

Phát triển trí não cho trẻ sơ sinh từ A-Z

Trong năm đầu đời, kích thước não bộ của con sẽ tăng gấp đôi. Những cách dưới đây sẽ giúp bạn kích thích sự phát triển của con, giúp con thông minh hơn, tư duy tốt hơn, và đương nhiên, sẽ học hỏi được nhiều hơn.

A – Attention (Quan tâm)

Một nghiên cứu mới cho thấy, với trẻ nhỏ, sự quan tâm, ân cần chăm sóc hằng ngày đóng vai trò rất quan trọng, thậm chí là quan trọng nhất. Sự quan tâm của bạn sẽ làm cho não của bé phát triển, hiểu được sự tương tác, đáp ứng giữa con và bạn. Hãy để con hiểu rằng, nếu con khóc, bạn sẽ vỗ về; nếu con sẵn sàng chơi đùa, bạn sẽ chơi với con...



B - Breast milk (Bú sữa mẹ)

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho con. Và theo một nghiên cứu mới đây, não của con sẽ phát triển hơn 20-30% nếu được bú sữa mẹ hoàn toàn trong ba tháng đầu. Những vùng não sẽ phát triển mạnh hơn nhờ sữa mẹ là ngôn ngữ, cảm

xúc và nhận thức.

C – Calm (Cân bằng)

Sự cân bằng cảm xúc là điều bạn cần giúp bé trong 3 tháng đầu. Điều đó sẽ làm dịu hệ thống thần kinh và ngăn chặn hormone căng thẳng can thiệp đến sự phát triển của não bộ. Nếu bé quấy khóc, hãy vỗ về giúp con bình tĩnh lại. Cho dù con không ngừng khóc, não của con cũng sẽ được đảm bảo phát triển nhờ vào sự cố gắng của bạn.

D – Double (Não phát triển gấp đôi)



Trong năm đầu tiên, não của con sẽ tăng gấp đôi kích cỡ, tiểu não – một khu vực kiểm soát phối hợp và cân bằng, tăng gấp ba. Điều này được cho là liên quan đến số lượng kỹ năng vận động mới con học được từ lúc mới chào đời cho đến khi được 12 tháng. Các khu vực thị giác ở vỏ não sẽ giúp bé có tầm nhìn rõ vào tháng thứ 4.

E – Eye Contact (Giao tiếp bằng mắt)

Giao tiếp bằng mắt sẽ tạo ra một cảm xúc và một sự kết nối mạnh mẽ giữa bạn và

bé. Chia sẻ ánh mắt là cách để bé học về ngôn ngữ và thái độ của người khác thể hiện qua đôi mắt.



F – Focus (Tập trung)

Khi bé tập trung vào một món đồ chơi hay chăm chú nhìn vào một hình vẽ là bé đang học. Đối với trẻ 3 tháng tuổi, tập trung vào một đối tượng từ 10-15 giây với cường độ cao tương đương với một người lớn tập trung làm việc trong một giờ. Khi tập trung, não của bé đang cố gắng hiểu được ý nghĩa những gì bé nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy và nhận thấy.

G – Grouping (Nhóm)

Từ 10 hoặc 11 tháng tuổi, bé đã có thể hiểu được đại khái về số lượng và tinh thần nhóm. Dù chưa thể đếm được, bé đã hiểu sự thay đổi, nghĩa là nhận ra lúc nào ít hơn, lúc nào nhiều hơn. Để rèn luyện, trong lúc chơi với các hình khối, bạn có thể hướng dẫn bé sắp xếp theo màu hoặc sắp xếp từ lớn đến nhỏ,...

H – Hearing (Thính giác)

Sau khi chào đời, con sẽ nhận ra giọng nói của bạn vì con đã từng nghe thấy bạn nói từ lúc còn trong bụng mẹ. Bé có thể nhận ra giai điệu của giọng nói, thậm chí

là cảm xúc, vui hay buồn. Lúc bé đang ngủ, tiếng nói gần đó có thể làm ảnh hưởng đến nồng độ cortisol.

