



Cân nặng ngày hôm nay _____

Chiều cao ngày hôm _____

Đứa Con 4 Tuổi của Quý Vị

Con của quý vị đang lớn! Những trẻ em bốn tuổi thích chơi đùa cùng những trẻ em khác. Các em thích trò chuyện về tất cả mọi thứ và tự nghĩ ra những câu chuyện và bài hát. Con quý vị đang học cách phát triển những ý tưởng riêng của các em và có thể kiểm tra các giới hạn. Trên thực tế, tất cả những câu hỏi mà các em đặt ra sẽ giúp các em học hỏi và chuẩn bị sẵn sàng đi học.

**Sau đây là một số câu hỏi sẽ giúp chúng tôi hiểu rõ thêm về sự phát triển của con quý vị.
Xin đánh dấu vào những thứ mà quý vị BIẾT con mình đang làm.**

Đứa con bốn tuổi của quý vị có thể...

- Gọi tên được ít nhất ba thứ mà các em thích ăn?
- Nói một câu trọn vẹn như: “Con muốn chơi bóng.”?
- Làm theo hơn một yêu cầu như: “đi ra cửa, nhặt đồ chơi của con và quay trở lại bàn.”?
- Bắt bóng bằng hai tay?
- Chạy, bò và nhảy một cách dễ dàng?
- Rót nước từ bình vào tách?
- Mặc và cởi quần áo của các em?
- Vẽ hình người với ít nhất ba bộ phận cơ thể?
- Nói tên màu sắc của năm đồ vật trong nhà quý vị?
- Đóng giả làm người khác khi chơi đùa?
- Đếm ít nhất mười đồ vật?

Xin nhớ rằng đây không phải là bài KIỂM TRA và tất cả các trẻ em đều có thời gian và tốc độ phát triển và khôn lớn riêng.

Quý vị có thắc mắc gì về sự phát triển của con quý vị không?

Những gợi ý để giúp đứa con 4 tuổi của quý vị học hỏi và lớn khôn ...

Vui chơi

- Bảo đảm rằng con quý vị có cơ hội chơi đùa cùng với những trẻ em khác. Việc này sẽ giúp các em học cách hòa đồng với những người khác - một điều quan trọng trước khi các em vô trường.
- Để con quý vị thử tìm cách giải quyết những vấn đề đơn giản – giúp đỡ khi các em yêu cầu.
- Giúp cơ thể con quý vị phát triển bằng cách bảo đảm rằng các em có thời gian chạy, nhảy và vui chơi ngoài trời.

Nói chuyện và Đọc

- Hàng ngày cùng đọc sách với con quý vị!
- Giúp con quý vị sẵn sàng đọc bằng cách cùng đọc sách, cùng hát và cùng dựng lên các câu chuyện.
- Cho con quý vị tham gia vào những việc mà quý vị làm hàng ngày như: lập danh sách các đồ tạp hóa cần mua hoặc làm việc vặt trong nhà.
- Kiên nhẫn trả lời NHIỀU câu hỏi của con quý vị. Việc này sẽ giúp các em hiểu hơn về thế giới cũng như phát triển các kỹ năng giao tiếp.

Cung cấp một Môi Trường An Ninh và An Toàn

- Cho con quý vị ăn các bữa ăn lành mạnh vào bữa sáng, bữa trưa và tối.
- Bảo đảm là các em ngủ đủ giấc mỗi đêm.
- Tạo ra những thói quen cho con quý vị, thí dụ như giờ đọc sách trước khi đi ngủ, giờ ăn vặt sau khi ngủ trưa v.v...
- Giúp con quý vị học cách chăm sóc bản thân (đánh răng, mặt quần áo, đi vệ sinh)
- Nói chuyện với con quý vị về các qui tắc an toàn, thí dụ như qua đường tại lối qua đường dành cho người đi bộ, không nói chuyện với người lạ v.v...

Chuẩn bị để đi Mẫu Giáo

Con quý vị sẽ bắt đầu đi học vào tháng Tư:

- Vào năm con quý vị sẽ đi học, lấy một buổi hẹn với bác sĩ sau ngày 31 tháng Ba.
- Thường xuyên cho trẻ đi chủng ngừa.
- Tới trường trong khu vực của quý vị để ghi danh cho trẻ theo học lớp Mẫu Giáo trước khi trường đóng cửa nghỉ hè.

Trước khi bắt đầu cho trẻ đi học Mẫu giáo:

- Cùng con quý vị tới thăm trường và tập đi bộ hoặc lái xe tới trường.
- Nói những điều tốt về trường, thầy cô giáo và bạn bè mới.
- Thực hành các câu hỏi với con quý vị như “Nhà vệ sinh ở đâu?”, hoặc “Cô cho con xin thêm đồ ăn nhẹ được không?”
- Để con quý vị tập sống độc lập xa quý vị bằng cách vui chơi với bạn bè hoặc người nhà, tham gia các nhóm vui chơi v.v...

Các nguồn trợ giúp

Để biết thêm chi tiết về các nguồn trợ giúp tìm các nhóm vui chơi, nơi giữ trẻ hoặc trợ giúp về các vấn đề liên quan tới hành vi và vấn đề khác về nuôi dạy con cái, xin gọi:

- **Bananas** (dành cho khu vực phía Bắc Quận Alameda) 658-7353
- **4 C's** (dành cho khu vực phía Nam Quận Alameda) 582-2189
- **Childcare Links** (dành cho khu vực Tri Valley) 925-417-8733
- **Những Căng Thẳng của các bậc Cha Mẹ** N County, 893-9230
Hayward, 562-0148
Fremont, 790-3803
- **Thư Viện Y Tế Công Cộng Quận Alameda (Alameda County Public Health Clearinghouse)** 1-888-604-4636

Nếu quý vị có con bị khuyết tật và cần trợ giúp, xin gọi:
Family Resource Network
510-547-7322

Every Child Counts
1100 San Leandro Blvd. Suite 120,
San Leandro California 94577
(510) 875-2400



Revised November 2003