



Con Người

nobody's perfect

Lòng Tự Trọng của Con

- **Lòng tự trọng là cảm nhận của mỗi người về bản thân, cả bên trong và bên ngoài.** Lòng tự trọng có thể ảnh hưởng đến cách một người hành động trong các mối quan hệ cũng như xử lý căng thẳng. Trong vai trò người cha, quý vị có ý nghĩa rất quan trọng trong việc phát triển lòng tự trọng của con. Lòng tự trọng bắt nguồn ngay từ khi trẻ sinh ra bởi sự gắn bó của trẻ với quý vị và người cha/mẹ còn lại. Lòng tự trọng tiếp tục được vun đắp khi con quý vị lớn lên và phát triển. Có lòng tự trọng cao giúp con quý vị trở thành con người sống đúng với chính mình và đưa ra những lựa chọn lành mạnh.
- **Con quý vị cần cảm thấy an toàn, được bảo vệ, được yêu thương và được chấp nhận để trẻ xây dựng được lòng tự trọng.** Lời nói và hành động của quý vị rất quan trọng đối với cảm nhận của trẻ về bản thân. Con quý vị sẽ học hỏi từ những gì quý vị làm và nói về trẻ để phát triển suy nghĩ về bản thân. Hãy nhất quán để con quý vị không phải dò đoán các ý định của quý vị.
- **Khi quý vị chăm sóc tốt và chơi với con mình, trẻ sẽ cảm thấy an toàn.** Lời khen ngợi và động viên từ quý vị sẽ giúp con cảm thấy tự hào. Nói cho con biết những điều quý vị thích ở con. Đưa ra các lựa chọn và tạo cơ hội giải quyết vấn đề để con học được rằng trẻ có quyền kiểm soát cuộc sống của mình. Ôm con và thể hiện tình cảm. Hãy yêu thương người khác. Con quý vị sẽ cảm thấy tự tin khi ở trong những tình huống mà trẻ giữ được bình tĩnh.
- **Là người cha, quý vị đóng một vai trò độc nhất** trong việc phát triển lòng tự trọng của con khi lớn lên. Mối quan hệ cha con tốt đẹp là yếu tố then chốt bởi quý vị sẽ là hình tượng đàn ông đầu tiên trong cuộc đời của con gái mình. Hành động của quý vị sẽ phát triển những kỳ vọng của con gái về cách được đối xử trong các mối quan hệ khác, đặc biệt là bởi những người đàn ông khác. Mối quan hệ cha con tốt đẹp rất quan trọng vì con trai sẽ học được cách đối xử tôn trọng với người khác, đặc biệt là phụ nữ và cách trở thành một người cha chỉ bằng cách quan sát chính quý vị!
- **Khuyến khích con quý vị thử những điều mới mẻ. Cổ vũ con và cho phép chúng mắc lỗi.** Vai trò của quý vị là đưa ra hướng dẫn và không can thiệp. Đặt câu hỏi cho con hoặc khuyến khích con nghĩ ra các cách tiếp cận khác nhau đối với các thử thách. Luôn ủng hộ những nỗ lực của con và tập trung vào điểm mạnh chứ không phải điểm yếu của con. Hãy là một tấm gương tốt bằng cách thể hiện sự tôn trọng với người khác. Cho con thấy yêu bản thân có ý nghĩa như thế nào, sẵn sàng tự mình thử những điều mới và làm mẫu cách quý vị ứng phó với bất kỳ thử thách nào theo hướng tích cực. Đôi khi tự cười giễu bản thân mình, dạy con không quá coi trọng bản thân.



i **Luôn tích cực. Luôn hỗ trợ. Cho con thấy tình yêu thương và đón nhận của quý vị. Dành thời gian với con của quý vị. Dành cho con thật nhiều cái ôm và tình cảm.**

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



Tiếp cận một vấn đề và đạt được kết quả nào đó sẽ xây dựng lòng tự tôn bên trong của bé.

