充分利用遊戲時間

這聽起來很熟悉?

八個月大的賈米亞喜歡和爸爸玩躲貓貓遊戲。賈米亞的爸爸托馬斯把頭藏在沙發後面，然後跳出來大聲說：” 爸爸在這！” 托馬斯和賈米亞這樣不斷地玩呀玩。每次托馬斯從沙發後面跳出來，賈米亞就發出純真的笑聲。重複玩多次後，托馬斯厭倦了這個遊戲，準備著手要做的事。一旦托馬斯停下來不玩，開始疊衣服，賈米亞拼命大喊並尖叫，並向爸爸揮手，似乎在說“不要停”或者“再來! 再來!”

杰克遜（14 個月大)把他的吸管杯進垃圾桶。他的媽媽達內特輕輕地撿起來洗乾淨，並交還給他。僅僅數秒後，杰克遜再次把他的吸管杯扔進垃圾桶，並朝著他媽媽咧嘴笑。達內特有一點心煩意亂和沮喪，再次拿出杯子，洗乾淨，交還給他。這次她責怪杰克遜。她告訴他吸管杯不能放到垃圾桶，不要玩垃圾桶。達內特還沒來得及用另外的遊戲使杰克遜分心或者把垃圾桶移到另外的地方，他再次把吸管杯扔進垃圾桶。他看著媽媽又笑了，顯得很自豪，很想看看她的反應。

重點

嬰兒和幼兒喜歡玩。做為父母，從中可以感到無比的歡樂。你可能覺得你的小孩認為一切都是遊戲。小孩子經常喜歡一邊又一遍的重複遊戲。他們也想測試界線，以便知道甚麼適合甚麼不適合。對於忙碌的父母，這可以測試你的耐心。有時看起來似乎你的孩子想“玩”的時候，恰好你有其他事情必須完成。

嬰兒幼兒玩耍技能的培育

嬰兒出生到 4 個月	• 微笑(通常 6 周)並開始嘀咕(發出聲音 如“歐毆”或“啊啊”)(通常 4 個月左右) • 喜歡物體或玩具上面的人臉 • 轉向熟悉的聲音或面孔 • 目光跟蹤物體，辨認熟悉的面孔和物體 • 把手放到臉上或放到嘴裡，開始探索手。
4-7 月的嬰兒	• 喜歡和照護者玩社交遊戲，例如躲貓貓和拍手遊戲 • 把玩具放進嘴裡 • 會用手指和大拇指夾東西 • 喜歡看著嬰兒安全鏡子中的自己 • 大笑和呀呀學語(說“爸-爸-爸-爸”類似的話) • 根據你的和其所喜歡的人的語調來區分感情。(嬰兒只根據你的語調可辨別出你何時悲傷、生氣或快樂。)
8-12 月的嬰兒	• 可能開始發出可以識別的聲音(如“媽”或“大”)並且重複或模仿 聽到的你所說的話/詞語，如“嗨!”或“拜拜!” • 通過指指點點、做手勢、突然停下來或爬行，進行非言語交流 • 玩躲貓貓和拍手遊戲 • 正確使用物體來模仿行為，如把玩具電話舉到耳朵邊，或把杯子舉到嘴邊 • 通過搖晃或拍打來探索物體 • 靠近陌生人可能會害羞 • 爸爸或媽媽或看護者離開時會哭
13-24 個月的幼兒	• 喜歡擺弄東西，例如木勺、紙盒和空塑料 飯盒。幼兒也喜歡硬板書、球、堆疊杯或 積木、洋娃娃、簡單拼圖等等。 • 熱衷於給容器裝入水、沙子或玩具，然後倒出來。 • 愛看其他小孩玩。你的孩子在別的小孩玩耍時，認真地看或微笑， 但可能不和他們一起玩 • 通常單獨玩或在其他孩子旁邊玩 • 可能把玩具送給照護者或其他孩子，但是會想著要回來 • 可能在使用同樣玩具或物品的的孩子們跟前玩， 但不一定和他們一起玩 • 力求分享或者輪流玩
25-36 個月的幼兒	• 可能會偶然地、短暫地或有限度地和其他孩子玩例如: 孩子可能短暫地玩“怪物”或追著其他孩子跑 • 稍大的幼兒可能開始配合其他幼兒一起玩遊戲活動。例如， 孩子們可能合作建造積木塔。或者他們 一起畫畫，玩拼圖，或角色扮演並表演故事。 一個孩子裝成“嬰兒”，而其他孩子當“媽媽。” • 開始在遊戲中運用想像力。例如幼兒可能假裝給 洋娃娃一個瓶子，假裝做一些家務，如做飯或打掃，或者假裝 鞋盒是玩具車的車庫。 • 仍常常一個人玩。 • 力求分享和輪流玩。

