm sàng lọc

Trường mẫu giáo và trường cấp một tiến hành cái gọi là xét nghiệm sàng lọc (“badania przesiewowe”). Đó là xét nghiệm trên toàn bộ trẻ em với mục đích phát hiện sớm các bệnh của trẻ em. Tất cả trẻ em đều được xét nghiệm. Bác sĩ kiểm tra các chỉ số chung của sự phát triển cơ thể (chiều cao, cân nặng, tư thế của cơ thể), cũng như xét nghiệm thị giác và thính giác. Nếu bác sĩ xác định trẻ có thị giác, thính giác, tư thế của cơ thể... không đúng tiêu chuẩn, thì thông báo cho cha mẹ và cấp giấy hướng dẫn gặp bác sĩ chuyên khoa. Các xét nghiệm sàng lọc là miễn phí.

Các đợt tiêm phòng

Tiêm phòng là một phương pháp bảo vệ trẻ em khỏi các bệnh truyền nhiễm nguy hiểm. Nhờ tiêm phòng, trẻ em được miễn dịch đối với những bệnh đó.

Ở Ba Lan, có những đợt tiêm phòng bắt buộc và những đợt khuyến khích. Các mũi tiêm phòng được tiêm cho trẻ em đúng theo lịch trình nhất định. Chi phí các đợt tiêm phòng bắt buộc là do nhà nước chi trả với điều kiện là trẻ có bảo hiểm, nếu không thì người trang trải cho chi phí đó là cha mẹ. Trong khi chi phí cho các đợt tiêm phòng khuyến khích là do cha mẹ chi trả.

Hiện tại, nhóm đợt tiêm phòng bắt buộc bao gồm: tiêm phòng chống bệnh lao, bệnh bạch hầu, bệnh ho gà, bệnh bại liệt, bệnh sởi, bệnh quai bị, bệnh sởi Đức, bệnh uốn ván, viêm gan siêu vi trùng loại B, và chống vi trùng Haemophilus influenzae loại B (Hib).

Những trẻ thuộc nhóm rủi ro tăng cao (chẳng hạn như trẻ em có bệnh thần kinh, bệnh tim mãn tính, trẻ em bị nhiễm HIV hoặc đã từng ghép bộ phận cơ thể) bắt buộc phải tiêm phòng cả các bệnh sau: phế cầu khuẩn, bệnh thủy đậu, bệnh bạch hầu, bệnh uốn ván và bệnh dại.

Trẻ em được tiêm mũi tiêm phòng đầu tiên chống bệnh lao và viêm gan siêu vi trùng loại B ngay vào những ngày đầu mới sinh, khi trẻ vẫn còn ở khoa sơ sinh của bệnh viện. Để tiêm các mũi tiêm phòng tiếp theo (nhằm phòng chống các bệnh sau: bệnh bạch hầu, bệnh uốn ván, bệnh ho gà, viêm gan siêu vi trùng loại B, vi trùng Haemophilus influenzae loại B, cũng như các đợt tiêm phòng thuộc loại khuyến khích), bạn phải đặt lịch hẹn phòng khám do bạn chọn cho con. Các đợt tiêm phòng đó tốt nhất nên thực hiện vào tuần thứ 6-8 sau sinh.

Trên thị trường cũng có loại tiêm phòng gọi là tiêm phòng kết hợp 5 trong 1 hoặc 6 trong 1. Các mũi tiêm phòng đó cho phép cơ thể được miễn dịch đối với một số bệnh truyền nhiễm cùng một lúc. Khi đồng ý tiêm các mũi kết hợp, cha mẹ giảm đi số mũi tiêm mà trẻ phải chịu. Rất tiếc, khuyết điểm của các mũi tiêm phòng đó là giá cả cao. Để tiêm cả một vòng mũi tiêm phòng 6 trong 1 phải mất khoảng 800 zloty.

Các bác sĩ cũng khuyến khích cha mẹ cho trẻ tiêm các mũi tiêm phòng chống vi-rút rota, phế cầu khuẩn, vi khuẩn meningococcus, bệnh thủy đậu; các mũi tiêm này không miễn phí. Tuy nhiên, các đợt tiêm phòng đó là không bắt buộc và không phải cha mẹ nào cũng quyết định chọn gói tiêm đó cho con.

Để tiêm phòng cho trẻ, trẻ bắt buộc phải trong tình trạng khỏe mạnh. Khi trẻ bị ốm, bác sĩ sẽ quy định thời điểm tiêm phòng khác. Bạn cũng nên nhớ rằng tiêm phòng có thể có những tác dụng phụ, từ vết đỏ và sưng tại chỗ tiêm, qua sốt, đau đầu, buồn nôn, đến những bệnh phức tạp hơn. Tuy nhiên, các bác sĩ nhấn mạnh rằng thà tiêm phòng cho trẻ còn hơn gây nguy hiểm cho trẻ nếu bị các bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng.

Để biết thêm về các hướng dẫn hiện tại về tiêm phòng, xin vào trang web của Tổng cục Thanh tra Vệ sinh (“Główny Inspektorat Sanitarny”):

www.gis.gov.pl

vào mục Zdrowie/Szczepienia ochronne. Thông tin cập nhật về các loại tiêm phòng được đăng ký ở Ba Lan, cùng với thông tin chung về tiêm phòng, về cách tổ chức hệ thống tiêm phòng, về tin tức mới có thể tham khảo được tại trang chủ

www.szczepienia.pzh.gov.pl.

Khám nha khoa cho trẻ em, điều trị sai lệch khớp cắn

Ở Ba Lan, chỉ những người có bảo hiểm mới có thể sử dụng các dịch vụ nha khoa (có thể gặp nha sĩ hoặc bác sĩ chỉnh

TIÊM PHÒNG

Độ tuổi của trẻ	bệnh lao (BCG)	viêm gan siêu vi trùng loại B	bệnh bạch hầu, bệnh uốn ván, bệnh ho gà, (DTP)	bệnh bại liệt	Hib	bệnh sởi, bệnh quai bị, bệnh sởi Đức (MMR)	bệnh bạch hầu, bệnh uốn ván (DT)
Mới sinh	X	Đợt tiêm thứ I					
2 tháng tuổi		Đợt tiêm thứ II	Đợt tiêm thứ I	Đợt tiêm thứ I	Đợt tiêm thứ I		
3-4 tháng tuổi			Đợt tiêm thứ II	Đợt tiêm thứ II	Đợt tiêm thứ II		
5-6 tháng tuổi			Đợt tiêm thứ III		Đợt tiêm thứ III		
7 tháng tuổi		Đợt tiêm thứ III					
13-14 tháng tuổi						Đợt tiêm thứ I	
16-18 tháng tuổi			Đợt tiêm thứ IV	Đợt tiêm thứ III	Đợt tiêm thứ IV		
2 tuổi							
6 tuổi			Đợt tiêm nhắc lại thứ I	Đợt tiêm nhắc lại thứ I			
10 tuổi						Đợt tiêm nhắc lại thứ I	
14 tuổi							Đợt tiêm nhắc lại thứ II
19 tuổi							Đợt tiêm nhắc lại thứ III

nha). Những người không có bảo hiểm có thể sử dụng các dịch vụ đó theo chế độ trả tiền. Gói dịch vụ miễn phí cho trẻ em có bảo hiểm dưới 18 tuổi bao gồm:

- một lần một năm được khám nha khoa và được hướng dẫn về cách giữ vệ sinh răng miệng
- ba lần một năm được bác sĩ kiểm tra răng;
- Trám phủ phòng ngừa sâu răng số 6 (một lần trước khi trẻ 7 tuổi)
- điều trị fluor tất cả các răng vĩnh viễn
- điều trị ngà răng sữa bằng nirat bạc;
- điều trị thẩm mỹ do thiếu men răng của răng vĩnh viễn
- điều trị các bệnh nha chu
- điều trị chỉnh nha đến lúc trẻ 12 tuổi, dùng vòng chỉnh răng di động
- hàn trám răng “màu trắng” trên răng số 1, 2, 3. Đối với các răng khác, dùng hàn trám “màu xám”
- điều trị sâu răng
- Điều trị nội nha của tất cả các răng (tới ba ống tủy trong một răng. Nếu cần điều trị nhiều ống tủy hơn thì ống tủy thứ tư phải trả tiền)
- áp dụng thuốc giảm đau
- lấy cao răng một lần một năm
- điều trị các đột biến trên niêm mạc miệng
- nhổ răng cũng như một số thao tác phẫu thuật khác

Trong phạm vi bảo hiểm, cha mẹ cũng có thể đăng ký cho con đi phòng khám nha khoa “gặp gỡ làm quen” (“wizyta adaptacyjna”), nghĩa là trẻ đến phòng khám để tìm hiểu phòng khám nha khoa trông thế nào. Những trẻ em dưới 6 tuổi có thể sử dụng dịch vụ này.

Bảo hiểm cũng bao gồm việc điều trị chênh lệch khớp cắn cho trẻ:

- điều trị có áp dụng thiết bị chỉnh răng di động đến khi trẻ tròn 12 tuổi
- kiểm tra thiết bị chỉnh răng đã được lập trong phạm vi bảo hiểm, đến lúc trẻ tròn 13 tuổi
- chụp cắt lớp răng hàm mặt, một lần trong cả quá trình điều trị chỉnh nha
- sửa chữa thiết bị một lần một năm lịch, đến lúc trẻ tròn 13 tuổi
- mài răng để điều chỉnh hình răng
- răng giả cho trẻ toàn hàm hoặc một phần hàm

Chăm sóc trẻ em tàn tật

Ba Lan có một số cơ quan và tổ chức phi chính phủ hỗ trợ cha mẹ của những trẻ em tàn tật, cố gắng giúp những trẻ em đó được phát triển và tận hưởng cuộc sống một cách tốt nhất. Mọi trẻ em tàn tật và cha mẹ của các em đó có tình trạng và nhu cầu khác nhau. Ở đây, không thể liệt kê hết tất cả các hình thức hỗ trợ được cung cấp. Sự hỗ trợ này dành cho những người nước ngoài có quyền được hưởng chế độ trợ cấp xã hội ở Ba Lan, chủ yếu là những người có quyền định cư ở Ba Lan trên các cơ sở pháp lý khác nhau. Bạn cần biết rằng:

- Khi trẻ em bị chẩn đoán là người tàn tật, trẻ em có quyền được hưởng các hình thức giúp đỡ riêng biệt từ phía nhà nước.
- Các trẻ em tàn tật có quyền sử dụng hệ thống giáo dục. Tùy theo mức độ và loại tàn tật, trẻ em đó có thể đi học ở các trường đặc biệt, trường hội nhập, hoặc trường bình thường.
- Có hệ thống nhà nước hỗ trợ trẻ em đó trong việc chuyên chở đi học.

Có hệ thống trợ cấp tài chính dành cho cha mẹ chăm sóc trẻ em tàn tật kể cả hỗ trợ cho các chi phí điều trị phục hồi sức khỏe. Để biết thêm chi tiết về vấn đề chăm sóc trẻ tàn tật, xin tìm hiểu tại các trung tâm trợ cấp xã hội, về chi phí điều trị phục hồi, xin xem trang:

www.pfron.org.pl.

Các trường hợp đặc biệt

Trong trường hợp bị bệnh đột ngột hoặc có tai nạn, sự giúp đỡ miễn phí sẽ được cung cấp cho các công dân các nước sau: Albani, Bosnia và Hercegovina, Montenegro, Liên Bang Nga và Serbia, trên cơ sở các thỏa thuận song phương. Điều kiện được hưởng giúp đỡ là người bị bệnh phải có thị thực có giá trị.

Hỗ trợ y tế miễn phí trong những trường hợp đột xuất cũng được cung cấp cho những người được cấp Thẻ Người Ba Lan.

Tất cả các người nước ngoài không thuộc những trường hợp nêu trên sẽ phải trả tiền nếu được giúp đỡ y tế.

Trong tình trạng có nguy hiểm đối với tính mạng, tất cả mọi người đều có quyền được cơ sở y tế cấp cứu giúp đỡ. Căn cứ vào điều 15, mục 2, điểm 10 Luật về các dịch vụ y tế do vốn tài chính công cộng chi trả ban hành ngày 27 tháng tám năm 2004 (văn bản hợp nhất: Công báo năm 2008, số 164, mục 1027, có sửa đổi bổ sung), tất cả mọi người đều có quyền được cấp cứu miễn phí trong tình trạng bị nguy hiểm đối với tính mạng, bất kể người đó có bảo hiểm hoặc giấy tờ cư trú hợp pháp hay không.

Xe cấp cứu

Trong tình huống có nguy hiểm đối với sức khỏe, tất cả mọi người đều có thể gọi xe cấp cứu đến (số điện thoại 112).

Bạn nên biết rằng nếu bạn gọi xe cấp cứu đến không có lý do chính đáng thì bạn vẫn phải trả tiền. Có ý nghĩa là bạn nên sử dụng xe cấp cứu chỉ trong những tình trạng thực sự nguy cấp.

Giờ trực khẩn cấp

Trong khu vực bạn sinh sống luôn luôn phải có một bệnh viện có “giờ trực khẩn cấp” (“ostry dyżur”), nơi bạn được cứu chữa bởi các bác sĩ chuyên khoa 24/24 trong những trường hợp khẩn cấp, có nguy hiểm đối với tính mạng hoặc sức khỏe. Chỉ khi có tình huống đột xuất và nghiêm trọng bạn mới được cứu chữa như bị ngạt thở, bị đầu độc, bị gãy xương, bị chấn thương mắt ... Bác sĩ sẽ thực hiện thao tác cấp cứu tại nơi nhưng sẽ không cấp cho bạn giấy nghỉ việc, không chữa bệnh mãn tính hoặc các bệnh tật khác không xuất hiện đột ngột ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.

Hỗ trợ tài chính dành cho các gia đình

Tiền trợ cấp thai sản

Các loại tiền trợ cấp gia đình sau khi sinh nở (“kosiniakowe”)

Tiền trợ cấp dành cho trẻ mới sinh (“becikowe”)

Tiền trợ cấp gia đình

Tiền phụ trợ đối với tiền trợ cấp gia đình

Thẻ Gia đình Đông người

Chương trình Gia đình 500+ (“Rodzina 500+”)

Hỗ trợ trẻ em tàn tật

Các chế độ giảm thuế cho gia đình

Tiền cấp dưỡng

Tiền nghỉ thai sản (“zasilek macierzyński”)

Phụ nữ làm việc có hợp đồng lao động, có hoạt động kinh doanh cá nhân hoặc làm việc căn cứ vào hợp đồng dân sự thuê nhân công và tự nguyện nộp tiền bảo hiểm y tế, đều có quyền được hưởng chế độ nghỉ thai sản. Trong thời gian nghỉ thai sản, họ có quyền lĩnh tiền là 100 phần trăm lương trước khi nghỉ. Thời gian nghỉ có thể kéo dài tới 20 tuần (trong đó, người mẹ phải sử dụng ít nhất 14 tuần sau khi sinh con)

Bổ sung cho chế độ nghỉ thai sản trên đây, pháp luật cũng quy định nghỉ thai sản cho cha hoặc mẹ (“rodzicielski”), nghĩa là được nghỉ thêm 32 tuần tiếp theo (trong một số trường hợp, người sử dụng quyền nghỉ thai sản có thể là người cha của trẻ em). Trong thời gian nghỉ, cha mẹ có quyền lĩnh tiền tới 60 phần trăm tiền lương trước khi nghỉ.

