

TÀI LIỆU DÀNH CHO PHỤ HUYNH

7 việc nhỏ trước ngày con đi học

Chuẩn bị, đồng hành và quan sát trong những ngày đầu.



Không có một mốc quen lớp chung cho mọi trẻ. Tài liệu này giúp gia đình chuẩn bị vài việc nhỏ, rồi quan sát và phối hợp từng ngày.

LÊ THỊ THU HOÀNG

AMI Montessori 0-3 Diploma

Biên Hòa · 2026

Trước ngày con đi học

Ngày đầu đi học, nhiều cha mẹ chỉ nghĩ đến một điều: “Con có khóc không?” Nhưng trước khi đến lớp, gia đình thường cũng muốn biết ai sẽ đón con, buổi sáng nên chuẩn bị thế nào và nếu có điều chưa yên tâm thì nên trao đổi với ai.

Không có cách nào dự đoán chính xác một em bé sẽ cần bao lâu để quen với lớp. Có trẻ khóc lúc chia tay rồi dịu dần khi được cô đón; cũng có trẻ im lặng và quan sát rất lâu. Vì vậy, thay vì cố làm mọi thứ thật hoàn hảo, gia đình có thể chuẩn bị vài việc đơn giản để ngày đầu của con bớt lạ lẫm.

Bạn không cần làm đủ cả bảy việc. Chỉ cần chọn việc đang cần nhất với nhà mình. Trong tài liệu này, “người lớn” có thể là cha, mẹ, ông bà hoặc bất kỳ ai cùng đưa đón, chăm sóc con. Đây là vài gợi ý để gia đình dễ bắt đầu cuộc trao đổi với lớp, chứ không phải bảng chấm điểm cha mẹ.

Tài liệu này giúp gì – và không thay thế điều gì?

Tài liệu tập trung vào quan sát giáo dục, môi trường và sự phối hợp giữa những người lớn quanh trẻ. Nó không thay thế quy định của nơi trẻ theo học, đánh giá y khoa, tâm lý hay phát triển cá thể hóa. Nếu gia đình có băn khoăn về an toàn, sức khỏe, ăn ngủ, giao tiếp hoặc phát triển của trẻ, hãy trao đổi trực tiếp với nơi trẻ theo học và tìm chuyên gia phù hợp khi cần.



VIỆC 1

Hiểu kế hoạch làm quen của lớp

Trước khi thay đổi nhiều nếp sinh hoạt ở nhà, hãy hỏi lớp đang đón trẻ mới như thế nào. Khi gia đình và lớp hiểu nhau về cách bàn giao, phụ huynh sẽ đỡ rơi vào cảnh đến cửa lớp mới hỏi, mới đoán, mới lo.

Mỗi lớp có cách làm quen riêng. Điều quan trọng không phải là quy trình ấy có giống nơi khác hay không, mà là gia đình hiểu rõ cách lớp đang làm và biết mình cần phối hợp ở đâu.

Năm điều nên trao đổi trước ngày đầu

- 1. Ngày đầu của con sẽ diễn ra thế nào?** Hỏi giờ đến, giờ đón dự kiến và lớp sẽ trao đổi ra sao nếu có điều cần điều chỉnh.
- 2. Ai sẽ đón con khi gia đình đưa đến?** Biết tên hoặc vai trò của người lớn thường đón trẻ. Nếu có chuyện cần nói kỹ, hãy hẹn một lúc khác thay vì cố giải quyết ngay ở cửa lớp.
- 3. Lớp cần biết gì về con trong ngày đầu?** Ví dụ nhíp ăn, ngủ, cách con thường dịu lại, vật dụng cần mang và thông tin sức khỏe mà lớp yêu cầu. Những thông tin riêng nên gửi đúng kênh mà lớp hướng dẫn.
- 4. Cuối ngày, hai bên sẽ trao đổi với nhau thế nào?** Có thể là lúc đón, qua một kênh liên lạc riêng hoặc vào một thời điểm đã hẹn. Người chăm sóc cũng cần thời gian ở cùng các trẻ khác, nên sự thống nhất này giúp cả hai bên đỡ sốt ruột.
- 5. Khi nào lớp sẽ liên hệ với gia đình, và khi nào gia đình nên chủ động hỏi thêm?** Làm rõ cách liên hệ khi có việc về an toàn, sức khỏe, ăn ngủ hoặc khi con có vẻ đang gặp khó trong một thay đổi nào đó. Không cần yêu cầu lớp báo từng khoảnh khắc.

