

Con Quý Vị và Chơi Đùa Từ Sơ Sinh đến 3 Tuổi

Your Child and Play From Birth to 3 Years

Qua việc chơi đùa, con quý vị học hỏi và phát triển, và xem mọi người quan hệ giao tiếp với nhau như thế nào. Thông qua việc chơi đùa 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 cơ thể và suy nghĩ chẳng hạn như cách làm việc và mọi việc hoạt động như thế nào.

Con Quý Vị và Chơi Đùa

Các em bé phát triển nhanh chóng nhờ tăng trưởng thể chất và não phát triển nhanh chóng. Quý vị có thể hỗ trợ cho sự phát triển lành mạnh của con mình khi quý vị đáp ứng và chơi đùa với con của mình theo cung cách quan tâm và dưỡng dục.

Là cha mẹ, quý vị là người đầu tiên chơi với con của mình, là người cung cấp một nơi an toàn để thám hiểm, và là người mang lại sự vui đùa và thích thú học hỏi. Các em bé là những sinh vật xã hội và các em thích chơi đùa. Hãy dành thời gian để chơi và tìm hiểu con quý vị. Để ý xem con quý vị thích gì nhất và khi nào thì con quý vị thích chơi nhất.

Tuy có các hướng dẫn tổng quát về sự phát triển của trẻ ở những giai đoạn tuổi khác nhau, nên nhớ mỗi trẻ đều khác nhau và phát triển theo nhịp độ riêng.

Trong thời gian 6 tháng đầu đời của các em bé, các em tăng trưởng rất nhanh và học các kỹ năng mới mỗi ngày. Trước tiên các em tìm các ngón tay của mình, và sau đó đó là các ngón chân. Các em bắt đầu với tay đến đồ vật và biết rằng các em có thể tự mình lấy cái mà các em muốn. Các em ngẩng đầu, nhìn chung quanh và khám phá thế giới. Các em đu đưa người qua lại, và các em lăn người. Sau đó các em học bò và tập đi.

Để bảo đảm an toàn, hãy làm hoặc biết trước con quý vị để các em không chụp lấy những đồ vật nguy hiểm hoặc bị té cầu thang. Hãy làm cho nhà của quý vị được an toàn cho trẻ và tạo một nơi an toàn để vui chơi. Để biết thêm thông tin về việc giữ cho trẻ được an toàn, xin xem danh sách kiểm tra nhà cửa an toàn của Bệnh Viện Nhi Đồng BC www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf, hoặc trang mạng của Bộ Y Tế Canada về vấn đề Con Quý Vị Có An Toàn Hay Không? tại www.hc-sc.gc.ca/cps-spc/pubs/cons/child-enfant/index-eng.php.

Các hình thức chơi

Tuy đôi khi quý vị có thể sắp xếp các hoạt động vui chơi của con mình, hầu hết việc chơi nên tự phát và tự do. Khi trẻ mới chập chững được tự do khám phá và đi đứng tùy thích, các em học được nhiều nhất. Hãy theo sự gợi ý của đứa con mới chập chững biết đi của quý vị và cung cấp hoặc đề nghị các đồ chơi hay trò chơi mới để các em được vui và thích thú.

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.
- Chơi hợp tác – Khi con quý vị lớn hơn, các em sẽ bắt đầu chơi với những trẻ khác, thường khi được 3 tuổi hay hơn.

Chơi với các em bé

Năm đầu tiên là thời gian quan trọng để phát triển các kỹ ngôn ngữ và lời nói của con quý vị. Hãy nói chuyện với con quý vị. Chỉ tay vào mắt, hai lỗ tai và mũi của quý vị, và chỉ cho các bé những đồ vật mới và màu sắc mới. Bằng cách nói chuyện cùng con mình, quý vị đang giúp các em học ngôn ngữ và các kỹ năng đối thoại.

Dành thời gian mỗi ngày để ôm ấp và chơi cùng con quý vị. Bồng con quý vị vào lòng để quý vị có được nhiều sự tiếp xúc sát với con quý vị. Điều này sẽ giúp con quý vị nối kết với quý vị và tăng trưởng khỏe mạnh.

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 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 lúc lắc của trẻ con.

Hãy kiểm tra kích thước các món đồ chơi và bảo đảm món đồ chơi không thể làm nhỏ lại hơn. Bất cứ món đồ chơi nào đứt lọt được vào trong miệng của con quý vị thì nó quá nhỏ và có thể gây hóc nghẹn.