Nếu trong vòng hai tuần sau sinh, người mẹ nộp đơn đề nghị được cùng một lúc hưởng cả hai chế độ nghỉ thai sản nêu trên thì được lĩnh tiền 80 phần trăm lương trong cả thời gian hai kỳ nghỉ thai sản.

Để được nghỉ và nhận tiền thai sản, người lao động phải nộp đơn đề nghị lên chủ lao động trước khi bắt đầu lĩnh tiền thai sản.

Bạn phải biết rằng phụ nữ có quyền được nghỉ thai sản cả trong trường hợp hợp đồng lao động hết hạn không lâu sau khi sinh nở. Phụ nữ cũng có quyền lĩnh tiền trợ cấp trong suốt cả thời gian nghỉ thai sản, kể cả khi hợp đồng lao động hết hạn sớm hơn. Trong trường hợp này, bên trả tiền trợ cấp là Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS, chủ lao động phải gửi cho Cục Bảo hiểm Xã Hội hồ sơ của nhân viên.

Các loại tiền trợ cấp cho gia đình sau khi sinh nở (“kosiniakowe”)

Pháp luật Ba Lan quy định tiền trợ cấp dành cho những người không có bảo hiểm tại Cục Bảo hiểm Xã hội ZUS trong thời gian 52 tuần đầu cuộc sống của trẻ em, chủ yếu là dành cho người mẹ, trong một số trường hợp dành cho người cha. Thời gian nghỉ thai sản kéo dài hơn một chút trong trường hợp sinh đôi hoặc sinh ba, thời gian nghỉ thai sản đó lần lượt là 65 tuần và 67 tuần. Tiền trợ cấp này cũng được trả cho những người nước ngoài có thể cư trú ở Ba Lan mà trên thẻ có chú thích “được tham gia thị trường lao động”, cũng như cho những người tị nạn và người có quy chế được bảo vệ bổ sung.

Tiền trợ cấp là 1000 zloty một tháng. Đây là khoản thu nhập cho gia đình mà được miễn thuế. Có nghĩa là không cần nộp thuế đối với khoản tiền này, nhưng phải tính số tiền này vào thu nhập của gia đình khi tính các khoản tiền trợ cấp khác. Những người có thể được hưởng tiền trợ cấp này là sinh viên, những người không có bảo hiểm, những người được tuyển dụng căn cứ vào hợp đồng dân sự thuê nhân công hoặc hợp đồng dân sự sáng chế sản phẩm cá nhân

Có hai trường hợp không được hưởng tiền trợ cấp:

- khi người cha hoặc người mẹ đang được lĩnh tiền nghỉ thai sản (“macierzyński”).
- khi cả cha và mẹ đều muốn được hưởng đồng thời khoản tiền nghỉ thai sản cho cha hoặc mẹ (“rodzielski”) liên quan đến cùng một trẻ em.

Có nhiều cơ quan khác nhau phụ trách việc trả tiền trợ cấp, tùy theo nơi cư trú của người được hưởng trợ cấp. Để tham khảo thông tin về nơi nộp đơn đề nghị, xin tìm hiểu tại cơ quan quản lý xã hoặc quận.

Tiền trợ cấp cho trẻ mới sinh (“becikowe”)

Tiền trợ cấp “becikowe” là khoản tiền trợ cấp được trả một lần dành cho trẻ em mới sinh, là 1000 zloty cho một đứa con. Những người nước ngoài có thể cư trú ở Ba Lan mà trên thẻ có chú thích “được tham gia thị trường lao động”, cũng như những người tị nạn và người có quy chế được bảo vệ bổ sung, đều có quyền nộp đơn đề nghị được nhận tiền trợ cấp đó. Điều kiện để được hưởng tiền trợ cấp “becikowe” là gia đình phải có thu nhập không quá 1922 zloty sau thuế trên đầu người, cũng như phải có giấy chứng nhận rằng người mẹ đã được bác sỹ theo dõi trong thời gian mang thai (từ tuần thứ 10 của thai kỳ trở đi).

Đơn xin hưởng tiền “becikowe” có thể được nộp trong thời gian trước khi trẻ em tròn một tuổi. Các gia đình có thu nhập rất thấp (dưới 674 zloty trên đầu người) có thể đề nghị được cấp thêm 1000 zloty bổ sung thêm vào khoản tiền trợ cấp “becikowe”.

Cơ quan trả tiền “becikowe” là các trung tâm trợ cấp xã hội của xã hoặc của thành phố.

Tiền trợ cấp cho gia đình (“Zasiłek rodzinny”)

Tiền trợ cấp cho gia đình là một hình thức hỗ trợ các gia đình về mặt tài chính, nhằm giúp đỡ gia đình trang trải cho một phần chi phí nuôi dưỡng trẻ em. Những người nước ngoài thuộc diện dưới đây cũng có quyền được hưởng tiền trợ cấp này:

- những người nước ngoài có thể cư trú ở Ba Lan mà trên thẻ có chú thích “được tham gia thị trường lao động”(trừ sinh viên và những người có thể cư trú ngắn hạn dưới 6 tháng).
- những người có quy chế tị nạn hoặc quy chế được bảo vệ bổ sung.

Đơn đề nghị được hưởng tiền trợ cấp cho gia đình phải được nộp lên cơ quan quản lý quận/xã nơi cư trú của bạn.

Tiền trợ cấp cho gia đình có thể được trả hàng tháng cho cả hai cha mẹ, hay cho riêng người cha hoặc người mẹ, hay

cho những người chăm sóc trẻ em trong thực tế theo quy định của pháp luật, hoặc cho người đã thành niên và vẫn còn đi học khi người đó không được cha mẹ chăm sóc. Khoản tiền này cũng có thể được trả cho các trẻ em dưới 18 tuổi, cho những người dưới 21 tuổi với điều kiện là những người đó vẫn đi học, cho những người tàn tật (có mức độ tàn tật vừa hoặc nặng) tới 24 tuổi, với điều kiện họ vẫn đi học trường đại học hoặc trường khác.

Tiền trợ cấp cho gia đình	Con dưới 5 tuổi	Con từ 5 đến 18 tuổi	Con từ 19 đến 24 tuổi
	89 zł / một tháng	118 zł / một tháng	129 zł / một tháng

Tiền trợ cấp cho gia đình không được trả cho những gia đình có con cái được chăm sóc tại các cơ sở bảo hộ nuôi dưỡng toàn thời gian, cũng như cho những gia đình có con đã đăng ký kết hôn. Nếu người cha hoặc người mẹ đang lĩnh tiền trợ cấp cho gia đình ở nước khác thì mất quyền lĩnh khoản tiền này ở Ba Lan. Với một số trường hợp khi cha mẹ đã ly hôn thì pháp luật quy định quyền được hưởng trợ cấp cho gia đình bị cắt. Tuy nhiên, cần biết rằng sau khi ly hôn, người cha hay mẹ thực sự chăm sóc con sẽ có quyền được hưởng tiền trợ cấp gia đình.

Một gia đình có được nhận tiền trợ cấp cho gia đình hay không tùy theo thu nhập của gia đình đó. Tiền trợ cấp cho gia đình được trả khi thu nhập trung bình trên đầu người trong gia đình hoặc thu nhập của người đang đi học không vượt quá 674,00 zloty. Thu nhập ở đây phải được hiểu là khoản tiền còn lại sau khi đã tính trừ tiền thuế và các khoản tiền bắt buộc phải nộp vào bảo hiểm xã hội. Trong trường hợp trẻ em có giấy chứng nhận tàn tật hoặc giấy chứng nhận có mức độ tàn tật vừa hoặc nặng, tiền trợ cấp cho gia đình được trả khi thu nhập trung bình trên đầu người trong gia đình hoặc thu nhập của người đang đi học không vượt quá 764,00 zloty.

Các thông tin về thủ tục nộp đơn đề nghị cũng như về các giấy tờ kèm theo dành cho những người ở thành phố Vác-sa-va có thể tham khảo được trên trang web (bằng tiếng Ba Lan):

<http://www.um.warszawa.pl/zalatw-sprawe-w-urzedzie/sprawa-w-urzedzie/przyznanie-zasilku-rodzinnego>.

Các thông tin về tiền trợ cấp gia đình có thể tìm hiểu tại cơ quan quản lý xã hoặc quận.

Bạn có thể tìm được nhiều thông tin về các chương trình hỗ trợ gia đình ở Ba Lan trên các trang web:

www.rodzina.gov.pl

hoặc

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/swiadczenia-rodzinne/>

Chú ý! Không nộp đơn đề nghị hưởng tiền trợ cấp cho gia đình cho trường hợp của những trẻ em hiện đang ở quốc gia xuất xứ của cha hoặc mẹ, kể cả khi cha mẹ vẫn định kỳ gửi tiền để nuôi dưỡng con. Chỉ các trẻ em đang ở cùng cha mẹ tại Ba Lan mới có quyền được hưởng tiền trợ cấp, với điều kiện là đồng thời thỏa mãn các tiêu chuẩn khác

Tiền phụ trợ đối với tiền trợ cấp gia đình

Những người được trả tiền trợ cấp cho gia đình cũng có quyền xin được nhận các khoản tiền phụ trợ đối với khoản trợ cấp cho gia đình dưới đây:

- tiền bổ sung dành cho các gia đình có nhiều con (90 zł/một tháng dành cho đứa con từ thứ ba trở lên)
- tiền phụ trợ dành cho cha hoặc mẹ đơn thân (185 zł/một tháng, khi cha hoặc mẹ đang nuôi một đứa con, 370 zł/một tháng, khi đang nuôi hơn một đứa con)
- tiền phụ trợ dành cho những người đang nghỉ thai sản trông con (400 zł/một tháng)
- tiền phụ trợ dành cho việc học hành được trả vào đầu năm học, để mua các đồ dùng học tập, 100 zł cho một đứa con (cấp một lần)

Để xin hưởng các tiền phụ trợ nêu trên, bạn phải nộp đơn đề nghị lên cơ quan quản lý xã/quận nơi cư trú của bạn. Các loại tiền trợ cấp chỉ được trả cho những trẻ em cư trú ở Ba Lan cùng cha hoặc mẹ.

Thẻ Gia đình Đông người (“Karta Dużej Rodziny”)

Các gia đình có từ ba đứa con trở lên có quyền xin được cấp Thẻ Gia đình Đông người. Những người nước ngoài có thẻ định cư, quy chế tỵ nạn, quy chế được bảo vệ bổ sung ở Ba Lan và cư trú ở Ba Lan cùng ít nhất ba đứa con chưa quá 18 tuổi (hoặc - trong trường hợp con đi học thì chưa quá 25 tuổi) đều có khả năng được cấp Thẻ.

Thẻ cho phép tiết kiệm đáng kể trong một số chi phí, ví dụ như cho phép mua vé tàu giảm giá, vé vào cửa các công viên giải trí, rạp chiếu phim, bảo tàng... với giá ưu đãi.

Để biết chi tiết về Thẻ này xin mời xem thêm tại:

<https://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/karta-duzej-rodziny/czym-jest-karta-duzej-rodziny/>

Phần mềm tìm kiếm các đối tác của chương trình Thẻ Gia đình Đông người:

<https://rodzina.gov.pl/duza-rodzina/wyszukiwanie-partnerow-karty-duzej-rodziny>

Chương trình Gia đình 500+ (“Rodzina 500+”)

Trong năm 2016, Ba Lan đã triển khai một chương trình trả tiền trợ cấp cho các bậc cha mẹ nuôi nấng con ở Ba Lan có tên gọi Gia đình 500+ (“Rodzina 500+”). Khoản trợ cấp này được tính cho những đứa con từ thứ hai trở về sau, bất kể mức thu nhập của cha mẹ. Tiền trợ cấp này sẽ được cung cấp đến lúc trẻ em tròn 18 tuổi. Cụ thể hơn, ví dụ nếu một gia đình có ba đứa con 8 tuổi, 12 tuổi và 17 tuổi thì nhận được 1000 zloty một tháng vì tính cho hai đứa con. Tuy nhiên, nếu gia đình có ba đứa con 8 tuổi, 12 tuổi và 19 tuổi, thì chỉ nhận được 500 zloty một tháng, do đứa con 19 tuổi không được tính mà chỉ được hưởng trợ cấp cho một đứa con chưa thành niên, tức là đứa con út.

Đối với trường hợp các gia đình có thu nhập không quá 800 zloty một tháng sau thuế, tiền trợ cấp được tính cho cả đứa con đầu tiên. Còn đối với các trẻ em tàn tật thì thu nhập của gia đình không được quá 1200 zloty.

Người nước ngoài có quyền được hưởng lợi từ chương trình Gia đình 500+ với điều kiện có một trong các loại giấy tờ sau:

- giấy phép định cư ở Ba Lan hoặc giấy tờ cư trú dài hạn tại Liên Minh Châu Âu
- giấy phép tạm trú và giấy phép lao động
- giấy phép tạm trú được cấp với mục đích đoàn tụ gia đình, và với điều kiện là người nước ngoài sinh sống Ba Lan cùng con trong thời gian được lĩnh tiền trợ cấp

Chú ý! Nếu bạn có quyền lao động ở Ba Lan căn cứ vào các quy định của pháp luật, nhưng nếu trên thẻ cư trú của bạn không có thông tin về việc đó (tức là trên thẻ không ghi chú thích “được tham gia thị trường lao động”), thì hãy nộp đơn đề nghị đổi thẻ cư trú. Nếu không có chú thích trên thì bạn không được hưởng các chương trình trợ cấp cho gia đình.

Đơn đề nghị lĩnh tiền trợ cấp theo chương trình Gia đình 500+ phải được nộp lên cơ quan quản lý xã/quận nơi cư trú của bạn. Chương trình quy định rằng tiền trợ cấp sẽ được trả đến tháng chín năm 2017, sau đó sẽ phải nộp đơn đề nghị một lần một năm.

Trong trường hợp nộp đơn đề nghị lĩnh tiền trợ cấp cho đứa con từ thứ hai trở lên, thủ tục nộp hồ sơ rất đơn giản (chỉ cần điền vào đơn mẫu). Trong khi nếu cha mẹ mong muốn được trả tiền trợ cấp cho đứa con thứ đầu, cha mẹ phải chứng minh thu nhập. Thu nhập bao gồm không chỉ tiền lương và còn cả các loại thu nhập khác như tiền cấp dưỡng, tiền học bổng, thu nhập kiếm ở nước ngoài, cha mẹ phải nộp giấy thông báo liên quan đến các loại thu nhập đó.

Thời gian chờ đợi được trả tiền trợ cấp là tới ba tháng.

Hỗ trợ trẻ em tàn tật

Hệ thống trợ cấp xã hội ở Ba Lan có chính sách hỗ trợ riêng biệt cho các trẻ em tàn tật. Cũng giống như các trường hợp trợ cấp khác, để được hưởng hỗ trợ người nước ngoài phải có thẻ cư trú có chú thích “được tham gia thị trường lao động”, có quy chế tỵ nạn hoặc quy chế được bảo vệ bổ sung.

