



15 PHÚT SONG NGỮ MỖI NGÀY DÀNH CHO CHA MẸ BẠN RỘNG

Phương pháp Micro-Habits nuôi dưỡng phản xạ tiếng Anh tự nhiên hoàn toàn không phụ thuộc vào màn hình điện tử iPad/Smartphone.

"Ngôn ngữ của trẻ em không lớn lên từ những bài giảng ngữ pháp khô khan, mà nảy mầm từ những cái ôm ấm áp và những câu chuyện thủ thỉ cùng cha mẹ mỗi buổi tối."

Biên soạn: Hội Đồng Chuyên Gia Tâm Lý & Ngôn Ngữ Trẻ Em EduCenter

Nhà xuất bản: EduCenter Family Hub • Hà Nội, 2026

CHƯƠNG 1: NGUYÊN LÝ MICRO-HABITS VÀ KHOA HỌC NÃO BỘ TRẺ EM

1.1. Tại sao dồn học 2 tiếng cuối tuần lại phản tác dụng?

Rất nhiều cha mẹ vì bận rộn cả tuần nên cố gắng bù đắp bằng cách ép con ngồi vào bàn học 2 đến 3 tiếng vào sáng Chủ nhật. Nghiên cứu thần kinh học nhi khoa đã chứng minh: **Khả năng tập trung sâu của trẻ dưới 10 tuổi chỉ kéo dài tương ứng số tuổi x 2 phút** (trẻ 5 tuổi chỉ tập trung tối đa 10 phút). Khi bị ép học quá tải, não bộ trẻ kích hoạt cơ chế phòng vệ tự nhiên (Amygdala), sinh ra cảm giác chán ghét và sợ hãi tiếng Anh.

1.2. Sức mạnh của Micro-Habits (Thói quen vi mô 15 phút)

Thay vì tạo ra một áp lực khổng lồ, phương pháp Micro-Habits chia nhỏ việc tiếp xúc ngôn ngữ thành 3 đến 4 khoảnh khắc tự nhiên trong ngày:



Buổi sáng (3 phút)

Chào ngày mới bằng một câu hát tiếng Anh và gọi tên món ăn sáng.



Trên xe đến trường (3 phút)

Chơi trò "I Spy With My Little Eye" đổ màu sắc xe cộ trên đường.



Giờ tắm & Bữa tối (4 phút)

Nghịch bong bóng xà phòng và dọn bát đĩa cùng đếm số lượng.



Trước giờ ngủ (5 phút)

Đọc một trang truyện tranh và trao nhau nụ hôn "Goodnight sweet dreams!".



Công thức thần kỳ: 15 phút x 365 ngày = 5.475 phút (hơn 91 giờ đắm mình ngôn ngữ tự nhiên mỗi năm) mà không tốn một giọt nước mắt áp lực nào của con!

CHƯƠNG 2: ĐÁNH THỨC GIÁC QUAN VÀO BUỔI SÁNG (3 PHÚT)

Thời điểm vừa tỉnh giấc là lúc não bộ trẻ ở trạng thái sóng não Alpha cực kỳ dễ tiếp thu âm thanh tích cực.

2.1. Mẫu câu đánh thức ngọt ngào:

Ba/Mẹ: "Good morning, my sunshine! Wake up, wake up!"

Con: "Good morning Mommy/Daddy!"

Ba/Mẹ: "Stretch your arms high! One, two, three, big stretch!" (Ba mẹ vừa nói vừa vươn vai làm mẫu).

2.2. Tương tác bên bàn ăn sáng:

Ba/Mẹ: "What do we have for breakfast today? Bread, egg or milk?"

Con: "Bread and milk, please!"

Ba/Mẹ: "Yummy! It's so warm and crispy!"

📌 **Quy tắc bất biến:** Luôn kết hợp từ ngữ với ánh mắt mỉm cười và cử chỉ cơ thể (Body Language). Không bao giờ bắt con phải nhắc lại: "Nói lại đi mẹ xem nào!". Hãy để con nghe một cách vô thức và an toàn.

