



families<sup>nsw</sup>  
supporting families to raise children



**Families NSW**  
Communication Strategy for Parents  
and Carers Project | Northern Sydney |  
South East Sydney | South West Sydney

## **Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách và Chơi đùa**

Sự phát triển ban đầu của con mình và những ý tưởng để tận dụng tối đa khoảng thời gian này  
Đây là hướng dẫn quan trọng cho bất cứ ai chăm sóc cho trẻ em.



## Mới sinh tới 2 tháng

### Bé của mình biết học làm những điều gì?

- ▶ Cười mỉm và cười thành tiếng
- ▶ Lắng nghe giọng nói
- ▶ Đạp chân
- ▶ Bú và ngủ thành cữ

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- ▶ Có vẻ yếu ớt hoặc cứng đờ
- ▶ Khóc nhiều
- ▶ Ưỡn cong lưng nhiều
- ▶ Không phản ứng với âm thanh
- ▶ Không lộ vẻ hứng thú hoặc lắng nghe khi ta chơi với bé
- ▶ Không bú được như mong đợi

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- ▶ Ôm ấp và hôn bé. Bé thích được ôm ấp. Ta không thể nào làm bé hư hỏng vì chú tâm quá nhiều đến bé.
- ▶ Bé khóc vì cần điều gì đó. Bé có thể đói bụng, muốn được ôm ấp, cần được thay tã, bé mệt mỏi, sợ hãi hay đau ốm. Nếu ta dỗ bé khi đang khóc, bé sẽ hiểu thế giới này an toàn và bớt khóc đi. Hãy dành thời gian để tìm hiểu mỗi kiểu khóc khác nhau của bé có ý nghĩa gì.
- ▶ Nhìn vào khuôn mặt của bé lúc bé nhìn mình giúp thắt chặt thêm tình thương yêu và làm như vậy cũng giúp cho não bộ bé thêm phát triển.
- ▶ Cố gắng đưa việc tắm rửa và ngủ nghê của bé thành nề nếp theo đúng giờ giấc mỗi ngày.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- ▶ Từ lúc sinh ra là các bé đang học hỏi rồi đấy. Hầu hết sự phát triển não bộ diễn ra trong ba năm đầu của bé.
- ▶ Đáp lại tiếng kêu ọ ọ của bé. Cười và đối đáp lại với bé. Các bé thích nghe giọng nói của ta hơn bất cứ âm thanh gì khác.
- ▶ Hát hoặc ngâm cùng một vần điệu mỗi lúc đi ngủ. Câu hát ru có thể vỗ về và giúp bé yên giấc.

### Chơi đùa

- ▶ Từ khi sinh ra là trẻ ham thích tìm hiểu thế giới của chúng qua việc chơi đùa.
- ▶ Cầm bàn tay của bé và để bé nắm lấy ngón tay của mình.
- ▶ Dịu dàng vuốt ve bé và giơ chân và tay của bé lên xuống nhẹ nhàng trong lúc bé đang vui vẻ nằm ngửa.



## Từ 2 đến 6 tháng

### Bé của mình biết học làm những điều gì?

- ▶ Ngủ ít đi
- ▶ Giao tiếp nhiều hơn
- ▶ Đỡ ngồi được
- ▶ Nhắc đầu và ngực lên khi nằm sấp
- ▶ Lật từ sấp sang ngửa được cả hai bên
- ▶ Với tay tới những đồ vật treo dung đưa
- ▶ Nằm và lúc lắc đồ vật
- ▶ Đáp ứng khi gọi tên bé
- ▶ Vui mừng khi nhìn thấy các khuôn mặt bé biết
- ▶ Nhái lại các âm thanh
- ▶ Học các kỹ năng giao tiếp

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- ▶ Không học được cách phát ra các âm thanh
- ▶ Không biểu lộ phản ứng gì với những khuôn mặt thân quen.
- ▶ Không học được cách lật mình khi chơi trên sàn nhà.

