

## Quy luật kết thúc của quá trình chuyển đổi:

Giai đoạn thích nghi kết thúc khi cô trông trẻ đỡ được con của bạn.

Mô tả này chỉ là hướng dẫn sơ cho bạn, bé và cô trông trẻ. Mỗi bé đều chỉ có một trên đời. Vì vậy, giai đoạn chuyển đổi diễn ra mang tính cá nhân. Độ tuổi của trẻ phải được lưu ý trong quá trình chuyển đổi. Kinh nghiệm trước đây đối với các anh chị của bé rất hữu ích. Đặc biệt, các bé đã được nhận vào đem lại cho con bạn những định hướng quan trọng và là chỗ dựa quan trọng trong giai đoạn thích nghi - ngay cả khi bản thân các bé không hề biết điều này.

## Cùng khuyến khích cảm giác thoải mái của trẻ

Những người trông trẻ sẽ hỏi bạn nhiều điều trong thời gian cùng nhau chăm sóc bé. Họ làm thế là muốn tìm ra điều bé cần để vẫn cảm thấy thoải mái khi bạn không có ở bên.

Thông tin bạn cung cấp cũng quan trọng hết như việc bạn có được những thông tin cần thiết để yên tâm. Bạn có quyền được biết một ngày sẽ diễn ra như thế nào, làm sao để cô và bé hòa hợp, cô có thể cùng bé khám phá điều gì mới mẻ và còn nhiều điều khác nữa.

Một số câu hỏi có thể được trả lời nhờ quan sát trong thời gian thích nghi, số khác bạn có thể trực tiếp hỏi khi có mặt trong nhóm. Còn các câu hỏi khác bạn nên sắp xếp hẹn nói chuyện riêng để cô trông trẻ có đủ thời gian để chăm sóc bé và đủ yên tĩnh để trả lời câu hỏi của bạn.

Ngay cả khi việc nhận trẻ là chuyện hàng ngày ở mẫu giáo hoặc ở nhà người nhận trông trẻ, tình huống này chưa bao giờ là một thói quen đơn thuần. Việc trẻ đang được chăm sóc tại gia chuyển sang nhà trẻ luôn là một thách thức mới mà cha mẹ, cô và bé có thể vượt qua tốt nhất khi cùng hỗ trợ lẫn nhau.

Các thông tin về chủ đề "Chăm sóc trẻ em ở Brandenburg" có trên trang: [www.mbjs.brandenburg.de/kita-startseite.htm](http://www.mbjs.brandenburg.de/kita-startseite.htm)



## Thời gian thích nghi

Sự khởi đầu và nền tảng của việc chăm sóc trẻ

Zeit zur Eingewöhnung –  
der Beginn und die Grundlage  
jeder Kindertagesbetreuung

Nhà xuất bản: Bộ giáo dục, thanh thiếu niên và thể thao bang Brandenburg (v.i.S.d.P.)  
Báo chí và Truyền thông  
Heinrich-Mann-Allee 107, 14473 Potsdam  
Điện thoại: 0331/866 35 21, Fax: 0331/86635 24  
E-Mail: [poststelle@mbjs.brandenburg.de](mailto:poststelle@mbjs.brandenburg.de)  
Internet: [www.mbjs.brandenburg.de/kita-startseite.htm](http://www.mbjs.brandenburg.de/kita-startseite.htm)

In ấn: GS Druck- und Medien GmbH, Potsdam  
(Công ty TNHH in ấn và truyền thông GS, Potsdam)

Phiên bản: tháng 12 năm 2013



## Các bậc phụ huynh thân mến,

Các bạn sẽ sớm phải quyết định xem nên gửi con mình tới nhà trẻ hay nhờ người trông. Quá trình chuyển đổi từ gia đình sang nhà trẻ hoặc tới nhà người trông trẻ không chỉ là thách thức đối với bé mà còn với cả chính các bậc phụ huynh.

Chúng tôi muốn hỗ trợ các bạn trong quá trình chuyển đổi bằng trang thông tin này, bởi việc chuyển đổi thành công từ gia đình sang nhà trẻ hoặc nhà người trông trẻ rất quan trọng đối với sự phát triển của con bạn.

Trong môi trường mới, con bạn thu nhận rất nhiều ấn tượng mới cần được thấm thấu. Và tất nhiên các hoạt động thường ngày và cả những người thân xung quanh của bé sẽ thay đổi. Bé sẽ trải nghiệm rất nhiều ý tưởng mới, làm quen với các bạn và khám phá không gian tự do của riêng mình. Quan trọng là bé cần cảm thấy thoải mái và được quan tâm trong quá trình này.

Với trang thông tin này, bạn có được thông tin và đề xuất về việc làm sao để giai đoạn thích ứng thành công, những ngày đầu tiên ở nhà trẻ hoặc ở nhà người trông trẻ sẽ thế nào, thời gian thích nghi dự kiến kéo dài bao lâu và sự phối hợp công việc giữa bạn và những người trông trẻ sẽ thế nào.

Chúc các bạn và bé nhiều thành công trong bước phát triển quan trọng tiếp theo, chúc bé có nhiều niềm vui khi có thêm nhiều bạn mới và khám phá một thế giới "mới".