Tiền hỗ trợ gồm các loại:

- Tiền hỗ trợ chăm sóc (“zasilek pielęgnacyjny”) – 153 zloty một tháng để nuôi dưỡng trẻ em có chứng nhận tàn tật

- Tiền cấp dưỡng cho người chăm sóc không lao động (“świadczenie pielęgnacyjne”) – 1300 zloty một tháng dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc trẻ em, nếu người đó phải bỏ việc để chăm sóc trẻ em tàn tật. Khi được trả tiền cấp dưỡng đó, cha hoặc mẹ hoàn toàn mất quyền lao động (ví dụ không được làm việc căn cứ vào hợp đồng dân sự sáng chế sản phẩm cá nhân (“umowa o dzieło”))
- Tiền hỗ trợ cho người chăm sóc người tàn tật thành niên (“zasilek dla opiekunów”) – 520 zloty một tháng dành cho cha mẹ hoặc người chăm sóc người tàn tật đã thành niên yêu cầu được chăm sóc liên tục

Để trẻ em tàn tật được hưởng hỗ trợ không chỉ về mặt tài chính mà cả về mặt xã hội và y tế, trẻ em phải có giấy chứng nhận tàn tật (“orzeczenie o niepełnosprawności”). Đơn đề nghị cấp giấy chứng nhận phải được nộp lên Hội Chứng nhận Tình trạng Tàn tật Cấp huyện (“Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności”) nơi cư trú của trẻ tàn tật. Bạn sẽ tìm được thêm thông tin về vấn đề này tại các cơ quan quản lý xã hoặc quận.

Các chế độ giảm thuế (“ulgi podatkowe”) cho gia đình

Nếu bạn có con thì bạn có quyền được giảm thuế. Bạn được tính trừ một phần tiền nhất định từ khoản thuế mà bạn có nghĩa vụ thanh toán với nhà nước một lần một năm. Khi được giảm thuế nghĩa là bạn trả ít tiền thuế hơn. Theo quy định, tùy theo tình hình từng cá nhân, sau khi bạn nộp đơn tự khai thuế hàng năm, bạn sẽ được hoàn trả một phần thuế đã nộp.

Tiền thuế được giảm theo những quy định sau:

- đối với mỗi trẻ em chưa đủ 18 tuổi
- đối với mỗi trẻ em tàn tật đang được lĩnh tiền hỗ trợ chăm sóc (tiền phụ trợ đối với tiền hỗ trợ chăm sóc) hoặc tiền trợ cấp xã hội
- đối với mỗi trẻ em chưa tròn 25 tuổi đang đi học và có thu nhập không quá 3039 zloty (Thu nhập không bao gồm tiền trợ cấp cho gia đình)

Thuế được giảm tùy theo số con, thời gian hôn nhân và thu nhập. Khi nuôi dưỡng hơn một đứa con, có quyền được giảm thuế bất kể thu nhập là bao nhiêu

Để được giảm thuế, bạn phải điền thông tin cần thiết vào đơn tự khai thuế (“PIT”) nộp hàng năm. Có một số tổ chức phi chính phủ giúp đỡ điền thông tin vào đơn PIT, chẳng hạn như Quỹ Diễn Đàn Di cư Ba Lan (“Fundacja Polskie Forum Migracyjne”).

Bạn phải biết rằng bạn không phải nộp thuế đối với tất cả các loại tiền trợ cấp cho gia đình, tiền hỗ trợ chăm sóc và các khoản tiền phụ trợ. Đây là sự giúp đỡ miễn phí từ phía nhà nước.

Tiền cấp dưỡng

Tiền cấp dưỡng là khoản tiền mà người cha hoặc người mẹ trả cho người kia, để trang trải cho một phần chi phí nuôi dưỡng con sau khi đã ly hôn. Mức tiền cấp dưỡng do tòa án gia đình quy định sao cho phù hợp với mức thu nhập của người cha hoặc người mẹ phải chịu trách nhiệm trả tiền cấp dưỡng.

Ngoài ra, ở Ba Lan có Quỹ Cấp dưỡng (“Fundusz Alimentacyjny”) có mục đích giúp đỡ các trẻ em khi người cha hoặc người mẹ không trả tiền cấp dưỡng cho người kia. Cần phải chứng minh rằng tòa án đã giao nghĩa vụ trả tiền cấp dưỡng cho người cha hoặc người mẹ và số tiền đó đã không được trả trong thời gian hai tháng. Quỹ Cấp dưỡng chỉ trả tiền cấp dưỡng không được quá 500 zloty một tháng. Người cha hoặc người mẹ chỉ có quyền xin tiền cấp dưỡng từ Quỹ Cấp dưỡng khi thu nhập trên đầu người trong gia đình không quá 725 zloty sau thuế một tháng. Tiền cấp dưỡng được trả cho trẻ em đến 18 tuổi, và đến 24 tuổi trong trường hợp trẻ em đi học, đối với trẻ em tàn tật đến mức độ nặng, tiền cấp dưỡng được trả vô thời hạn.

Tiền cấp dưỡng từ Quỹ chỉ được trả cho người nước ngoài khi người đó cư trú ở Ba Lan căn cứ vào giấy phép định cư, quy chế tỵ nạn hoặc quy chế được bảo vệ bổ sung, hoặc người xuất phát từ một trong những nước đã ký kết với Ba Lan thỏa thuận song phương về vấn đề trợ cấp xã hội, trong số những nước đó có Ukraina, Moldova, Mỹ, Canada, Hàn Quốc, Nhật Bản, Bosnia và Hercegovina, Serbia...

Để biết thêm chi tiết về Quỹ Cấp dưỡng, xin tham khảo trên trang web:

<http://www.mpips.gov.pl/wsparcie-dla-rodzin-z-dziecmi/fundusz-alimentacyjny/>



4.

Chế độ dinh dưỡng của trẻ từ 0 đến 12 tháng tuổi

Cho con bú – quà tặng tuyệt vời nhất mà bạn có thể dành cho con

Nếu bạn không muốn hoặc không thể cho con bú...

Liệu con tôi có ăn uống đầy đủ không?

Chế độ dinh dưỡng trẻ em nữ nhi từ 6 đến 12 tháng tuổi

Kiến thức về dinh dưỡng cho trẻ được cập nhật liên tục và nhanh chóng đến mức các hướng dẫn về vấn đề này phải được cập nhật khoảng mỗi 3 năm một lần. Chế độ dinh dưỡng cho trẻ em sơ sinh mới nhất là từ năm 2015. Quan trọng nhất là bạn nên nhớ rằng các hướng dẫn được phổ biến hôm nay có thể sẽ thay đổi trong vòng một năm hoặc thậm chí chỉ trong vài tháng. Hiện tại, Hội Bác sỹ Nhi Ba Lan đang thảo luận về vấn đề thay đổi hướng dẫn bổ sung vitamin K cho trẻ em sơ sinh bú sữa mẹ. Thế nên bạn đừng cho rằng thông tin trong quyển sách này là chuẩn mực mãi mãi. Hãy cập nhật kiến thức từ các nguồn đáng tin cậy, ví dụ bạn có thể tham khảo kiến thức từ các nhà giáo dục làm việc cho chương trình “Ăn uống lành mạnh, phát triển khỏe mạnh” (“Zdrowo jemy, zdrowo rosniemy”) hoặc do Viện Bà mẹ và Trẻ em (“Instytut Matki i Dziecka”) phổ biến. Ấn phẩm này bao gồm các thông tin quan trọng nhất liên quan đến dinh dưỡng cho trẻ. Đây chỉ là những hướng dẫn chung dành cho những trẻ em khỏe mạnh. Nếu muốn thiết lập chế độ dinh dưỡng riêng hoặc chế độ ăn kiêng để điều trị bệnh cho một bé cụ thể thì bạn phải liên hệ với các chuyên gia trong lĩnh vực này.

Cho con bú – quà tặng tuyệt vời nhất mà bạn có thể dành tặng con

Giải pháp có lợi nhất để đảm bảo sức khỏe và sự phát triển cho trẻ sơ sinh là bú sữa mẹ. Kiến thức về bú sữa mẹ mà chúng ta có được càng ngày càng sâu rộng và chúng ta biết rằng sữa mẹ có thể tự biến đổi thành phần để phù hợp với nhu cầu cá nhân của trẻ. Do đó, sữa mẹ luôn luôn có thành phần lý tưởng, bao gồm tất cả các chất dinh dưỡng và không dinh dưỡng (có một ngoại lệ nhỏ là vitamin D3 và K). Sữa mẹ dễ tiêu hóa cho trẻ cũng là nguồn các axit béo không no nhiều nối đôi đem lại ảnh hưởng tích cực đối với sự phát triển của hệ thống thần kinh, não và thị giác của trẻ. Nhờ bú sữa mẹ, miễn dịch của cơ thể trẻ được tăng cường, vì sữa mẹ chứa các chất tăng lên khả năng miễn dịch cũng như giúp cơ thể trẻ chống nhiễm trùng dễ dàng hơn.

Khi cho con bú, bạn cần lưu ý các điều sau:

- Cho bé bú theo yêu cầu có nghĩa là bạn nên cho bé bú mỗi lần bạn thấy bé nhu cầu bú hay mỗi lần bản thân bạn có nhu cầu cho bé bú.

- Giai đoạn đầu cho con bú có thể khó khăn. Vào ngày thứ 3-4 sau sinh, bạn sẽ gặp hiện tượng ngực căng tức sữa khi đó ngực mẹ trở nên nhạy cảm, đau, căng cứng. Bạn có thể khắc phục tình trạng này bằng cách cho con bú càng nhiều càng tốt, tuy rằng phương pháp này có thể gây đau nhức. Khi bé cắn nhay núm vú thì gây ra cho mẹ cảm giác đau đớn và điều đó có thể sẽ khiến bạn muốn ngừng việc cho bú. Nếu điều đó xảy ra, hãy dùng máy để hút sữa ra cho đến lúc bạn cảm thấy đỡ hơn. Bạn cũng có thể xin ý kiến của các chuyên gia phòng tư vấn về vấn đề cho con bú (“poradnia laktacyjna”) thường hoạt động ở đa số các bệnh viện phụ sản.
- Trong giai đoạn đầu mới sinh ra, bé có thể đòi bú mẹ rất thường xuyên. Lý do là bé thấy đói và cũng là vì bé có nhu cầu được gần gũi với mẹ. Bạn phải thật kiên trì và hãy chuẩn bị trước mọi thứ cho thuận tiện để khi cho con bú bạn sẽ cảm thấy thoải mái nhất. Bạn nên chuẩn bị sẵn đồ ăn, đặc biệt là khi bạn phải ở nhà một mình hầu như cả ngày. Khi bé bị đói liên tục thì bạn sẽ thấy việc nấu nướng thật không dễ dàng. Đừng quên rằng sức khỏe, chế độ ăn uống và tình hình của bạn nói chung cũng quan trọng không kém sức khỏe của bé. Hiện tại, bé đối với bạn là quan trọng nhất cả thế giới và bạn đối với bé là cả thế giới. Hãy chăm sóc sức khỏe của chính bạn.
- Bổ sung chế độ dinh dưỡng bằng các axit béo không no nhiều nối đôi (DHA). Đó là thành phần tự nhiên xuất hiện trong sữa mẹ, hàm lượng của DHA phụ thuộc vào chế độ ăn uống của mẹ. Thói quen ăn uống của người Ba Lan dẫn đến tình trạng thiếu chất DHA. Nguyên nhân là chất này có nhiều trong cá biển nhưng ở Ba Lan, người ta lại ăn ít cá biển chủ yếu là vì lý do giá cả. Vì thế bạn nên bổ sung thêm chất dinh dưỡng vào chế độ ăn uống của bạn.
- Bổ sung cho bé vitamin D với số lượng là 400 đơn vị quốc tế (IU) một ngày, vào mọi thời điểm trong năm, không kể mùa nào.
- Bổ sung vitamin K bắt đầu từ ngày thứ 15 sau khi sinh đến lúc trẻ 3 tháng tuổi.
- Trẻ bú mẹ thì không cần uống nước. Kể cả khi trời nắng nóng thì có khả năng bé sẽ đòi bú thường xuyên hơn. Sữa mẹ hoàn toàn sẽ đáp ứng đủ các nhu cầu của bé và không cần cho bé uống nước thêm.
- Tổ chức Y tế Thế giới khuyến khích các bà mẹ chỉ cần cho con bú sữa mẹ trong suốt sáu tháng đầu tiên. Không có hướng dẫn nào liên quan đến thời hạn tối đa cho con bú và sau đó không nên cho con bú nữa, hãy tin vào trực giác của người mẹ trong bạn.
- Cần trọng với lượng muối và đường. Hạn chế lượng muối và đường đưa vào cơ thể hết sức quan trọng nhằm rèn luyện thói quen ăn uống hợp lý cho bé cũng như giữ gìn sức khỏe cho bạn. Hãy tham khảo tháp dinh dưỡng để dựa vào đó xây dựng cho mình một chế độ ăn uống hợp lý.
- Các thông tin liên quan đến chế độ ăn uống của bà mẹ cho con bú, bạn có thể dễ dàng tìm thấy trên mạng internet, các tạp chí, hay khi đi khám bác sỹ. Không có một hướng dẫn cụ thể chi tiết nào cho cách ăn uống khi cho con bú miễn là người mẹ phải ăn uống phong phú, hợp lý, dựa trên các sản phẩm tươi sạch và đảm bảo chất lượng cao. Hãy chú ý đến thành phần trong thực phẩm bạn chọn mua và lựa chọn những sản phẩm ít qua chế biến nhất.

Thực phẩm người mẹ ăn vào gây ảnh hưởng lên mùi vị sữa mẹ và bé chưa chắc sẽ yêu thích mùi vị đó. Ví dụ, bé sẽ không ưa mùi của tỏi và các củ rau gây chướng đầy hơi như đậu Hà Lan (“groch”), đậu (“fasola”), bắp cải. Tuy nhiên, không có bằng chứng cụ thể nào về tác động của các thực phẩm đó lên thành phần sữa mẹ và gây đau bụng (“colic”) cho trẻ. Cũng không có lý do rõ ràng nào để loại trừ khỏi chế độ ăn uống các chất có thể gây dị ứng, ví dụ như sữa, các loại quả thuộc chi Cam chanh. Chế độ ăn uống của bà mẹ cho con bú không liên quan đến khả năng trẻ sẽ bị dị ứng hay không. Khi quyết định lựa chọn thực phẩm, người mẹ chỉ cần quan tâm tới phản ứng của cơ thể mẹ và phản ứng của bé. Nếu loại thực phẩm nào đó làm cho bạn thấy khó chịu (ví dụ các món bắp cải) hoặc làm cho bé mất bình tĩnh, bị đau bụng, khóc, thì bạn nên kiêng ăn loại đó. Nếu có vấn đề như vậy với nhiều loại thực phẩm, hãy tìm sự giúp đỡ của các chuyên gia dinh dưỡng để đảm bảo bạn có một chế độ ăn uống lành mạnh.

Nếu bạn không muốn hoặc không thể cho con bú...

Nếu vì lý do nào đó, bạn không thể hoặc không muốn cho con bú thì nên chọn sữa công thức. Không cho bé uống sữa dê hoặc sữa bò. Quan niệm “sữa công thức” có nghĩa là thành phần của sữa đã được chế biến sao cho giống sữa mẹ nhiều nhất. Ví dụ, thành phần các chất protein được biến đổi giúp bé dễ tiêu hóa hơn, tỷ lệ các axit béo không no nhiều nối đôi cũng được tăng lên, thành phần sữa được bổ sung bằng các chất khoáng, các vitamin (D, A, C) và các vi khuẩn có ích, lượng sắt và i-ốt tăng lên, lượng soda, kali và clo giảm đi. Sữa công thức không như sữa mẹ có thể tự biến đổi thành phần trong thời gian cho con bú để cho phù hợp với các nhu cầu hiện có của trẻ. Loại sữa này không bảo vệ sức khỏe của bé tốt như sữa mẹ. Tuy nhiên, nếu bạn không muốn hoặc không thể cho con bú sữa mẹ thì sữa công thức là giải pháp tối ưu sau sữa mẹ.

