

Chơi cũng là một cách để học - Hướng dẫn cho phụ huynh chơi với con từ 0 - 2 tuổi rưỡi

Play is all about learning - A guide to play for parents of children 0-2 1/2 years

Tài liệu sau đây do Bộ Y Tế NSW biên soạn và ấn hành.

Chơi không phải chỉ để vui mà thôi. Chơi giữ vai trò quan trọng trong đời sống của trẻ thơ. Chơi đối với trẻ em là “công việc làm hàng ngày” - nó giúp các em học và phát triển. Cha mẹ là người thầy/cô đầu tiên và quan trọng nhất trong đời các em. Các bậc phụ huynh có thể giúp con em mình hấp thụ những bài học đáng giá nhất trong lúc chơi. Ngoài ra, nếu được ông bà, anh chị của các em, thân nhân và bạn bè của mình chơi với các em cũng sẽ có lợi.

Chơi quan trọng đối với trẻ em, vì chơi giúp cho các em:

- học hỏi về thế giới chung quanh.
- học làm điều này, vật nọ
- giải quyết các khó khăn
- đối phó với các cảm xúc của mình.
- trở nên tự tin
- trở nên mạnh mẽ hơn về mặt thể chất
- học cách hòa đồng với mọi người (chia sẻ với người khác và thay phiên nhau để chơi)

Đây là một số các thí dụ cho thấy việc chơi giúp các em học hỏi và phát triển như thế nào

- Bỏ một cái hộp nhỏ vào một hộp lớn - giúp các em học cách dùng các ngón tay và cách lắp ráp các đồ vật.
- Vẽ, sơn, cắt, dán, luồn chỉ - giúp các em học hỏi và thực hành sự khéo léo của hai bàn tay (và học tính kiên nhẫn).
- Ăn mặc cải trang. Giúp các em phát triển trí tưởng tượng và sự sáng tạo.
- Đóng kịch. Giả bộ làm một người nào đó (thí dụ như cha mẹ mình hay một người lớn nào khác) giúp các em hiểu được vai trò của người lớn. Diễn lại những tình huống khó khăn gây bực bội có thể giúp các em học cách đương đầu với những cảm xúc của mình. Đóng kịch giúp các em xử dụng trí tưởng tượng.

Chơi với con rất quan trọng vì:

- Nó giúp cho cha mẹ hiểu rõ con mình và gần gũi con mình hơn
- Nó giúp cho con cái hiểu được là cha mẹ yêu thương mình và quan tâm đến mình. Cảm thấy được cha mẹ yêu thương sẽ giúp trẻ em học hỏi và phát triển nhanh chóng hơn.
- Cha mẹ hiểu rõ con em mình hơn ai hết. Họ có thể giúp con mình học hỏi qua chuyện chơi đùa.

Cha mẹ có thể giúp con em mình học hỏi nhiều qua việc chơi bằng cách:

Tìm những trò chơi thú vị cho con chơi:

- Quý vị không cần phải mua những đồ chơi đắt tiền. Trẻ em có thể vừa vui, vừa học hỏi được với những đồ chơi rẻ tiền (những thỏi gỗ đủ màu sắc, hình dạng; hình các con thú, bút màu, sơn và giấy). Đúng ra, quý vị mới là “món đồ chơi” thú vị nhất các em muốn chơi với.
- Dùng những vật dụng ở chung quanh nhà, thí dụ như các thùng cạc-tông, muông bằng gỗ, các hộp đựng thức ăn bằng nhựa, nôi, niêu, xoong, chảo; quần áo cũ để cải trang, diễn kịch.
- Tại địa phương quý vị đang ở có thể có thư viện cho mượn đồ chơi với giá cho thuê rẻ (toy library). Quý vị nên hỏi thăm Trung Tâm Y Tế Âu Nhi (Early Childhood Centre) hoặc thư viện địa phương xem họ có biết cơ quan này ở đâu không.



Tìm thì giờ để chơi với con

Đời sống có đôi lúc bận rộn, và phụ huynh có thể thấy mỗi mạt. Nhưng có những thứ không đòi hỏi nhiều thì giờ và sức lực. Phụ huynh có thể:

- Chuyện trò hay hát cho con nghe khi mình làm việc vặt ở nhà.
- Tạo ra những công việc giản dị các em có thể làm được - thí dụ đưa cho bố miếng giẻ khi bố rửa xe; đưa cho mẹ mấy cái kẹp khi phơi quần áo; giúp lau nhà, quét bụi.
- Chỉ cho con xem những vật ở chung quanh khi ngồi trên xe buýt hay khi đi mua sắm.
- Cùng ngồi xem sách hình hay đọc truyện cho con nghe.