I – Iron (Chất Sắt)



Trẻ cần chất sắt để sản xuất các tế bào máu mang oxy, giúp tăng trưởng não bộ. Nếu dùng sữa công thức, bé có thể đã đủ chất sắt. Nếu bé bú mẹ, bạn cần bổ sung chất sắt. Trẻ sinh non cũng cần phải bổ sung chất sắt. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ nhi khoa để đảm bảo đủ liều lượng và an toàn cho sức khỏe.

J – Jiggle (Rung nhẹ)

Khi bạn ôm con vào lòng và rung nhẹ, bạn đã kích thích não con giải phóng hormone cần thiết cho sự tăng trưởng. Vuốt ve, vỗ nhẹ, massage tay chân sẽ giúp cho bé rất nhiều, bạn đừng quên nhé!

K – Kicking (Cử động tay chân)

Con có thể giao tiếp bằng cơ thể của mình. Bạn có thể làm mặt hề với con, con sẽ rất thích thú và đá chân để thể hiện điều đó. Bạn có thể cầm tay con và điều khiển

một cách nhẹ nhàng với những biểu cảm vui vẻ, dần dần con sẽ học được cách “nói chuyện” với hai tay và hai chân của mình.

L – Looking (Nhìn)



Bắt đầu từ tuần thứ 6 trở đi, bé học bằng cách nhìn. Với một đối tượng mới toanh, bé sẽ nhìn chăm chú lâu hơn là một gương mặt bé đã từng nhìn thấy, và với những gương mặt quen thuộc, bé sẽ ít chú ý hơn. Không nên thay đổi đồ chơi hoặc các trang sách màu quá nhanh để bé có thời gian thích nghi, điều này sẽ ảnh hưởng đến khả năng học hỏi sau này của trẻ.

M – Music (Âm nhạc)

Âm nhạc sẽ tương tác với bé và giúp phát triển não bộ từ sớm. Cho bé nghe nhạc và cùng có phản ứng theo giai điệu như lắc lư, hát theo, gõ nhịp... bé sẽ giao tiếp tốt hơn, mỉm cười nhiều hơn và phản ứng não sớm cũng như tinh vi hơn những người chỉ đơn thuần nghe một bài hát nào đấy.

N – Nuture (Nuôi dưỡng)

Sự tương tác liên tục giữa cấu trúc di truyền và kinh nghiệm sống ban đầu định hình não bộ đang phát triển của bé. Ba mẹ cần đem đến cho con cảm giác an toàn và cung cấp cho con những kinh nghiệm học tập thích hợp, nuôi dưỡng não của bé theo những cách tích cực sẽ mang lại lợi ích lâu dài.

O - Overwhelmed (Quá tải)

Cũng giống như người lớn, trẻ con có nhiều mức độ khác nhau để kích thích phát triển và có thể bị quá tải nếu vượt quá giới hạn của mình. Nếu thấy con cong lưng, khóc, không giao tiếp bằng mắt được nữa, hãy thử cho con một món đồ chơi đơn giản, tắt nhạc và đi ra khỏi khu vực ồn ào. Khi hệ thần kinh của con bị quá tải, cách giải quyết là để cho não của con được nghỉ ngơi.

P – Peekaboo (Chơi ú òa)

Chơi ú òa là một cách dạy cho con biết về những thứ tồn tại vĩnh cửu – những thứ dù không nhìn thấy nhưng vẫn có ở đó. Con sẽ biết bạn vẫn ở đó dù không nhìn thấy bạn.

Q – Quiet time (Thời gian yên tĩnh)

Khi bạn ở trong một không gian ồn ào, bạn khó lòng mà tập trung suy nghĩ được. Trẻ con cũng vậy, nằm trong một nơi ồn ào tiếng nói chuyện hay tiếng TV, con sẽ không thể tập trung để tương tác với mẹ hay tìm hiểu về thế giới xung quanh được. Hãy để con phát triển tốt hơn trong không gian yên tĩnh.