Khi chọn sữa công thức, xin lưu ý những yếu tố sau:

- Lựa chọn loại sữa hỗn hợp phù hợp. Đối với trẻ dưới sáu tháng tuổi, sữa phù hợp nhất là sữa có ghi số 1.

- Lựa chọn núm ti phù hợp. Núm ti tốt nhất là núm ti “giải phẫu” cố gắng làm giống với núm vú mẹ. Khi bé bú núm ti này, bé phải “cố gắng” mới mút được sữa nhờ đó giúp bé phát triển bộ máy phát âm và kích thích hệ tiêu hóa.
- Các loại sữa công thức có mùi vị khác nhau. Nếu bé từ chối ăn loại bạn chọn thì hãy thử loại khác.
- Sữa có ghi ký hiệu “HA” là sữa ít gây dị ứng. Sữa này có thể giúp trẻ đề phòng dị ứng thực phẩm. Sữa có ghi ký hiệu “AR” có thể được sử dụng khi trẻ bị trớ sữa. Các loại sữa hỗn hợp có biểu tượng “Pre” và “nenatal” là sữa dành cho các trẻ sinh non tức là trẻ sinh trước tuần thứ 37 của thai kỳ, cần được sử dụng theo hướng dẫn của bác sĩ. Sữa có ghi “sữa hỗn hợp cơ bản” (“mieszanka elementarna”) dành cho bé bị dị ứng thực phẩm, các protein trong loại sữa này bị chia thành các axit amin. Đây là phương pháp không gây triệu chứng dị ứng nhưng rất tiếc nó làm ảnh hưởng đến mùi vị sữa. Ở Ba Lan, cần phải có giấy chỉ dẫn của bác sĩ mới mua được các loại sữa hỗn hợp
- Giống như khi cho bé bú sữa mẹ, khi chọn sữa công thức cho bé, bạn nên cho bé ăn theo nhu cầu đến 6 tháng tuổi. Lượng sữa trong mỗi cữ ăn ghi trên các bình sữa chỉ mang tính tương đối. Bạn luôn luôn phải để ý xem bé có muốn ăn hay không. Đừng phân vân nếu thấy bé vẫn còn đói thì hãy tăng lượng sữa cho bé. Còn nếu bạn đã lỡ chuẩn bị quá nhiều sữa công thức so với nhu cầu của bé thì cũng không có gì cần lo lắng..

Liệu con tôi có ăn uống đầy đủ không?

Cho dù bạn lựa chọn sữa mẹ hay sữa công thức, bạn sẽ luôn phân vân không biết bé có lên cân đúng chuẩn không. Sự thật là dạ dày của trẻ sơ sinh chỉ lớn bằng ngón tay út. Ngay cả khi bạn nghĩ mình không đủ sữa thì hầu như chắc chắn bé vẫn ăn no. Phương pháp tốt nhất để biết chắc chắn bé ăn đủ hay không là đo cân nặng và chiều dài của cơ thể. Nếu bé phát triển bình thường và cân đối dựa theo các biểu đồ tăng trưởng, thì bạn không cần phải lo lắng. Không tự đánh giá tình hình của bé mà hãy để bác sĩ nhi làm điều này cho bạn mỗi lần bác sĩ thăm khám cho bé.

Chế độ dinh dưỡng cho trẻ nhũ nhi từ 6 -12 tháng tuổi

Giai đoạn nửa sau của năm đầu tiên là thời gian phải mở rộng chế độ ăn uống của bé. Tiếp tục cho trẻ bú hoặc ăn sữa theo nhu cầu của bé đồng thời bạn nên bắt đầu cho bé ăn dặm. Loại thực phẩm nào được chọn để bắt đầu ăn dặm đều không quan trọng nhưng tốt hơn là trước hết cho con ăn các loại rau củ, vì chúng không ngọt bằng hoa quả nên bé sẽ thích ăn hơn.

Các nguyên tắc quan trọng nhất khi mở rộng chế độ ăn uống cho trẻ:

- Khi cho bé ăn một loại thực phẩm mới, bạn nên cho bé ăn từng loại một, (ban đầu mỗi bữa ăn bạn chỉ cho bé ăn một loại thực phẩm) và cũng chỉ cần một lượng nhỏ thức ăn mới rồi quan sát bé phản ứng thế nào. Khi có triệu chứng khiến bạn không an tâm nên hỏi ý kiến của bác sĩ nhi.
- Lượng thức ăn phải tương đương với nhu cầu của bé. Loại thức ăn đóng hộp bày bán cho trẻ em được đong đo theo suất nhưng bạn không cần để ý đến yếu tố này vì có bé ăn nhiều, có bé ăn ít. Bạn là người quyết định cho bé ăn gì, nhưng bé sẽ quyết định lựa chọn ăn gì trong số các thực phẩm đó và ăn bao nhiêu.
- Độ đặc của thức ăn phải phù hợp với giai đoạn của sự tăng trưởng của trẻ. Khi bé bắt đầu mọc răng là thời điểm bạn cho bé ăn đồ ăn ít mềm nát hơn. Trẻ một tuổi đã biết nhai và nuốt các đồ ăn cứng thành thạo.
- Nếu bạn cho con ăn sữa công thức thì phải chuyển sang dùng sữa có ghi số 2.
- Hãy để bé tự do khi tập tự ăn, hãy cho con cầm thìa chơi, cho phép con ăn bằng tay, cho con dùng loại cốc có nắp ngăn tràn đổ nước.
- Bé không phải là người lớn với nhu cầu và sở thích ăn uống khác người lớn chúng ta. Vì thế, không nên nêm gia vị vào đồ ăn dành cho bé, không cho muối và đường.
- Tiếp tục bổ sung vitamin D3.
- Không cho bé ăn mật ong trước một tuổi.





5.

Chế độ dinh dưỡng của trẻ em vào những năm tiếp theo

Các trẻ em quá 1 tuổi bắt đầu ăn uống theo chế độ gọi là chế độ “bàn ăn gia đình” (“stoł rodzina”), tức là ăn cùng với cha mẹ. Tuy nhiên, điều đó không có ý nghĩa là trẻ có thể ăn chung thức ăn với chúng ta. Cơ thể của trẻ lúc này phát triển nhanh chóng và có những nhu cầu khác.

Đối với trẻ trên 1 tuổi, sữa vẫn là thức ăn rất quan trọng đối với trẻ. Sữa mẹ vẫn là tốt nhất cho trẻ. Tổ chức Y tế Thế giới khuyến khích các bà mẹ tiếp tục cho con bú thậm chí đến lúc trẻ 2-3 tuổi. Nếu bạn cho con ăn sữa công thức, thì sau sinh nhật một tuổi hãy nhớ chuyển sang sữa có ghi số 3.

Bạn nên duy trì cho con ăn sữa công thức lâu nhất có thể, ngoài sữa mẹ là lý tưởng nhất ra, sữa công thức là phù hợp nhất với các nhu cầu của trẻ.

Trẻ đã quá 1 tuổi nên cho trẻ ăn 5 bữa một ngày vào các giờ cố định.

Khi chuẩn bị đồ ăn cho con, bạn nên tuân theo các quy định sau:

- Lựa chọn các thực phẩm có chất lượng cao, hạn chế tối đa qua chế biến. Bạn nên đọc kỹ các thành phần chứa trong thực phẩm và chọn ra thực phẩm có danh sách chất thành phần ngắn cũng như có thời hạn sử dụng ngắn.
- Không cho thêm đường vào thức ăn.
- Không cho thêm muối. Bạn hoàn toàn có thể thay thế muối bằng các gia vị làm từ các loại cỏ lá thuốc (“ziola”). Cách ăn uống đó cũng sẽ tốt cho sức khỏe của bạn và những người lớn trong gia đình.
- Dùng phương pháp chế biến phù hợp, nên dùng phương pháp luộc, nướng, hấp đồ ăn, tránh ăn đồ chiên, rán.
- Cho bé uống nước sôi hoặc nước khoáng có ít chất khoáng. Tránh cho bé uống các loại nước quả. Nhớ cho bé nên uống hơn 1 lít nước một ngày.
- Hạn chế cho bé ăn đồ ngọt, thay vào đó, bạn hãy cho bé ăn các thứ khác, ví dụ hoa quả khô. Nếu cho con ăn đồ ngọt thì bạn nên chọn các loại bánh dùng bột ủ men, bánh quy, sô-cô-la đắng, tránh các loại bánh giòn, bánh kem khó tiêu, sô-cô-la có nhân.
- Cho phép bé được tự lập, không nên ép buộc bé ăn mà chỉ khuyến khích bé. Khi bé từ chối ăn thì hãy chấp nhận.
- Nấu nướng và ăn cùng với bé. Đưa bé đi chợ cùng và giải thích cho bé thực phẩm nào tốt cho sức khỏe, thực phẩm nào không tốt. Bạn cũng phải lưu tâm đến chế độ ăn uống của mình vì chính bạn là người giáo dục cho con cách ăn uống.
- Cho bé ăn bơ sữa, không dùng bơ thực vật.
- Cho bé ăn cá tối đa là 2 lần một tuần.
- Tiếp tục bổ sung cho bé vitamin D3 với liều dùng 800 đơn vị quốc tế, vào mọi thời điểm trong năm, không kể mùa nào.



6.

Hỗ trợ phát triển của trẻ em từ sơ sinh đến 2 tuổi

Tình yêu, trân trọng giá trị bản thân, không khí trong lành

Hãy tìm hiểu về bộ não của trẻ

Làm thế nào để hiểu được trẻ

Các giai đoạn phát triển của trẻ em

Năm đầu tiên của cuộc sống - cảm giác thân thiết và việc cho con bú

Năm thứ hai - những bước đi quan trọng để trẻ tự lập

Ngay từ ngày đầu tiên của cuộc sống trẻ bắt đầu khám phá thế giới và dần dần sắp xếp trong trí não hình ảnh của bản thân trẻ và thế giới. Trẻ tìm hiểu thế giới có phải là nơi an toàn hay không, bé có thể có cảm giác tin tưởng vào những người xung quanh mình hay không, bé có thể tự tin vào năng lực của mình và cố gắng đạt được các mục đích hay không. Khi trẻ sáu hoặc bảy tuổi, bé đã hình thành nhân sinh quan và thế giới quan cho mình. Nền tảng đó càng được củng cố trong quá trình sống sau này và đóng vai trò quyết định trong khả năng xử lý cảm xúc, xây dựng các mối quan hệ với người khác, khả năng học hành và đưa ra các quyết định trong cuộc sống.

Tình yêu, trân trọng giá trị bản thân, không khí trong lành

Không nên đánh đồng việc khuyến khích quá trình phát triển của trẻ với việc đẩy nhanh của quá trình đó, ví dụ như cho con học một lịch học thêm dày đặc hoặc mua cho con vô số các đồ chơi và đồ dùng. Hạn chế tối đa thời gian con xem ti vi, dùng máy vi tính hay máy tính bảng, mà hãy khuyến khích con vui chơi và vận động nhiều ở ngoài trời để tận hưởng không khí trong lành. Luôn cho con cảm giác con được yêu thương, được là chính con và luôn thấy cha mẹ dành thời gian bên con.

Một điều quan trọng là chăm sóc con ngay từ khi sinh ra thì mọi lời cha mẹ dành cho con đều có ý nghĩa. Cách cha mẹ phản ứng với các nhu cầu của con, cách trả lời các câu hỏi của con, cách đối xử với bản thân và những người xung

quanh của cha mẹ đều cũng rất quan trọng. Trong những năm đầu tiên của cuộc sống, cha mẹ có thể đem lại cho con sự mạnh mẽ và tự tin là hành trang cho con bước tiếp trong cuộc đời sau này.

Nhiệm vụ của cha mẹ là hình dung tương lai của con

Hãy tưởng tượng con bạn là một thanh niên sắp trưởng thành và sắp bắt đầu cuộc sống tự lập, con bạn đang tìm ra con đường riêng cho mình, đang cố gắng độc lập trong cuộc sống, và tạo lập các mối quan hệ với những người khác.

Hãy suy nghĩ về việc bạn muốn con bạn trở thành người thế nào, không phải là nghĩ đến việc con bạn sẽ làm nghề gì, có nhà ở đâu ... mà đến những nét tính cách con cần có để sống cuộc đời của một người trưởng thành độc lập.

Liệu con bạn có những phẩm chất tự lập, quả cảm, sáng tạo không? Nếu bạn muốn tạo lập cho con những tính cách đó thì bạn cần bắt đầu từ ngay khi con còn nhỏ.

Những đứa trẻ luôn được người lớn khuyến khích phải nghe lời, tuân theo và thực hiện các yêu cầu nhanh chóng, thỏa mãn những gì cha mẹ mong đợi, nghĩa là làm đứa con ngoan của gia đình, trong tương lai, các em đó lại sẽ không có tính sáng tạo, quyết đoán, không biết hướng tới mục đích và biến các ước mơ thành hiện thực.

Bạn hãy nghĩ ra cách để giúp đỡ con phát triển các nét tính cách có ích cho con trong tương lai chứ không phải làm sao để con “dễ trị” hơn trong hiện tại khi con còn nhỏ.

Tìm hiểu về bộ não của trẻ

Từ lúc sinh ra, bộ não là bộ phận cơ thể của trẻ phát triển nhanh nhất. Tuy nhiên, không phải là em bé nào cũng biết sử dụng các chức năng của bộ não ngay từ đầu.



Sự phát triển hệ thần kinh của trẻ em từ khi sinh ra đến 6 tuổi

3-6 tuổi: Giai đoạn vỏ não phức tạp

1,5 – 3 tuổi: Giai đoạn vỏ não đơn giản

13-18 tháng tuổi: Giai đoạn vỏ não sớm

8-12 tháng tuổi: Khởi đầu của vỏ não

3-7 tháng tuổi: Não giữa

2,5 tháng tuổi: Cầu não

1 tháng tuổi: Hành não và tủy sống

Trong tam nguyệt kỳ đầu tiên, trẻ sơ sinh chủ yếu sử dụng các lớp thấp nhất của não bộ và dựa trên các bản năng và phản xạ không điều kiện.

Từ lúc khoảng ba tháng tuổi, trẻ suy nghĩ và hoạt động chủ yếu dựa trên các cảm xúc.

Lối suy nghĩ lô-gíc mà người lớn thấy giống mình và có thể hiểu được bắt đầu phát triển từ lúc trẻ em khoảng một năm tuổi. Khi đó trẻ em bắt đầu có khả năng suy luận nguyên nhân – kết quả. Tuy nhiên, phải mất một thời gian dài sau đó nữa, trẻ mới có thể sử dụng khả năng này hàng ngày.