Nhờ những em lớn hơn hay thân nhân giúp mình bằng cách chơi hay nói chuyện với con.

Đề cho con có quyền chơi theo lối của chúng

- Người lớn thường có khuynh hướng “nắm quyền kiểm soát” trò chơi của trẻ em, muốn dạy chúng phải chơi như thế nào (thí dụ như “con dùng các thỏi gỗ để làm nhà đi”). Tuy rằng đôi khi quý vị cần hướng dẫn cho con em mình cách làm (thí dụ như “con đặt thỏi gỗ này chồng lên thỏi kia đi!”), nhưng vấn đề không kém quan trọng là nên để cho các em có những sáng kiến riêng. Làm như vậy sẽ giúp các em tự suy nghĩ và học cách giải quyết vấn đề. Đề cho các em chơi theo cách của chúng không có nghĩa là chúng muốn làm gì thì làm - chẳng hạn như vẽ bậy lên tường. Phụ huynh vẫn cần phải bảo đảm các em đừng làm gì gây thiệt hại cho chính chúng hoặc những đồ vật trong nhà.
- Cho các em cơ hội làm người hướng dẫn. Đôi khi chúng muốn chơi một mình và chỉ muốn có cha mẹ ở gần bên thôi. Những lúc khác chúng lại muốn cha mẹ chơi với mình. Quý vị nên để cho chúng có cơ hội quyết định muốn chơi với ai và chơi như thế nào. Ở tuổi này, thông thường các em muốn được ‘cùng chơi’ hoặc chơi chung với người khác, chứ không muốn được người ta ‘chơi với mình’. Những trò chơi quý vị có thể cùng chơi với con (thí dụ như vẽ hình) thích hợp nhất với các em còn nhỏ.
- Đừng buộc con phải làm những chuyện chúng không thích

Chơi với con

- Quý vị nên ngồi xuống chơi với con. Nên trực tiếp tham gia vào trò chơi, chứ không phải chỉ ngồi quan sát hay theo dõi không thôi.
- Thay vì hỏi những câu đại loại như “Tại sao con không xây nhà?” Tốt nhất là chỉ nên nói đến những gì các em đang làm mà thôi. Thí dụ:
‘Thế con đang xây nhà đấy à?’
‘À, con đang xếp gỗ lên xe’

Đây là một cách hay để làm theo sự hướng dẫn của con, hơn là bảo chúng phải làm gì. Làm như vậy quý vị sẽ cho con thấy là mình cũng lưu tâm đến chúng.

Biết khi nào thì con muốn chơi - và khi nào con muốn ngừng

Thời gian tốt nhất để chơi với con là khi chúng tỉnh táo và nhanh nhẹn - chứ không phải khi chúng mệt mỏi hoặc đang đói. Nên nhớ các em nhỏ không thể nào tập trung tư tưởng được lâu. Tốt nhất, quý vị nên chơi với con một lúc nhưng thường xuyên. Những dấu hiệu các em muốn ngừng chơi gồm:

- ngáp
- quay đi chỗ khác
- trông có vẻ bồn chồn

Đây là những dấu hiệu cho biết quý vị nên chơi trò chơi mới hay ngừng chơi.

Chơi ở các lứa tuổi khác nhau

Đây là một vài đề nghị về việc tổ chức trò chơi cho các em ở các lứa tuổi khác nhau. Quý vị có thể tìm thêm những sáng kiến khi liên lạc với Trung Tâm Y Tế Ấu Nhi (Early Childhood Health Centre) hoặc Nhóm Vườn Chơi do phụ huynh tự tổ chức (play-group).

Chuyện trò, hát hò, kể truyện hoặc đọc truyện thích hợp với mọi lứa tuổi. Khi em bé được chừng vài ba tháng, quý vị đã có thể chỉ cho con xem những bức hình trong sách và kể cho con nghe những mẩu truyện giản dị được rồi. Thí dụ nếu chính mình không thích đọc sách, quý vị cũng nên có một số sách ở trong nhà - ít nhất, quý vị cũng có thể chỉ con con xem hình. Kể cho con nghe những chuyện liên quan đến mình và gia đình mình, thí dụ: ‘khi còn bé, ông nội/ông ngoại thường bảo bố/me...’ hoặc ‘khi bà nội/bà ngoại còn trẻ, bà thường ...’ Làm như vậy sẽ giúp cho các em làm quen với âm điệu và cấu trúc của tiếng Việt.