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- ▶ Các bé phát triển tốt nhất khi mọi người xung quanh bé đều vui vẻ và thanh thản
- ▶ Tự xem xét bản thân và những gì ta có thể làm được. Nhờ gia đình, bạn bè hoặc các cơ quan giúp đỡ ta khi cần.
- ▶ Biểu lộ cho bé thấy là ta yêu bé qua nụ cười, hôn hít, ôm ấp và để cho bé sờ vào khuôn mặt mình.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- ▶ Bảo cho bé biết mình dự định sẽ làm những gì, chẳng hạn như "Mẹ sắp bế con lên nhé". Làm như thế giúp bé cảm thấy yên tâm với những gì đang xảy ra.
- ▶ Hãy nói và nhái bập bẹ lại với bé, khi bé bập bẹ.
- ▶ Bé sẽ bắt chước ta thè lưỡi ra. Ta cũng có thể bắt chước những gì bé làm.
- ▶ Lôi kéo gia đình mình cùng nói chuyện với bé.
- ▶ Đọc sách cho bé nghe mỗi đêm khi đặt bé ngồi vào lòng mình. Bé sẽ học được rằng đọc sách là giây phút 'êm ấm'

### Chơi đùa

- ▶ Các bé học hỏi bằng cách quan sát những người khác, cầm hoặc đưa những thứ khác nhau vào miệng. Đưa cho bé những đồ vật mới lạ. Đừng đưa cho bé bất cứ thứ gì có thể lọt thỏm vào miệng bé. Để cho bé đùa nghịch với ngón tay của mình và cho bé sờ bầu vú hoặc bình sữa khi đang bú.
- ▶ Đưa cho bé mỗi lần một thứ đồ chơi để bé có thể tập trung và tìm hiểu từng thứ một. Đồ chơi hợp với bé là một lục lạc nhỏ có tay cầm, vòng tròn cao su, búp-bê mềm, quyển sách truyện tranh giấy cứng. Giơ đồ chơi ra, khuyến khích bé với tới cầm lấy đồ chơi, rồi ra hiệu cho bé trả lại. Ta sẽ thấy cái gì làm cho bé thích thú nhất.
- ▶ Cho bé có thời gian để bắt chước mình, thí dụ như nhấn vào một cái nút trên đồ chơi và chờ cho tới khi bé làm rồi ta hẳn làm lại. Làm như thế sẽ dạy bé biết rằng bé có thể làm được và điều này sẽ vun đắp lòng tự tin cho bé.
- ▶ Đặt bé nằm theo nhiều tư thế khác nhau trên sàn nhà để bé có thể nhìn thấy nhiều thứ và tìm tòi theo nhiều cách khác nhau.

Từ 2 đến 6 tháng



## Từ 6 đến 12 tháng

### Con mình biết làm những điều gì?

- ▶ Ngồi không cần đỡ
- ▶ Bò bằng tay và đầu gối và vịn để đứng lên
- ▶ Vịn vào đồ đạc để bước đi và có ai nắm một tay thì bước đi được
- ▶ Nhặt và quăng các đồ vật bé nhỏ
- ▶ Cầm muỗng hay ly tách và ráng tự mình ăn hoặc uống
- ▶ Sợ người lạ hoặc các đồ vật
- ▶ Tìm kiếm đồ vật bị rơi và tìm được đồ vật bị đem giấu
- ▶ Nhái lại các âm thanh và điệu bộ
- ▶ Có đáp ứng lại khi có người gọi tên bé
- ▶ Nói được những từ như "Ba" hoặc "Mẹ"
- ▶ Vẫy tay chào tạm biệt

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- ▶ Không có phản ứng gì với người chăm sóc
- ▶ Không bập bẹ hoặc phát ra nhiều âm thanh khác nhau
- ▶ Không bắt đầu ngồi, bò hay vịn để đứng lên
- ▶ Không đùa nghịch với bàn chân hoặc chuyển đồ vật từ tay này sang tay kia
- ▶ Không thích cầm đồ chơi
- ▶ Không biết ăn thức ăn đặc