Tiến sĩ Martina Münch  
Bộ trưởng bộ giáo dục, thanh thiếu niên và thể thao bang  
Brandenburg

## Giai đoạn thích nghi được tổ chức ra sao?

Trẻ nhỏ phản ứng với việc đột ngột phải rời xa cha mẹ, ngay cả khi chỉ xa vài tiếng đồng hồ. Một quá trình chuyển đổi lý tưởng cần có thời gian – thời gian mà bạn ngỡ như không có, khi bạn phải nhanh chóng phải đi làm. Tuy nhiên, đây chính là lúc bạn nên coi đó là cách đầu tư đúng hướng, rất đáng làm:

**Thứ nhất:** Một quá trình chuyển đổi không có áp lực thì dễ chịu hơn.

**Thứ hai:** Chỉ cần một khoảng thời gian ngắn, nếu gây áp lực thì khả năng phải dừng giai đoạn thích nghi sẽ tăng. Tất cả bắt đầu lại từ đầu.

**Thứ ba:** Các nghiên cứu cho thấy: trẻ cảm thấy thoải mái sau quá trình thích nghi thành công, phát triển tốt hơn và ít đau ốm hơn so với các bé không trải qua giai đoạn này. Nếu trẻ ốm, cha mẹ phải ở nhà và đến khi đó mới thực sự chịu áp lực.

Vì những lý do này, quá trình thích nghi cần trọng và có cha mẹ đồng hành nay đã trở thành tiêu chuẩn trong việc chăm sóc trẻ và được mong đợi ở bất cứ nhà trẻ, nơi trông trẻ nào. Cả khi ký hợp đồng trông trẻ thì khoảng thời gian này cũng phải đưa vào.

Bạn hãy chỉ chọn nhà trẻ hoặc người trông trẻ biết coi trọng giai đoạn thích nghi. Quan trọng là bạn được cung cấp thông tin để hiểu về những gì diễn ra trong thời gian này. Quan trọng là sự có mặt của bạn được coi trọng. Quan trọng là bạn được hỏi về thói quen và sở thích của bé. Những câu hỏi này là điều kiện cần thiết để "phân chia công việc" giữa bạn và những người trông trẻ, bởi họ không hỏi chúng vì tò mò. Các cô trông trẻ muốn kết nối với kinh nghiệm của cha mẹ. Cha mẹ là những người biết rõ về trẻ, nắm được các sở thích và đặc tính của con, đó chính là cơ sở cho việc bắt đầu bước vào một thế giới mới ở nhà trẻ.

## Cùng nhau trải nghiệm những ngày đầu tiên ở trường mẫu giáo hoặc nơi trông trẻ

Vào ngày thứ nhất, thứ hai và thứ ba, bạn cùng con đến nhà trẻ hoặc đến nơi trông trẻ vào giờ đã giao hẹn trước. Việc thích nghi sẽ dễ dàng hơn nếu trẻ luôn gặp tình huống tương tự. Cô trông trẻ chờ bạn và bé, chào đón và đề nghị bạn ở lại khoảng một giờ đồng hồ. Trong thời gian này, cô trông trẻ sẽ tiếp tục trông các bé khác, nhưng đồng thời cũng thử nói chuyện, giao tiếp và rủ con bạn chơi. Phản ứng của bé chính là các tín hiệu quan trọng cho bước tiếp theo:

Cô trông trẻ được phép tới gần bé như thế nào? Nét mặt, cử chỉ hay tiếng nói như thế là phù hợp hay cần cần trọng hơn nữa?

Bé tỏ ra quan tâm, chú ý hay ngờ ngác đối với các bạn khác trong phòng? Bé cách các bạn bao xa và khi nào bé lại tới chỗ các bạn để chơi?

Trong giai đoạn này, cha mẹ không cần làm gì ngoài có mặt ở đó. Chỉ cần chú ý để mắt tới bé là đủ. Bạn không cần ép bé bất cứ điều gì. Bạn hãy tận hưởng cuộc phiêu lưu khám phá của bé và ngồi yên một chỗ làm nơi an toàn để bé quay lại.

Khi bạn thay bím hoặc cho bé ăn, cô trông trẻ sẽ có mặt ở bên. Cô ấy muốn quan sát những việc nhỏ quen thuộc ấy để sau này có thể tự mình thực hiện chúng.

Thường thì vào ngày thứ tư sẽ diễn ra sự chia cắt đầu tiên. Bạn chào tạm biệt và đi khỏi đó. Cô trông trẻ sẽ quan sát bé. Nếu bé ngờ ngác và bắt đầu khóc, bạn sẽ quay lại ngay lập tức và dỗ bé. Bạn đừng đòi hỏi gì, hãy cho bé cảm giác an toàn. Nếu khác, bạn có thể để bé ở đó nửa tiếng đồng hồ.

Trong các ngày tiếp theo, việc chia cắt sẽ diễn ra theo đúng như thế, thời gian chia cắt sẽ lâu hơn.

## Việc thích nghi kéo dài bao lâu?

Bạn hãy lên kế hoạch khoảng 10 ngày cho việc thích nghi. Trong thời gian này, cô trông trẻ sẽ càng lúc càng đảm nhận phần chăm sóc và cho bé ăn. Cô và bé sẽ tạo nên mối quan hệ của mình.