Nếu trong nhà không có phòng ốc rộng rãi để chơi, thì có lẽ cho con xem truyền hình là tiện nhất, dễ dàng nhất. Nhưng xem truyền hình có nghĩa là sẽ ít có thì giờ để chơi và học hỏi (trừ trường hợp quý vị ngồi cạnh con và thảo luận với chúng về những gì mình đang xem). Những đề nghị dưới đây có lẽ thích hợp với những gia đình nhà không rộng rãi lắm.

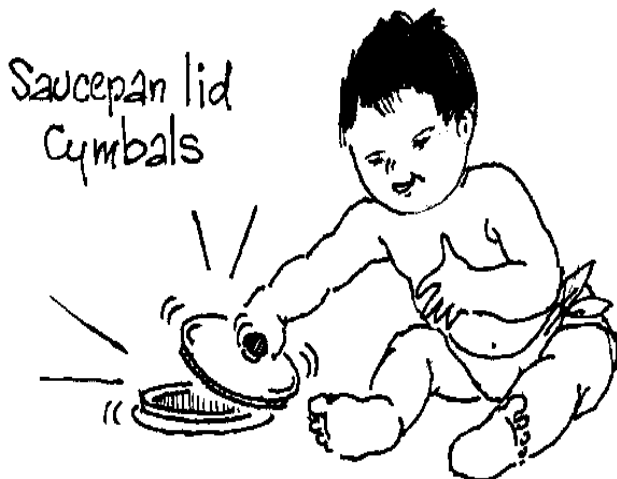
Từ 0 tuổi đến 9 tháng

- Nói chuyện và hát cho em bé nghe. Nói chuyện với trẻ thơ sẽ giúp em học nói và hiểu các từ ngữ. Quý vị nên nói với con khi đang làm việc gì đó - thí dụ ‘bây giờ đã đến giờ ăn tối rồi!’; ‘nào, bây giờ hai mẹ con mình đi chợ nhé!’. Quý vị nên chỉ tay vào các đồ vật chung quanh và nói tên các đồ vật đó là gì. Khi nghe em bé bập bẹ như nói chuyện, quý vị nên trả lời em. Bắt chước những biểu lộ trên mặt của con, cười và khuyến khích con khi chúng bắt chước mình. Đa số các em sơ sinh thường bắt chước sự biểu lộ trên vẻ mặt của người lớn từ những tuần đầu tiên
- Sờ mó những vật ở chung quanh giúp trẻ em học hỏi. Khi các em sờ mó vật gì đó, không phải là chúng ‘hư’. Sờ mó những đồ vật chung quanh giúp các em học hỏi về thế giới chung quanh chúng. Đưa cho em bé những vật an toàn hay đồ chơi để em cầm – gấu nhồi bông, lúc lắc, muỗng bằng gỗ, cuộn chỉ không. Xoay xoay cái lúc lắc làm thành tiếng để em bé hiểu em có thể dùng nó để tạo ra tiếng động.

- Mỗi ngày quý vị nên đặt con nằm xấp trên bụng chừng năm, mười phút. Nằm như thế sẽ giúp cho em học cách nâng đầu lên, giúp cho cổ của em cứng hơn và có dịp nhìn chung quanh. Nên tìm một chỗ an toàn trên sàn nhà, trải một tấm chăn mềm ra, và đặt em bé nằm xấp trên đó. Quý vị nên ở gần con và đừng để con ngủ nằm úp mặt xuống.

Từ 9 tháng đến 18 tháng

- Kể chuyện hay đọc những truyện dễ hiểu, giản dị. Hoặc quý vị cũng có thể tự đóng một cuốn sách với nhiều hình ảnh cắt ra từ sách, báo hay tạp chí. Giải thích cho con nghe trong hình có những gì.
- Viết. Dùng bút chì sáp loại không độc (non-toxic crayon) và một miếng giấy để cho con viết nguệch ngoạc.
- Hát, ngâm thơ hay đọc vè cho con nghe.
- Chơi với nước - thả đồ chơi nổi trên mặt nước; đổ nước ra, rót nước vào những bình đựng nước (luôn luôn ở gần con khi chúng nghịch nước).
- Dùng những thỏi gỗ để xây nhà, làm cầu, vân vân.
- Bỏ vào một cái hộp những đồ vật (những thứ này phải an toàn) và những mảnh vải vụn. Nên dùng những thứ có hình dạng và màu sắc khác nhau để cho em bé có dịp tìm hiểu xem trong hộp có những gì. Giờ các vật ra trước mặt các em và nói tên từng món là gì.
- Dùng đũa gỗ lên nắp nồi, hay nắp xoong để làm thành tiếng động.