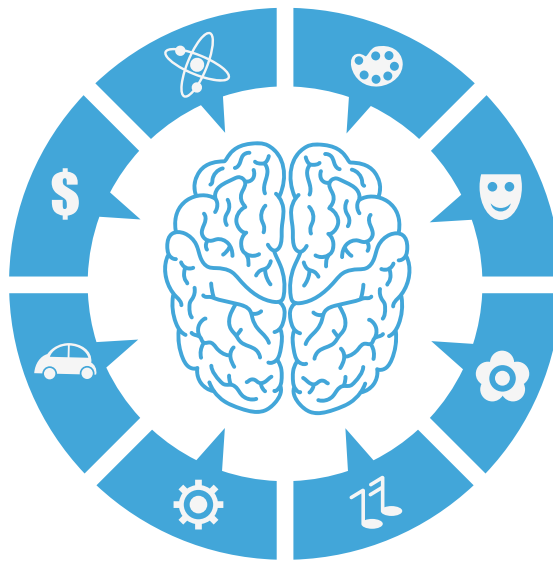
Vào lúc khoảng hai tuổi, trẻ đã hiểu biết nhiều điều và muốn tìm hiểu càng ngày càng nhiều, nhưng vẫn chưa biết vận

dụng kiến thức thu được. Trẻ đặt câu hỏi liên tục “đây là cái gì?” và luôn tò mò về tất cả. Có thể trẻ đã học được các nguyên tắc xử ứng trong gia đình hoặc trong nhóm trẻ bằng tuổi nhưng không phải lúc nào trẻ cũng biết tuân theo các nguyên tắc đó. Cơ chế kích thích trong tâm lý của trẻ em hoạt động nhanh và mạnh hơn nhiều so với cơ chế kiềm chế. Ví dụ như nếu trẻ muốn nghịch một thứ gì đó thì sẽ thực hiện luôn trước khi kịp nhớ ra là không được làm như vậy. Chắc chắn trẻ đã biết từ trước trẻ được làm cái gì và không được làm cái gì nhưng trẻ vẫn chưa biết kiềm chế.

Vào lúc khoảng ba tuổi, trẻ bắt đầu đặt câu hỏi “vì sao?”. Đó là dấu hiệu quan trọng đánh dấu giai đoạn mới của sự phát triển não bộ. Lúc này, trẻ cần tìm hiểu về nguyên nhân và kết quả, cũng như bắt đầu luyện tập khả năng suy luận diễn giải. Ở thời kỳ này, trẻ em có tính sáng tạo rất lớn. Điều đó hay làm cho cha mẹ thấy lo lắng vì rằng trẻ tưởng tượng mọi chuyện hoặc thậm chí nói dối. Thực ra không phải như thế và lý do là các năng lực não bộ đang phát triển rất nhanh chóng.

Bộ não của trẻ sáu tuổi và đương tương của trẻ bảy tuổi bắt đầu sẵn sàng đi học trường cấp một. Lúc đó, trẻ biết điều khiển các biểu tượng: chữ cái, số, và sử dụng chúng để tạo ra các quá trình lý luận tiếp theo, phức tạp hơn.

Bộ não trẻ phát triển từ trong ra ngoài, từ phía tủy sống lên phía trên, và ngày càng mở ra cho trẻ những khả năng khám phá thế giới mới. Đồng thời, các chức năng khác nhau của hai bán cầu não bắt đầu trở nên chuyên môn hóa.



Bán cầu não trái phụ trách về các chức năng sau:

- phát triển và sử dụng ngôn ngữ
- suy luận lô-gíc
- nhận thức và sử dụng số
- các năng khiếu toán học
- sắp xếp, phân loại
- hiểu chữ cái, đọc, viết
- năng khiếu học ngoại ngữ
- khả năng kết luận
- suy luận nguyên nhân – kết quả
- thiết lập trật tự, giữ trật tự

Bán cầu não phải phụ trách về các chức năng sau:

- cảm nhận nhịp và vần
- cảm giác, ghi nhớ và sáng tạo âm nhạc
- sáng tạo và ghi nhớ hình ảnh
- hoạt động dựa trên trực giác
- cảm nhận và điều khiển các màu sắc và hoa văn
- cảm giác không gian
- có cảm xúc
- khả năng hoạt động trong tình trạng hỗn loạn

Con người cần có cả hai bán cầu não và sử dụng cả hai. Tuy nhiên, với các trẻ sau sáu tuổi bán cầu phải hoạt động mạnh hơn. Các trẻ em ở lứa tuổi này chưa biết suy nghĩ hoàn toàn lô-gíc hay dự đoán hậu quả của những gì mình làm, hoặc kiềm chế các cảm xúc. Khi lên tuổi đi học cấp một, trẻ mới bắt đầu luyện tập các kỹ năng đó. Tuy nhiên, đừng quên rằng để đạt được những kỳ tích lớn lao nhất thế giới phải có trí tưởng tượng vô tận, phải biết hành động dựa trên trực giác cũng như phải biết vượt qua các nếp nghĩ có sẵn.

Làm thế nào để hiểu được trẻ

Trong quá trình phát triển, mọi trẻ em đều trải qua những giai đoạn khó và dễ. Cơ thể và tâm lý cũng như các năng lực và hành vi của trẻ đều phát triển theo chuẩn nhất định và có thể dự đoán được ở một mức độ nào đó. Đương nhiên, nhiều khi trẻ em làm cho cha mẹ rất bất ngờ và cha mẹ hay không thấy lô-gíc trong hành vi của trẻ. Tuy nhiên, nếu cha mẹ quan sát con kỹ càng và cẩn thận, có lẽ cha mẹ sẽ phát hiện ra rằng chính con dạy cho mình nhiều hơn các hướng dẫn về giáo dục.

Từ nhiều năm nay, các nhà khoa học đã tranh luận và đến kết luận chung rằng trí thông minh cũng như các tài năng của trẻ phụ thuộc vào cả yếu tố di truyền lẫn môi trường xung quanh của trẻ. Hành vi của trẻ phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau, cụ thể là:

- các năng khiếu bẩm sinh, tính chất bẩm sinh
- giai đoạn phát triển của trẻ
- tình huống cụ thể mà trẻ đối mặt
- cách đối xử với trẻ của cha mẹ và của những người khác.

Các giai đoạn phát triển của trẻ em

Ngay từ lúc thụ tinh, sự phát triển diễn tiến liên tục:

- trẻ em tăng trưởng và tăng cân, đây là sự phát triển về mặt thể chất
- trẻ học cách suy nghĩ và sử dụng các năng lực của não bộ, đây là sự phát triển về mặt trí tuệ
- trẻ học cách vận động và sử dụng các khả năng của cơ thể, đây là sự phát triển về mặt vận động
- trẻ học cách hiểu và kiểm soát cảm xúc, đây là sự phát triển về mặt cảm xúc
- trẻ học cách giao tiếp với những người khác, đây là sự phát triển về mặt quan hệ xã hội và quan hệ giữa các cá nhân

Sự phát triển về mặt thể chất diễn ra liên tục từ thời điểm thụ tinh. Sau khi sinh con, cha mẹ vui vẻ nhìn con lớn lên và tăng cân. Điều đó đặc biệt dễ nhận thấy khi trẻ bắt đầu không mặc vừa quần áo mà một tuần trước vẫn còn mặc được. Tuy nhiên, hàng ngày trẻ chỉ lớn lên từng chút một.



Sự phát triển nhận thức và vận động diễn ra theo những mốc phát triển lớn và nhỏ. Trẻ em quan sát, thu nhận thông tin, chuẩn bị sẵn sàng bắt đầu luyện tập kỹ năng nào đó, và sau khi đã học được, trẻ lặp đi lặp lại, tận hưởng kỹ năng mới. Sau một thời gian, trẻ để ý đến những khả năng khác và chuẩn bị học được những kỹ năng mới.



Sự phát triển về mặt cảm xúc và quan hệ giữa cá nhân của trẻ diễn ra không ngừng, có thể phân chia ra thành các giai đoạn hoạt động hòa hợp, bình tĩnh và các giai đoạn khủng hoảng. Mọi trẻ em phát triển lành mạnh đều có những thời điểm hoạt động tốt hơn và kém hơn. Đây không phải là lý do để cha mẹ phải lo lắng. Nếu trước đây trẻ có tính vui vẻ và cởi mở với người khác, và bỗng nhiên trở nên ngại ngùng và trốn nấp sau cha mẹ, thì rất có thể trẻ đang phát hiện một cảm xúc phức tạp mới. Đó là cảm giác ngại ngùng, xấu hổ và trẻ đang quan sát những người xung quanh phản ứng thế nào khi trẻ thể hiện cảm xúc đó. Nếu trẻ mẫu giáo bắt đầu chơi và lập quan hệ với bạn cùng tuổi thì một số mối quan hệ đó sẽ khiến cho trẻ thấy khó khăn, khó hiểu, không cho phép trẻ được thỏa mãn nhu cầu. Kết quả là trẻ bị căng thẳng. Có khả năng là trẻ em rất cố gắng cư xử ngoan ngoãn khi ở lớp mẫu giáo và bỗng nhiên tức giận sau khi về nhà, mặc dù xung quanh trẻ là những người yêu thương và chấp nhận trẻ. Thông thường, đây là dấu hiệu trẻ đang vượt qua thời gian khó khăn khi phải học cách tiếp xúc với những người khác và kiểm soát cảm giác không hài lòng.



Các giai đoạn sự phát triển của mọi trẻ em khỏe mạnh đều diễn ra theo cùng một trình tự. Đương nhiên là một số trẻ trải qua các giai đoạn đó nhanh hơn và một số khác lại chậm hơn, đối với một số trẻ các giai đoạn đó rất mãnh liệt trong khi đối với những trẻ khác lại thầm lặng đến mức khó nhận thấy. Mỗi đứa trẻ đều có cách phản ứng khác nhau với các giai đoạn đó. Điều này tùy thuộc vào năng lực của trẻ, môi trường sinh sống, sự ủng hộ của cha mẹ, tình hình sức khỏe. Có kiến thức về các giai đoạn đó sẽ giúp bạn hiểu được con tốt hơn và hỗ trợ con đối mặt với các thử thách xuất hiện trong cuộc sống.

Ví dụ: khi một đứa trẻ một tuổi liên tục vứt ra mọi thứ trong thùng quần áo bẩn, trong ngăn kéo hoặc trong hộp đồ chơi, cha mẹ phải vui mừng vì trẻ đã tới mốc phát triển quan trọng. Trẻ chú ý đến các quan hệ lô-gíc, thích thú khi mọi thứ lặp đi lặp lại và vui vẻ khi nhìn thấy mọi đồ vật trẻ vứt lên rơi xuống ngay. Khi trẻ hai tuổi mà làm như vậy thì cha mẹ nên nghĩ rằng trẻ đang tìm cách giải tỏa tâm lý và thu hút sự chú ý của cha mẹ. Cha mẹ cũng nên biết là nếu không cho con tiếp tục làm vậy thì trẻ sẽ trở nên tức giận. Nếu trẻ em sáu tuổi làm vậy thì chắc chắn trẻ đang tìm một đồ vật rất cụ thể và cha mẹ có thể yên tâm thỏa thuận với con rằng sau đó con sẽ dọn mọi thứ về chỗ quy định.

Năm đầu tiên của cuộc sống - cảm giác thân thiết và việc cho con bú

Từ 0 tháng tuổi đến 3 tháng tuổi, giai đoạn này được gọi là tam nguyệt kỳ thứ tư của thai kỳ!

Trẻ vẫn chưa ổn định về mặt sinh lý và cảm xúc. Trẻ vẫn phải hoàn toàn phụ thuộc vào cha mẹ có nhận ra và phản ứng với các nhu cầu của trẻ thế nào. Điều mà trẻ sơ sinh cần nhiều nhất là cảm giác gần gũi và ấm áp, vì có vậy em bé mới cảm thấy được che chở, bảo bọc. Điều tốt nhất mà cha mẹ có thể dành cho con vào giai đoạn đó là cho con tiếp xúc với cơ thể của cha mẹ không cần hạn chế, tức là cho con bú, bế bồng con, ôm ấp con, dùng địu con.

Từ 3 tháng tuổi đến 6 tháng tuổi

Vào giai đoạn này, trẻ ổn định hơn, hai mẹ con biết nhau tốt hơn. Trẻ bắt đầu giao tiếp với thế giới xung quanh, quan tâm đến đồ chơi và người xung quanh. Thông thường nhíp ăn ngủ của trẻ tốt hơn và đều đặn hơn.

Từ 6 tháng tuổi đến 12 tháng tuổi

Đây là giai đoạn trẻ em vận động nhiều hơn, bắt đầu bò, đi, bắt đầu thử đồ ăn mới. Trẻ có rất nhiều cảm xúc mới và trẻ có thể mất bình tĩnh. Trẻ bắt đầu nằm mơ vì thế có thể là trẻ trước đó ngủ đêm rất ngon, bây giờ bỗng nhiên tỉnh dậy và khóc thét lên. Nhiều trẻ trước đó yên lặng và ngoan ngoãn, bây giờ bắt đầu khóc mỗi lần mẹ ra khỏi phòng hoặc khi nhìn thấy mặt người lạ. Đây không phải là bước thụt lùi mà ngược lại đây là thời điểm con học được kỹ năng quan trọng mới.

Trong mỗi giai đoạn đầu tiên của cuộc sống, trẻ cần sự trật tự và sự ổn định, vì khi đó trẻ có cảm giác được bảo bọc, chở che. Trẻ cũng cần được tôn trọng và được chấp nhận việc các cảm xúc của trẻ thay đổi liên tục. Trẻ sơ sinh không hiểu các cảm xúc đó mặc dù cảm thấy chúng rất mạnh mẽ. Nhiều khi trẻ tự không hiểu vì sao thấy bức bối hay điều gì làm cho trẻ mệt hoặc sợ hãi. Vì thế, trẻ có nhu cầu được cha mẹ giúp đỡ trẻ hiểu và kiểm soát các cảm xúc đó. Điều quan trọng nhất là cha mẹ luôn luôn phải có thái độ yêu thương, bình tĩnh và sẵn sàng giúp đỡ con.

Trẻ sinh ra có một khả năng kỳ diệu đó là cảm nhận các cảm xúc của người nói chuyện với trẻ và biến đổi cảm xúc của mình theo người đó. Hiện tượng này gọi là sự hưởng ứng cảm xúc ("syntonia"). Trẻ sơ sinh không hiểu ý nghĩa các lời nói trẻ nghe. Tuy nhiên, trẻ cảm nhận được thái độ, cảm xúc và quyết tâm của chúng ta. Khi trẻ quan sát khuôn mặt của người lớn, trẻ hưởng ứng và bắt đầu bắt chước theo.

Những đứa trẻ có mẹ bị trầm cảm sau sinh phát triển khả năng biểu hiện cảm xúc chỉ trong phạm vi rất hạn chế cũng như dễ mất bình tĩnh hơn và khóc nhiều hơn các trẻ khác. Nguyên nhân chính là vì hành vi của trẻ phản ánh cảm xúc của người mẹ.

Để hiểu trẻ tốt hơn, trước hết cha mẹ phải hoàn toàn chấp nhận tính cách của con. Mọi đứa trẻ đều khác nhau, có trẻ bình tĩnh, có trẻ căng thẳng. Có trẻ rất thích ngủ, trẻ khác lại ngủ khó. Có trẻ rất ưa nằm trong xe nôi, trẻ khác lại bắt đầu tức giận ngay. Điều quan trọng là cha mẹ nên nhớ rằng con mình sinh ra là như thế và hãy chấp nhận. Con sinh ra như thế không với mục đích ban thưởng hoặc trừng phạt cha mẹ. Mọi đứa trẻ, kể cả những đứa trẻ gọi là "khó trị" đều cần có tình yêu và động viên vô điều kiện từ cha mẹ và trẻ tin là cha mẹ thể hiện tình cảm đó với mình.

