

The IEP for Home

Your child's set-up at home for a successful day at school

IEP Tại Gia

Hỗ trợ cho các con ở nhà để các con thành công ở trường học

Erik von Hahn, MD
Developmental-Behavioral Pediatrician
Floating Hospital for Children
Tufts Medical Center

Introduction

- Introduction: Who I am and what I do

Giới thiệu

- Giới thiệu
- Tôi là ai và tôi làm gì?

Introductory questions

- What do you think you need from a child development specialist such as myself?
- What are you hoping to gain from today's seminar?

Câu hỏi giới thiệu

- Bạn nghĩ bạn cần gì từ một chuyên gia phát triển về trẻ con như tôi?
- Bạn hi vọng sẽ đạt được điều gì từ buổi hội thảo hôm nay?

The IEP for Home: What is it?

- The IEP for Home is a list of skills that children need to develop at home
- It's a set of goals and objectives that can be useful for you and your child
- It's your child's set-up for a successful day at school
 - See handout at your tables
 - See the online toolkit at: Understood.org/IEPforHome

IEP tại gia: là gì?

- IEP tại gia là danh sách các kỹ năng mà trẻ con phát triển ở nhà
- Đây là một chuỗi các mục tiêu có thể hữu ích cho bạn và con bạn
- Đây chính là nền tảng cho con bạn thành công ở trường học
 - Xem thêm dụng cụ trên mạng:
 - Understood.org/IEPforHome

IEP for Home

- Having fun
- Sleeping
- Eating
- Movement
- Following Routines
- Following Rules
- Making friends
- Learning at school
- Learning about a health condition

IEP Tại gia

- Có nhiều niềm vui
- Ngủ nghỉ
- Ăn uống
- Hoạt động
- Theo thói quen
- Tuân theo luật
- Kết bạn
- Học ở trường
- Hiểu về điều kiện sức khỏe

Why is the IEP for Home a useful idea?

- Usefulness to me
- Usefulness to parents
- Usefulness to the child

Tại sao IEP tại gia lại là ý tưởng hữu ích?

- Hữu ích cho tôi
- Hữu ích cho cha mẹ
- Hữu ích cho các con

Usefulness to me

- Diagnostic information
 - How is the child performing at home?
 - Is it a disability, or is it lack of instruction?
- Therapeutic information
 - What skills do I think this child needs to build?

Hữu ích cho tôi

- Thông tin chẩn đoán
 - Con bạn ở nhà ra sao?
 - Đây có phải là do khuyết tật của con, hay là do thiếu sự dạy dỗ?
- Các thông tin về trị liệu
 - Bạn nghĩ con bạn cần kỹ năng gì?

Usefulness to parents

- Reminds parents about their goals for their child
- Opens up a dialogue between the parents and myself

Hữu ích cho cha mẹ

- Nhắc nhở cha mẹ về mục tiêu cho các con
- Khởi đầu các cuộc hội thoại giữa cha mẹ và tôi

Usefulness to children

- It's your child's set-up for a successful day at school
- The skills in the IEP for Home help children to do the following:
 - Assure that your child is well rested and properly fed
 - Assure that your child can follow routines across settings
 - Helps your child follow rules across settings
 - Teaches your child how to tolerate the frustration of mastering new skills
 - Can help improve social interactions

Có lợi cho các con

- Đây chính là thiết lập cho sự thành công cho các con
- Kỹ năng trên IEP tại gia sẽ giúp các con làm các việc sau:
 - Đảm bảo con bạn được nghỉ ngơi và ăn uống đầy đủ
 - Đảm bảo con bạn tuân thủ theo lịch biểu ở các môi trường
 - Giúp con bạn theo luật ở mỗi môi trường
 - Dạy con bạn cách khoan dung với sự bức dọc khi đạt được kỹ năng
 - Có thể giúp trong việc tương tác xã hội

IEP for Home: The toolkit

IEP Tại gia: Bộ công cụ

IEP for Home: Assessing Your Child's Life Skills

<p>Fill out and share with your child's doctor, teachers, other professionals, or parents to get suggestions on how to help your child build these important life skills.</p>	Child's Name: _____ Age: _____ Date: _____						
	<p>Skills: These skill sets are listed in order of importance. Having fun as a family is the most important because a positive relationship will help you and your child work on the other skills. The skills in each skill set are listed from easiest to hardest. Work on easier skills first.</p>			<p>Frequency: How often does your child use this skill?</p>		<p>Level of Support: How much assistance does your child need to use this skill?</p>	
	Always or very often	Sometimes	Rarely or never	No help needed	Needs 1 or 2 prompts	Told step-by-step	Physical support
1. Having Fun as a Family							
Spend time each day cuddling/relaxing with you							
Enjoy having conversations with you and as a family							
Enjoy doing fun activities together, like playing a game							
Enjoy doing household activities together, like cooking							
2. Sleeping							
Wake up at a set time at least five days a week							
Go to bed at a set time at least five days a week							
Get enough sleep (9–11 hours for most kids and teens)							
Get enough naptime (not usually needed after age 5)							
Sleep alone through the night, not co-sleep with you							
3. Eating							
Eat foods with different flavors and textures							
Eat on a schedule instead of snacking all day							
Eat healthy foods, like fruits, veggies, and whole grains							
Use good manners, like chew with mouth closed							

IEP for Home toolkit

A self- assessment tool

- How often does your child meet the objectives listed?
- How much support is needed for your child to meet those objectives?