Từ 18 tháng đến 2 tuổi rưỡi

- Dùng quần áo cũ để đóng tuồng.
- Dùng các ngón tay nhúng vào màu để sơn.
- Dùng các thùng các tông để làm nhà hay xây tháp cho con chơi.
- Chơi trò ghép chữ.
- Dùng một trái banh dạy các em ném, nhồi, hay đá
- Nhồi bột để nặn. Sau đây là một phương cách giản dị để làm bột nặn. Quý vị cần 1 chén bột, 1/2 chén muối, 1 muỗng lớn dầu ăn, 1-2 muỗng lớn bột cao (cream of tartar), 1 chén nước, với một chút màu dùng để trộn vào thức ăn (food colouring). Trộn tất cả những thứ nói trên trong một cái xoong lớn. Vặn lửa vừa nấu trong khoảng từ 3-5 phút. Quấy đều tay cho đến khi bột đặc lại và không dính vào thành xoong. Để nguội và nhào thật đều cho đến khi bột mềm ra. Đem bỏ vào tủ lạnh.

Chơi với con khi có thêm em bé để trông nom

- Nên chọn một trò chơi các em có thể chơi gần chỗ mình trông nom em bé. Bắt đầu chơi (thí dụ như dùng bút chì sáp để vẽ) trước khi cho em bé bú hoặc tắm cho em bé

Nếu chơi làm cho nhà cửa bẽ bộn thì sao?

Quý vị nên có một cái thùng hay dành ra một ngăn tủ đặc biệt để đựng đồ chơi cho các em - nhờ đó, quý vị có thể dọn dẹp nhanh chóng. Biến chuyện dọn dẹp thành một trò chơi để các em có thể giúp mình. Nhà cửa gọn ghẽ, sạch sẽ là chuyện tốt, nhưng chơi với con để giúp chúng học hỏi và phát triển cũng quan trọng không kém.

Nhóm Vườn Chơi (playgroup) có lợi cho cả phụ huynh lẫn con em

- Nhóm Vườn Chơi do phụ huynh tự tổ chức (playgroup) hầu như ở vùng nào cũng có. Đây là nơi phụ huynh (cả cha lẫn mẹ) và trẻ em có cơ hội gặp gỡ các phụ huynh và trẻ em khác trong bầu không khí thân thiện. Có những nhóm có hội viên là người Việt. Xin đừng mặc cỡ hay ngại ngùng khi gia nhập các nhóm này chỉ vì mình không thạo tiếng Anh - trẻ em có thể giúp phụ huynh hiểu và thông cảm nhau mà không cần phải nói nhiều. Trẻ em có dịp chơi và làm bạn với trẻ em khác sống trong cùng một khu vực. Phụ huynh cũng có cơ hội gặp các phụ huynh khác và làm bạn với nhau. Nhóm Vườn Chơi tạo cơ hội cho các phụ huynh có dịp chia sẻ các kinh nghiệm về việc nuôi và dạy con và thảo luận về những khó khăn trong lãnh vực này.
- Nhiều Nhóm Vườn Chơi do các đoàn thể trong dân chúng tổ chức. Các nhóm khác do chính phụ huynh đứng ra điều hành. Có những nhóm hoàn toàn miễn phí; có nhóm hội viên phải đóng góp chút ít để mua đồ chơi. Phụ huynh có trách nhiệm trông nom con em. Nhưng cũng có những nhóm vườn chơi có nhân viên phụ trách việc tổ chức các trò chơi.



Muốn biết hoạt động của các Nhóm Vườn Chơi trong khu vực mình đang ở, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Y Tế Âu (Early Childhood Health Centre) tại địa phương hoặc Hội Nhóm Vườn Chơi (Playgroup Association of NSW Inc.). Nếu muốn lập nhóm vườn chơi ở địa phương của mình với các hội viên là người Việt, quý vị có thể nhờ Hội Nhóm Vườn Chơi (Playgroup Association of NSW Inc.)

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Tài liệu này dựa vào những dữ kiện do các nhà chuyên môn về y khoa phục vụ tại các cơ quan như Bộ Y Tế NSW, Cơ Quan Giúp Đỡ Các Bà Mẹ Karitane, Tresilian và Hội Nhóm Vườn Chơi NSW.

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.