Ba câu hỏi đủ để bắt đầu

- “Ngày đầu, gia đình cần chuẩn bị gì để việc bàn giao được rõ ràng hơn?”
- “Nếu con khóc hoặc chưa muốn rời người nhà, ai thường sẽ ở gần hỗ trợ con?”
- “Nếu có điều cần hỏi thêm về an toàn, sức khỏe, ăn ngủ hoặc việc con thích nghi, mình sẽ trao đổi bằng cách nào?”

Đây không phải là những câu hỏi để “kiểm tra” lớp hay yêu cầu lớp hứa trước một kết quả. Chúng chỉ giúp người lớn biết mình cần làm gì và cần chờ đợi điều gì trong những ngày đầu.

Sau cuộc trao đổi, chỉ cần ghi lại bốn điều

- Ai sẽ đón con khi đến lớp.
- Gia đình cần chuẩn bị gì trong ngày đầu.
- Cách chào tạm biệt mà gia đình và lớp đã thống nhất.
- Thời điểm hoặc cách hai bên sẽ trao đổi lại.

Nếu vẫn chưa rõ, hãy xin lớp một cuộc trao đổi ngắn vào lúc phù hợp. Rõ ràng từ đầu thường hữu ích hơn việc cả hai bên cố nói vội vài phút ở cửa lớp.

Điều không cần làm

- Không yêu cầu lớp làm y hệt một quy trình gia đình từng thấy trên mạng hoặc ở một nơi khác.
- Không vội đánh giá lớp chỉ vì có hoặc không có ảnh, video hằng ngày. Điều này còn liên quan đến quyền riêng tư của các trẻ khác và quy định của từng nơi.
- Không gửi thông tin sức khỏe hoặc chuyện riêng của con vào biểu mẫu công khai hay nhóm trò chuyện chung.
- Không bỏ qua những thông tin về an toàn, sức khỏe mà lớp cần biết để chăm sóc con.

Khi nào nên trao đổi kỹ hơn?

Có những điều không nên để đến lúc cả hai bên đều mệt mới nói. Hãy hẹn trao đổi kỹ hơn nếu gia đình chưa hiểu con sẽ được đón và hỗ trợ thế nào; nếu băn khoăn về an toàn, sức khỏe hoặc ăn ngủ lặp lại; hoặc nếu những người lớn đang hiểu rất khác nhau về một tình huống. Với lo ngại về sức khỏe, giao tiếp hay phát triển, gia đình nên tìm người có chuyên môn phù hợp; tài liệu này không thay thế một đánh giá riêng cho từng trẻ.



VIỆC 2

Giữ buổi sáng đơn giản và quen thuộc

Ngày đầu đi học không phải là lúc gia đình cần làm một buổi sáng thật đặc biệt. Điều thường có ích hơn là một buổi sáng có vài bước quen: thức dậy, ăn một chút, thay đồ, đi đến lớp. Khi người lớn đỡ vội, trẻ cũng có thêm thời gian để đi theo nhịp quen của mình.

Nếu giờ giấc ở nhà khác với giờ đến lớp, gia đình có thể điều chỉnh dần một việc đang vướng nhất, chẳng hạn chuẩn bị đồ từ tối hôm trước hoặc thức dậy sớm hơn một chút. Không cần đổi cùng lúc giờ ăn, giờ ngủ, cách chơi và mọi nếp sinh hoạt khác. Những thay đổi quá nhiều ngay trước ngày đi học thường khiến cả nhà mệt hơn.