Năm thứ hai - những bước đi quan trọng để trẻ tự lập

12 tháng tuổi

Trẻ nói chung ổn định về mặt cảm xúc, trẻ thích chơi, thích có khán giả, và ngày càng khéo léo trong vận động, ngày càng mạnh dạn, ngày càng dễ hợp tác với cha mẹ.

15 tháng tuổi

Đây là giai đoạn khi những kỹ năng mới phát triển rất nhanh mà trẻ không kịp thích nghi với những kỹ năng đó. Trẻ hay chạy lung tung, vút đồ, không thích bị hạn chế. Khi trẻ bị cấm làm gì đó, trẻ rất tức nhưng sau một thời gian ngắn trẻ sẽ hết.

18 tháng tuổi

Trẻ rất năng động, nổi loạn, làm mọi thứ ngược, muốn có tất cả và muốn có ngay lập tức. Trẻ chưa biết chơi hay chia sẻ với người khác. Những kỹ năng này mà trẻ sẽ học được sau này.

2 năm tuổi

Đây là giai đoạn trẻ ổn định, khéo léo về mặt vận động và ngôn ngữ, biết thể hiện các nhu cầu tốt hơn nên không dễ bị kích động như trước. Nó biết chờ đợi một chút, để ý đến những người khác, và cuộc sống có trẻ trở nên dễ dàng hơn. Trẻ em hơn một năm tuổi, cha mẹ có thể dạy bảo trẻ hiệu quả hơn về các quy tắc phải tuân theo trong gia đình và thế giới xung quanh, cũng như về các giới hạn không được vi phạm. Quan trọng là cha mẹ phải biết mình có nhiệm vụ đặt ra những giới hạn hợp lý còn việc của trẻ là vượt qua các giới hạn và tranh luận với cha mẹ. Khi đó trẻ mới có khả năng hiểu được các quy định xã hội, chứ không chỉ đơn thuần tuân theo. Các quy tắc và giới hạn không bắt buộc phải có hiệu lực mãi mãi và không phải lúc nào cũng cần thiết. Tốt hơn là trẻ nếu học cách phản ứng hợp lý và linh hoạt với các tình huống khác nhau chứ không chỉ biết ngoan ngoãn tuân theo các quy định sẵn có. Cha mẹ giữ thái độ này, việc dạy dỗ trẻ sẽ có hiệu quả.

Ví dụ, trẻ một tuổi và hai tuổi nên biết là không được nghịch dao trong ngăn kéo trong bếp, nhưng trẻ đã đi học cấp một phải biết tự làm bánh mì cho mình. Cho nên vào một thời điểm nào đó trong giai đoạn trẻ từ ba đến sáu tuổi, cha mẹ phải linh hoạt và thay đổi quy định liên quan đến việc sử dụng dao.

Trẻ hai tuổi có cơ chế kích thích mạnh hơn cơ chế kiềm chế, trẻ không biết tự kiềm chế, không biết làm những điều không hấp dẫn trẻ, kể cả khi cha mẹ đã nhắc nhở nhiều lần việc trẻ không được vi phạm. Trẻ bắt đầu hiểu các quan hệ nguyên nhân - kết quả, cho nên khi lên tuổi này, trẻ có thể bắt đầu học về hậu quả của hành động. Có lẽ trong lần tiếp theo trẻ sẽ không nhớ hậu quả cho hành động đó nữa nhưng sẽ hiểu hậu quả và có thái độ bình tĩnh hơn với sự hạn chế do cha mẹ áp đặt.

Khi trẻ em hai tuổi đến hai tuổi rưỡi, trẻ có thể trải qua giai đoạn khủng hoảng, gọi là “giai đoạn khủng hoảng tuổi lên hai”. Đó là một thời gian đầy khó khăn và yêu cầu cả cha mẹ lẫn trẻ phải cố gắng nhiều. Nhiều trẻ lên tuổi này rất ương bướng, chưa biết đợi đến lượt mình, khó thích nghi hoặc nhường nhịn cho người khác, thích ra lệnh cho trẻ khác và cho cha mẹ, thích quản lý người khác, dễ tức giận, la hét, khóc lóc, lăn lộn ra đất “ăn vạ”. Trẻ thích làm đi làm lại cùng một hành động, ví dụ đọc cùng một quyển sách, đi cùng một đôi tất, ăn cùng một món.



7.

Hỗ trợ phát triển của trẻ từ 3 đến 6 tuổi

Các giai đoạn phát triển của trẻ em từ 3 đến 6 tuổi

Ba phương pháp đơn giản nhằm giải quyết vấn đề khủng hoảng tuổi lên 2 ở trẻ em cũng như xử lý các hành vi không đúng đắn của trẻ em học mẫu giáo

Thời kỳ sáu tuổi và bảy tuổi - bắt đầu cuộc đời học sinh

Nỗi sợ của trẻ em đi học mẫu giáo và trường cấp một?

Chuẩn bị cho con hành trình đi học mẫu giáo và đi học trường tiểu học

Sự căng thẳng khi đi học mẫu giáo hay trường tiểu học

Làm thế nào để giải quyết căng thẳng tâm lý?

Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em là người tị nạn hoặc người di cư thích nghi với cuộc sống ở nước mới?

Các giai đoạn phát triển của trẻ em từ 3 đến 6 tuổi

Trẻ em từ 3 đến 6 tuổi trong giai đoạn học mẫu giáo, các quan hệ với bạn cùng lứa trở nên quan trọng đối với trẻ. Trẻ vẫn tiếp tục phát triển mạnh mẽ và vẫn phải đối mặt với những thử thách mới.

Ba tuổi

Với đa số trẻ em, đây là thời kỳ yên bình. Trẻ hay nói “vâng”, hay đồng ý, bắt đầu thấy chia sẻ với người khác là điều thú vị, bắt đầu hợp tác và giao tiếp dễ dàng với các đứa trẻ khác.

Ba tuổi rưỡi

Thời kỳ này lại là thời gian trẻ em cảm thấy hoài nghi, hậu đậu, có khó khăn trong việc giải tỏa tâm lý và giao tiếp với những người khác. Trẻ rất có thể có triệu chứng rối loạn tic, trẻ sẽ mút ngón tay, hay quấy khóc và hỏi “Bố/mẹ có yêu con không?”. Đồng thời đây là giai đoạn trẻ có tính sáng tạo lớn, trí tưởng tượng phong phú, biết kể chuyện và tự chơi một mình lâu.

Bốn tuổi

Trẻ bốn tuổi rất năng động, ví dụ phá đồ, chạy trốn, đá, đập, đánh các trẻ khác. Trẻ có thể đột nhiên cười, khóc hay la hét. Trẻ bướng bỉnh. Trẻ tưởng tượng ra các loại chuyện và kể lại cho người khác nghe như là chuyện thật, do trẻ không phân biệt được sự thật và tưởng tượng. Trẻ thích các thử thách và thích được tự lập.

Năm tuổi

Trẻ em năm tuổi thông thường ổn định, bình tĩnh, đồng thời rất năng động và sáng tạo. Đây là thời gian dễ chịu đối với trẻ và cha mẹ. Trẻ nhiệt tình giúp đỡ, nghe lời cha mẹ, chủ động đề nghị giúp đỡ cha mẹ. Trẻ phát triển các kỹ năng xã hội, bắt đầu kết bạn, khéo léo và hài lòng khi nhìn kết quả công việc của mình.

Ba phương pháp đơn giản nhằm giải quyết vấn đề khủng hoảng tuổi lên 2 ở trẻ em cũng như xử lý các hành vi không đúng đắn của trẻ em học mẫu giáo

Nếu trong sinh hoạt hàng ngày của trẻ có xuất hiện những hành vi không đúng đắn, bạn có thể áp dụng ba phương pháp sau:

1. thiết lập nội quy đầu tiên và quy định về các hậu quả của hành động
2. ra yêu cầu có hiệu quả
3. quản lý không gian và tình huống

1. Đến giai đoạn này, cha mẹ có thể áp đặt những nội quy, nguyên tắc ứng xử đầu tiên với sự tham gia của trẻ. Các nguyên tắc tốt hơn nên có hình thức hình ảnh chứ không phải hình thức văn bản, để trẻ hiểu được hoàn toàn nội dung. Nội quy chỉ nên bao gồm các nguyên tắc cơ bản nhất liên quan đến các hành vi có thể gây vấn đề cho trẻ. Cụ thể như khi trẻ chơi ở bãi cát chơi và liên tục ném cát vào trẻ khác hoặc đánh trẻ khác bằng thìa xúc cát thì trong nội quy bạn nên vẽ cho trẻ những tranh minh họa các hành vi không đúng đắn và cả các hành vi bạn mong muốn. Nếu trẻ em dùng sáp màu vẽ bậy trên tường và bàn chứ không trên giấy, thì trong nội quy phải có hình ảnh liên quan đến các quy định sử dụng sáp màu. Điều quan trọng không kém là trẻ biết trẻ sẽ phải chịu những hậu quả nào khi vi phạm các quy định đã thỏa thuận, đồng thời các hậu quả đó phải tự nhiên và hợp lý nhất có thể.

Ví dụ:

- nếu trẻ đánh các trẻ khác trong khi chơi ở bãi cát, thì hậu quả hợp lý là trẻ phải ra khỏi bãi cát, ngồi trên ghế hoặc đi dạo.
- nếu trẻ dùng sáp màu không đúng kiểu thì hậu quả hợp lý là cha mẹ để sáp màu một thời gian ở chỗ ngoài tầm với của trẻ.
- nếu trẻ em đánh bạn ở bãi cát rồi bị cấm xem phim hoạt hình vào buổi tối, hoặc trẻ vẽ bậy trên tường thì bị cấm gặp bạn thân, thì đó không phải là hậu quả hợp lý.

Nếu trẻ nghịch cái gì đó, làm hỏng hoặc làm vỡ đồ, thì cha mẹ cũng nên áp dụng phương pháp tương tự, không nên trừng phạt trẻ mà nên bắt trẻ chịu hậu quả.

Ví dụ:

- khi trẻ ném bóng trong nhà hoặc đổ nước ra nhà, thì trẻ phải dùng giẻ lau khô nước đã đổ, chứ không nên cấm trẻ ăn món tráng miệng.
- khi trẻ làm hỏng đồ chơi của trẻ khác, trẻ phải đền cho bạn bằng một đồ nào đó của mình, chứ không nên mắng trẻ và cấm trẻ đi chơi.

Nếu đã thiết lập và tuân theo các quy định thì trẻ sẽ học được cách hoạt động cùng người khác cũng như học cách hiểu hậu quả của những gì mình làm. Cha mẹ nhất thiết phải cho trẻ chịu hậu quả một cách bình tĩnh, hợp lý, chứ không phải một cách giận dữ, với mục đích xúc phạm trẻ.

2. Thứ hai, cha mẹ nên học cách ra yêu cầu và nhắc nhở con về các quy tắc cho có hiệu quả.

- Trước hết cha mẹ phải thu hút chú ý của trẻ, ngồi xuống bên cạnh con, cầm tay con, nhìn vào mắt con.
- Sau đó, cha mẹ phải ra yêu cầu ngắn và dễ hiểu cho trẻ cũng như nhắc nhở trẻ về hậu quả.
- Sau đó cha mẹ đề nghị trẻ tự nhắc lại bằng lời của trẻ điều gì được làm, điều gì không được làm.

Có một quy tắc rất hiệu quả, đó là quy tắc ba lời nhắc: lời nhắc phải làm gì, lời nhắc không được làm gì, lời nhắc về hậu quả.

Ví dụ:

Khi bạn thấy gần đây trẻ cư xử không đúng đắn ở sân chơi, bạn hãy bình tĩnh nhắc lại cho trẻ về các quy tắc liên quan đến tình huống đó, ví dụ như “con được làm hình bánh bằng cát, nhưng con không được ném cát vào bạn, nếu con ném cát thì con sẽ phải đi về”.

3. Thứ ba, một phương pháp rất có hiệu quả là phương pháp quản lý thời gian và không gian để giảm đến mức tối thiểu nguy cơ trẻ có những hành vi không đúng đắn. Cha mẹ phải chú ý vào hoàn cảnh khi trẻ không ngoan: vào thời gian nào của ngày, có sự có mặt của những người nào, liên quan đến hành động nào của cha mẹ. Nếu quan sát tốt cha mẹ chắc chắn sẽ phát hiện ra quy luật nhất định. Môi trường xung quanh có ảnh hưởng rất lớn đến hành vi của trẻ, vì thế, chính bằng cách thay đổi môi trường một chút, cha mẹ có thể chỉ bảo con cư xử đúng mực.

Ví dụ:

Thường thì lúc trẻ đi học mẫu giáo về nhà là thời điểm trong ngày khó khăn đối với trẻ. Khi đó, trẻ cần có thời gian để giải tỏa tâm lý sau cả một ngày đầy cảm xúc. Vì vậy, bạn không nên sắp xếp vào giờ đó cuộc gặp với người lớn mà trẻ không thân quen, hay đi đến cơ quan hoặc đi siêu thị mua sắm.

Thời kỳ sáu tuổi và bảy tuổi - bắt đầu cuộc đời học sinh

Sáu tuổi

Trẻ sáu tuổi thường bị tâm lý bất ổn giống như trẻ hai tuổi rưỡi. Lúc đó, trẻ muốn mình là quan trọng nhất, tốt nhất, muốn có nhiều thứ nhất, hay khoe và trêu bạn đồng lứa. Khi người khác nờ, ra lệnh hoặc đề nghị trẻ sáu tuổi làm cái gì đó thì trong phần lớn trường hợp, trẻ sẽ trả lời “không”, mặc dù thực ra trẻ có thích đối mặt với các nhiệm vụ và thử thách mới. Trẻ sáu tuổi thấy khó chấp nhận thất bại, vì trẻ mới bắt đầu học thất bại, nhường nhịn và nhận lỗi. Khi trẻ học được điều mới thì đổi lại trẻ hay tức giận và khóc.

Bảy tuổi

Trẻ bảy tuổi khác trẻ nhỏ tuổi hơn về mặt trình độ phát triển nhận thức và cảm xúc. Thông thường trẻ hoàn toàn sẵn sàng dành nỗ lực trí tuệ, sử dụng các biểu tượng: chữ cái, số. Trẻ có khả năng lớn hơn để tập trung vào các nhiệm vụ đang làm. Thường thì trẻ không có khó khăn gì khi bắt đầu học trường cấp một.

Nỗi sợ của trẻ em đi học mẫu giáo và trường cấp một là gì?

Đối với nhiều trẻ và cha mẹ, đi học mẫu giáo hoặc trường cấp một là một thời điểm quan trọng nhưng cũng rất khó khăn. Những đứa trẻ trước đó ở nhà cùng cha mẹ hoặc người trông trẻ bây giờ bước vào môi trường hoàn toàn mới mẻ. Tình hình mới này có thể sẽ đem lại cho trẻ những cảm xúc khác nhau. Có thể là trẻ thấy vui và phấn khích với những phiêu lưu phía trước, nhưng cũng có thể trẻ có những nỗi sợ sau:

- sợ cha mẹ không ở bên cạnh, sợ cô đơn
- sợ sẽ không có bạn
- sợ bị các trẻ khác trêu chọc vì các lý do khác nhau
- sợ bị bắt phải ăn đồ không yêu thích
- sợ cha mẹ sẽ đến đón quá muộn
- sợ không đi vệ sinh kịp
- sợ cô giáo sẽ không dễ thương
- sợ cảm giác buồn chán

Nhiệm vụ của cha mẹ khi con bắt đầu học trường cấp một hoặc trường mẫu giáo:

Hỏi con xem con tưởng tượng trường mẫu giáo/cấp một thế nào? Con chờ đợi cái gì nhất? Sợ cái gì nhất? Bạn hãy cùng con tìm giải pháp cho những nỗi sợ đó.