IEP cho bộ công cụ ở nhà-Công cụ tự đánh giá

- Con của bạn thường đạt được mục tiêu liệt kê là bao nhiêu?
- Con bạn cần bao nhiêu hỗ trợ để đạt được các mục tiêu đặt ra?

IEP for Home toolkit

Goal-setting tool

- Choose one or several goals to work on
- Choose one or several objectives within each goal

IEP cho bộ công cụ ở nhà- Công cụ lập mục tiêu

- Chọn một hoặc vài mục tiêu để bắt đầu
- Chọn một hoặc vài mục tiêu trong mỗi mục

IEP for Home toolkit

A conversational and learning tool

- Talk about it with family, friends, and professionals
 - Learn about what's good for children
 - Learn about what's worked for the children of your friends and family
 - Know what questions to ask when you meet a professional
 - Learn from professionals about strategies that they may have to improve your child's skills

IEP cho bộ công cụ ở nhà- Công cụ học và đối thoại

- Hãy nói chuyện với gia đình, bạn bè và chuyên môn
 - Học xem cái gì tốt cho trẻ con
 - Học xem cái gì có hiệu quả cho con của bạn bè và gia đình của bạn
 - Cần biết hỏi câu hỏi gì khi gặp các nhà chuyên môn
 - Học hỏi từ các nhà chuyên môn về chiến thuật bạn cần có để cải thiện kĩ năng cho con bạn

IEP for Home toolkit

Not a therapeutic tool

- The IEP for Home toolkit is not a therapeutic tool
 - It does not tell you what specific strategy is the right strategy for your child
 - You can do some trial and error on your own, to see if you can figure out what's right for your child
 - To make sure you choose what's right, you may need to meet with a professional
- Today's seminar will include therapeutic suggestions
 - The therapeutic suggestions that you will encounter today are generally true for the children that I see in my practice, but are not clinical advice for your child

IEP cho bộ công cụ ở nhà- không phải là công cụ trị liệu

- IEP cho bộ công cụ ở nhà-Không phải là công cụ trị liệu
 - Nó không cho bạn chiến thuật đặc biệt là chiến thuật đúng cho con bạn
 - Bạn có thể làm thử, mắc lỗi, rồi phát hiện ra xem cách nào có hiệu quả cho con mình
 - Cần phải biết là những gì mình chọn là đúng, thì bạn cần tư vấn với chuyên môn
- Hôm nay sẽ có nhiều gợi ý về trị liệu
 - Các gợi ý về mặt trị liệu mà bạn có hôm nay sẽ đúng cho con bạn nếu tôi chữa trị con bạn ở phòng khám, nhưng sẽ không phải là lời khuyên lâm sàng cho con của bạn

Pause for reflection

Suy nghĩ

Therapeutic strategies:

General information and strategies that are good for all children

- **Focus on the order of the goals and proceed in the order listed:**
 - Have fun with you
 - Good sleeping habits
 - Good eating habits
 - Movement
 - Follows routines and the schedule
 - Follows rules
 - Socializes and is making friends
 - Does Homework
 - Have fun with your child

Chiến thuật trị liệu:

Thông tin và chiến thuật chung mà tốt cho tất cả trẻ em

- **Tập trung vào thứ tự của mục tiêu và tiến hành theo thứ tự liệt kê:**
 - Cần phải vui cho bạn
 - Thói quen ngủ ngon
 - Thói quen ăn uống tốt
 - Di chuyển
 - Tuân theo thói quen và lịch biểu
 - Tuân theo luật
 - Giao tiếp xã hội và kết bạn
 - Làm bài tập ở nhà
 - Vui với các con

Have fun with your child

- **Focus on the first goal: Have fun with your child**
 - Why? ...Because the most important thing you can do is learn how to listen and talk with your child

Cùng vui với con bạn

- **Tập trung vào mục tiêu đầu tiên:**
- **Cùng vui với con bạn**
 - Tại sao? ...Bởi vì điều quan trọng nhất bạn có thể làm là bạn có thể học cách lắng nghe và nói chuyện với con bạn

Learn how to listen and talk with your child

- Your child needs to be able to say to you: *“I know that I am loved and cared for.”*
 - Don’t try to be a teacher for your child until your child can speak these important words
 - At the same time, don’t be worried about frustrating your child
 - Teaching new skills always involves some frustration
 - The fact that your child needs to know that you love her/him does not mean that your child is not going to feel frustrated with you some of the time.

