



## Con Quý Vị và Sự Chơi Đùa Từ Sơ Sinh đến 3 Tuổi Your Child and Play From Birth to 3 Years

Chơi là một phần rất quan trọng của sự phát triển lành mạnh. Thông qua việc chơi và sự tò mò, con quý vị phát triển các kỹ năng ngôn ngữ, các kỹ năng xã hội như hợp tác và chia sẻ, và các kỹ năng vận động và suy nghĩ chẳng hạn như phải làm việc này như thế nào và mọi việc vận hành ra sao.

### Con Quý Vị và Sự Chơi Đùa

Là cha mẹ, quý vị là người đầu tiên chơi với con của mình. Chơi với con quý vị giúp quý vị tạo một sự gắn bó chặt chẽ mà sẽ cho con quý vị một nơi an toàn để từ đó khám phá thế giới trong lúc các em tăng trưởng. Đáp ứng và chơi với con quý vị theo cách quan tâm và nuôi dưỡng sẽ hỗ trợ tất cả các mặt phát triển lành mạnh của các em.

Khi con quý vị tăng trưởng từ lúc mới sinh cho đến khi mới chập chững biết đi và cả về sau này, việc chơi đùa nên tiếp tục có một chỗ đứng quan trọng trong cuộc sống của các em và trong mối quan hệ của quý vị với các em.

Nguyên tắc của việc “cho đi và đáp lại (serve and return)” là một ý tưởng quan trọng có thể hướng dẫn các sự tương tác của quý vị với con quý vị, trong lúc chơi đùa hoặc vào những thời gian khác trong ngày. Hãy chú ý tới những gì con quý vị đang “đưa, cho” quý vị, chẳng hạn như một nụ cười hoặc một sự thích thú với một quyển sách hoặc món đồ chơi, và “đáp trả lại” sự thích thú đó. Các mối tương tác “cho và đáp lại” tích cực, có tính cách lặp đi lặp lại có thể đóng một vai trò quan trọng trong sự phát triển lành mạnh của con quý vị.

### Chơi với các em bé

Bằng cách chú ý đến đứa con của quý vị, quý vị sẽ biết được các tín hiệu các em muốn nói cho quý vị biết là các em cần gì và các em đang cảm thấy như thế nào. Các tín hiệu này cũng sẽ giúp quý vị biết khi nào con quý vị đang sẵn sàng để tương tác và chơi và khi nào các em cần tạm nghỉ không muốn hoạt động nữa.

Một môi trường với thật nhiều ngôn ngữ thì rất tốt cho em bé con của quý vị. Hãy nói chuyện với con của quý vị về những gì quý vị đang làm hoặc các em có thể đang cảm thấy như thế nào. Ví dụ, hãy nói, “Mẹ đang thay tã cho con và con cảm thấy bực bội bởi vì con muốn được ôm ấp trong bộ đồ ngủ của con.” Hãy chỉ tay và gọi tên các đồ vật như các vật dụng và màu sắc. Các em bé yêu thích các hình ảnh nhiều màu sắc trong sách vở và âm thanh của giọng nói quý vị khi quý vị đọc sách. Không bao giờ là điều quá sớm để đọc sách cho con quý vị cả. Nói chuyện và đọc sách bằng nhiều thứ tiếng khác nhau sẽ không làm cho con quý vị bị lẫn lộn.

Các em bé cũng thích âm nhạc và thích khi quý vị hát cho các em nghe. Hãy hát nhạc quý vị thích và con quý vị có thể cũng sẽ thích theo. Nhớ đừng mở nhạc lớn tiếng quá.

Các em bé cũng học qua việc sờ mó. Giúp các em khám phá thế giới bằng cách đưa cho các em những thứ với nhiều hình dạng và chất liệu khác nhau. Nói với các em khi các em cảm nhận những vật khác nhau, chẳng hạn như thú nhồi bông thì mềm. Các em bé thích làm ồn ào, vì vậy hãy đưa các món đồ chơi như chùm chìa khóa bằng nhựa (plastic) hoặc các món đồ chơi lắc xắc của trẻ em.