Ba việc nhỏ có thể làm từ tối hôm trước

1. **Chuẩn bị những thứ thật sự cần mang.** Quần áo, tã hoặc vật dụng theo danh sách của lớp nên được để sẵn ở một chỗ. Buổi sáng vì thế bớt phải tìm đồ, bớt những câu nhắc gấp gáp.

- 2. Giữ thứ tự quen thuộc.** Không cần chính xác từng phút. Chỉ cần vài bước quen: thức dậy, vệ sinh hoặc thay đồ, ăn, mang giày rồi ra khỏi nhà. Với trẻ nhỏ, một trình tự lặp lại thường dễ hiểu hơn nhiều lời giải thích dài.
- 3. Chừa một khoảng đệm nhỏ.** Nếu có thể, đừng tính giờ sát đến mức chỉ cần con chậm một chút là cả nhà cuống lên. Một buổi sáng có thời gian ngồi ăn thêm vài miếng, ôm con một lúc hoặc đi chậm hơn thường đã đủ khác.

Nếu nhà mình không có một lịch buổi sáng “đẹp”

Nhiều gia đình có ông bà cùng chăm, cha mẹ đi làm sớm hoặc phải đưa nhiều con đến những nơi khác nhau. Không cần cố tạo một lịch giống trên mạng. Hãy chọn một điều gia đình làm được đều nhất: ví dụ người đưa con luôn nói cùng một câu trước khi ra cửa, hoặc ba lô luôn được chuẩn bị từ tối hôm trước.

Một buổi sáng không cần thật hoàn hảo. Chỉ cần gia đình có vài bước mình làm được đều, trẻ sẽ dần biết điều gì sắp diễn ra.

Khi buổi sáng không đi theo kế hoạch

Có hôm con ngủ muộn, không muốn ăn, quần áo bị ướt hoặc đường đi đông hơn thường lệ. Những việc ấy không có nghĩa ngày đi học sẽ hỏng. Khi đó, hãy ưu tiên đưa con đến lớp an toàn, rồi báo cho lớp nếu có thông tin ảnh hưởng đến việc chăm sóc con trong ngày.

Không cần dùng buổi sáng khó khăn để trách con, trách mình hay bắt đầu thêm một loạt quy tắc mới. Chiều về, gia đình chỉ cần xem lại: hôm nay mình đã vướng ở đâu và ngày mai có thể chuẩn bị sớm hơn một việc nào không.

Điều không cần làm

- Không đánh thức con sớm hơn quá nhiều chỉ để “luyện” trước một buổi sáng đi học.
- Không ép con phải ăn đủ hoặc vui vẻ rồi mới được ra khỏi nhà.
- Không thử cùng lúc nhiều thay đổi mới, như đổi giờ ngủ, đổi người đưa đón và thay cả bữa sáng.
- Không xem một buổi sáng rối là dấu hiệu con chưa sẵn sàng đi học.

Khi nào nên nói thêm với lớp?

Nếu thời gian đưa đón, bữa ăn, giấc ngủ hoặc một vấn đề sức khỏe đang khiến buổi sáng của con đặc biệt khó, hãy nói ngắn với lớp điều họ cần biết. Mục tiêu không phải để lớp giải quyết thay gia đình, mà để người chăm sóc hiểu hôm đó con có thể cần được để ý điều gì hơn.



VIỆC 3

Nói với con bằng điều thật và ngắn gọn

Trước ngày đi học, trẻ không cần một bài giải thích dài về lớp mới. Nhưng con có thể dần nhận ra vài điều quen thuộc qua lời nói, giọng nói và những gì người lớn lặp lại mỗi ngày. Vì vậy, hãy nói với con bằng những câu ngắn, thật và đúng với điều gia đình sẽ làm.

Ví dụ: “Sáng nay con đến lớp. Cô sẽ đón con. Chiều mẹ đến đón.” Nếu người đón con là ông bà hoặc một người thân khác, hãy nói cho đúng với kế hoạch của gia đình. Điều quan trọng không phải là câu nói nghe thật hay, mà là lời hẹn đó khớp với điều sẽ xảy ra.