Học cách lắng nghe và nói chuyện với con bạn

- Con bạn cần có khả năng nói với bạn: *“Con biết là con được yêu thương và được chăm sóc.”*
 - Đừng cố gắng làm thầy cô giáo của con bạn cho đến khi con bạn có thể nói những điều quan trọng này
 - Cùng lúc, đừng quá lo lắng về việc làm con bạn bực mình
 - Dạy kĩ năng mới luôn kèm theo sự bực mình
 - Sự thật là con bạn cần biết là bạn yêu thương con bạn không có nghĩa là con bạn đôi khi không cảm thấy bực mình với bạn.

Have an teaching mindset

- The goals and objectives of the IEP for Home are learned behaviors. They develop with practice and over time.
 - First, don't hurry
 - If possible, don't worry
- Listen to and talk with your child
 - Explain your lesson plan to your child
 - Give your child a chance to ask questions and get clarification
 - Give your child a chance to learn from experience
 - *NB: Children with limited language skills may need you to show them what to do, using pictures and actions*

Luôn có ý tưởng dạy dỗ

- Mục tiêu chính trên IEP tại gia chính là hành vi học được. Chúng phát triển theo thời gian và luyện tập
 - Trước tiên, không nên vội vã
 - Nếu có thể, không nên lo lắng quá
- Lắng nghe và nói chuyện với con bạn
 - Giải thích kế hoạch bài học cho con bạn
 - Cho con bạn có hội đặt câu hỏi và cần giải thích
 - Cho con bạn học hỏi từ trải nghiệm
 - *NB: Trẻ con với kỹ năng ngôn ngữ hạn chế có thể cần bạn chỉ cho chúng cách làm bằng việc sử dụng hình ảnh và hoạt động*

Have a teaching mindset

- Don't get overly frustrated when your child does not respond to your teaching
- Don't over-rely on consequences
 - Children need teachers before they need policemen
 - Children only learn from consequences only after they have already achieved some mastery
 - If your child has already proven their competence and refuses or fails to show what they know, you can consider consequences

Luôn có ý tưởng dạy dỗ

- Đừng quá bực dọc khi con bạn không phản hồi khi bạn dạy
- Đừng quá dựa vào hậu quả
 - Trẻ con cần thầy cô giáo trước khi chúng cần cảnh sát
 - Trẻ con chỉ học từ hậu quả chỉ sau khi chúng thành thạo một vài kĩ năng
 - Nếu con bạn chứng minh được kĩ năng của mình và chúng từ chối hoặc thất bại trong việc cho bạn thấy chúng biết gì, bạn có thể cân nhắc đến hậu quả

Try to celebrate frustration

- Notice when your child is getting stuck (a.k.a. frustrated)
- Frustration means that learning is occurring
- Celebrate it!

Cố gắng ăn mừng sự bực dọc

- Chú ý xem khi nào con bạn bí (bực dọc/bực mình)
- Sự bực mình có nghĩa là việc học đang xảy ra
- Hãy ăn mừng nhé!

Try to celebrate frustration

- Notice when you get stuck
- Celebrate your own frustration...you are learning how to be a better teacher!
- Talk with others about your frustration

Cố gắng ăn mừng sự bực mình

- Chú ý khi nào bạn bí
- Ăn mừng sự bực mình của chính bạn... bạn đang học cách để trở thành người thầy cô giáo tốt hơn!
- Chia sẻ với người khác về sự bực mình của bạn

IEP for Home: The curriculum

Are you ready?
What do you want
to learn today?

IEP tại gia: chương trình học

Bạn đã sẵn sàng chưa?
Bạn muốn học gì hôm
nay?

Goal #1. Have fun with your child

- Make sure your child knows how to have fun with you
 - Spend time each day cuddling/relaxing with you
 - Enjoy having conversations with you and as a family
 - Enjoy doing fun activities together, like playing a game
 - Enjoy doing household activities together, like cooking

Mục tiêu #1: Hãy tìm niềm vui với con bạn

- Cần phải chắc chắn là con bạn biết làm thế nào để có niềm vui với bạn
 - Hãy dành thời gian mỗi ngày với ôm ấp/thư giãn với con bạn
 - Thích nói chuyện với bạn và cả gia đình
 - Thích làm nhiều thứ vui cùng nhau, như chơi games chẳng hạn
 - Thích làm việc nhà cùng nhau, như nấu ăn chẳng hạn

Goal #1: Sample strategies for having fun with your child

- Watch your child play
- Find some play activities to share with your child
- Do some work together
- Talk about videos and movies
- Talk about preferred play activities
- Talk about your work
- Talk about your goals and objectives for your child
- Ask your child to share in the decision-making process for reaching those same goals and objectives