在你孩子出生後的前三年裡和他玩，幫助你們兩個建立起愛意融融的關係。一起玩也會促進培養重要的社交能力(如分享和輪流)，語言能力(如標記出物品、發出請求、評價)以及思考能力(如解決問題)。

對於嬰兒和幼兒，玩就是他們的“工作。” 正是通過玩耍和重複，嬰兒和幼兒嘗試並掌握新技能。通過玩，他們就知道一種行動的後果是甚麼，發掘他們的想像力和創造力，學習溝通，並瞭解與其他人的關係。無論是躲貓貓遊戲，或者用海綿幫你擦桌子，任何活動對小孩子來說都是好玩的。而且所有遊戲幫助孩子學習並練習新技能。

你們為人父母，正是孩子的第一個和最喜歡的玩伴。從他人生開始，他就和你玩，無論是吃飯時看著你的臉，還是在你換尿布時聽你唱歌。你的寶寶需要你幫助他學習玩耍，培養社交能力，做到和其他人聯繫並建立友誼。隨著孩子成長，他運用從你和其他照護者那裡學到的技能玩得開心，玩得盡興，並且其他孩子一起玩。你的孩子也會學到甚麼適合玩，甚麼不適合。例如：他可能知道可以玩吸管杯，但是不能把它扔進垃圾桶。

遊戲時間很特殊。和你的孩子一起玩，不僅開心，而且也是支持你的小寶寶或幼兒健康發育的關鍵時間。每天抽空和你的孩子一起玩通常不容易。然而，每天留出短暫的時間一起玩，有助於你和孩子建立起親密的關係。抽空玩，尤其是主動玩，有助於減少你孩子的挑戰性行為。

所以您怎樣才能充分利用遊戲時間？

看看下面的小技巧。

仿效你的孩子

給你的寶寶或幼兒一個東西，玩具，或做個或，看看他會怎麼做。當你的孩子玩時，如果沒有以"正確"的方式來玩也行，讓他給你展示一種"新方法"。例如：當你遞給給孩子一個塑料杯時，沒有假裝喝水，他可能把杯子放在頭上當“狂歡帽”。支持你的孩子的創意，一起玩生日遊戲。

慢慢來

給孩子展示一下玩具是怎樣玩的，非常有益，但不要每次都拖著"給他看看"。你可以開始動手做，例如把一塊積木放在另一塊上，然後鼓勵你的孩子嘗試一下。多幫助，不要沮喪，會推動你的孩子學習新技能。

讀懂你孩子的信號

你的小傢伙在感到厭煩或者沮喪時，可能不會用言語告訴你。但是你的孩子有其他方式一如使用聲音，面部表情和手勢。讀懂這些信號也會你知道你的孩子喜歡甚麼活動。在發脾氣之前讀懂這些信號，幫助你趕緊行動或更換新活動。

看看你的遊戲地方

在這個地方玩適合孩子並且安全嗎？有太多的噪音或其他干擾嗎？這個地方可安全探索嗎？這個地方適合跑步、扔球或塗色等你所選額的活動嗎？提前檢查你的地點，可以防止發脾氣、事故或燈壞。

薩姆，再玩一次

不斷重複做對於爸爸媽媽來說不一定令人興奮，但是對於小孩子來說卻是這樣。他們練習的目的是要克服一項難題。當你的孩子“全靠他自己!”做完時，他感到自身技能和能力很強大，相信他很聰明並很成功。孩子有更多的機會去練習並掌握新技能，他們就更可能接受新挑戰並學習新事物。所以當你認為你受不了再玩一次而想把玩具藏起來時，謹記重要的重複對你孩子的發育有多麼重要。

