



Con Bạn và việc Vui chơi

Từ lúc Sinh đến 3 Tuổi

Your Child and Play

From Birth to 3 Years

Vui chơi là một phần rất quan trọng của sự phát triển lành mạnh. Thông qua việc vui chơi và sự tò mò, con bạn phát triển các kỹ năng ngôn ngữ, kỹ năng xã hội như hợp tác và chia sẻ, kỹ năng cảm xúc như xác định và kiểm soát cảm xúc, kỹ năng thể chất như kỹ năng vận động tinh và thô, và kỹ năng tư duy như cách làm mọi việc hoặc cách mọi thứ vận hành.

Con Bạn và việc Vui chơi

Là cha mẹ, bạn là người đầu tiên chơi với con mình. Việc vui chơi với em bé của bạn giúp bạn xây dựng sự gắn bó chặt chẽ, điều này sẽ mang lại cho con bạn một nơi an toàn để khám phá thế giới trong khi trẻ lớn lên. Việc hưởng ứng và chơi với con bạn theo cách thể hiện sự quan tâm và ân cần sẽ hỗ trợ cho tất cả các khía cạnh của sự phát triển lành mạnh của trẻ.

Trong quá trình con bạn lớn lên từ lúc sơ sinh đến khi mới biết đi và sau này, việc vui chơi sẽ tiếp tục có một vị trí quan trọng trong cuộc sống của bé và trong mối quan hệ của bạn với bé.

Nguyên tắc “tương tác qua lại” (“serve and return”) là một ý tưởng quan trọng có thể hướng dẫn bạn tương tác với con mình, trong giờ chơi hoặc vào các thời điểm khác trong ngày. Hãy chú ý đến những gì con bạn đang “gửi đến” bạn, chẳng hạn như nụ cười hoặc sự thích thú với một cuốn sách hoặc đồ chơi, và “đáp lại” sự hứng thú đó. Các tương tác tích cực lặp lại nhiều lần, “tương tác qua lại” có thể đóng một vai trò lớn trong sự phát triển lành mạnh của con bạn.

Việc Vui chơi cho Trẻ sơ sinh

Bằng cách chú ý đến con mình, bạn sẽ học được những tín hiệu mà bé đưa ra để cho bạn biết bé cần gì và đang cảm thấy như thế nào. Những dấu hiệu này cũng sẽ giúp bạn biết khi nào con bạn sẵn sàng tương tác và chơi và khi nào bé cần tạm ngưng việc bị kích thích.

Một môi trường có nhiều lời nói sẽ rất tốt cho em bé. Hãy nói chuyện với con bạn về những gì bạn đang làm hoặc bé có thể đang có cảm giác thế nào. Ví dụ, hãy nói, “Ba/mẹ đang thay tã cho con và con cảm thấy khó chịu vì con muốn được ôm ấp để chịu trong bộ đồ ngủ của mình”. Chỉ ra và gọi tên những thứ như các đồ vật và màu sắc. Trẻ sơ sinh thích những bức tranh đầy màu sắc trong sách và âm thanh giọng nói của bạn khi bạn đọc sách. Không bao giờ là quá sớm để bắt đầu đọc cho con bạn nghe. Việc nói và đọc bằng các ngôn ngữ khác nhau sẽ không làm con bạn nhầm lẫn.

Các em bé cũng thích âm nhạc và thích khi bạn hát cho bé nghe. Hãy bật bản nhạc mà bạn thích và con bạn có lẽ cũng sẽ thích thú. Nhớ để âm lượng nhỏ.

Các em bé cũng học thông qua việc sờ chạm. Hãy giúp bé khám phá thế giới của mình bằng cách đưa cho bé nhiều hình dạng và kết cấu khác nhau. Hãy nói chuyện với bé khi bé cảm nhận những thứ khác nhau, chẳng hạn như một món đồ chơi nhồi bông mềm hoặc các bộ phận cơ thể khác nhau, chẳng hạn như bàn tay và bàn chân của bé. Các em bé thích tạo ra tiếng động, vì vậy hãy cho bé những đồ chơi như chìa khóa nhựa hoặc lục lạc/xúc xắc.

Bất kỳ đồ chơi nào có thể lọt qua lỗ cuộn giấy vệ sinh đều quá nhỏ và có thể gây nghẹt thở. Hãy chắc chắn rằng một món đồ chơi không thể bị giảm kích thước được.