Goal #1: Chiến thuật để cùng vui với con bạn

- Xem con bạn chơi
- Tìm một vài hoạt động vui chơi để chia sẻ với con bạn
- Hãy cùng làm việc chung với nhau
- Hãy nói về phim ảnh với nhau
- Hãy nói về các hoạt động vui chơi bạn thích với nhau
- Hãy nói về công việc của bạn
- Hãy nói về mục tiêu dành cho con bạn
- Hãy yêu cầu con bạn chia sẻ quá trình đưa ra quyết định để đạt được mục tiêu đặt ra

Goal #2: Improve Sleep Hygiene

- Assessment and objectives:
 - Wake up at a set time at least five days a week
 - Go to bed at a set time at least five days a week
 - Get enough sleep (9–11 hours for most kids and teens)
 - Get enough naptime (not usually needed after age 5)
 - Sleep alone through the night, not co-sleep with you.

Mục tiêu #2: Cải thiện giấc ngủ

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Thức dậy vào đúng giờ ít nhất 5 ngày /tuần
 - Đi ngủ đúng giờ ít nhất năm ngày/tuần
 - Cần ngủ đủ (9–11 tiếng cho trẻ con và thanh thiếu niên)
 - Cần nghỉ nửa buổi đủ (không thường với trẻ 5 tuổi trở lên)
 - Ngủ một mình qua đêm, không ngủ chung với bạn.

Goal #2: Sample strategies for improving Sleep Hygiene

- Collect data:
 - Figure out how much your child is sleeping, where, and when.
 - Convince yourself that your child is capable of sleeping normally by counting up the number of hours that your child is already sleeping
- Choose a wake up time that works for you and the family
 - You can control when your child wakes up, but you can't control when your child falls asleep
 - Wake your child up at the chosen wake-up time
 - Don't allow napping or sleeping in on weekends, even if your child seems tired

Mục tiêu #2: Chiến thuật để cải thiện giấc ngủ

- Thu thập dữ liệu:
 - Tìm hiểu xem con bạn ngủ bao nhiêu, ngủ ở đâu và ngủ lúc nào.
 - Thuyết phục chính bạn là con bạn có khả năng ngủ bình thường bằng việc đếm số giờ con bạn mà con bạn đã ngủ
- Chọn giờ thức giấc phù hợp cho bạn và gia đình
 - Bạn có thể kiểm soát thời gian khi nào con bạn thức dậy, nhưng bạn không thể kiểm soát khi nào con bạn buồn ngủ
 - Hãy đánh thức con bạn dậy vào thời gian bạn chọn thức dậy
 - Không cho phép ngủ trưa hoặc ngủ nướng vào cuối tuần, thậm chí khi con bạn cảm thấy mệt mỏi

Goal #2: Sample strategies for improving Sleep Hygiene

- Choose a bedtime
 - After a few days, notice at what time your child starts to get tired
 - Use the 'getting tired' time as an indicator of the time that your child is ready to sleep in the evenings

Mục tiêu #2: Chiến thuật cải thiện giấc ngủ

- Chọn giờ ngủ
 - Sau vài ngày, chú ý thời gian con bạn bắt đầu mệt mỏi
 - Dùng thời gian 'mệt' như là điểm mốc thời gian con bạn sẵn sàng đi ngủ vào buổi tối

Goal #2: Sample strategies for Improving Sleep Hygiene

- Create new sleep-onset associations
 - Replace you with a doll, pillow, blanket, or other comforting item
- Help your child manage anxiety at bedtime

Goal #2: Improve Sleep Hygiene

- Tạo ra các mối quan hệ với giấc ngủ
 - Thay bạn với búp bê, gối, mền, hoặc các vật dụng thoải mái khác
- Giúp con bạn kiểm soát sự hồi hộp vào giờ ngủ

Goal #3: Teach Good Eating Habits

- Assessment and objectives:
 - Eat foods with different flavors and textures
 - Eat on a schedule instead of snacking all day
 - Eat healthy foods, like fruits, veggies, and whole grains
 - Use good manners, like chew with mouth closed and have other good table manners.

Mục tiêu #3: Dạy con bạn kỹ năng ăn uống tốt

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Ăn thức ăn có nhiều mùi vị và chất xơ khác nhau
 - Ăn đúng giờ thay vì ăn vặt suốt ngày
 - Ăn các thức ăn lành mạnh, như trái cây, rau và hạt ngũ cốc
 - Cần phải có hành vi tốt, như là ngậm miệng nhai thức ăn và có hành vi tốt khi ngồi bàn ăn.