尋找方法，使遊戲活動適合你孩子的需要

所有孩子都是在玩中學，使任何遊戲活動都適合孩子的獨特需要。下列建議可以幫助有特殊需要的孩子的父母以及其他父母，認真想一想如何時以使遊戲時間更盡興，適合他們孩子的技能、喜好以及能力。

- **考慮環境**
  聲或光等變化因素如何影響你的孩子？你的遊戲場地的背景噪音如何？有打開的電視或收音機嗎？周圍有許多其他的孩子嗎？如果你的孩子在遊戲期間無精打采，而且你已經嘗遍方法，那麼移到更安靜的、刺激更少的地方去玩。
- **你的孩子對新事物的反應如何？**
  一些嬰兒和幼兒，尤其是有特殊需要時，很容易過度刺激，而其他孩子卻玩得不亦樂乎。嘗試著慢慢地開始玩，玩一個玩具或東西，然後逐漸增加其他的。看看你發現了甚麼反應。當撫摸或擁抱布玩具熊時有微笑嗎？你的孩子被玩具消防車發出的巨響嚇到了嗎？
- **你的孩子對不同的質地、氣味和味道是如何反應的？**例如：一些東西你的小孩摸起來或抱起來感到特別好玩。其他孩子可能"覺得有趣"而已。讀懂你孩子的信號並相應地改變你所使用的東西。
- **夥伴參與。**同齡孩子之間建立關係很重要。
  鼓勵兄弟姊妹一起玩。安排時間和其他孩子或家人一起玩。在公園或在公共圖書館的故事時間裡找機會和其他小孩玩。和夥伴一起玩得開心是一種重要途徑，使孩子學習分享、解決問題等社交技能，並且瞭解其他人的感情，這也會幫助孩子為將來的學校環境做好準備。

如何和孩子玩的一些想法

有時很難想出如何同幼兒一起玩，尤其是當孩子很小時，不會玩玩具或其他孩子一起玩。謹記，你的微笑和注意力是寶寶最喜歡的“玩具”。觀察你孩子準備玩的一些眼神暗示。當他平靜時、警覺時和滿足時才玩。當他疲倦、侷促不安或飢餓時，讓他依偎著你休息。以下只是些許思路，讓你探究一下遊戲時間。

對於 6 個月以下的嬰兒

- 模仿你的寶寶發出的聲音，並試著和你的寶寶“交談”，互相之間嘀咕並且呀呀學語。
- 給你的孩子唱你最喜歡的歌曲或搖籃曲。
- 和你的孩子談談你正在做甚麼。你可能會說：“我開始做晚飯了。首先我要洗手等等”或者“我現在要給你換尿布。首先我們脫下你的褲子。”
- 和你寶寶說說周圍的環境，例如：“看你的哥哥，他正在笑，快樂極了!”或者“看看那些明亮的燈。”
- 給你的寶寶閱讀。指著對比明亮的彩色圖片。
- 讓你的寶寶觸摸不同質地的物品。把玩具放在能夠到的地方，使孩子可以用手或腳怕打。

6 到 12 個月的寶寶

- 開始有規律的就寢，包括與寶寶互動的時間以及閱讀或描述書上圖片的時間。
- 利用洗澡時間，輕輕地撲騰水，倒水並探索水。
- 用手蓋住臉然後拿開說：“想不到吧!”或“躲貓貓!”，並做出驚訝的表情。
- 把孩子最喜歡的玩具藏在毯子下面，問他玩具去哪兒了。鼓勵孩子找出來，並幫助孩子找到。你可以問：“你的熊去哪了？在沙發上面嗎？在枕頭後面嗎？哦，他在毯子下面!”
- 玩捉迷藏。把你自己“藏”(露出大部分!)起來，如果你的孩子爬著，鼓勵他過來找到你。

- 模仿你孩子的聲音。輪流聆聽並模仿對方的聲音，鼓勵展開對話。
- 使用容器裝滿玩具或沙子，然後倒出來。你可以使用帶有軟泡沫的鞋盒，或兒童可安全使用的其他小玩具。