Hãy dành thời gian mỗi ngày để âu yếm và chơi với con bạn. Hãy bế bé da kề da thường xuyên trong những tháng đầu đời của bé. Hãy nhìn vào mắt bé và thể hiện lại các biểu cảm của bé. Hãy mỉm cười và hát cho bé nghe. Điều này sẽ giúp con bạn kết nối với bạn và phát triển theo những cách lành mạnh.

Thời gian nằm sấp là khi bạn đặt bé nằm sấp hoặc nằm nghiêng khi bé thức. Bạn có thể đặt bé trên sàn nhà, trên một bề mặt cứng an toàn, trên đùi hoặc trên ngực của bạn trong thời gian nằm sấp. Chúng tôi khuyến nghị hãy để các em bé có nhiều thời gian nằm sấp có giám sát, trải dài trong ngày. Thời gian nằm sấp là cơ hội để bé tăng cường cơ bắp. Thời gian này giúp bé phát triển về mặt xã hội và tình cảm khi bé chơi với cha mẹ, anh chị em, hoặc các thành viên khác trong gia đình và bạn bè.

Hãy bắt đầu thời gian nằm sấp khi con bạn mới sinh. Một số em bé ban đầu không thích nằm sấp. Bạn có thể phải giúp bé học cách thích thời gian nằm sấp. Một số cách để làm điều này là:

- Từ từ tăng thêm thời gian nằm sấp mỗi ngày
- Nói và hát cho bé nghe
- Mang cho bé những thứ thú vị để nhìn như những bức tranh nhiều màu sắc hoặc một chiếc gương
- Nhẹ nhàng chạm vào hoặc xoa bóp cánh tay và cẳng chân của bé
- Nằm xuống sàn để con bạn có thể nhìn thấy khuôn mặt của bạn

- Đặt tay dưới cằm của bé để đỡ đầu cho đến khi con bạn đủ cứng cáp để tự mình làm điều đó
- Cuộn khăn lại và đặt khăn dưới ngực con bạn và đặt cánh tay của bé chống lên để nâng đầu

Các em bé thích đi dạo trong xe nôi hoặc xe đẩy nhưng cố gắng không để con bạn nằm trong xe nôi hoặc xe đẩy quá một giờ. Khi lớn hơn, các em bé thích chơi đùa và vận động ngoài trời. Để hỗ trợ sự phát triển của bé, hãy chơi với con bạn khi bé đang ngồi, với tay và cầm nắm. Hãy để trẻ xoay xở và với lấy các đồ vật để bé học cách di chuyển để lấy thứ mình muốn.

Để biết thêm thông tin về việc vui chơi để phát triển về mặt xã hội và tình cảm, hãy truy cập Appetite to Play tại www.appetitetoplay.com Nguồn hỗ trợ qua trang web này chứa các hoạt động, trò chơi, ý tưởng có thể được sử dụng để hỗ trợ và khuyến khích hoạt động thể chất từ rất sớm và được cập nhật hàng tuần.

Việc vui chơi cho Trẻ Mới biết đi

Khi con bạn lớn lên, các chuyên gia khuyến nghị cha mẹ nên hỗ trợ và khuyến khích con mình chơi đùa như sau:

- Chơi đùa bằng cách vận động - trẻ mới biết đi cần ít nhất 180 phút hoạt động thể chất mỗi ngày để phát triển xương, cơ, tim và phổi chắc khỏe. Thử nhảy múa, nhảy chân sáo, nhảy hai chân hoặc chạy
- Chơi với những trẻ khác khi có thể để giúp phát triển các kỹ năng xã hội như chia sẻ
- Chơi theo những cách thúc đẩy sự sáng tạo, tính tò mò và khả năng thể hiện bản thân của con bạn. Trẻ em cần có cơ hội vui chơi để tìm hiểu và khám phá thế giới

Trẻ em không cần những đồ chơi đắt tiền hoặc cầu kỳ để lớn lên, học hỏi và phát triển. Những gì trẻ cần là một người để nói chuyện với trẻ, để ý những việc trẻ làm và vỗ về trẻ khi trẻ khó chịu. Nguyên tắc “tương tác qua lại” áp dụng cho trẻ mới biết đi của bạn. Khuyến khích việc học thông qua vui chơi bằng cách quan tâm đến những gì con bạn quan tâm. Cung cấp các đồ chơi hoặc hoạt động mới dựa trên sự dẫn dắt của con bạn. Khi sự khám phá của con bạn thông qua việc chơi khiến trẻ bức bối (ví dụ: tháp xây bằng khối xếp hình của trẻ bị đổ), hãy kiên nhẫn và cảm thông. Điều này sẽ giúp trẻ tự tin để tiếp tục khám phá và học hỏi thông qua việc vui chơi.