CHƯƠNG 3: BIẾN ĐOẠN ĐƯỜNG ĐI HỌC THÀNH KHÔNG GIAN ĐÓ VUI (3 PHÚT)

Thay vì để con nhìn chăm chú vào điện thoại khi ngồi xe ô tô hay xe máy, đây là khoảng thời gian tuyệt vời để kích hoạt thị giác và khả năng quan sát của con.

3.1. Trò chơi kinh điển: "I Spy With My Little Eye"

Ba/Mẹ: "I spy with my little eye... something RED! What is it?"
Con (nhìn quanh đường): "A red bus! A red traffic light!"
Ba/Mẹ: "Bingo! High five! Can you see something BLUE?"
Con: "A blue motorbike!"

3.2. Đếm số xe cộ và phương tiện:

"How many bicycles can you see?" -> "One, two, three bicycles!"
"Look at the big truck! Is it big or small?" -> "It's BIG!"

CHƯƠNG 4: THỰC HÀNH CÙNG NƯỚC & BỮA TỐI GIA ĐÌNH (4 PHÚT)

4.1. Giờ tắm thư giãn (Sensory Water Play)

Nước là chất xúc tác cảm xúc tuyệt vời giúp trẻ giải tỏa căng thẳng sau một ngày dài ở trường:

"Warm water feels so nice!" (Nước ấm thích quá!)
"Look at the bubbles! Pop, pop, pop!" (Bóp vỡ bong bóng xà phòng)
"Wash your hands, wash your face, wash your tummy!"

4.2. Bữa tối - Dọn bàn cùng ba mẹ

"Can you give Mommy two spoons, please?" -> Con đưa 2 chiếc thìa.
"Thank you my little helper! You are awesome!"

EDUCENTER.APP

CHƯƠNG 5: PHƯƠNG PHÁP ĐỌC SÁCH DIALOGIC READING TRƯỚC GIỜ NGỦ (5 PHÚT)

Đây là 5 phút quyền lực nhất quyết định tình yêu đọc sách của một đứa trẻ. Thay vì chỉ đọc một chiều từ đầu đến cuối, hãy áp dụng quy trình PEER nổi tiếng của Đại học Harvard:

1. P - Prompt (Gợi mở câu hỏi): Thay vì đọc hết chữ, hãy chỉ vào bức tranh và hỏi: "Who is this? What is the little puppy doing?"

2. E - Evaluate (Đánh giá & Khích lệ): Con trả lời: "Dog!", ba mẹ gật đầu khen: "That's right! Good job!"

3. E - Expand (Mở rộng câu): Thêm vào tính từ hoặc động từ: "Yes, it is a BRAVE little puppy! He is running in the park!"

4. R - Repeat (Con lặp lại tự nhiên): Con nghe và nói theo: "Brave puppy running!".

EDUCENTER.APP

CHƯƠNG 6: THÁO GỖ 4 NỖ SỢ LỚN NHẤT CỦA PHỤ HUYNH

Nỗi sợ 1: "Tiếng Anh của tôi phát âm không chuẩn, liệu có làm hỏng phát âm của con?"

Sự thật: Trẻ em có cơ chế "bộ lọc âm thanh" cực kỳ thông minh. Con tiếp nhận nguồn âm chuẩn từ giáo viên bản xứ trên trường, từ audio truyện và video hoạt hình. Ở nhà, điều trẻ cần ở cha mẹ *không phải một người thầy hoàn hảo*, mà là một **bạn đồng hành yêu thương**. Sự hào hứng và tự tin của bạn quan trọng gấp 100 lần việc bạn có nói giọng chuẩn Oxford hay không.

Nỗi sợ 2: "Tôi hỏi tiếng Anh nhưng con toàn trả lời bằng tiếng Việt?"

Giải pháp: Đây là hiện tượng hoàn toàn bình thường trong giai đoạn "thầm thấu thầm lặng" (Silent Period). Con đã hiểu những gì bạn nói! Đừng bao giờ mắng: "Mẹ hỏi tiếng Anh sao con nói tiếng Việt!". Hãy nhẹ nhàng diễn đạt lại câu trả lời của con sang tiếng Anh một cách tự nhiên.

