**PHƯƠNG PHÁP PHÁT TRIỂN TRÍ THÔNG MINH Ở TRẺ EM**

Sự phát triển trí thông minh của trẻ phụ thuộc vào nhiều yếu tố, trong đó, bố mẹ có thể tác động đến một số yếu tố để trẻ có sự phát triển trí thông minh tốt nhất.

Dưới đây là một số phương pháp hữu ích mà gia đình có thể thực hiện để giúp bé phát triển trí thông minh.

**Tạo thói quen ăn uống lành mạnh**



Cho bé ăn nhiều thực phẩm lành mạnh là cách tốt nhất để tăng cường trí tuệ. Trái cây, rau xanh, các sản phẩm làm từ sữa, trái cây sấy khô, trứng và các loại hạt là những món ăn kích thích trí não. Hãy chế biến những món ăn bổ dưỡng để đảm bảo sức khỏe, phát triển thể chất và tăng cường trí tuệ cho bé.

**Tăng cường hoạt động thể chất**



Bạn nên cho bé tham gia các hoạt động thể chất ít nhất một giờ mỗi ngày. Điều này sẽ làm tăng lượng oxy và máu lưu thông đến não cùng nhiều bộ phận khác của cơ thể, giúp bé phát triển thể chất và trí tuệ, tăng khả năng học tập. Nó cũng kích thích bé sáng tạo, tập trung và thúc đẩy khả năng tư duy.

**Cho con có cơ hội giao tiếp với những đứa trẻ khác**

Cha mẹ nên để bé chơi và hòa nhập với những đứa trẻ cùng độ tuổi gần nhà hoặc ở trường. Nhờ những tương tác này, bé sẽ phát triển não bộ và kĩ năng giao tiếp xã hội, giúp bé có thêm nhiều kĩ năng sống một cách nhanh nhất.

**Nói chuyện và chơi trò chơi thường xuyên với trẻ**

Nói chuyện và chơi trò chơi với bé thường xuyên sẽ giúp tăng kỹ năng xử lý ngôn ngữ và nâng cao vốn từ vựng ngay khi bé bập bẹ tập nói. Trò chuyện giúp bé biết cách lắng nghe và phát âm từ ngữ. Ngoài ra, trò chuyện và chơi trò chơi với bé cũng tăng cường trí nhớ, giúp bé dễ dàng liên kết các đối tượng và từ ngữ lại với nhau hơn. Lưu ý, bố mẹ không nên nhại lại từ mà bé phát âm chưa chính xác mà nên giúp bé nhận biết lỗi phát âm sai mà chỉnh sửa lại cho đúng.

**Kể chuyện cho bé nghe trước khi đi ngủ**



Kể chuyện trước khi ngủ là cách giúp phát triển trí tuệ ngay từ khi còn nhỏ. Những việc làm này không chỉ liên kết tình cảm của cha mẹ và con cái, mà còn tăng cường các chức năng của não bộ của bé. Hệ thần kinh của một bé thường được nghe kể chuyện trước khi đi ngủ sẽ phát triển hơn nhiều so những đứa trẻ khác.

**Đừng làm gián đoạn giấc ngủ của bé**

Não bộ của bé thường phát triển rất nhanh trong quá trình ngủ. Giấc ngủ ngon có thể cải thiện các chức năng của não bộ, giúp bé tỉnh táo trong ngày dài. Nếu bé ngủ không đủ, khả năng nhận thức sẽ giảm đi rất nhiều. Những bé ngủ đủ giấc thường phát triển ngôn ngữ, tăng cường khả năng tập trung và phát triển trí thông minh tốt hơn.