Cùng với thời gian, trẻ mới biết đi sẽ đề nghị giúp cha mẹ các hoạt động trong nhà. Hãy tìm những cách sáng tạo và an toàn mà con bạn có thể giúp bạn. Việc giúp đỡ trong nhà mang đến cho trẻ những cơ hội khác để học về nguyên nhân và kết quả, các kỹ năng mới, từ mới và kiến thức về thế giới.

Các Hình thức Vui chơi

Mặc dù đôi khi bạn có thể tổ chức cho con mình chơi hoặc đôi khi phải cho trẻ mới biết đi lựa chọn giữa một số hoạt động, việc vui chơi nên để càng tự phát và không có cấu trúc càng tốt. Khi trẻ mới biết đi được tự do khám phá và di chuyển với tốc độ của riêng mình, trẻ học được nhiều nhất.

Trẻ em học thông qua nhiều thức vui chơi. Bạn có thể sẽ thấy con mình chơi theo những cách sau:

- Chơi một mình - đây là khi con bạn tự chơi. Tất cả trẻ em thỉnh thoảng đều thích chơi một mình
- Chơi song song - đây là khi con bạn chơi bên cạnh một đứa trẻ khác, nhưng hai trẻ không tương tác hoặc chơi cùng nhau. Trẻ mới biết đi thích chơi song song, khi đó trẻ quan sát và thường bắt chước những gì trẻ khác làm
- Chơi bắt chước - trẻ em bắt chước hoặc sao chép lẫn nhau
- Hoạt động xã hội - đây là bước đầu tiên để vui chơi với những người khác. Trước 2 tuổi, con bạn sẽ đưa đồ chơi và giao tiếp với những đứa trẻ khác
- Chơi hợp tác - khi con bạn lớn hơn, thường vào khoảng 3 tuổi, bé sẽ bắt đầu chơi với những đứa trẻ khác

An toàn Trong lúc Vui chơi

Để đảm bảo an toàn, hãy đoán trước hành động của con bạn để bé không nắm lấy những thứ nguy hiểm hoặc ngã xuống bậc cấp/bậc thang. Điều chỉnh ngôi nhà sao cho an toàn với trẻ em và tạo ra một nơi an toàn cho việc vui chơi. Để biết thêm thông tin về cách giữ an toàn cho con bạn, hãy xem Danh sách Kiểm tra về An toàn Tại nhà của Bệnh viện Nhi đồng BC (BC Children's Hospital) tại www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf, hoặc truy cập Những Bước Đầu tiên của Trẻ mới tập đi (Toddler's First Steps) tại 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 trẻ em, hãy xem các nguồn hỗ trợ sau:

- [HealthLinkBC File #92b Sự Phát triển của Con Bạn từ lúc Sinh cho đến 3 Tuổi](#)
- [HealthLinkBC File #92c Các Cảm giác của Con Bạn](#)
- [HealthLinkBC File #92d Học cách đi Vệ sinh](#)
- [HealthLinkBC File #92e Thời gian đi Ngủ](#)
- Cơ hội Tốt nhất của Trẻ sơ sinh (Baby's Best Chance) (PDF 14.88 MB) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf
- Appetite to Play – www.appetitetoplay.com

Một số thông tin trong tờ thông tin này đã được điều chỉnh với sự cho phép của Hiệp hội sự Phát triển Lành mạnh cho Trẻ em của BC (BC Healthy Child Development Alliance). Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của tổ chức này tại www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance.

Để biết thêm về chủ đề của các HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế cộng đồng tại địa phương của bạn. Để có thông tin và lời khuyên về sức khỏe không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 (miễn phí). Đối với người khiếm thính hoặc lãng tai, hãy gọi số 7-1-1. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.