

Tại sao chơi lại quan trọng

http://raisingchildren.net.au/articles/why_play_is_important.html

Chơi không chỉ là trò vui đối với ấu nhi và trẻ nhỏ. Đó còn là cách trẻ học hỏi và tìm hiểu các em là ai, thế giới hoạt động như thế nào và vị trí của các em là ở đâu trong thế giới này.

Tầm quan trọng của chơi

Chơi là một trong những việc quan trọng nhất mà bạn có thể làm với con mình. Thời gian bạn dành để chơi với con đem lại cho trẻ nhiều cách thức và thời điểm khác nhau để học hỏi.

Chơi cũng có thể giúp con bạn:

- xây dựng tính tự tin
- cảm thấy được yêu thương, hạnh phúc và an toàn
- phát triển các kỹ năng xã hội, ngôn ngữ và giao tiếp
- biết quan tâm tới người khác và môi trường
- phát triển kỹ năng thể chất
- kết nối và hoàn thiện các mối liên kết trong não bộ của trẻ.

Con bạn sẽ thích được chơi với bạn, nhưng đôi lúc trẻ có thể muốn được chơi một mình và không cần bạn chủ động tham gia nhiều. Trẻ có thể chỉ muốn bạn cung cấp ý tưởng và cho trẻ biết trò chơi của trẻ đang tiến triển như thế nào.

Các hình thức chơi khác nhau

Chơi tự do, ngẫu hứng là hình thức chơi tốt nhất cho các trẻ nhỏ.

Đây là cách chơi xảy ra tự nhiên, hoàn toàn tùy theo ý thích của con bạn vào thời điểm đó. Chơi tự do không theo một kế hoạch từ trước và để con bạn sử dụng trí tưởng tượng cũng như chơi theo tốc độ của mình.

Ví dụ về chơi ngẫu hứng có thể là:

- chơi sáng tạo một mình hay với người khác, bao gồm các trò chơi nghệ thuật hoặc âm nhạc
- trò chơi tưởng tượng - ví dụ, làm nhà bằng hộp hoặc mền, hóa trang, chơi đóng vai (make-believe)
- khám phá những không gian vui chơi mới hoặc ưa thích như tủ bếp, sân vườn, công viên, sân chơi, v.v.

Bạn có thể tham gia - hoặc không tham gia - chơi ngẫu hứng cùng con bạn. Đôi lúc bạn chỉ cần làm mỗi việc là chỉ cho con đi đúng hướng - về phía đồng quần áo hóa trang và đồ chơi trên sàn, hoặc tới chiếc bàn có sáp màu và giấy. Có lúc bạn lại có thể cần chủ động hơn một chút. Chẳng hạn, 'Hay là mình chơi trò hóa trang? Hôm nay con muốn đóng vai gì?'

Chơi có sắp đặt thì khác. Nó có tổ chức hơn và diễn ra tại một thời điểm hoặc không gian đã định, và thường được người lớn dẫn dắt.

Các ví dụ về chơi có sắp đặt bao gồm:

- Lớp học làm quen với nước cho trẻ chập chững, hoặc lớp học bơi cho trẻ lớn hơn - bạn có thể coi đây là các bài học quan trọng cho con mình, nhưng trẻ có thể chỉ nghĩ đây là trò vui
- nhóm kể chuyện dành cho trẻ chập chững và các em ở độ tuổi trước khi tới trường tại thư viện địa phương
- lớp học múa, nhạc hoặc kịch dành cho trẻ ở mọi lứa tuổi
- trò chơi dùng bảng (board games) hoặc bài (card games) trong gia đình
- các môn thể thao được điều chỉnh dành cho trẻ lớn tuổi hơn một chút, như In2CRICKET, Aussie Hoops, bóng rổ, bóng ném NetSetGO, bóng chày Come and Try, và Auskick (đá banh kiểu Úc).

Chơi ngẫu hứng và không sắp đặt đều có thể diễn ra trong nhà hoặc ngoài trời. Chơi ngoài trời tạo cho con bạn cơ hội khám phá, vận động, kiểm tra giới hạn thể chất - và được bừa bãi!

Chơi phát triển thế nào với con bạn

Khi lớn lên, **con bạn sẽ thay đổi cách chơi** – trẻ sẽ trở nên sáng tạo hơn và trải nghiệm nhiều hơn với đồ chơi, trò chơi và ý tưởng. Điều này có nghĩa là trẻ sẽ cần nhiều không gian và thời gian để chơi hơn.

Đồng thời, trẻ tiến bộ dần thông qua các hình thức chơi khác nhau khi lớn lên. Nó bao gồm chơi một mình, chơi bên cạnh trẻ khác và chơi cùng với trẻ khác.

Trẻ sơ sinh và ấu nhi

Đối với trẻ ấu nhi, món đồ chơi tốt nhất chính là bạn. Chỉ cần nhìn gương mặt bạn và nghe giọng nói của bạn cũng là trò chơi đối với em bé mới của bạn, đặc biệt khi bạn mỉm cười.