Chuẩn bị chuyển hành trình cho con đi học mẫu giáo và đi học trường tiểu học

- Đảm bảo cho con ấn tượng tốt về trường học: đưa con đi dạo xung quanh trường mẫu giáo/cấp một, đi cùng con vào trong xem các lớp học, phòng ăn, sân trường, nhà vệ sinh.
- Kể cho con nghe ngày đầu tiên ở trường mẫu giáo/cấp một sẽ như thế nào (các buổi học, giờ ra sân chơi, các bữa ăn, việc đánh răng...).
- Tham dự ngày khai giảng (thời điểm của lễ khai giảng được thông báo trên các trang web của trường mẫu giáo và cấp một), khi đó trẻ sẽ chơi với các giáo viên và các bạn khác với sự có mặt của cha mẹ.
- Khuyến khích trẻ giao tiếp với nhau bằng tiếng Ba Lan, nếu trẻ chưa biết giỏi tiếng Ba Lan thì bạn có thể dạy con một vài từ và câu cho phép con làm quen với các bạn.
- Mang theo một “bùa phép” như đồ chơi bằng bông, tờ giấy có hình vẽ để trong hộp bút, một cái cài áo, “hình xăm” vẽ trên bàn tay, thực ra là cái gì đó nhắc con rằng cha mẹ nghĩ đến con và chúc con thành công.
- Giúp đỡ con làm quen với các bạn người Ba Lan, bạn có thể mời các bạn cùng lớp đi ra sân chơi, đi dự tiệc sinh nhật hay dự các lễ quốc gia.
- Giữ liên lạc với giáo viên của con rất quan trọng, cha mẹ phải chủ động trong việc này.

Sự căng thẳng của việc đi học mẫu giáo hoặc đi học trường tiểu học

Các phản ứng tâm lý trẻ em có thể có:

- nói lắp bắp, cầu nhàu

- “tè dầm” ban đêm hoặc ban ngày
- khó ngủ, giật mình tỉnh giấc, ngủ không yên giấc, lo lắng
- bị nôn/bị tiêu chảy
- bị phát triển thụt lùi dưới nhiều hình thức khác nhau
- giận dữ với cha mẹ và “cả thế giới”
- lăn lộn ra đất, ném đồ

Những khó khăn tâm lý xuất hiện khi trẻ đi học trường cấp một, mẫu giáo, hoặc khi một sự kiện quan trọng trong cuộc sống của trẻ xảy ra là phản ứng bình thường do căng thẳng. Nếu những khó khăn đó kéo dài khoảng hai tháng trong trường hợp trẻ đi học mẫu giáo và khoảng một tháng trong trường hợp trẻ đi học cấp một, thì cha mẹ không cần lo lắng. Nếu các vấn đề đó kéo dài lâu hơn, cha mẹ nên hỏi ý kiến của chuyên gia để giúp đỡ con vượt qua những khó khăn. Nếu không thì trẻ có nguy cơ phát triển những cách thức phản ứng không hợp lý và cách thức này sẽ trở thành thói quen, và điều đó sẽ gây ra những khó khăn tiếp theo.

Trẻ em ở các độ tuổi khác nhau dùng phương pháp khác nhau để giải tỏa cảm xúc tiêu cực đặc trưng cho giai đoạn phát triển nhất định. Bạn nên trang bị kiến thức về các phương pháp phản ứng đó để hiểu là trẻ đang trải qua những khó khăn và cần được hỗ trợ nhiều hơn.

Độ tuổi	Các phương pháp giải tỏa căng thẳng tâm lý
1 tuổi	Mút ngón cái, lắc lư người, quay đầu trên giường từ bên này ra bên kia, khóc
2 tuổi	Trờ mình liên tục trên giường, có nhiều yêu cầu trước khi đi ngủ („cho con nước, cho con đồ chơi, cho con đi tè”), nói lắp
3 tuổi	Mút ngón cái trước khi đi ngủ, ngủ không ngon, thức dậy ban đêm. Phun nước bọt, nói lắp, cắn móng tay ban ngày.
4 tuổi	Trẻ em trốn tránh, phun nước bọt, nói bậy, trêu người khác. Trẻ em lo sợ, gặp ác mộng, bị đau bụng và bị nôn vì căng thẳng.
5 tuổi	Trẻ em nhấp nháy mắt, cầu nhàu, cắn móng tay, hít to qua mũi. Các hành động đó đặc biệt mạnh mẽ vào buổi tối, sau cả ngày hoạt động.
6 tuổi	Trẻ em thấy lo lắng, hậu đậu, đi đứng loạng quạng, đá vào chân bàn khi đang ngồi. Trẻ làm các loại biểu hiện trên mặt, ho, cầu nhàu, thè lưỡi, phun nước bọt.
7 tuổi	Trẻ nhấp nháy mắt, làm mặt buồn.
8 tuổi	Trẻ dụi mắt, „bè” ngón tay, méo miệng, bị đau bụng
9 tuổi	Trẻ đạp chân, vò đầu bứt tóc, dứt khuy áo ra nói lảm bảm, thốn thức, bị chóng mặt.

Làm thế nào để giải quyết căng thẳng tâm lý?

Quan trọng nhất là cha mẹ phải kiên nhẫn, kiên nhẫn và kiên nhẫn hơn nữa. Trẻ em có quyền có những cảm xúc khó khăn và cần cha mẹ chấp nhận các cảm giác đó. Một điều nữa cũng quan trọng là việc cha mẹ dạy con cách kiểm soát các cảm xúc đó.

Để giúp con đỡ buồn bực và tức giận, cha mẹ nên thể hiện sự thông cảm với con, ôm ấp và ru con (trên tay hoặc trên võng), bạn đừng coi thường nỗi sợ và giận dỗi của con.

Bạn cũng có thể thỏa thuận với con “luật tức giận”, trong đó quy định rõ là trẻ có quyền làm gì khi rất tức giận, ví dụ có quyền hét to, đập chân, đập tay vào gối, kêu gào, nói chữ “bậy” ở hình thức nói giảm nói tránh, trẻ không được phép giải tỏa cơn giận lên người khác, đánh đập, giật đồ, phá đồ.

Để kiểm soát các cảm xúc tiêu cực trên, cần hiểu biết các khả năng của bộ não con người. Bán cầu phải phụ trách về cảm xúc, bán cầu trái về lô-gíc. Khi trẻ phải kiểm soát cảm xúc, thì các cảm xúc tiêu cực liên tục quay vòng trong tâm trí trẻ và ngày càng mạnh mẽ. Bạn chỉ cần khuyến khích trẻ nói chuyện về chủ đề này. Nhờ vậy, bán cầu trái, phụ trách về lô-gíc, cũng bắt đầu hoạt động. Khi trẻ tâm sự với cha mẹ về cảm xúc khó khăn, trẻ bắt đầu sử dụng lô-gíc nhiều hơn, do đó, trẻ sẽ kiểm soát các cảm xúc tốt hơn. Cha mẹ cũng có thể khuyến khích con vẽ tranh cơn tức giận, tốt nhất vẽ bằng màu đỏ trên giấy, nếu trẻ vẽ cơn giận lâu và mạnh đến mức giấy bắt đầu bị rách thì cũng không sao.

Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em là người tỵ nạn hoặc người di cư thích nghi với cuộc sống ở nước mới?

Sự di cư, đặc biệt khi di cư nhanh chóng và bị cưỡng chế, gây căng thẳng rất lớn đối với cả gia đình. Trong tình hình đó, người lớn thường có phản ứng kiểu khác so với trẻ em. Người lớn nhiều khi cảm thấy mình có trách nhiệm lớn để sắp xếp lại cuộc sống, trong khi trẻ em cảm thấy như một gói hành lý bị chuyển từ chỗ này ra chỗ khác. Cha mẹ di cư cùng trẻ nhỏ nên nhớ rằng kinh nghiệm di cư hoặc tỵ nạn có thể gây ảnh hưởng rất lớn đối với phát triển và hoạt động của trẻ.

Cha mẹ nên suy nghĩ về những gì trẻ em có thể cảm thấy khi phải cùng gia đình rời quê hương ra đi:

Trẻ em bị ảnh hưởng thế nào về mặt tâm lý và xã hội?

- Liệu việc di cư có gây căng thẳng đối với trẻ không?
- Liệu trẻ đã phải rời bỏ ngôi nhà xinh đẹp nơi trẻ có phòng riêng để đến ở trong căn hộ chật hẹp hoặc một căn phòng tại trung tâm người tỵ nạn không?
- Liệu trẻ có cảm thấy an toàn ở nước mới không?
- Liệu trẻ có biết sẽ ở đây bao lâu nữa không?
- Liệu trẻ có thích nghi được với môi trường mới mặc dù có những khác biệt về mặt văn hóa không?

Trẻ em đã bị mất điều gì?

- Liệu trẻ đã phải rời bỏ ở quê quán và những người quan trọng đối với trẻ là ông bà, anh chị em không?
- Liệu trẻ đã phải chia tay các bạn cùng học trường mẫu giáo/cấp một, bạn hàng xóm không?
- Liệu trẻ đã phải từ bỏ các hoạt động thể thao hoặc nghệ thuật yêu thích không?
- Liệu trẻ đã phải từ bỏ những đồ chơi, quyển sách, quần áo yêu thích của trẻ không?

Nhu cầu nào của trẻ đã được thỏa mãn và nhu cầu nào chưa?

- Liệu trẻ có các bạn được chào đón và chấp nhận ở trường cấp một hoặc trường mẫu giáo không?
- Liệu trẻ có thể tiếp tục học hành và phát triển mặc dù không biết ngôn ngữ không?
- Liệu trẻ có cảm thấy được cha mẹ yêu thương và thấu hiểu, mặc dù cha mẹ đang làm việc vất vả và cả thời gian để sắp xếp cuộc sống ở nước mới không?

Những yếu tố nêu trên có ảnh hưởng lớn đến cách cư xử cũng như hoạt động của trẻ ở trường cấp một hoặc trường mẫu giáo, như cảm giác tôn trọng giá trị bản thân, các quan hệ của trẻ với bạn cùng tuổi, đến mục tiêu học hành của nó...

Nhiều đứa trẻ là con của người tỵ nạn và người di cư thấy khó khăn khi phải thích nghi với môi trường mới. Trẻ có thể có những triệu chứng sau:

- rối loạn giấc ngủ: khó ngủ, gặp ác mộng



8.

Trẻ em trong gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ

Tiềm năng của gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ

Quá trình hình thành bản sắc văn hóa của trẻ em

Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em xây dựng ý thức lành mạnh về giá trị bản thân và bản sắc văn hóa của mình?

Các lợi ích của trẻ em nhờ điều kiện biết hai hoặc nhiều ngôn ngữ

Làm thế nào để hỗ trợ trẻ em trong việc học tiếng mẹ đẻ?

Tiềm năng của gia đình đa văn hóa và đa ngôn ngữ

Trong gia đình bạn có thành viên từ nhiều nền văn hóa, dân tộc khác nhau không? Các thành viên trong gia đình bạn sử dụng hơn một ngôn ngữ để giao tiếp với nhau không? Nếu câu trả lời cho một trong hai câu hỏi đó là “có” thì gia đình bạn là gia đình đa ngôn ngữ và/hoặc đa văn hóa. Phải nhấn mạnh rằng kể cả khi gia đình bạn bao gồm những người thuộc cùng một văn hóa thì riêng việc gia đình bạn đang sống ở Ba Lan, nghĩa là ở nước mới đối với gia đình bạn về mặt văn hóa và ngôn ngữ thì cũng làm cho gia đình bạn thành đa văn hóa và đa ngôn ngữ. Các trẻ em lớn lên trong các những gia đình đó có thể sử dụng tiềm năng của đa văn hóa và đa ngôn ngữ.

Khi tiếp xúc với ít nhất hai văn hóa từ nhỏ, trẻ em có cơ hội tiếp thu được nền tảng cho sự cởi mở đối với thế giới, khả năng giao tiếp với người khác vượt qua mọi sự khác biệt về mặt lối sống, về mặt các giá trị, các phong tục tập quán hoặc tôn giáo. Đồng thời khả năng giao tiếp với nhiều ngôn ngữ tạo cho trẻ cơ hội thành người biết nói hai hoặc nhiều ngôn ngữ. Các lợi ích tiềm năng đó có thể rất quan trọng đối với trẻ trong tương lai, ví dụ có thể giúp ích tìm công việc và có sự nghiệp thành công. Tuy nhiên, để trẻ em của các gia đình đa ngôn ngữ và đa văn hóa tận dụng tiềm năng đó, cha mẹ phải tích cực hỗ trợ con.

Quá trình hình thành bản sắc văn hóa của trẻ em

Thứ nhất, cha mẹ phải hỗ trợ con trong việc xây dựng mối quan hệ của trẻ với văn hóa và truyền thống gốc của cha mẹ. Khi trẻ em được học về cách cư xử, về truyền thống, về phong tục tập quán quan trọng đối với nền văn hóa của cha mẹ, thì điều đó cho phép trẻ hiểu được bản thân mình, hiểu mình là người xuất phát từ đâu và có gốc rễ từ đâu. Hơn nữa, tiếp nối các truyền thống và phong tục văn hóa của cha mẹ sang cho con tạo ra mối quan hệ với người thân trong gia đình ở lại nước xuất xứ (ông bà, anh chị em họ). Hiểu biết về văn hóa cha mẹ cũng là vô cùng hữu ích cho con khi gia đình quyết định chuyển về sinh sống ở nước quê hương của cha mẹ (của cả hai hoặc của một người). Lúc đó trẻ em sẽ thích nghi với cuộc sống ở nơi mới nhanh chóng hơn.

Mặt khác, cha mẹ nên hướng cho trẻ hiểu biết về văn hóa Ba Lan để mà trẻ cảm thấy thoải mái khi giao tiếp với người Ba Lan, bởi vì đây là môi trường cho trẻ lớn lên, học hành, thậm chí làm việc. Riêng việc sống ở Ba Lan là không đủ cho trẻ thấy thoải mái và tự tin khi giao tiếp với người Ba Lan. Trẻ được giáo dục thế nào đóng vai trò cốt lõi cũng như thái độ cách ứng xử của cha mẹ khi gặp gỡ các giáo viên của con và khi giao tiếp hàng ngày với dân địa phương.

Khuyến khích hình thành cảm giác bản sắc cá nhân dựa trên văn hóa của cha mẹ, đồng thời đảm bảo trẻ có thái độ cởi mở đối với các nền văn hóa khác. Đó là một thử thách to lớn không chỉ đối với cha mẹ mà cả đối với nhiều giáo viên. Dưới đây, chúng tôi xin đưa ra một số lời khuyên cho cha mẹ nhằm giúp con cảm thấy thoải mái và tự tin trong cuộc sống dù trong hoàn cảnh nào như đi chơi, học hành hoặc làm việc với người đại diện từ nền văn hóa khác.

Làm thế nào để giúp đỡ trẻ em xây dựng ý thức lành mạnh về giá trị bản thân và bản sắc văn hóa của mình?

