

## 第 6 课

# 游戏的力量

游戏是孩子学习技能和表达自己的方式。

像随心所欲地跳舞或在公园里奔跑这样主动积极的游戏时间有助于提高孩子的身体和肢体发育。独自玩游戏有助于孩子学会独立；与同龄人一起玩游戏有助于孩子学会轮流、分享和社交；与父母或其他成年人一起玩游戏有助于孩子发展词汇量，学习社交规范，并感受到自己的特别和被爱的感觉。

# 反思



- 1 您还记得小时候和家长一起游戏的经历吗?
- 2 现在您和孩子一起游戏的场景是怎样的呢?
- 3 当您掌控局面,而其他人跟随您的引导时,您会有什么样的感受呢?

## 学习



所有孩子都需要一定程度的关注。如果他们在积极、适当的事情上得不到关注，他们几乎会尝试用相对负面的行为来吸引注意。通过与孩子玩游戏，您可以给予他们更积极的关注，这有助于他们的成长发展，也有助于加强你们之间的亲子关系。

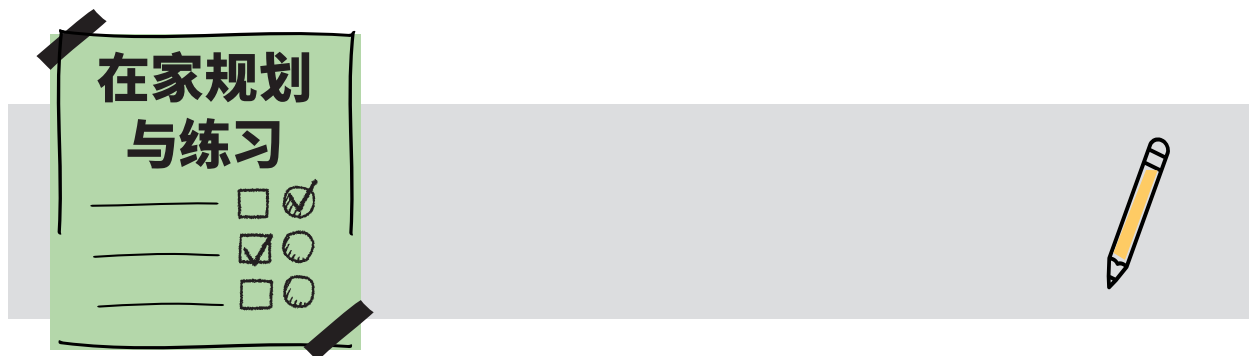
我们鼓励家长每天至少花10分钟与孩子玩游戏，运用一种名为“**FUN技能**”的策略，让孩子成为游戏的主导者，并给予他们有力的正面关注。

- ① **FOLLOW** 跟随您的孩子
- ② **“U”** 您，参与进孩子主导的游戏安排中
- ③ **NARRATE** 参与型叙述，直接描述您所看到的和听到的

对许多成年人来说，与孩子一起游戏并不是一件自然而然的事情。没关系！尽力放松心情，享受乐趣就好。

### 您知道吗？

- ➡ 年幼的孩子充满好奇心和创造力。他们渴望在家和学校探索，并喜欢通过“假装”/角色扮演来理解和表述周围的世界。
- ➡ 那些与父母有特定游戏时间作为生活常规的孩子，更能够遵循指导，与其他孩子和成年人建立更好的关系，并在学校表现的更好。
- ➡ 医生建议孩子每天进行1小时的主动积极游戏，并建议家长制定屏幕时间和媒体使用计划。制定计划可以帮助家长意识到孩子在观看/玩什么，并确保屏幕不会取代其它重要的活动，比如睡眠、家庭时间和运动。



这里有更多关于如何与年幼儿童使用“FUN技能”的讯息!

### **F** 跟随您的孩子

让您的孩子成为游戏中的主导者,让他们选择他们想要玩什么或做什么(例如,孩子说:“我们一起跳舞!”或者“戴上这顶帽子!”)。

当您的孩子在游戏中有一些奇怪或创意的想法时,试着保持开放的态度并和孩子一同享受(例如,“我的泡泡要飞到月球上去了!”)。

避免问太多问题或纠正孩子说的话。

### **U** 您,参与进孩子主导的游戏安排中。

如果您的孩子正在用积木搭建房子,那么您也可以加入他们一起搭建。如果他们在假装开车,您也可以一同参与驾驶。这并不是简单地模仿,而是真正地参与其中!

### **N** 参与型叙述,直接描述您所看到的和听到的。

刚开始这样做的时候,可能会有些奇怪,但这是一种非常有效的给予孩子关注的方式,大多数孩子会非常喜欢!

#### **您可以尝试像体育解说员一样直接描述:**

“你正在用听诊器聆听我的心跳声。” 或者像鹦鹉一样重复孩子说的话。

孩子:“我正在检查你的心脏。”

家长:“是的,你正在检查我的心脏。”



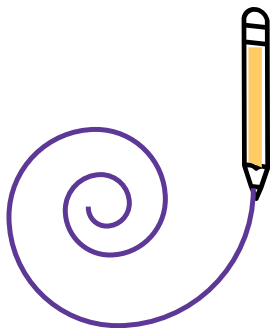
放下困扰你思绪的想法，尽情涂鸦（无论是否在线内或线外）。



请完成这个句子...

**当.....的时候，我感到快乐。**

.



表达自己。  
写您所想，画您所感。  
**这本书属于你！**