EDUCENTER.APP

CHƯƠNG 7: LỘ TRÌNH 30 NGÀY TỪNG BƯỚC THÀNH CÔNG

Giai đoạn	Mục tiêu trọng tâm	Hành động cụ thể
Tuần 1 (Ngày 1-7)	Khởi động nhẹ nhàng	Dán Daily Checklist lên tủ lạnh. Bắt đầu với 2 lời chào Good morning & Good night.
Tuần 2 (Ngày 8-14)	Đưa trò chơi vào bữa ăn	Đếm đồ vật bàn ăn, chơi trò I Spy trên đường đi học.
Tuần 3 (Ngày 15-21)	Thói quen đọc truyện	Áp dụng bộ 50 thẻ câu hỏi Dialogic Reading trước khi đi ngủ.
Tuần 4 (Ngày 22-30)	Tổng kết & Tôn vinh	Đếm tổng số sao trên tủ lạnh, trao chứng chỉ "Super Bilingual Explorer" cho con.

EDUCENTER.APP

PHỤ LỤC 1: 50 TỪ VỰNG SINH HOẠT GIA ĐÌNH BẠN RỘNG

Wake up: Thức dậy	Brush teeth: Đánh răng	Wash face: Rửa mặt
Put on shoes: Đi giày	Backpack: Balo đi học	Hold hands: Nắm tay
Hungry: Đói bụng	Thirsty: Khát nước	Delicious: Ngon tuyệt
Tired: Mệt mỏi	Sleepy: Buồn ngủ	Sweet dreams: Ngủ ngon

EDUCENTER.APP

PHỤ LỤC 2: TOP 10 BÀI HÁT TIẾNG ANH SINH HOẠT VUI NHỘN

Quét mã QR hoặc tìm kiếm trên YouTube / Spotify cho con nghe thụ động khi ăn sáng và tắm:

- 1. **This Is The Way We Brush Our Teeth** — Super Simple Songs
- 2. **Good Morning Song** — The Singing Walrus
- 3. **Open Shut Them** — Super Simple Songs
- 4. **Walking Walking Hop Hop Hop** — Cocomelon
- 5. **Twinkle Twinkle Little Star** — Super Simple Songs
- 6. **Five Little Ducks** — ChuChu TV
- 7. **If You're Happy and You Know It** — Super Simple Songs
- 8. **Skidamarink I Love You** — Super Simple Songs
- 9. **The Bath Song** — Cocomelon
- 10. **Brahms' Lullaby (Bedtime Song)** — Dave and Ava

EDUCENTER.APP

PHỤ LỤC 3: HỆ SINH THÁI TÀI NGUYÊN MIỄN PHÍ TẠI EDUCENTER

Phụ huynh có thể tải trọn bộ học liệu tương tác hoàn toàn miễn phí tại thư viện điện tử:

Thư viện học liệu số EduCenter: <https://educenter.app/tai-nguyen>
Hơn 24 bộ tài liệu chuẩn Cambridge, Flashcard in ấn, Trò chơi PowerPoint và kịch bản giáo dục.

Cổng phụ huynh học vụ (Parent Portal): <https://educenter.app/parents>
Theo dõi tiến độ học tập hàng tháng, điểm danh và album ảnh sinh hoạt của con tại trường.

EDUCENTER.APP

LỜI KẾT: HÀNH TRÌNH TÌNH YÊU VÀ SỰ ĐỒNG HÀNH

"Không có người cha mẹ nào hoàn hảo, nhưng luôn có những khoảng khắc đồng hành hoàn hảo. 15 phút mỗi ngày cùng con hôm nay chính là chiếc chìa khóa mở ra thế giới bao la cho con ngày mai."



EDUCENTER FAMILY HUB ĐỒNG HÀNH CÙNG BẠN!

Hotline tư vấn tâm lý giáo dục: 1900 8866 | Email: family@educenter.app

EDUCENTER.APP