Goal #3: Sample strategies for improving your child's eating skills

- Put yourself onto an eating schedule
- Put your child onto an eating schedule
 - “On a Schedule” means at the exact same time each day
- You can feed your baby, but don't feed your child.
 - Most children can feed themselves. Your child needs to know what it's like to feel hungry. Your child also needs to know what it feels like to be satiated. The best way to teach these feelings is to let your child feel herself or himself.
- Limit meals by time
 - Meals occur 3 times per day, and are limited by time. Time-limited means 20 to 30 minutes per meal. No limits on calories
- Limit snacks by number of calories
 - Snacks occur 1 to 3 times per day, and are limited by number of calories. Calorie-limited means one piece of food. Child can eat slowly or quickly, but only get one item or one portion of food

Mục tiêu #3: Chiến thuật để cải thiện kỹ năng ăn tốt

- Cần phải đặt mình vào lịch biểu ăn uống
- Đặt con bạn vào lịch biểu ăn uống
 - “lên lịch” có nghĩa là vào đúng giờ mỗi ngày
- Bạn có thể cho em bé ăn, nhưng không cần đút cho con ăn.
 - Hầu hết trẻ con có thể tự ăn. Con bạn cần biết con cảm thấy thế nào là đói. Con bạn cần biết cảm thấy thế nào khi đã thèm. Cách tốt nhất dạy các cảm giác này chính là để con bạn tự cảm nhận bằng cách tự đút ăn
- Hạn chế thời gian mỗi buổi ăn
 - Có 3 bữa ăn mỗi ngày, và được giới hạn thời gian. Thời gian giới hạn có nghĩa là 20-30 phút mỗi bữa ăn. Không giới hạn lượng calori
- Giới hạn bữa ăn lờ bằng lượng calori
 - Có 2-3 bữa lờ mỗi ngày, và được giới hạn bởi lượng calori. Lượng calori giới hạn có nghĩa là một miếng thức ăn. Trẻ con ăn chậm hoặc nhanh nhưng chỉ có thể ăn một món hay một phần thức ăn

Goal #3: Sample strategies for improving your child's eating skills

- Discuss food choices with your child
- Let your child choose from a selection of foods that you offer
- Let your child get hungry.
 - Hunger stimulates appetite. Your child needs to be hungry before he or she will try out new foods

Mục tiêu #3: Chiến thuật cải thiện kỹ năng ăn cho con bạn

- Thảo luận lựa chọn thức ăn với con bạn
- Để con bạn chọn thức ăn từ lựa chọn mà bạn có
- Để con bạn đói.
 - Đói tăng thêm sự ngon miệng. Con bạn cần phải đói trước khi con thử ăn món ăn mới

Goal #3: Sample strategies for improving your child's eating skills

- Offer new flavors and textures of foods on a regular basis
- Choose the right pace for the training
 - Cold Turkey approach: You choose all of the foods that your child will eat
 - Choose foods that most kids will find palatable
 - You can offer one preferred/ familiar meal per week if you like
 - Fast pace.
 - One cup of a new food per meal, then any preferred or familiar foods after that
 - Medium pace.
 - A few tablespoons of a new food per meal, then any preferred or familiar foods after that
 - Slow pace.
 - One spoonful of a new food per meal

Mục tiêu #3: Chiến thuật cải thiện kỹ năng ăn cho con bạn

- Hãy đều đặn giới thiệu vài loại thức ăn có vị và chất xơ mới
- Chọn nhịp đào tạo phù hợp
 - Phương pháp Gà Tây lạnh: bạn chọn tất cả các thức ăn con bạn sẽ ăn
 - Chọn thức ăn mà hầu hết trẻ con đều thấy ngon miệng
 - Bạn có thể cho một bữa ăn quen thuộc/thích mỗi tuần nếu bạn thích
 - Nhịp nhanh.
 - Một tô thức ăn mới mỗi bữa ăn, sau đó được ăn thức ăn quen thuộc hoặc thích sau đó.
 - Nhịp vừa.
 - Một vài muỗng thức ăn mới mỗi bữa ăn sau đó được ăn thức ăn quen thuộc hoặc thích sau đó
 - Nhịp chậm.
 - Một muỗng thức ăn mới mỗi bữa ăn

Goal #3: Sample strategies for improving your child's eating skills

- Get good information about diet, nutrition, and growth
 - Pediatricians usually don't care that much how much your child eats. They usually only care about your child's growth curve
 - Find out from your pediatrician if your child's growth curve is
 - Too low and too slow?
 - Just right?
 - Too fast and too high?

Mục tiêu #3: Chiến thuật cải thiện kỹ năng ăn cho con bạn

- Cần phải có đủ thông tin về kiêng cử, dinh dưỡng và phát triển
 - Bác sĩ nhi thường không quan tâm lắm đến việc con bạn ăn uống bao nhiêu. Họ thường chỉ quan tâm đến mức phát triển của con bạn
 - Nói chuyện với bác sĩ nhi của con bạn để hiểu xem mức phát triển của con bạn
 - Quá ít và quá chậm không?
 - Chỉ vừa đúng?
 - Quá nhanh và quá cao?

