



Tư duy

nobody's perfect

Vai Trò của Người Cha Khi Vui Chơi Cùng Con

Vui chơi là một trong những cách tốt nhất mà quý vị, với tư cách là một người cha, có thể gắn kết với con mình.

Các ông bố có xu hướng vui chơi cùng con theo cách độc đáo và khác biệt với các bà mẹ. Người bố có nhiều khả năng giúp cho việc vui chơi có nhiều hoạt động hơn khi sử dụng sức mạnh cơ thể để tham gia trò chơi. Và điều này rất hữu ích! Vui chơi với nhiều hoạt động thể chất hơn như vậy rất quan trọng cho sự phát triển của trẻ em.

Tâm Quan Trọng của Hoạt Động Vui Chơi

Vui chơi là hoạt động để con em quý vị tìm hiểu và khám phá môi trường xung quanh. Quý vị có thể tạo nhiều cơ hội cho con vui chơi cùng với mình hoặc không có quý vị. Tham gia vui chơi cùng con sẽ tạo ra những kỷ niệm vui vẻ và tích cực cho cả hai cha con. Chơi đùa là một cách thú vị để hiểu và gắn kết với con quý vị.

Các Vai Trò Khác của Người Cha khi Vui Chơi Cùng Con

Khi con quý vị tự chơi một mình, quý vị có thể xem, cổ vũ hoặc chơi bên cạnh mà không trực tiếp tham gia vào trò chơi của con. Quý vị và con vừa có thể là bạn chơi hoặc người hướng dẫn trong các tình huống khác nhau. Thay phiên nhau dẫn dắt trò chơi — trong đó mỗi người sẽ thay phiên nhau làm theo chỉ dẫn của người kia.

Trò Vật Lộn

Trẻ thường thích chơi trò vật lộn. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải nhận biết khi nào con không muốn chơi nữa. Ví dụ, khi cảm thấy quá sức, bé có thể quay đi hoặc không cười nữa. Trẻ lớn hơn có thể mất hứng thú và cần nghỉ giải lao hoặc chơi thứ gì đó khác. Quý vị cũng có thể là người nói muốn ngừng chơi nữa. Điều này sẽ không làm ai bị tổn thương.

Trò Chơi Mạo Hiểm

Các ông bố thường có nhiều khả năng sẽ cho phép con chơi các trò mạo hiểm hơn. Hầu hết trẻ em thích kiểm tra giới hạn của mình và sẽ thử chơi theo cách có vẻ không an toàn. Là người lớn, quý vị cần nhận thức được những rủi ro và sẵn sàng tham gia khi trò chơi trở nên nguy hiểm. Điều quan trọng là không nên tham gia quá sớm vì trò chơi mạo hiểm mang lại cho con quý vị cơ hội để kiểm tra khả năng của trẻ, giải quyết vấn đề và chấp nhận rủi ro giúp phát triển sự tự tin, tính độc lập và khả năng phục hồi.

i **QUÝ VỊ chính là đồ chơi yêu thích của con.**



Để tìm hiểu thêm thông tin về *Không Ai Hoàn Hảo*, hoặc tải xuống 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

Hoạt Động Vui Chơi bao gồm: cù lét, đấu vật, xoay tròn, đánh đu, đá bóng, đuổi bắt, vật lộn — các hoạt động thường tốn nhiều năng lượng. Điều quan trọng nhất là tất cả mọi người đều vui vẻ.

0-6 tháng

Bài hát hành động: Ngồi trên sàn nhà và em bé nằm trên hai chân, đối mặt với quý vị. Hát các bài hát hành động, chẳng hạn như The Wheels on the Bus, The Itsy-Bitsy Spider hoặc Head, Shoulder, Knees and Toes. Thực hiện các hành động nhẹ nhàng với con khi quý vị hát.

6-12 tháng

Leo Núi: Xếp một chồng gối và những đồ vật mềm khác để bé có thể bò qua. Quý vị hãy ở gần để giúp đỡ và giữ an toàn cho con.

1-2 tuổi

Humpty Dumpty. Cho trẻ quỳ gối đối diện với quý vị. Nhắc con lên xuống trong khi nói Humpty Dumpty. Đối với từ “ngã”, hãy mở rộng hai chân của quý vị và nhẹ nhàng hạ con xuống sàn rồi nói “bùm” khi trẻ chạm đến sàn.

2-3 tuổi

Trên và Dưới: Nằm trên sàn trong khi con bước qua quý vị. Tạo thành chiếc cầu bằng tay và chân của quý vị trong khi con trườn qua bên dưới quý vị. Ngồi trên sàn với hai chân mở rộng ra trong khi con quý vị nhảy qua.

3-4 tuổi

Chạy Xe Hơi: Đưa cho con quý vị một hộp các-tông lớn hoặc giỏ đựng quần áo để đẩy đi khắp phòng. Gợi ý một con búp bê hoặc thú nhồi bông mà con có thể đặt vào “xe hơi”. Khuyến khích con cũng vào hộp và quý vị có thể đẩy trẻ đi khắp phòng.

Bóng Rổ trong Phòng Khách: Ngồi cách xa con khoảng một mét. Lấy một giỏ đựng quần áo lớn bằng nhựa. Để trẻ thử ném một quả bóng lớn và mềm vào rổ. Đưa cho con những đồ vật khác nhau để ném (tất, túi giấy nhét đầy giấy báo nhàu nát, v.v.)

5-6 tuổi

Nhảy Dù Thật Là Vui: Tìm một chiếc chăn lớn. Cho trẻ giữ một đầu. Nâng chăn lên cao, tạo thành sóng hoặc để chăn rơi xuống cả hai cha con. Thêm bông gòn, túi đậu hoặc một món đồ chơi nhồi bông và xem đồ chơi được tung lên và nhảy xung quanh.

Tham khảo các hoạt động từ: www.beststart.org/resources/hlthy_child_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf



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.