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- ▶ Con mình có thể thay đổi từ một bé dễ gần gũi với mọi người trở thành một bé chỉ muốn bám lấy mình và sợ người lạ. Đây là điều bình thường. Cứ việc bình tĩnh, vỗ về và trấn an bé. Nếu ta phải xa bé trong một lúc thì chào tạm biệt bé và cho bé biết là mình sẽ trở lại.
- ▶ Con mình cũng có thể bắt đầu tự chơi một mình trong một lúc ngắn ngủi, nhưng bé vẫn cần có ta bên cạnh.
- ▶ Nhìn thẳng vào mặt bé để bé có thể quan sát và học được những nét mặt của mình.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- ▶ Dùng khoảng thời gian trong bữa ăn để gia đình cùng nói chuyện với nhau. Khuyến khích con mình cầm thức ăn, ly tách, muỗng, v.v...
- ▶ Gọi tên các đồ vật đang dùng và bảo cho con mình biết là chuyện gì đang diễn ra, thí dụ như "Con đang ăn món bí đỏ ngon quá à!". Để cho bé có thời gian để đáp lại.
- ▶ Khi bé phát ra một âm thanh nào thì ta nhái lại âm thanh đó và cứ tiếp tục qua lại như thế giống như là một cuộc trò chuyện vậy.
- ▶ Sinh hoạt lệ thường vào ban tối có thể bao gồm cả việc cùng xem sách với nhau. Ta có thể chỉ vào những bức tranh trong các quyển sách giấy cứng và gọi tên những sự vật mà ta nhìn thấy.
- ▶ Ta có thể cho con mình xem các cuốn an-bum hình ảnh gia đình và bạn bè bằng nhựa nhỏ nhỏ và giúp bé sờ vào các hình ảnh ấy.
- ▶ Ca hát, bật máy phát thanh những bài hát hay câu hát về ru con suốt ngày.

### Chơi đùa

- ▶ Chơi các trò chơi có bài hát đi liền với hành động hoặc có cả việc thay phiên nhau. Chơi các trò như 'chơi ú òa', vỗ tay hoặc bỏ đồ chơi vào trong một cái xô. Dùng chén bát lật úp xuống giấu đồ chơi đi và để cho bé tìm đồ chơi.
- ▶ Bé cũng sẽ bắt đầu sử dụng đồ chơi theo những lối phức tạp hơn như đổ nước trong ly tách ra hoặc quăng thức ăn xuống sàn nhà (bé đang học những kỹ năng mới mẻ quan trọng đấy, chứ chẳng phải là hư hỏng gì đâu).
- ▶ Cho bé các đồ chơi an toàn dùng để chơi trong giờ tắm - đồ vật múc nước, đồ chơi bằng cao su, sách vở bằng nhựa.
- ▶ Bé đang phát triển khả năng vận động, thí dụ như bắt lấy trái banh đang lăn ra xa.
- ▶ Ta có thể tìm cách tham gia nhóm trẻ chơi đùa, thư viện và phòng mượn đồ chơi (toy library) ở gần nhà.

Từ 6 đến 12 tháng



## Từ 1 đến 2 tuổi

### Con mình biết làm những điều gì?

- ▶ Đi lại, leo trèo và chạy
- ▶ Đá và ném banh
- ▶ Làm theo các lời chỉ bảo đơn giản
- ▶ Tự ăn uống được một mình
- ▶ Vẽ nguệch ngoạc bằng viết chì hoặc viết chì sáp
- ▶ Nói được tên trẻ
- ▶ Bắt đầu biết nghe lời khi chơi
- ▶ Làm theo các lời chỉ bảo đơn giản
- ▶ Khi có ai gọi tên đồ vật thì trẻ biết chỉ vào đó
- ▶ Biết một số các bộ phận cơ thể
- ▶ Nói được nhiều từ và bắt đầu ghép các từ với nhau để có ý nghĩa
- ▶ Con mình có thể cảm thấy lo lắng nếu phải rời xa mình

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- ▶ Không dùng từ ngữ hoặc hành động để diễn đạt ý muốn thí dụ như vẫy tay hoặc đưa tay lên đôi bẻ
- ▶ Không muốn xê dịch đâu hết
- ▶ Không biểu lộ phản ứng gì với những người khác
- ▶ Không muốn những người quen thân chú ý đến