Goal #4: Movement

- Assessment and objectives:
 - Play or exercise with family members or peers
 - Play or exercise vigorously at least three times a week
 - Do an organized activity, like join a team or take a class

Mục tiêu #4: Hoạt động di chuyển

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Chơi và tập thể dục với các thành viên trong gia đình và bạn bè
 - Chơi và tập thể dục mạnh ít nhất 3 lần một tuần
 - Hãy làm các hoạt động có tổ chức, như tham gia đội ngũ gì đó hoặc học gì đó

Goal #5: Routines

- Assessment and objectives:
 - Evening routine: undressing, bathing, brushing teeth, bedtime
 - Morning routine: dressing, eating, brushing teeth, getting out the door
 - Backpack routine: packing, putting in the same grab-and-go spot
 - Tidying up routine: cleaning bedroom, clearing kitchen table

Mục tiêu #5: Lịch trình/Thói quen

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Lịch buổi tối: thay đồ, tắm rửa, đánh răng, đi ngủ
 - Lịch buổi sáng: thay đồ, ăn uống, đánh răng, ra ngoài
 - Lịch cặp sách: bỏ đồ vô cặp, để vào đúng chỗ để mỗi lần đi lấy nhanh
 - Lịch dọn dẹp: dọn phòng ngủ, dọn bàn ăn

Goal #5: Strategies for setting up and teaching about routines

- Set up the evening routine. Choose start and stop times for the following:
 - Special time with parents
 - Remember: you have to set time aside to talk and play with your child
 - Personal care (bathing/showering)
 - Taking care of personal belongings (tidy-up, putting clothes away)
- Set up the morning routine. Choose start and stop times for the following:
 - Personal care (teeth brushing, dressing, outdoor clothing)
 - Taking care of personal belongings (backpack routine)
- Set up start the mid-day routine. Choose start and stop times for the following:
 - Homework
 - Play time/ recreational screen time
 - Household tasks/chores if appropriate. Could be daily or once or twice weekly

Mục tiêu #5: Chiến thuật thiết lập và dạy về lịch biểu/thói quen

- Thiết lập lịch buổi tối. Chọn thời gian bắt đầu và kết thúc cho các việc sau:
 - Giờ đặc biệt với cha mẹ
 - Nhớ: bạn phải có thời gian để nói chuyện và chơi với con bạn
 - Chăm sóc cá nhân (tắm rửa)
 - Chăm sóc vật dụng cá nhân (dọn dẹp, cất quần áo)
- Thiết lập lịch buổi sáng. Chọn thời gian bắt đầu và kết thúc cho các việc sau:
 - Chăm sóc cá nhân (đánh răng, thay đồ, quần áo đi ra ngoài)
 - Chăm sóc đồ dùng cá nhân (lịch chuẩn bị cặp sách)
- Thiết lập lịch giữa ngày. Chọn thời gian bắt đầu và kết thúc cho các việc sau:
 - Bài tập ở nhà
 - Thời gian chơi/thời gian giải trí trên màn hình
 - Việc nhà nếu phù hợp. Có thể mỗi ngày hoặc 1 hay 2 lần mỗi tuần

Goal #5: Strategies for setting up and teaching about routines

- Screen time gets special mention
- The schedule for screen time is probably just as important as the schedule for sleeping and eating
 - Set up a system to shut off screens
 - Set up a system that prevents you from having to be the screen time policeman/ policewoman!

Mục tiêu #5: Chiến thuật thiết lập và dạy lịch biểu thói quen

- Thời gian xem màn hình được đề cập đặc biệt
- Lịch xem màn hình có thể quan trọng như lịch ngủ và ăn
 - Thiết lập hệ thống để tắt tất cả màn hình
 - Thiết kế hệ thống để ngăn chặn việc tiếp cận màn hình!

Goal #5: Strategies for setting up and teaching about routines

- Teach schedule-related concepts. They will help you when you start to teach about rules:
 - First-then
 - *“Before you can go outside to play, first put on your shoes”*
 - *“First get your homework done then have some recreational screen time”*
 - *“Wait until after supper until you get screen time”*
 - First, next, after that, and last
 - *“When you get dressed, first put on your underclothes, then put on your outer clothes, after that put on shoes, and last put on your outdoor clothes”*
 - Time intervals.
 - *“You can watch TV for 30 minutes”*
 - *“I need you to do 15 minutes of clean-up”*
 - *“I need you to put away 10 toys. Let’s see how long it takes”*