Một câu nói đủ để bắt đầu

Bạn có thể chọn một câu đơn giản, rồi dùng lại trong vài ngày trước khi con đi học. Chẳng hạn:

- “Sáng nay con đến lớp. Cô sẽ ở cùng con.”
- “Bố đưa con đến lớp. Sau giờ ngủ, mẹ đến đón con.”
- “Con chưa muốn rời mẹ. Cô sẽ ở cùng con, rồi mẹ quay lại đón.”

Không cần hỏi đi hỏi lại xem con đã hiểu chưa. Có trẻ nhìn bạn, có trẻ đổi sang chơi việc khác, có trẻ im lặng hoặc phản ứng mạnh. Những phản ứng ấy chưa nói hết con sẽ trải qua ngày đầu thế nào. Việc của người lớn là nói rõ điều sắp diễn ra và giữ lời trong khả năng của mình.

Khi nhiều người cùng chăm con

Nếu cha, mẹ, ông bà hoặc một người lớn khác cùng đưa đón, mọi người không cần nói giống hệt nhau. Chỉ cần thống nhất vài điều chính: con sẽ đến đâu, ai đưa con đến, ai đón con về và không hứa điều mình không làm được.

Chẳng hạn, nếu gia đình đã thống nhất rằng mẹ đón, đừng nói “chiều bà sẽ đến” chỉ để con chịu ra khỏi nhà. Một lời nói thành thật không bảo đảm con sẽ không khóc, nhưng giúp người lớn không phải sửa lại lời hứa của mình sau đó.

Những câu nên tránh

- “Con đừng khóc nhé.” Câu này dễ khiến con nghĩ khóc là điều không được phép.
- “Mẹ ở ngay ngoài cửa.” Nếu mẹ không ở đó, trẻ có thể càng hoang mang khi không thấy.
- “Con đi học ngoan thì mẹ đón sớm.” Không nên biến việc được đón về thành phần thưởng cho việc con phải cư xử theo ý người lớn.
- “Đi học vui lắm, con sẽ thích ngay.” Có thể con sẽ thích, cũng có thể con cần thời gian. Không cần hứa thay cảm xúc của con.

Một việc nhỏ trước khi ra khỏi nhà

Hãy thử nói câu đã chọn vào một lúc bình thường, chẳng hạn khi thay đồ hoặc chuẩn bị ba lô. Nói chậm, rồi tiếp tục việc đang làm. Không cần tạo một buổi “tập đi học” căng thẳng; chỉ cần để lời nói ấy trở thành một phần quen thuộc của buổi sáng.

Khi nào nên trao đổi thêm với lớp?

Hãy nói với lớp nếu con có một cách gọi quen thuộc với người thân, chỉ hiểu một ngôn ngữ nhất định, hoặc có một câu ngắn khiến con dễ yên tâm hơn. Đây là thông tin nhỏ nhưng có thể giúp người chăm sóc dùng với con những lời quen thuộc hơn trong những ngày đầu.



VIỆC 4

Chào tạm biệt rõ ràng, rồi để lớp đón con

Khoảnh khắc ở cửa lớp thường khó với cả trẻ lẫn người lớn. Sau khi đã hiểu kế hoạch của lớp, gia đình có thể giữ một lời chào ngắn và rõ ràng, rồi để người đang đón trẻ tiếp tục hỗ trợ con.

Có thể nói: “Con chưa muốn rời mẹ. Cô sẽ ở cùng con. Chiều mẹ đến đón.” Câu nói cần khớp với điều gia đình và lớp đã thống nhất.

Nếu lớp có thời gian làm quen từng bước, hãy theo kế hoạch đó. Nếu lớp cần bàn giao ngắn, gia đình có thể giữ lời chào gọn hơn. Không cần làm giống một gia đình khác, và cũng không cần ở lại lâu hơn chỉ để chờ con ngừng khóc.