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- ▶ Dành thời gian làm chung những việc con mình thích để con mình biết rằng mình có quan tâm đến chuyện ấy.
- ▶ Đây là lúc mà trẻ có thể bộc lộ các cảm xúc và khẳng định các ước muốn của trẻ và có thể trở nên kén chọn thức ăn hay không chịu làm theo yêu cầu của mình. Khuyến khích, nhưng đừng bắt ép trẻ phải ăn. Dạy trẻ những phép tắc đơn giản trong cách cư xử và có những mong đợi hợp lý ở trẻ.
- ▶ Giúp cho trẻ mặc quần áo, rửa tay và dùng nhà vệ sinh khi trẻ sẵn sàng chịu theo những thay đổi này.
- ▶ Đưa trẻ ra ngoài vườn hoặc ngoài công viên để trẻ tìm tòi, khám phá và nói cho trẻ nghe những gì trẻ trông thấy.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- ▶ Bảo cho trẻ biết tên của các đồ vật và rồi hỏi "Cái gì đó?"
- ▶ Ca những bài hát đơn giản có kèm điệu bộ của ngón tay. Hát và múa theo những đĩa nhạc nhi đồng với trẻ. Bật các đĩa nhạc trong nhà hoặc trong xe hơi.
- ▶ Đưa cho trẻ những cây viết chì sáp to và giấy để trẻ vẽ nguệch ngoạc lên giấy.
- ▶ Đọc những câu truyện có diễn biến có thể tiên đoán được, trong mỗi trang chỉ nên có vài chữ hoặc các câu vè đơn giản. Để cho trẻ lật sang trang. Trẻ ưa thích các quyển sách giấy cứng cáp mà chúng có thể mang theo được.
- ▶ Hãy biến giờ đọc truyện trở thành một nếp quen trước giờ ngủ.

### Chơi đùa

- ▶ Con mình có thể ưa thích tìm tòi những điều mới lạ và cần mình cho phép để làm chuyện đó.
- ▶ Con mình có thể thích đeo theo những người có thời gian chơi đùa với trẻ như ông bà, bạn bè hoặc các trẻ em khác.
- ▶ Giúp cho trẻ học cách thay phiên nhau chơi và biết cách chơi chung với nhau.
- ▶ Con mình sẽ ưa thích dùng trí tưởng tượng. Trẻ có thể thích giả đo đóng kịch, chẳng hạn như cho gấu Teddy hay búp-bê ăn uống. Một thùng quần áo cũ là đủ để chơi trò 'giả trang' rồi. Một tấm vải phủ ngang hai chiếc ghế có thể là một nơi ẩn núp thú vị đấy.



## Từ 2 đến 3 tuổi

### Con mình biết làm những điều gì?

- ▶ Đi lại, chạy nhảy, leo trèo, đá một cách dễ dàng
- ▶ Biết và nhận dạng được các đồ vật và bức hình thông thường bằng cách chỉ vào chúng
- ▶ Dùng được hai hay ba chữ ghép chung với nhau, như "con ngồi bô"
- ▶ Khi có ai hỏi thì nói được tên và tuổi của trẻ
- ▶ Dùng viết chì để vẽ hoặc nguệch ngoạc những vòng tròn và đường kẻ
- ▶ Chơi đùa với các trẻ em khác
- ▶ Mặc được quần áo khi có người phụ giúp
- ▶ Chơi được các trò tưởng tượng và giả vờ
- ▶ Dùng chén muỗng và ly tách để tự ăn uống.
- ▶ Đặt ra rất nhiều câu hỏi
- ▶ Nhái lại lời nói và hành động của người khác
- ▶ Hát theo điệu nhạc, ca múa
- ▶ Lắng nghe kể chuyện và đọc sách
- ▶ Bắt đầu biết đếm số
- ▶ Biết được đâu là những nét giống nhau và khác nhau