Mục tiêu #5: Chiến thuật thiết lập và dạy lịch biểu thói quen

- Dạy quan niệm liên quan đến lịch biểu. Chúng sẽ giúp bạn khi bắt đầu dạy luật lệ:
 - Trước-sau
 - *“Trước khi con ra ngoài chơi, con cần phải mang giày vào”*
 - *“Trước tiên làm bài tập xong đi rồi mới xem máy giải trí”*
 - *“Chờ ăn tối xong đã rồi hẳn xem tivi”*
 - Trước tiên, sau đó, tiếp theo và cuối cùng
 - *“Khi thay đồ, trước tiên mặc đồ lót, sau đó bận áo khoastm, rồi mang giày và cuối cùng là bận áo ấm rồi ra ngoài”*
 - Khoảng thời gian.
 - *“Con có thể xem TV 30”*
 - *“Mẹ cần con dọn dẹp trong 15 phút”*
 - *“Mẹ cần con dọn dẹp 10 món đồ chơi. Xem thử mất hết bao nhiêu thời gian”*

Goal #6: Rules

- Assessment and objectives:
 - Respect safety rules at home (sharp objects, poisons)
 - Respect safety rules in the community (crossing the street)
 - Respect “first-then” rules (“First work, then play”)
 - Respect rules for
 - Daily privileges (playtime, screen time)
 - Special occasions and associated privileges (new toys, special outings)

Mục tiêu #6: Luật

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Tôn trọng luật an toàn ở nhà (các vật bén nhọn, chất độc)
 - Tôn trọng luật an toàn trong cộng đồng (bang qua đường)
 - Tôn trọng luật “trước-sau” (“trước tiên là làm việc, xong rồi chơi”)
 - Tôn trọng luật
 - Quyền hàng ngày (thời gian chơi, thời gian xem tivi)
 - Các cơ hội đặc biệt và quyền liên quan (đồ chơi mới, đi ra ngoài dịp đặc biệt nào đó)

Goal #6: Sample strategies for teaching about rules

- Screen time rules.
 - How much recreational screen time is allowed each day?
 - What tasks need to get done before recreational screen time is allowed?
- Privileges and rewards.
 - When does a child get spending money?
 - When is a child allowed a new toy or a special outing such as a movie or amusement park outing?
- Safety in the home and in the community
 - What objects or household areas are off limits?
 - What community safety and traffic rules are ironclad?

Mục tiêu #6: Chiến thuật dạy cho các con về luật lệ

- Luật xem màn hình.
 - Cho phép bao nhiêu thời gian mỗi ngày cho việc xem tivi?
 - Việc gì cần phải làm trước khi được chơi trước màn hình?
- Quyền và phần thưởng.
 - Khi nào trẻ được dùng tiền?
 - Khi nào trẻ được có đồ chơi mới hoặc được đi xem phim hay đi công viên giải trí?
- An toàn trong gia đình và trong cộng đồng
 - Vật dụng nào hay khu vực nào trong gia đình sẽ bị hạn chế?
 - Luật an toàn trong cộng đồng và luật an toàn giao thông nào cần tuân thủ?

Goal #7: Socialize with Friends

- Assessment and objectives:
 - Use greetings and express interest in socializing
 - Play successfully alongside peers (parallel play)
 - Take turns and share toys with peers in board games and imaginary play (interactive play)
 - Take turns with peers in conversations
 - Resolve conflicts

Mục tiêu #7: Giao tiếp xã hội với bạn bè

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Chào hỏi và có quan tâm đến việc giao tiếp xã hội
 - Chơi với bạn thành công (chơi song song với bạn)
 - Thay phiên và chia sẻ đồ chơi với bạn khi chơi games (chơi tương tác với nhau)
 - Lần lượt thay phiên trong hội thoại
 - Giải quyết mâu thuẫn

Goal #7: Sample strategies for teaching friendship skills

- Turn-taking and Sharing and other social conventions
 - Take turns; make eye contact; greetings; invitations; being a good host
 - Have a play agenda that includes turn-taking for toys and also for setting up the play agenda
 - Help children resolve conflicts
 - Ask if they performed social conventions, such as eye contact, taking turns, greetings, invitations, and being a good host
 - As if they shared the play agenda

Mục tiêu #7: Chiến thuật dạy kỹ năng kết bạn

- Thay phiên nhau và chia sẻ và các quy ước xã hội
 - Thay phiên nhau, giao tiếp bằng mắt, mời mọc và là người chủ nhà tốt
 - Có lịch chơi bao gồm việc chia sẻ đồ chơi
 - Giúp trẻ con tự giải quyết mâu thuẫn
 - Yêu cầu chúng tuân quy ước xã hội như giao tiếp bằng mắt, chào hỏi, thay phiên nhau, mời mọc và là người chủ tốt
 - Yêu cầu chia sẻ luật chơi

Goal #7: Sample strategies for teaching friendship skills

- Develop empathy
- Develop conversational skills:
 - Take turns, share topics and interests
 - Maintain the topic
 - Elaborate on the topic, don't get stuck
- Bullying and teasing
 - Help kids notice and resolve their own conflicts
 - Help kids understand why they are teasers and bullies, and help them find better things to do during social interactions