Bạn có thể thử sử dụng những cách sau đây để chơi với con bạn:

- âm nhạc, bài hát, chuông hoặc hộp đựng đầy các đồ vật khác nhau: các đồ vật này có thể giúp con bạn phát triển thính giác và vận động
- đồ vật nhiều kích cỡ, màu sắc và hình dạng khác nhau: có thể khuyến khích con bạn với tay và cầm nắm
- đồ nội thất chắc chắn, banh, đồ chơi hoặc hộp: có thể giúp con bạn bò, đứng và đi.

Thời gian nằm sấp và chơi trên sàn nhà quan trọng cho sự phát triển của con bạn. Thời gian nằm sấp giúp con bạn phát triển khả năng kiểm soát vận động bằng cách làm khỏe cơ đầu, cổ và thân người. Nó cũng cho phép con bạn nhìn và trải nghiệm thế giới từ một góc độ khác.

Trẻ chập chững

Con bạn có thể thích:

- nhiều loại đồ to và nhẹ như hộp bìa cứng, xô thùng hoặc những trái banh thổi phồng: chúng có thể khuyến khích các hoạt động chạy, xây cát, đẩy hoặc kéo
- phấn viết, dây thừng, âm nhạc hoặc hộp: có thể khuyến khích nhảy cao, đá, dậm chân, bước và chạy
- vòng tròn, hộp, đá lớn hoặc gối: có thể dùng để leo trèo, giữ thăng bằng, vận, lắc hoặc lăn
- ụ đất, đường hầm hoặc xó xỉnh: có thể khuyến khích các hoạt động thể chất như bò và khám phá.

Nếu bạn mở nhạc ưa thích khi con bạn chơi, bé cũng được trải nghiệm **các âm thanh và nhịp điệu khác nhau**.

Trẻ trước tuổi tới trường

Dưới đây là một số ý tưởng giúp kích thích trí óc và cơ thể của con bạn:

- bình đựng sữa cũ, muỗng gỗ, chậu đựng cây, gậy, giấy nhàu, thùng nhựa, xoong chảo và quần áo cũ - con bạn có thể dùng những đồ vật này để chơi tưởng tượng và ngẫu hứng
- các trò chơi ghép hình đơn giản (jigsaw puzzles)
- âm nhạc ưa thích hoặc xoong chảo: con bạn có thể dùng những đồ vật này cho nhạc nhảy hoặc tạo ra âm nhạc
- banh và đĩa ném: có thể khuyến khích tập đá, ném hoặc lăn.

Khi khuyến khích con bạn đá hoặc ném, cố gắng giúp trẻ sử dụng một bên người, sau đó chuyển sang bên kia.

Trẻ ở tuổi tới trường

Con bạn khi ở tuổi tới trường có thể thích chơi với:

- đồ nội thất, vải lanh, giỏ đựng đồ giặt, lều và hộp, là những thứ có thể dùng cho việc xây dựng
- trí tưởng tượng của trẻ, khi trẻ giả vờ làm một siêu nhân yêu thích của mình
- các chương ngại vật tự làm giúp trẻ di chuyển theo các cách, hướng và tốc độ khác nhau

- chơi chữ, như chơi theo vần hoặc các trò chơi như 'Với đôi mắt nhỏ tôi nhận thấy một thứ bắt đầu bằng ...'(I spy with my little eye, something that begins with ...').

Nếu con bạn thích, bạn có thể nghĩ đến việc cho con bạn tham gia một số môn thể thao hoặc hoạt động nhóm dành cho trẻ ở tuổi đến trường. Ngoài ra, trẻ có thể tham gia các hoạt động thủ công và nghệ thuật sau giờ học hoặc trong kỳ nghỉ.

Bạn không cần tốn nhiều tiền vào đồ chơi, trò chơi và sách vở cho trẻ. Đồ chơi tự tạo và các hoạt động tự do thường là những cách sáng tạo nhất để bạn và con bạn chơi đùa với nhau. .

Nếu con bạn không muốn chơi

Có thể có những lúc con bạn không muốn chơi - ví dụ, trẻ có thể mệt mỏi hoặc chán do phải làm một việc quá lâu. Điều này bình thường và không có gì phải lo ngại.

Nhưng đôi khi việc chơi ít - hoặc không thích chơi - có thể là biểu hiện của một chứng rối loạn phát triển nghiêm trọng hơn.

Hãy nghĩ đến việc nói chuyện với một nhân viên y tế nếu:

- **con bạn ở tuổi ấu nhi** dường như không tham gia chơi tương tác (như chơi ú òa)
- **con bạn ở tuổi chập chững** ít quan tâm tới đồ chơi, hoặc không dùng đồ chơi đúng cách - ví dụ chỉ thích quay bánh xe ô tô đồ chơi thay vì lái xe khắp phòng như các em khác cùng tuổi
- **Con bạn ở tuổi trước khi tới trường** không thích chơi với các trẻ khác, hoặc không thích chơi các trò chơi đóng vai.