Tránh lén rời đi. Khi người lớn biến mất mà không nói lời tạm biệt, trẻ có thể càng cảnh giác vào lần sau. Lời chào thành thật không làm cảm xúc khó chịu biến mất ngay, nhưng giúp trẻ dần biết người lớn sẽ quay lại như đã hẹn.

Nếu bạn thấy rất khó rời đi, hãy hỏi lớp trước: “Lúc này, tôi nên nói câu gì và bàn giao thế nào?” Đừng dọa “cô giáo sẽ xử lý”, quay lại nhiều lần chỉ để hỏi con đã nín chưa, hoặc dùng một buổi sáng khó để kết luận con không hợp với lớp. Khi có băn khoăn về an toàn hay cách chăm sóc lúc bàn giao, hãy hẹn trao đổi rõ ràng với lớp.



VIỆC 5

Dành chỗ cho con hồi lại sau giờ đón

Sau một buổi ở môi trường mới, có trẻ muốn bám người lớn hơn, có trẻ im lặng, có trẻ lại chạy nhảy nhiều hơn thường ngày. Không phải em nào cũng kể được ngày của mình bằng lời. Nhiều khi, điều con cần sau giờ đón chỉ là được ở gần người quen và trở về với vài việc quen thuộc.

Gia đình có thể bắt đầu rất đơn giản: một bữa phụ, một cốc nước, ngồi cạnh người lớn, xem sách, chơi tự do hoặc đi ngủ sớm hơn nếu con mệt. Không cần chuẩn bị thêm hoạt động đặc biệt để “bù” cho một ngày đi học.

Hỏi ít hơn, lắng nghe nhiều hơn

Thay vì hỏi dồn “Hôm nay con làm gì?”, hãy thử vài câu ngắn:

- “Hôm nay con đã ở lớp.”
- “Con muốn ngồi với bố một lúc không?”
- “Con muốn uống nước hay xem sách?”

Con có thể trả lời bằng lời, bằng cách chơi lại một tình huống, hoặc chỉ muốn được ôm. Người lớn không cần ép con phải kể để chứng minh hôm nay đã ổn.

Bớt một việc nếu gia đình có thể

Trong vài ngày đầu, nếu có thể, hãy bớt một chuyến tiếp không cần thiết sau giờ đón: một buổi đi chơi đông người hoặc một lịch tối quá dày. Không kiểm tra con bằng một loạt câu hỏi, đòi con phải vui vẻ, hay vội xem mọi thay đổi buổi chiều là bằng chứng rằng lớp học có vấn đề.

Nếu một thay đổi ở nhà lặp lại, hãy trao đổi ngắn với lớp. Ví dụ: “Hai buổi nay sau khi về con chỉ muốn ngồi yên một lúc. Ở lớp, lúc nào con có vẻ thư giãn hơn?”

VIỆC 6



Quan sát vài ngày, thay vì kết luận từ một buổi sáng

Một buổi sáng con khóc chưa cho biết toàn bộ câu chuyện. Một buổi con vui cũng chưa nói rằng mọi việc đã ổn định. Trong những ngày đầu, gia đình có thể nhìn chậm hơn một chút: điều gì lặp lại, điều gì đã dễ hơn, và điều gì khiến con mệt hơn.

Bạn không cần ghi chép thật nhiều. Chỉ cần để ý ba thời điểm:

1. **Lúc ở nhà trước khi đi:** Con thức dậy, ăn, thay đồ và ra khỏi nhà thế nào?

2. Lúc bàn giao: Điều gì làm con khó nhất? Điều gì giúp gia đình rời đi rõ ràng hơn?

3. Sau giờ đón: Con cần gần người lớn, chơi, ăn, ngủ hay yên tĩnh theo cách nào?

Sau vài ngày, hãy xem lại những điều này cùng thông tin từ lớp. Mục tiêu không phải chấm điểm mức “ngaoan” hay “tự lập” của con; gia đình chỉ đang tìm hiểu xem con cần được hỗ trợ ra sao.