Mục tiêu #7: Chiến thuật dạy kỹ năng kể bạn

- Phát triển lòng cảm thông
- Phát triển kỹ năng đối thoại:
 - Thay phiên, chia sẻ chủ đề yêu thích
 - Duy trì đề tài
 - Mô tả đề tài chi tiết và không bị bí
- Ăn hiếp và chọc ghẹo
 - Giúp trẻ chú ý và tự giải quyết mâu thuẫn với nhau
 - Giúp trẻ hiểu tại sao việc chúng làm là ăn hiếp và chọc ghẹo và giúp chúng tìm cách tốt hơn để làm trong tương tác xã hội

Goal #8: Homework

- Assessment and objectives:
 - Do homework for agreed-upon number of minutes
 - Do homework without getting overly frustrated
 - Try all types of homework (reading, writing, math)
 - Finish all homework
 - Spend time looking for and correcting errors

Mục tiêu #8: bài tập ở nhà

- Đánh giá và mục tiêu:
 - Làm bài tập ở nhà theo thời gian thỏa thuận với nhau
 - Làm bài tập mà không quá bực dọc
 - Cố gắng làm hết các bài tập (đọc hiểu, viết, và toán)
 - Hoàn thành tất cả bài tập
 - Dành thời gian xem và sửa lỗi

Goal #8: Sample strategies for teaching about homework

- Discuss homework with your child and be strategic:
 - Establish where homework will occur, at what time, and for how long
 - Each day there is homework, review all of the components of homework, and generate a plan together
 - Order of homework
 - Number of minutes for each task
 - Number of minutes total
 - Establish how much assistance you will provide during homework time
 - Set up and final check in only?
 - 1:1 attention if needed?
 - 1:1 attention on a pre-scheduled basis, such as every 10 minutes?
 - Continuous 1:1 attention?
 - If it varies, let your kid know in advance

Mục tiêu #8: Chiến thuật dạy con làm bài tập ở nhà

- Thảo luận bài tập với con bạn và cần phải chiến thuật một chút:
 - Thiết lập bài tập cần làm ở đâu, vào thời gian nào và trong thời gian bao lâu
 - Mỗi ngày có bài tập, xem lại tất cả và lên kế hoạch cùng nhau
 - Thứ tự bài tập
 - Tổng số phút cho mỗi bài tập
 - Tổng thời gian
 - Thiết lập thời gian bạn có thể giúp các con làm bài tập là bao nhiêu
 - Thiết lập và kiểm tra lần cuối?
 - 1:1 chú ý nếu cần thiết?
 - 1:1 chú ý khi bắt đầu, ví dụ như cứ 10 phút mỗi lần?
 - Liên tục chú ý 1:1?
 - Nếu khác đi, nên cho con bạn biết

Goal #8: Sample strategies for teaching about homework

- Know what you can help with....and know what you can't help with
- Coordinate with the teacher
 - Find out how much time for homework is reasonable
 - Find out how the teacher will address incomplete homework at school
 - Make use of after-school homework supports at school
 - If needed, ask the teacher if she or he recommends reducing the volume of homework

Mục tiêu #8: Chiến thuật dạy các con làm bài tập

- Biết bạn có thể giúp gì... và biết bạn không thể giúp gì
- Phối hợp với thầy cô giáo
 - Tìm hiểu xem bao nhiêu thời gian làm bài tập thì hợp lí
 - Tìm hiểu xem giáo viên giải quyết thế nào nếu con không làm xong bài tập ở trường
 - Tận dụng thời gian sau khi học xong để có hỗ trợ bài tập tại trường
 - Nếu cần thiết, yêu cầu giáo viên xem họ có thể giảm lượng bài tập cho con không

IEP for Home

- Have fun
 - *I know that I am loved and cared for*
- Choose one or two goals at a time only
- Talk with family, friends, and professionals
- Work on goals in a logical order
- Have an educational mindset
- Put your own oxygen mask on before you assist your child

IEP Tại Gia

- Vui
 - *Tôi biết là tôi được yêu thương và được chăm sóc*
- Chọn một hoặc hai mục tiêu một lúc mà thôi
- Trao đổi với gia đình, bạn bè và các nhà chuyên môn
- Làm việc với mục tiêu theo thứ tự logic một chút
- Cần có đầu óc giáo dục
- Cần phải đeo khẩu trang oxi cho mình trước rồi mới giúp cho con

IEP for Home
Understood.org/IEPforHome

Erik von Hahn, MD
Floating Hospital for Children
Boston, MA

IEP TẠI GIA
Understood.org/
IEPforHome

Erik von Hahn, MD
Floating Hospital for Children
Boston, MA