



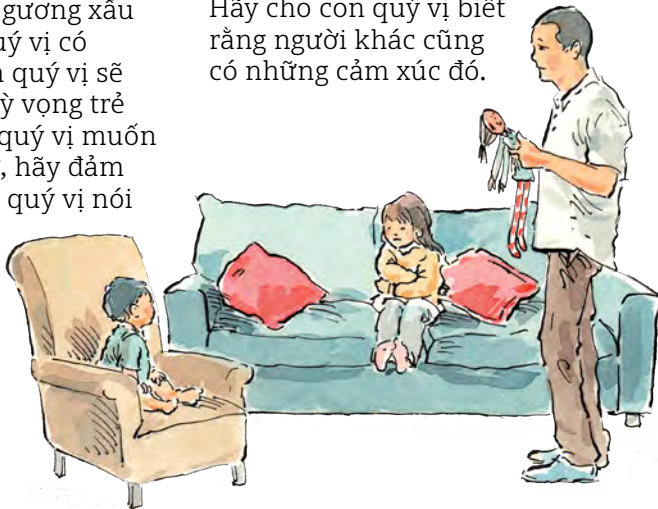
An toàn

nobody's perfect

Bắt nạt

Giúp ngăn chặn bắt nạt trước khi hành vi này bắt đầu. Bắt nạt có thể bắt đầu sớm nhất khi trẻ mới chỉ 3 tuổi. Điều này có thể bắt đầu bằng hành vi hung hăng như gọi tên, đánh hoặc không cho trẻ khác chơi cùng nhóm. Những hành vi này có thể trở nên tồi tệ hơn khi trẻ lớn lên. Cách tốt nhất để ngăn bắt nạt xảy ra là dạy cho con quý vị cách thể hiện cảm xúc của mình, tôn trọng và quan tâm đến người khác.

Hãy là một tấm gương tốt. Con quý vị học hỏi bằng cách quan sát những người khác. Điều này có nghĩa là trẻ có thể học hỏi từ gương tốt cũng như từ gương xấu là chính quý vị. Nếu quý vị có hành vi ứng xử tốt, con quý vị sẽ học được rằng quý vị kỳ vọng trẻ cũng tốt như thế. Nếu quý vị muốn con mình cư xử lịch sự, hãy đảm bảo rằng trẻ nghe thấy quý vị nói “làm ơn” và “cảm ơn”. Nếu quý vị muốn con mình tử tế và chia sẻ với người khác, hãy đảm bảo rằng trẻ thấy quý vị giúp đỡ và chia sẻ.



Nếu quý vị muốn con mình trung thực thì hãy đảm bảo rằng trẻ nhìn thấy và nghe thấy quý vị luôn trung thực.

Nếu quý vị thấy con mình hung hăng với một đứa trẻ khác, hãy làm gương tốt. Đừng quát mắng hoặc đánh con của quý vị. Hãy giúp trẻ diễn đạt cảm xúc của mình thành lời. Khi cố gắng hiểu cảm xúc của con mình, quý vị sẽ cho trẻ thấy rằng cảm xúc của trẻ rất quan trọng. Trẻ em tìm hiểu cảm nhận của người khác bằng cách nói về cảm xúc. Hãy chấp nhận cảm xúc của con quý vị, ngay cả khi trẻ khó chịu hoặc tức giận. Hãy cho con quý vị biết rằng người khác cũng có những cảm xúc đó.

Nói chuyện với con quý vị để giúp trẻ hiểu những hành động có thể làm tổn thương người khác và khiến họ cảm thấy như thế nào.

Giúp định hướng hành vi của con quý vị. Hành động và lời nói của quý vị trong vai trò là cha mẹ rất quan trọng. Khi trò chuyện và lắng nghe con mình, quý vị đang giúp trẻ học cách cư xử. Khi quý vị tích cực, lịch sự, tử tế và cứng rắn, con quý vị sẽ dễ dàng học được cách cư xử hơn. Hãy cho con quý vị cơ hội để hòa đồng và chơi với những người khác. Khuyến khích con quý vị chơi cùng bạn bè thay vì không cho chơi.

Hãy là một nơi an toàn để con quý vị tìm tới. Con cái luôn cần sự hướng dẫn và yêu thương của quý vị.

i **Hãy nhớ rằng, con quý vị học cách đối xử với người khác theo cách ứng xử của quý vị với người khác.**

Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải về tài liệu này, vui lòng tìm kiếm “*Danh Sách Lời Khuyên của Không Ai Hoàn Hảo*” trên Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Các Hoạt Động Vui Khỏe Đơn Giản

Giữ cho con quý vị an toàn khi vui chơi.

Hoạt động này sẽ giúp trẻ thấy được “lòng tốt” có thể giúp phát triển một chiếc lá bé nhỏ thành cả một cây xanh.

- Thu thập các vật liệu như giấy màu, bút dạ có thể rửa được hoặc bút màu, kéo, băng dính, nhiều cành cây không lá và bình hoa cao.
- Vẽ hình chiếc lá trên giấy màu và cắt chúng ra. (Tùy độ tuổi của mình, trẻ có thể cùng làm điều này với quý vị.)
- Bắt đầu “cây lòng tốt” của quý vị bằng cách viết ra một hành động tử tế trên mỗi chiếc lá. Ví dụ: “Tôi thích khi Kira ôm tôi trước khi tôi đi làm” hoặc “Liam đưa đồ chơi cho em bé khi bé đang khóc”.

- Hỏi trẻ về một số hành động tử tế mà trẻ đã chứng kiến. Quý vị hoặc con lớn của quý vị có thể viết trên những chiếc lá này. Trẻ còn nhỏ có thể vẽ một bức tranh trên chiếc lá.
- Dán lá lên cành cây.

- Sau khi đã dán lá lên cành cây xong, hãy cắm cành cây vào bình để mọi người cùng nhìn ngắm.
- Thêm các cành cây hàng tuần bằng cách ghi nhận nhiều tấm gương về lòng tốt cho đến khi quý vị đã tạo ra được một “cây lòng tốt”.

Hoạt động được chuyển thể từ trang:
www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/



Cơ Quan Y Tế Công Cộng Canada chân thành cảm ơn sự hợp tác và hỗ trợ chuyên môn của Dad Central Canada (www.dadcentral.ca) cùng mạng lưới quốc gia của tổ chức này trong việc phát triển danh sách lời khuyên của *Không Ai Hoàn Hảo* dành cho các ông bố.