Khuyến khích bé tự với lấy đồ chơi, chẳng hạn như đồ gặm nướu hoặc hình thú mềm, bằng cách đặt bé lên sàn nhà trên một tấm chăn cùng đồ chơi vừa tầm với. Quý vị cũng có thể đặt những đôi tất có màu sắc khác nhau vào chân của bé và khuyến khích bé kéo tất ra. Tán thưởng mỗi lần bé làm được điều gì đó.

Bắt đầu các trò chơi thử thách dành cho trẻ trong độ tuổi mới biết đi.

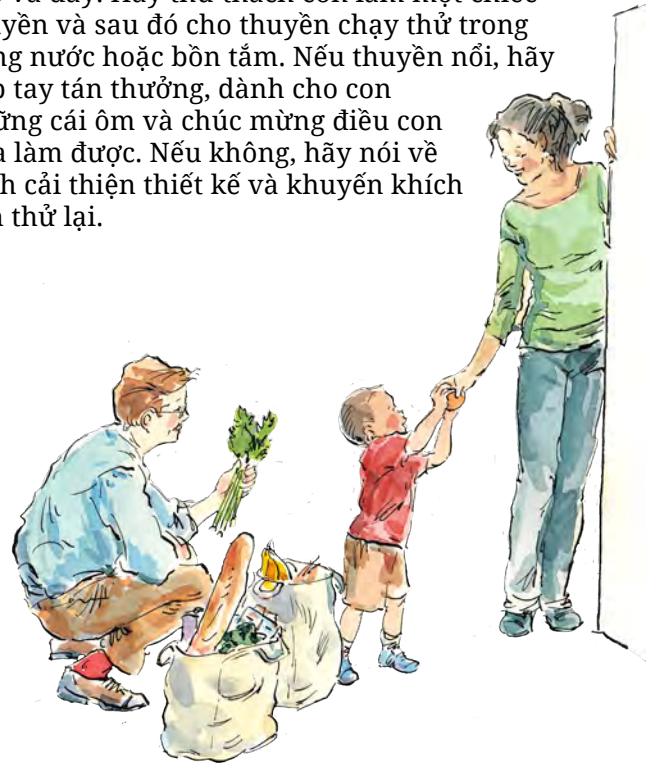
Con sẽ cảm thấy vui vẻ, điều này xây dựng lòng tự trọng khi trẻ có thể thực hiện được thử thách đó. Xếp các tháp cao từ các khối hình với nhau. Trẻ có thể hất đổ tháp và quý vị cùng con có thể xây tháp lại nhiều lần. Đọc to một câu chuyện và khuyến khích trẻ tạo ra tiếng kêu của động vật khi quý vị chỉ vào con vật đó trong bức tranh. Đưa cho con một miếng vải để trẻ giúp quý vị lau bàn. Khen ngợi con vì những nỗ lực của trẻ.

Giúp đỡ việc nhà sẽ dạy cho trẻ trách nhiệm và tăng cường sự tự tin của trẻ ở độ tuổi mẫu giáo.

Chọn một việc nhà mà con quý vị có thể làm thường xuyên như tưới cây hoặc cho chó ăn. Khen ngợi con về những nỗ lực kiên trì chẳng hạn như “Cây thật khỏe mạnh vì con đã tưới nước cho cây” hoặc “Cảm ơn con đã giúp cất dọn đồ tạp hóa. Nhờ con giúp mà cha/mẹ đỡ mất thời gian hơn!”

Khả năng giải quyết vấn đề sẽ rất tốt để xây dựng lòng tự trọng ở trẻ trong độ tuổi lớn hơn.

Hãy đặt ra cho trẻ một thử thách và để trẻ nghĩ cách để xuất giải pháp. Ví dụ: đưa cho trẻ một số đồ vật từ thùng rác tái chế như hộp sữa, lon, bìa cứng, chai nước và cuộn giấy vệ sinh. Đưa cho trẻ cả băng dính, keo và dây. Hãy thử thách con làm một chiếc thuyền và sau đó cho thuyền chạy thử trong vũng nước hoặc bồn tắm. Nếu thuyền nổi, hãy đập tay tán thưởng, dành cho con những cái ôm và chúc mừng điều con vừa làm được. Nếu không, hãy nói về cách cải thiện thiết kế và khuyến khích con thử lại.



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.