Các em bé thích nhìn quý vị. Quý vị có thể đặt em bé con quý vị ở một nơi an toàn trên mặt đất để em bé có thể nhìn quý vị nấu cơm tối hoặc dọn dẹp phòng. Dùng những chữ và câu đơn giản để nói về những việc quý vị đang làm.

Các em bé yêu thích nhìn những đồ vật mới, chẳng hạn như các món đồ chơi chuyển động tròn (mobiles) có màu sắc và

hình dáng sáng sủa. Hãy treo các tấm hình màu sắc nơi con quý vị có thể nhìn thấy chúng. Hãy bắt đầu bằng một quyển album cá nhân của con quý vị với hình ảnh gia đình và bạn bè. Các em bé thích xem sách hình và nghe giọng đọc của quý vị. Hãy đọc sách cho con quý vị mỗi ngày.

Thời gian nằm sấp – đặt nằm sấp hoặc nằm nghiêng một bên khi thức – thì quan trọng cho sự phát triển khỏe mạnh của các em bé. Quý vị có thể đặt con mình trên sàn nhà, trên một bề mặt cứng chắc an toàn, trên đùi hoặc ôm con vào lòng – tùy theo cách nào tiện cho quý vị. Đây là thời gian để con quý vị tập luyện cơ bắp hoặc khám phá những cách mới để di chuyển.

Bắt đầu tập nằm sấp từ lúc mới sanh và mỗi khi thay tã. Mỗi ngày tăng thêm một phút tập nằm sấp. Nếu con quý vị bực dọc khó chịu, tăng thời gian tập nằm sấp một cách từ từ. Đây là một số mẹo vặt để giúp tập sự thích thú nằm sấp cho con quý vị:

- Nói chuyện, hát, và vỗ về con quý vị.
- Vuốt ve hoặc xoa bóp nhẹ nhàng tay và chân của con quý vị.
- Đưa cho con quý vị những vật cháu thích để nhìn, chẳng hạn như các đồ chơi nhiều màu sắc hoặc một tấm gương.
- Nằm xuống sàn để con quý vị có thể nhìn thấy mặt quý vị.
- Dùng tay đặt dưới cằm để đỡ lấy đầu của con quý vị cho đến khi con quý vị đã đủ mạnh để tự đỡ lấy đầu của mình.

Quý vị cũng có thể quấn tròn một cái khăn và đặt nó dưới ngực của con quý vị với hai cánh tay chống lên để đỡ lấy thân.

Các em bé cũng thích nghe nhạc. Mở nhạc quý vị thích và con quý vị cũng sẽ có thể thích nhạc đó. Nhớ mở nhỏ tiếng. Các em bé thích tiếng hát, vì vậy cũng hát cho các em nghe.

Các em bé lúc đầu thích được đặt trong xe nôi hoặc xe đẩy để đi chơi. Khi các em lớn hơn, trẻ em thích chơi đùa và chạy nhảy ngoài trời.

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

Trò chơi dành cho trẻ mới chập chững biết đi

Khi con quý vị tăng trưởng, các chuyên gia đề nghị phụ huynh 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 60 phút hoạt động thể lực 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 những trẻ khác 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 thích các cơ hội được đi ra ngoài và chung quanh khu xóm, đến tiệm buôn, chơi ở bãi biển, bãi sông, hoặc đi thăm gia đình hay bạn bè. Những chuyến đi này là các cuộc phiêu lưu và những cơ hội học hỏi.

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 đỡ dành khi các em bực dọc. Các em cần các cơ hội chơi đùa để học hỏi và khám phá thế giới.

Khi con quý vị lớn hơn nữa, các em sẽ học được tốt nhất khi các em có thể chọn những gì các em muốn làm từ một vài sự chọn lựa khác nhau. Theo thời gian, trẻ mới chập chững biết đi cũng muốn giúp cha mẹ với các công việc loanh quanh trong nhà. Hãy tìm những cách sáng tạo và an toàn để trẻ có thể giúp quý vị. Thông qua vui chơi, trẻ em học được nguyên nhân và hậu quả, học được các kỹ năng mới, những thế giới mới, và kiến thức của thế giới.

Để biết thêm thông tin

Để biết thêm thông tin về sức khỏe và sự phát triển của con quý vị, hãy xem những 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 Vê Sinh](#)
- [HealthLinkBC File #92e Giờ Đi Ngủ](#)
- Các Gia Đình Mạnh Khỏe của BC (Healthy Families BC) - www.healthyfamiliesbc.ca/parenting
- Cơ Hội Tốt Nhất của Em Bé (PDF 16.67 MB) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.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 truy cập trang mạng của họ tại 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 hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng 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 hoặc gọi 8-1-1 (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi 7-1-1. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.