12-24 個月的幼兒

- 在換尿布或準備睡覺時唱歌。
- 繼續一起閱讀和交談。看書時問孩子圖片像甚麼：“狗狗去哪了?”當你的孩子指對了東西時，興奮地確認：“對呀，你知道狗狗在哪裡!”
- 藏在門後、沙發後或高腳椅子後面，然後跳出來說：“想不到吧!” 如果你的孩子喜歡玩這個遊戲，改變一下你跳出來的地點。例如：如果你經常從高腳椅子下面跳出來，試著從桌子下面跳出來。這種轉變會令他更興奮！
- 利用玩耍的物品組假動作。例如：使用玩具電話說：“叮鈴鈴。這是電話。嗨。哦，你在給泰迪熊打電話。泰迪，你的電話。”使用玩具汽車走過地板說：“嗚，嗚，嗚，車走了!”
- 幫你的孩子壘積木，然後當他推倒時一起喝采。
- 出去走走，看看公園，或幫你的孩子在草坡上跑上跑下，探索一下外部世界。

24-36 個月的幼兒

- 繼續同你的孩子經常閱讀和交談。一起看書時，先讓孩子看圖片，然後再讀詞語。開始提問，如“他為甚麼要這樣?”，“家來發生甚麼?”以及“她去哪了?”
- 隨著音樂跳舞和蹦跳，鼓勵你的孩子和你一起玩。
- 給一些正式服裝，如絲巾、帽子、皮夾子或你的舊鞋子以及塑料碗、碟，或玩具樂器等道具，支持孩子發揮想像力。
- 讓孩子玩蠟筆、記號筆、橡皮泥、手指繪畫、塗色等，鼓勵孩子的創意。
- 使用看起來像“真的”一樣的一些物品：和孩子一樣大的掃帚和簸箕、鍋碗瓢盆、玩具點鈔機等。

當孩子的遊戲不適合或有危險時你該怎麼辦(例如把吸管杯扔進垃圾桶、拉扯燈具等)?

- 嘗試給孩子可以接受的方式滿足其目的。例如：給他展示如何把球扔進洗衣籃而不是扔進垃圾桶。
- 用言語驗證孩子的願望：“你想拉哪個燈。你想看看會發生甚麼。你在玩遊戲。你要我靠近點和你一起玩。”
- 向孩子說明可以做甚麼：“你能把它放進籃子裡”；“你能把襪子放進洗衣筐裡”；“你能推倒這個積木大樓。”
- 分散孩子的注意力並重新引導到另外的玩具上或和你一起玩遊戲：“看這個玩具。”“你看到他是如何移動的嗎?”

- 當你告訴孩子“不要”或“不要摸，危險”時，指示他做可以做的事情：
  “只能看，不要碰。”
- 盡可能搬開物品，使遊戲地點更適合孩子。
- 把孩子從場地或遊戲中帶走。
  “我們在那兒玩。”
- 充滿幽默地一起玩遊戲：“你想讓我追你。我要給你撓癢癢了。”

當我的寶寶或幼兒很難離開遊戲時會發生甚麼？像賈米亞那樣，要是她不想停下來怎麼辦？

- 告訴你的孩子過渡時間：“再來一次”，“最後一次”。
- 目光提醒你的孩子要轉換。把廚房計時器和煮蛋計時器設置成“再來兩分鐘”或“再來五分鐘”。
- 解釋發生了甚麼：“我不得不停止遊戲了。我得去做晚飯。”
- 玩另外的遊戲活動：“我不能再玩了，但是當我做飯時你可以坐在桌子旁用蠟筆塗色。”
- 給出選擇：“你可以拼圖或玩汽車。”
- 使用言語驗證孩子的感情：
  “你想多玩會。” “再來一次? 你想再玩一次。” “該離開公園了，你覺得難過。”
- 如果你的孩子生氣了,驗證他的感情並嘗試說些安慰的話：
  “我知道你很憤怒，因為我不得不給你換尿布。你想繼續玩。換了尿布後我們繼續玩。”

*經過允許改編自“**ZERO TO THREE. (n.d.) Make the most of play time.**”（<< 從零到三岁 (n.d.) 充分利用遊戲时间 >>）2008 年 5 月 22 日從 www.zerotothree.org/site/PageServer ?pagename=ter_key_play_tips&Add Interest=1154 檢索*

早期教育
社會和情緒
基金会中心

兒童保育局

領先一步
辦公室