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- ▶ Không thích thú gì chuyện chơi đùa
- ▶ Té ngã nhiều
- ▶ Cảm thấy khó sử dụng những đồ vật bé nhỏ
- ▶ Không hiểu được những lời chỉ bảo đơn giản
- ▶ Không dùng được nhiều từ
- ▶ Không ghép được các từ lại thành các cụm từ có ý nghĩa
- ▶ Không thích thú với thức ăn
- ▶ Không để ý tới những người khác

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- ▶ Con mình đang học để trở nên tự lập hơn, nhưng vẫn còn cần mình bên cạnh để khuyến khích chúng.
- ▶ Con mình cũng đang học hỏi về các cảm xúc và cách bày tỏ các cảm xúc đó. Ta có thể khuyến khích trẻ nói rõ trẻ cảm thấy gì vào những lúc khác nhau. Hãy nói với trẻ về những cảm xúc và cách cư xử. Thí dụ như: "Ba/Mẹ hiểu là con đã tức giận, nhưng con không được đánh bạn của mình."
- ▶ Bảo cho con mình biết là mình yêu thương chúng và thường xuyên khen ngợi chúng từng việc cụ thể. Làm như vậy vào những lúc khác nhau để trẻ biết là chỉ vốn bản thân chúng thôi đã là đặc biệt rồi.
- ▶ Cho con mình thấy là mình yêu thương chúng bằng cách dành thời giờ với con và làm những việc trẻ thích chẳng hạn như đá banh hoặc chơi trò giả trang.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- ▶ Kể chuyện của mình cho con và lắng nghe câu chuyện của con mình, trẻ đang tìm hiểu về mình và thế giới quanh chúng. Nắm lấy tay con cùng đi bộ. Kể cho con nghe những gì thấy được quanh mình.
- ▶ Trẻ em ở lứa tuổi này ưa thích các cuốn sách có cốt truyện giản dị và vần điệu đơn giản mà chúng có thể nhớ được. Trẻ cũng thích những quyển sách về đếm số, chữ cái, các hình thù và kích cỡ, thú vật hay xe vận tải, sách nói về chào hỏi nhau và chào tạm biệt.

### Chơi đùa

- ▶ Trẻ học hỏi qua việc chơi đùa và chơi với con cái mới thật chặt thêm tình mẫu/phụ tử.
- ▶ Giữ cho nhà mình là chốn an toàn để trẻ có thể tìm tòi khám phá.
- ▶ Trẻ có thể thích chơi banh hoặc chơi các dụng cụ trong sân chơi, tóe nước trong hồ bơi hay tại bãi biển.
- ▶ Chơi với bột nặn dẻo, cát và bùn đất tạo cho trẻ có dịp vui chơi khác đi.

### Cơ giận dữ

Cơ giận dữ thường thấy và bình thường ở độ tuổi này. Nhớ chắc là cho trẻ nghỉ ngơi, có thức ăn và nước uống đầy đủ trong suốt cả ngày. Cách tốt nhất là làm lơ các cơn giận dữ nhỏ nhỏ. Chờ cho đến khi nào cơn giận dữ nguôi đi rồi hãy nói cho trẻ biết là trẻ đã cảm thấy ra sao và lẽ ra trẻ có cách làm khác đi như thế nào thay vì giận dữ như thế. Cố gắng ngăn đừng để cơn giận dữ của trẻ vượt quá mức chế ngự bằng cách giúp cho trẻ thoải mái, hỏi lý do tại sao trẻ bực tức, hoặc dùng một thứ đồ chơi để làm cho trẻ khuây khỏa. Điều quan trọng là ta phải bình tĩnh và biết kiềm chế.



## Từ 3 đến 5 tuổi

### Con mình biết làm những điều gì?

- Nói thành câu và dùng được nhiều từ khác nhau
- Hiểu được cặp từ phản nghĩa (cao/thấp)
- Thích chơi với các trẻ em khác
- Mặc và cởi quần áo mà chỉ cần giúp chút đỉnh
- Trả lời được các câu hỏi đơn giản
- Đếm được từ 5 tới 10 vật
- Kể chuyện
- Thích chuyện hài hước, các câu vè và câu truyện
- Có thời gian tập trung chú ý lâu hơn
- Làm theo các lời hướng dẫn đơn giản
- Tự đi tiêu tiểu được
- Đi lại và chạy giỏi hơn
- Hiểu được ai đó đang đau đớn và biết an ủi họ.
- Tuân theo các phép tắc đơn giản và thích giúp đỡ người khác
- Phát triển tính tự lập và các kỹ năng giao tiếp, hòa nhập vào xã hội mà trẻ sẽ dùng để học hỏi và hòa hợp với các trẻ khác tại trường vờ lòng (preschool) và trường học.