**Bất cứ món đồ chơi nào có thể lọt vừa vào ống của cuộn giấy vệ sinh thì quá nhỏ và có thể gây hóc nghẹn. Hãy chắc chắn món đồ chơi không thể được làm nhỏ hơn.**

Hãy dành thời gian mỗi ngày để ôm ấp và chơi với con của quý vị. Thường xuyên ôm con quý vị áp sát vào da thịt của quý vị trong vài tháng đầu đời. Hãy nhìn thẳng vào mắt của con quý vị và bắt chước các biểu hiện của các em. Hãy cười và hát cho con quý vị nghe. Điều này sẽ giúp con quý vị nối kết với quý vị và phát triển lành mạnh.

Thời gian nằm sấp là khi quý vị đặt con quý vị nằm sấp hoặc nằm nghiêng một bên khi các cháu thức. Quý vị có thể đặt con quý vị trên sàn nhà, trên một bề mặt cứng chắc an toàn, trên đùi quý vị hoặc đặt nằm sấp trên ngực quý vị. Các em bé cần phải được giám thị trong lúc đặt nằm sấp, nằm sấp trong các khoảng thời gian khác nhau của ngày. Thời gian nằm sấp là cơ hội để con quý vị tập luyện các cơ bắp của các em cho vững mạnh. Nó giúp các em lớn lên về mặt xã hội và tình cảm khi các em chơi cùng với cha mẹ, anh chị em của mình, hoặc với những người thân khác trong gia đình và bạn bè.

Bắt đầu thời gian cho nằm sấp khi con quý vị mới sinh. Một số em bé thoát đầu không thích nằm sấp. Quý vị có thể giúp con quý vị học cách để vui thích thời gian nằm sấp. Một số cách để làm điều này là:

- Tăng thêm từ từ thời gian nằm sấp mỗi ngày
- Nói chuyện và hát cho con quý vị nghe
- Đưa cho con quý vị những vật cháu thích nhìn chẳng hạn như các hình ảnh nhiều màu sắc hoặc tấm gương
- Vuốt ve hoặc xoa bóp nhẹ tay chân của con quý vị
- Nằm xuống sàn nhà để con quý vị có thể nhìn thấy mặt của quý vị

- Đặt tay dưới cằm của con quý vị để đỡ lấy đầu cho đến khi con quý vị đã đủ mạnh để tự mình đỡ lấy đầu
- Cuộn một khăn tắm và đặt nó dưới ngực của con quý vị với hai cánh tay chống lên để đỡ lấy thân mình

Các em bé thoát đầu thích được đặt trong xe nôi hoặc xe đẩy để được đẩy đi chơi, nhưng nhớ đừng đặt con quý vị nằm trong xe nôi hoặc xe đẩy lâu hơn một tiếng. Khi các em lớn hơn, các em thích chơi đùa và vận động ngoài trời.

Để biết thêm thông tin về các trò chơi xã hội và tình cảm, xin xem tài liệu hướng dẫn của BC về Tập Chuyển Động với Con, từ Mới Sinh đến Ba Tuổi (Leap BC's guide Move with Me from Birth to Three) tại trang mạng tại [www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf) (PDF 4.18 MB). Tài liệu hướng dẫn này bao gồm 40 hoạt động đầy vui nhộn để hỗ trợ cho sự phát triển của con quý vị.

## Chơi với Trẻ Mới Chập Chững Biết Đi

Khi con quý vị phát triển, các chuyên gia đề nghị cha mẹ hỗ trợ và khuyến khích con của họ chơi như sau:

- Chơi một cách tích cực – trẻ mới chập chững biết đi cần ít nhất 180 phút vận động mỗi ngày để giúp xương và cơ bắp được cứng cáp, tim và phổi được tốt. Thử chơi múa, nhảy dây, nhảy lên nhảy xuống hoặc chạy
- Chơi với các trẻ em khác bất cứ khi nào có thể để giúp phát triển các kỹ năng xã hội chẳng hạn như biết chia sẻ
- Chơi theo những cách nuôi dưỡng tính sáng tạo và tự bày tỏ của con quý vị. Trẻ em cần các cơ hội chơi đùa để học hỏi và khám phá thế giới