R – Repetition (Sự lặp lại)

Sự lặp đi lặp lại rất cần thiết để bé có thể nắm rõ được thứ mình đang tìm hiểu. Con sẽ xem một hình vẽ cả chục lần, và đó là cách mà con học tập.

S - Synapses (Khớp thần kinh)

Từ sơ sinh cho đến 3 tuổi, là khoảng thời gian kết nối các tế bào não (hay còn gọi là khớp thần kinh) tăng trưởng với tốc độ nhanh nhất trong cả đời người. Các khớp thần kinh mới hình thành mỗi ngày. Những khớp thần kinh đã từng sử dụng (ngôn

ngữ, âm nhạc...) sẽ càng trở nên mạnh mẽ. Cách khớp thần kinh hiếm khi sử dụng sẽ yếu và dần dần bị loại khỏi não bộ.

T – Tummy time (Thời gian tập bụng)

Trẻ sơ sinh luôn cần ngủ ở tư thế nằm ngửa để đảm bảo an toàn, nhưng con cũng cần thời gian nằm úp để tập bụng mỗi ngày, kể từ khi mới sinh ra. Ban đầu, việc này sẽ tăng cường các kỹ năng vận động thô. Nhưng về lâu dài, nó khá hữu ích cho sự phát triển của não bộ. Con sẽ tăng cường khả năng nhận thức về không gian, cảm nhận được vị trí của mình khi tương tác và ngắm nhìn thế giới cả khi nằm ngửa và nằm úp.

U – Understanding (Óc suy xét)



Từ 8 tháng, bé bắt đầu có khả năng suy xét. Khi một người lạ đến gần, bé sẽ nhìn vào gương mặt của họ xem người này là “bạn” hay “thù”. Nếu bạn tỏ ra khó chịu, bé cũng sẽ tỏ ra không thích khi bạn đến gần. Nhưng nếu bạn thoải mái và thiện cảm, bé cũng sẽ thoải mái với bạn.

V – Verbal language (Nói chuyện)

Nói chuyện với bé sẽ làm tăng khả năng về ngôn ngữ của bé. Tiếp xúc với các cuộc nói chuyện sớm cũng mở đường cho các kỹ năng phức tạp hơn, như là toán học chẳng hạn. Khi bạn làm gì, đừng quên tường thuật lại cho con biết. Ví dụ: “Bây giờ chúng mình đi tắm nào!”, hoặc “Mẹ sẽ thay tã cho con nhé!”...

W – first Words (Những từ đầu tiên)

12 tháng, con đã có thể nói những từ đầu tiên như là “mama”, “baba”... đến 18 tháng, vốn từ vựng của con có thể mở rộng đến 40 từ. Mỗi khi con nói gì, bạn nhớ hưởng ứng ngay để khuyến khích con nói nhiều hơn.

X – XX (Âu yếm)

Âu yếm là một siêu thực phẩm cho não bộ của bé đấy. Ôm con, hôn nhẹ con, cười với con, nói chuyện ti tê với con, ca hát cùng con... sẽ giúp bé cảm thấy an toàn, được yêu thương và tập trung vào việc học của mình.

Y – You (Chính là bạn đấy!)

Bắt đầu từ tháng 12 trở đi, bé sẽ tập trung giao tiếp với bạn là chủ yếu. Bé muốn được bạn cho câu trả lời và những câu giải thích về những gì bé thấy. Ban đầu, bé chỉ muốn bạn cũng nhìn thấy những gì bé thấy, như là con cún thật là lớn, đồ chơi thật đẹp,... Nhưng sau đó, bé sẽ giao tiếp với bạn vì những mục đích khác, như là chỉ vào miếng bánh, bé muốn nói với bạn rằng bé muốn ăn nó,... Thật dễ thương phải không nào?

Z – Zzz (Ngủ)

Trong giai đoạn phát triển nhanh chóng của não bộ này, bé cần đến 12-18 giờ để ngủ một ngày. Điều này cũng là đương nhiên thôi, vì não bé cần được tiếp nhiên liệu để học tập một cách hiệu quả.