### Tìm thêm lời khuyên nếu con mình

- Không diễn đạt được cho người khác hiểu
- Gặp trở ngại không nói năng lưu loát hoặc nói lắp (cà lăm)
- Không chơi đùa với những trẻ khác
- Không biết nói chuyện với người khác
- Không thể tự đi tiêu tiểu hoặc tắm rửa được

Hãy tới khám Y tá chuyên về Y tế Gia đình và Trẻ em hoặc bác sĩ của mình.

## Làm thế nào mình có thể tận dụng tối đa khoảng thời gian này?

### Yêu thương

- Ta cần cho trẻ biết là ta yêu thương chúng và trẻ cần tự hào về bản thân. Nên dùng lời lẽ có ích, chứ đừng làm xúc phạm. Nói những điều tốt đẹp với con mình.
- Ta có thể có những chuyến đi chơi đặc biệt như đi tới vườn bách thú, nhà trưng bày tác phẩm nghệ thuật, viện bảo tàng hoặc đi bộ trong rừng
- Các anh chị của trẻ có thể cùng chơi hoặc xem sách với em.

### Trò chuyện, ca hát và đọc sách

- Đọc các cuốn sách có lời kể giản dị để con mình có thể nhớ và đọc được.
- Để con mình chọn sách trong thư viện. Giúp trẻ tìm được sách hợp với sở thích của chúng, thí dụ như về khủng long, xe lửa, chó, v.v...
- Kiểm những cuốn sách kể về những biến cố diễn ra trong cuộc sống của trẻ, thí dụ như lúc bắt đầu đi học.
- Trong lúc đi chợ mua sắm, chỉ cho trẻ thấy những bảng hiệu, các bao thực phẩm, và cách sử dụng ngôn ngữ và hình ảnh.
- Trẻ em ở lứa tuổi này thích kể chuyện. Ta có thể giúp chúng làm thành cuốn sách truyện riêng của chúng kèm theo cả tranh ảnh.
- Dắt con mình đi bộ và kể cho trẻ nghe về gia tộc và thân thế của trẻ.

### Chơi đùa

- Con mình có thể thích chơi trò ghép hình, các trò chơi có bàn cờ (board games), các trò chơi dùng phiếu thẻ, hoặc trò 'đánh đố' (I spy) với mình.
- Việc chăm sóc thú vật nuôi và ươm trồng hạt giống trong các chậu cây và theo dõi chúng phát triển dạy cho trẻ biết thế nào là những vật thể sống.
- Có thể dùng đĩa bằng giấy để làm thành mặt nạ. Con mình có thể cắt thành hình con mắt, cái mũi rồi dán lên hoặc sơn màu mặt nạ.
- Đưa cho con mình các đồ đạc có thể xếp loại tùy theo kích cỡ hoặc màu sắc, chẳng hạn như quần áo, bút chì.
- Công việc nhà có thể biến thành vui nhộn và con mình có thể học hỏi được các kỹ năng qua việc giúp mình nấu nướng hoặc thu dọn đồ vật cất vào trong tủ.

## Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp

### Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp Cha Mẹ 24/24

Đường Dây Điện Thoại dành  
cho Cha Mẹ 13 20 55  
Karitane 9794 2350 hay  
1300 227 464  
Tresillian 9787 0855 hay  
1800 637 357

### Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp của Hiệp Hội Cho Con Bú Sữa Mẹ Úc Châu 8853 4999

### Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp Người Bị Bạo Hành Trong Gia Đình 1800 65 64 63

### Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp Nam Giới Úc Châu (Mensline Australia) (Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp 24/24 dành cho nam giới) 1300 789 978

### Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp về Y Tế Tâm Thần của Sane Australia 1800 187 263

### Đường Dây Điện Thoại Thông Tin Về Việc Chữa Trị Sớm Trong Tuổi Ấu Thơ 1300 656 865 Thông tin về các dịch vụ trong vùng dành cho trẻ em 0-6 tuổi

## Dịch Vụ Hữu Ích

**Y Tá Y Tế Thiếu Nhi và Gia Đình** tại Trung Tâm Y Tế Tuổi Ấu Thơ địa phương cung cấp thông tin và trợ giúp về những vấn đề sức khỏe thiếu nhi và gia đình. Họ cũng có thể tổ chức những nhóm cha mẹ, đến viếng tại nhà và giúp quý vị tìm những dịch vụ khác.

**Dịch Vụ Thiếu Nhi tại Hội Đồng Thành Phố địa phương quý vị** có thể cho quý vị biết về những hình thức giữ trẻ, nhóm vườn trẻ, thư viện đồ chơi và những dịch vụ khác ở gần nhà quý vị. Thư viện hay trung tâm cộng đồng địa phương quý vị cũng có thông tin về những nhóm và dịch vụ trong vùng.

**Khóa Nuôi Dạy Con Cái** có thể được tổ chức trong địa phương quý vị. Những khóa học này giúp quý vị hiểu thêm về trẻ em và sự phát triển của các em và có thể giúp quý vị phát huy những kỹ năng quý vị vốn có sẵn trong cương vị làm cha/mẹ hay người nuôi dưỡng trẻ em.

**Trung Tâm Y Tế Cộng Đồng** có những dịch vụ miễn phí dành cho gia đình, kể cả dịch vụ tư vấn và luyện nói/phát âm.

**NSW Multicultural Health Communication Service (MHCS)**, là dịch vụ phục vụ toàn tiểu bang do NSW Health tài trợ để cung cấp thông tin y tế miễn phí về tuổi ấu thơ/nuôi dạy con cái và những đề tài liên hệ bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau (có khi đến 45 ngôn ngữ) tại trang mạng của dịch vụ này ([www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)).

## Trang Mạng Hữu Ích

[www.families.nsw.gov.au](http://www.families.nsw.gov.au)

[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)

[www.parenting.nsw.gov.au](http://www.parenting.nsw.gov.au)

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au) (thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau)

[www.parenting.sa.gov.au](http://www.parenting.sa.gov.au) (thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau)

[www.karitane.com.au](http://www.karitane.com.au)

[www.earlywords.info](http://www.earlywords.info) (thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau)

[www.tresillian.net](http://www.tresillian.net)

[www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

[www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org)

[www.community.nsw.gov.au](http://www.community.nsw.gov.au)

[www.schools.nsw.edu.au](http://www.schools.nsw.edu.au) (thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau)

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au) (thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau)

chi tiết liên lạc

## Yêu thương, Trò chuyện, Ca hát, Đọc sách và Chơi đùa

### Nếu tôi không biết nói Tiếng Anh thì sao?

Nếu không biết nói Tiếng Anh, quý vị vẫn có thể gọi đến các dịch vụ. Hãy gọi cho **Dịch Vụ Thông và Phiên Dịch (Translating and Interpreting Service - TIS) theo số 13 14 50**, nói cho họ biết quý vị đến từ nước nào và nói ngôn ngữ gì (nếu quý vị có thể nói những chi tiết này bằng Tiếng Anh thì dễ hơn, nhưng nếu quý vị không biết nói bằng Tiếng Anh, họ sẽ tìm được cách để biết những chi tiết này).

Có thể quý vị phải chờ cho đến khi họ tìm được thông dịch viên. Sau đó, thông dịch viên và quý vị sẽ gọi điện cho dịch vụ liên hệ. Thông dịch viên và dịch vụ này sẽ nói chuyện với quý vị trên cùng đường dây.

Thông dịch viên phải giữ kín mọi chi tiết. Họ không được phép tiết lộ cho bất cứ ai biết chi tiết về quý vị hay con quý vị, trừ khi quý vị ưng thuận hay con quý vị bị nguy hiểm mà thôi.