Trẻ em không cần các món đồ chơi đắt tiền hoặc kiểu cộ để tăng trưởng, học hỏi, và phát triển. Điều các em cần là có người nói chuyện với các em, để ý những gì các em làm, và để dành khi các em bực dọc. Nguyên tắc của việc “cho đi và đáp lại” áp dụng cho đứa con mới chập chững biết đi của quý vị. Khuyến khích việc học thông qua việc chơi bằng cách thích thú với những gì mà con quý vị thích. Đưa các món đồ chơi mới và đề nghị các trò chơi dựa trên sự gợi ý của con quý vị. Khi sự khám phá của con quý vị thông qua sự chơi khiến cháu bực tức (ví dụ, các hình khối được xếp chồng lên nhau bị ngã đổ xuống), hãy kiên nhẫn và thông cảm. Điều này sẽ giúp cho các em sự tự tin để tiếp tục khám phá và học hỏi thông qua việc chơi.

Theo thời gian, các em bé mới chập chững biết đi sẽ đề nghị giúp cha mẹ với các sinh hoạt chung quanh nhà. Tìm các cách sáng tạo và an toàn để con quý vị có thể giúp quý vị. Giúp đỡ công việc chung quanh nhà cho trẻ em các cơ hội để học nguyên nhân và hệ quả, các kỹ năng mới, các từ mới, và kiến thức của thế giới.

## Các hình thức chơi

Tuy quý vị có thể có lúc tổ chức trò chơi cho con quý vị chơi, hoặc đôi khi cho các em bé mới chập chững biết đi sự chọn lựa giữa một vài hoạt động vui chơi, việc chơi nên tự phát và tự do càng nhiều càng tốt. Khi các em bé mới chập chững biết đi có sự tự do để khám phá và chơi theo ý mình, các em học được nhiều nhất.

Trẻ em học thông qua nhiều hình thức vui chơi khác nhau. Quý vị có thể sẽ thấy con mình chơi theo những cách sau đây:

- Chơi một mình – Đây là khi trẻ tự chơi một mình. Tất cả trẻ em đều thích có những lúc chơi một mình
- Chơi song song – Đây là khi con quý vị chơi bên cạnh một trẻ khác, nhưng các em không giao thiệp hoặc chơi với nhau. Trẻ mới chập chững biết đi thích chơi song song để quan sát và thường bắt chước lẫn nhau
- Chơi bắt chước – Trẻ em bắt chước và làm theo lẫn nhau
- Hoạt động xã hội – Đây là bước đầu tiên dẫn đến việc cùng vui chơi với nhau. Trước khi được 2 tuổi, con quý vị sẽ sẵn sàng chia sẻ đồ chơi và giao tiếp với những trẻ khác
- Hợp tác cùng chơi – Khi con quý vị lớn hơn, thường vào khoảng 3 tuổi, các em sẽ bắt đầu chơi với những trẻ em khác

## An Toàn Trong Lúc Chơi

Để bảo đảm sự an toàn, hãy đi trước con quý vị để không cho các em nắm chụp những vật nguy hiểm hoặc bị té cầu thang. Hãy giữ cho nhà của quý vị an toàn cho trẻ em và tạo một nơi an toàn để chơi. Để biết thêm thông tin về cách làm thế nào để giữ cho con quý vị được an toàn, xin xem Danh Sách Để Kiểm Lại về Sự An Toàn Trong Nhà của Bệnh Viện Nhi Đồng của BC tại trang mạng [www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf), hoặc viếng trang mạng Các Bước Đi Đầu Tiên của Trẻ Mới Chập Chững Biết Đi tại [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)

## Để Biết Thêm Thông Tin

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và sự phát triển của con quý vị, hãy xem các nguồn tài liệu sau đây:

- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát Triển của Con Quý Vị từ Sơ Sinh đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Cảm Xúc của Con Quý Vị](#)
- [HealthLinkBC File #92d Học Cách Đi Vệ Sinh](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ Đi Ngủ](#)
- Healthy Families BC - [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- Cơ Hội Tốt Nhất của Em Bé (Baby's Best Chance) (PDF 14.88 MB) - [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)

**Một số thông tin trong tài liệu này đã được phỏng theo với sự cho phép của Liên Minh về Sự Phát Triển Trẻ Em Khỏe Mạnh của BC (BC Healthy Child Development Alliance). Để biết thêm chi tiết, hãy viếng trang mạng của họ tại [www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance).**

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.