Nói chuyện với trẻ bằng tiếng mẹ đẻ của bạn

Ngôn ngữ là một bộ phận văn hóa quan trọng. Trước hết, ngôn ngữ cho phép trẻ có khả năng giao tiếp hoàn toàn với cha mẹ, ông bà và những thành viên khác trong gia đình. Đồng thời, đây là công cụ giúp trẻ hoàn toàn thấu hiểu truyền thống và phong tục tập quán của một nền văn hóa nhất định, vì trẻ có thể tham dự các lễ hội, các ngày lễ, nói chuyện với người đồng hương mà không bị hạn chế, hoặc đơn giản có thể đọc sách viết bằng tiếng mẹ đẻ. Trong phần tiếp theo của sách hướng dẫn này, chúng tôi trình bày thêm về cách hỗ trợ trẻ em trong việc học tiếng mẹ đẻ của cha mẹ.

Truyền cho con các phong tục, tập quán của bạn

Bạn nên ăn mừng các ngày lễ truyền thống, giải thích cho trẻ vì sao các ngày lễ đó quan trọng đối với bản thân bạn cũng như đối với các người đồng hương ở quê nhà. Hãy giới thiệu cho trẻ cộng đồng của bạn ăn mừng các ngày lễ đó thế nào. Nếu có khả năng, bạn hãy tổ chức lễ cùng các người đồng hương sống ở Ba Lan, hay đưa con về nước chơi. Nhờ vậy, trẻ sẽ cảm thấy mình là một bộ phận của cộng đồng lớn. Đồng thời, bạn nên cố gắng dạy dỗ cho trẻ về văn hóa của bạn bằng cách kể cho con nghe các câu chuyện cổ tích và truyền thuyết của nước mình, hát cùng con những bài hát bạn từ thời ấu thơ, hay dạy con những điệu múa truyền thống.

Giữ liên lạc với những người đồng hương sống ở Ba Lan

Một yếu tố rất có ích trong gìn giữ liên lạc với văn hóa gốc của cha mẹ và giáo dục cho trẻ em là cha mẹ giữ liên lạc với những người đồng hương sống ở Ba Lan. Nếu trong số những người đó có gia đình có con thì càng tốt. Đây là một thời gian quan trọng đối với trẻ em bởi trẻ có cơ hội để học về văn hóa bằng cách nói chuyện và dành thời gian chung với người lớn, đặc biệt là thông qua vui chơi với bạn cùng tuổi cùng gốc rễ như trẻ.

Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè ở trong quê nhà

Nếu bạn giữ liên lạc với gia đình và bạn bè ở quê nhà thì trẻ em sẽ cảm thấy mình là một bộ phận của một cộng đồng lớn. Nếu có điều kiện thì hãy về nước thăm họ hàng và bạn bè, mời họ sang Ba Lan đến nhà bạn chơi. Nếu không có điều kiện để họ hàng sang Ba Lan chơi hoặc nhà bạn về nước thăm gia đình, thì bạn luôn luôn có thể gọi điện hoặc sử dụng các phần mềm để nói chuyện trên mạng kiểu Skype. Bạn giữ gìn liên lạc với họ hàng ở ngoài Ba Lan theo định kỳ để nó trở thành thói quen của gia đình bạn.

Hợp tác với trường mẫu giáo, trường cấp một của trẻ

Khuyến khích trẻ thích nói chuyện về di sản văn hóa của trẻ khi nói chuyện với các trẻ em khác và cảm thấy tự hào về điều đó. Sự hỗ trợ của cha mẹ là hết sức cần thiết bởi trẻ thường không thích nhấn mạnh vào sự khác biệt của trẻ khi giao tiếp với bạn cùng tuổi. Hơn nữa các giáo viên không phải lúc nào cũng thấy cần thiết phải hỗ trợ trẻ chia sẻ thông tin về quê hương. Hãy liên lạc với giáo viên chủ nhiệm của trẻ và đề nghị tổ chức một buổi học mà bạn có thể tham dự để kể chuyện cho các con về đất nước, về phong tục tập quán, về các truyền thống văn hóa của bạn. Bạn cũng có thể đề nghị nấu các món ăn truyền thống và mang đến một sự kiện hoặc tiệc picnic được tổ chức cho các học sinh.

Học tiếng Ba Lan

Con của bạn lớn lên ở Ba Lan và có cơ hội học tiếng Ba Lan từ khi còn nhỏ. Sẽ đến lúc trẻ nói được tiếng đó thông thạo. Đối với cha mẹ, tiếng Ba Lan là tiếng nước ngoài, thường thì cha mẹ phải học tiếng này khi đã trưởng thành vì vậy nên quá trình học hành rất vất vả. Tuy nhiên, bạn vẫn nên cố gắng học được tiếng Ba Lan. Nếu bạn nói được tiếng này cho dù chỉ ở trình độ giao tiếp căn bản, thì bạn sẽ nói chuyện được với người Ba Lan, chẳng hạn như với các giáo viên và các người chăm sóc của trẻ. Bạn sẽ người có uy tín trong mắt con bạn và là người dẫn dắt con trong thế giới này.

Đương nhiên, vẫn có khả năng là mặc dù cha mẹ cố gắng bao nhiêu nhưng vẫn không học được tiếng Ba Lan đến trình độ giao tiếp. Trong trường hợp này, tốt nhất là cha mẹ nhờ sự giúp đỡ của người lớn khác làm phiên dịch giữa cha mẹ và người Ba Lan. Nếu cha mẹ nhờ con dịch thì làm đổi ngược vai trò của cha mẹ và con cái, trẻ thành người chỉ dạy và hướng dẫn cho cha mẹ, còn cha mẹ bị mất một phần uy tín trong mắt trẻ. Vì thế bạn nhớ đừng nhờ con làm phiên dịch khi nói chuyện với người lớn khác.

Làm quen và kết bạn với người Ba Lan

Khi bạn làm quen và kết bạn với người Ba Lan thì điều đó sẽ giúp bạn học được tiếng Ba Lan và tìm hiểu lối suy nghĩ và tâm lý của người Ba Lan. Nếu cha mẹ thấy thích làm quen và nói chuyện với người Ba Lan thì con cái cũng sẽ cảm thấy thoải mái khi giao tiếp với người Ba Lan. Vậy nên hãy tìm xung quanh và cố gắng làm quen với người Ba Lan, ví dụ với hàng xóm, bạn đồng nghiệp, hoặc cha mẹ của các học sinh khác ở trường mẫu giáo/cấp một của con.

Các lợi ích của trẻ em nhờ điều kiện biết hai hoặc nhiều ngôn ngữ

Biết nói nhiều ngôn ngữ đem lại cho con người nhiều lợi ích. Khi trẻ biết từ hai thứ tiếng trở lên, trẻ có thêm cơ hội tìm được công việc thú vị và có lương cao. Đặc biệt là vì nền kinh tế thế giới càng ngày càng được toàn cầu hóa, nên khả năng thông thạo nhiều thứ tiếng được đánh giá cao tại thị trường lao động. Theo kết quả các thăm dò khoa học, những đứa trẻ nào học nhiều ngoại ngữ từ khi còn nhỏ, thì sau đó trẻ đó biết giải quyết các vấn đề và biết suy nghĩ lô-gíc giỏi hơn các trẻ em khác. Ngoài ra, việc học một số ngôn ngữ phát triển cả tính sáng tạo của trẻ. Đồng thời các nhà ngôn ngữ học và các nhà khoa học nghiên cứu vấn đề trẻ em học ngôn ngữ thế nào và nghiên cứu trẻ em biết hai ngôn ngữ song song, đều có ý kiến rằng nếu trẻ em học tiếng mẹ đẻ của cha mẹ, đặc biệt là nếu đọc được bằng tiếng đó, thì sẽ học được các tiếng tiếp theo dễ dàng và nhanh chóng hơn.

Làm thế nào để hỗ trợ trẻ em trong việc học tiếng mẹ đẻ?

Khi muốn dạy cho con tiếng mẹ đẻ của mình, bạn có thể chọn nhiều chiến lược khác nhau, ví dụ có thể quy định rằng khi ở nhà thì chỉ dùng một tiếng nhất định, và khi đi ra ngoài thì dùng tiếng khác. Cần nhớ rằng chiến lược được coi là có hiệu quả nhất là “nguyên tắc tùy người”. Nguyên tắc đó là người cha hoặc người mẹ chỉ nói chuyện với con bằng tiếng mẹ đẻ của mình ngay từ khi con sinh ra.

Nói chuyện với trẻ

Muốn trẻ có cơ hội học được tiếng mẹ đẻ của bạn thì trẻ phải tích cực sử dụng, chứ không chỉ bị động nghe người khác

nói chuyện bằng tiếng đó. Vì vậy, bạn nên nói chuyện với con càng nhiều càng tốt. Khi trẻ sơ sinh được hai tháng tuổi thì bạn đã có thể bắt đầu nói chuyện với con. Ở độ tuổi này, bạn có thể có hội thoại với trẻ ví dụ bằng cách mô tả cho trẻ nghe các hành động giữ vệ sinh mà bạn làm cho trẻ. Giai đoạn tiếp theo là bạn “nói chuyện” cùng con.

Nâng cao uy tín của ngôn ngữ mà trẻ đang học

Bạn phải cho con thấy rõ là ngôn ngữ mình đang muốn dạy cho con được đánh giá cao và được yêu thích trong gia đình. Quan trọng nhất là cả hai cha mẹ đều phải có cùng thái độ như vậy, kể cả khi cha hoặc mẹ không biết một trong những ngôn ngữ được sử dụng trong gia đình. Việc vợ hoặc chồng quan tâm và tôn trọng ngôn ngữ của người kia là điều kiện cơ bản tạo ra năng lực ngôn ngữ của trẻ không chỉ trong một ngôn ngữ đó mà cả trong các ngôn ngữ tiếp theo.

Kiểm soát thời gian trẻ em xem ti vi, dùng máy vi tính, điện thoại smartphone, máy tính bảng

Bộ phận não chủ yếu phụ trách phát triển ngôn ngữ là bán cầu não trái, hơn nữa, việc xem ti vi hoặc dùng máy vi tính khuyến khích phát triển của bán cầu phải là chính. Vì vậy, nếu trẻ dùng các thiết bị đa phương tiện nhiều thì có nguy cơ sự phát triển các năng lực ngôn ngữ của trẻ sẽ gặp khó khăn và khả năng sử dụng tiếng mẹ đẻ của gia đình sẽ bị hạn chế.

Tạo ra nhiều khả năng tiếp xúc với tiếng mẹ đẻ (gia đình, bạn bè)

Tạo ra cho trẻ cảm giác vui vẻ trong các buổi gặp gỡ với những người nói tiếng của cha mẹ, bởi vì lúc đó trẻ sẽ thấy là việc nói thứ tiếng đó cũng là điều vui vẻ.

Hỗ trợ trẻ trong việc học viết và đọc tiếng của bạn

Các nhà ngôn ngữ học nhấn mạnh rằng trẻ em phải học được toàn bộ các cấu trúc ngữ pháp của ngôn ngữ nào đó thì mới có khả năng hiểu được hoàn toàn các bài nói và viết. Vì vậy, học đọc học viết là rất cần thiết. Để giúp đỡ con phát triển năng lực đọc và viết, cha mẹ nên đọc chuyện cổ tích cho con nghe từ nhỏ, đồng thời phải chỉ bằng ngón tay vào chữ đang đọc. Nếu có điều kiện, bạn nên đăng ký con vào lớp học tiếng mẹ đẻ, ở đó, trẻ sẽ học đọc và viết dưới sự hướng dẫn của giáo viên. Nhiều đại sứ quán, lãnh sự quán hoặc tổ chức phi chính phủ tổ chức các “trường học” cuối tuần như thế này.

Nói chuyện với các giáo viên, giáo viên chủ nhiệm của trẻ về các lợi ích của việc trẻ học tiếng mẹ đẻ

Thỉnh thoảng có trường mẫu giáo hoặc trường cấp một không hỗ trợ trẻ em trong việc học ngôn ngữ mà cha mẹ dùng ở nhà, đồng thời các giáo viên khuyến khích cha mẹ tập trung chủ yếu vào việc học tiếng Ba Lan. Nếu bạn gặp giáo viên có thái độ này và khuyên bạn như vậy thì bạn nên nói chuyện với giáo viên và giải thích cho họ nghe về các lợi ích của trẻ xuất phát từ việc học tiếng mẹ đẻ.

Mục lục chương:

Agnieszka Kosowicz – I., II. i III.
Nina Wojtyra – IV. i V.
Marta Piegat-Kaczmarczyk – VI. i VII.
Zuzanna Rejmer – VIII.

Biên tập:

Karolina Czerwińska

Người dịch:

Leszek Sobolewski

Các thông tin được trình bày trong cuốn sách nhỏ này dựa trên tình trạng pháp lý có hiệu lực vào ngày 18 tháng bảy năm 2016

Ấn phẩm này được phát miễn phí và không dành cho mục đích thương mại.

Số ISBN: 978-83-945706-4-4

Izabelin, 2016



Fundacja Polskie Forum Migracyjne (Diễn đàn Di cư Ba Lan)

www.forummigracyjne.org

www.mamawpolsce.wordpress.com

info@forummigracyjne.org

INSTITUT SPRAW
PUBLICZNYCH

Fundacja Instytut Spraw Publicznych (Quỹ - Viện Các vấn đề Công cộng)

www.isp.org.pl



Ấn phẩm này có thể sử dụng được căn cứ vào giấy phép Creative Commons:
Ghi công - Phi thương mại - Chia sẻ tương tự



Ấn phẩm này được biên soạn trong phạm vi dự án “Tôi làm mẹ ở Ba Lan – Đợt thứ II”, được tài trợ từ Chương trình Quỹ Quốc gia về Vấn đề Tỵ nạn, Di cư và Hội nhập cũng như từ ngân sách nhà nước.

Càng trú ẩn

Tác giả chịu toàn trách nhiệm về ấn phẩm này, Ủy ban Châu Âu và Bộ Nội vụ và Hành chính không chịu trách nhiệm về cách thức sử dụng những thông tin được công bố trong ấn phẩm này.



Ấn phẩm (chương “Chế độ dinh dưỡng của trẻ em từ 0 đến 12 tháng tuổi”) được biên soạn trong khuôn khổ cuộc thi tranh giải tài trợ cho chương trình giáo dục “Chăm sóc sức khỏe trong 1000 ngày đầu tiên”, với mục đích phổ biến kiến thức cho phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và cha mẹ có con dưới một tuổi về phương pháp dinh dưỡng cho trẻ em.
Để biết thêm chi tiết xin mời xem: www.1000dni.pl

www.forummigracyjne.org
www.mamawpolsce.wordpress.com



Ấn phẩm này được sáng tác trong phạm vi dự án “Tôi làm mẹ ở Ba Lan – Đợt lần thứ II”, được tài trợ từ Chương trình Quỹ Quốc gia về Vấn đề Tỵ nạn, Di cư và Hội nhập cũng như từ ngân sách nhà nước.
Cảng trú ẩn



Ấn phẩm (chương “Chế độ dinh dưỡng của trẻ em từ 0 đến 12 tháng tuổi”) được biên soạn trong khuôn khổ cuộc thi tranh giải tài trợ cho chương trình giáo dục “Chăm sóc sức khỏe trong 1000 ngày đầu tiên”, với mục đích phổ biến kiến thức cho phụ nữ mang thai, phụ nữ cho con bú và cha mẹ có con dưới một tuổi về phương pháp dinh dưỡng cho trẻ em.