Ghi lại điều cụ thể, không chỉ cảm giác chung

Thay vì ghi “Con đi học rất khó”, hãy thử ghi “Sáng thứ Hai con bám mẹ một lúc; khi cô đưa con xem kệ sách, con dịu lại.” Một ghi nhận cụ thể giúp người lớn trao đổi với nhau dễ hơn.

Không so sánh tốc độ quen lớp của con với bạn khác, không đổi cách xử lý mỗi ngày chỉ vì một lần con khóc nhiều hơn, và không gán nhãn con là “bám mẹ”, “nhút nhát” hoặc “khó thích nghi”.

Khi nào nên tìm thêm hỗ trợ?

Nếu băn khoăn liên quan đến an toàn, sức khỏe, ăn ngủ, giao tiếp hoặc phát triển của con, hãy trao đổi sớm với lớp và tìm người có chuyên môn phù hợp khi cần. Tài liệu này chỉ giúp gia đình quan sát và phối hợp; nó không thay thế đánh giá riêng cho từng trẻ.

VIỆC 7 Trao đổi lại với lớp bằng những điều cụ thể

Sau vài ngày làm quen, một cuộc trao đổi ngắn có thể giúp gia đình và lớp hiểu nhau hơn. Hai bên chỉ cần nhìn vào vài việc đã xảy ra và chọn một điều nhỏ để thử tiếp.

Bạn có thể bắt đầu bằng ba câu hỏi:

- “Trong những lúc con khó, điều gì đang giúp con nhất ở lớp?”
- “Ở nhà, gia đình nên giữ hoặc điều chỉnh một việc gì để hỗ trợ con?”
- “Mình sẽ để ý điều gì trong vài ngày tới, rồi trao đổi lại khi nào?”

Những câu hỏi này hướng cuộc nói chuyện về điều có thể quan sát và phối hợp, thay vì buộc lớp phải hứa rằng con sẽ không khóc.

Chia sẻ điều gia đình thấy, không cần kết luận thay con

Một câu như “Hai buổi gần đây, sau giờ đón con muốn ngồi yên và ngủ sớm hơn” thường có ích hơn “Con đang không ổn ở lớp phải không?”. Khi thông tin đủ cụ thể, người chăm sóc có thể đối chiếu với điều họ quan sát ở lớp.

Khi cần trao đổi sớm hơn lịch hẹn

Đừng chờ cuộc trao đổi định kỳ nếu có băn khoăn về an toàn, sức khỏe, ăn ngủ hoặc một thay đổi khiến gia đình thấy không yên tâm. Hãy liên hệ theo kênh lớp đã hướng dẫn. Với lo ngại về sức khỏe, giao tiếp hoặc phát triển, gia đình cũng nên tìm chuyên gia phù hợp.

Để khép lại bảv việc này

Bạn không cần làm tất cả thật tốt ngay từ đầu. Có thể chỉ bắt đầu bằng một việc: hỏi rõ kế hoạch của lớp, chuẩn bị ba lô từ tối hôm trước hoặc chọn một câu chào tạm biệt thật. Sau đó quan sát, trao đổi và điều chỉnh từng chút một. Mỗi trẻ có nhịp làm quen riêng.

Nguồn tham khảo

- [American Academy of Pediatrics / HealthyChildren – Making Baby Drop Off at Child Care Easier](#): tham khảo về chia tay phù hợp độ tuổi, lời chào ngắn và tính nhất quán; không biến thành quy trình cố định cho mọi lớp hay mọi trẻ.
- [Centers for Disease Control and Prevention – Tips for Creating Structure and Rules](#): tham khảo nguyên tắc chung về nề nếp và khả năng dự đoán. Nguồn này dành cho trẻ 2-4 tuổi, vì vậy không được dùng để suy ra lịch sinh hoạt hoặc khuyến nghị phát triển cho toàn bộ nhóm 0-3.

Tài liệu này là gợi ý giáo dục chung, không thay thế quy định của nơi trẻ theo học hay đánh giá sức khỏe, tâm lý và phát triển cá thể hóa.