



## 使用计时器的建议

孩子对时间的感知与成年人不同，这是因为他们的感知基于他们的经历和发展阶段。计时器是一种有用的视觉工具，可以在家中用于支持孩子的日常常规活动、游戏时间，甚至行为改变。你可以自己设置计时器，也可以邀请孩子来设置计时器，这在提醒时非常有帮助，同时还可以帮助一天中各项事情的顺利过渡。



### 在家中与孩子使用计时器的方法：

#### 让它变得有趣！

- ➡ 在早晨日常准备或洗澡时使用计时器。
- ➡ 在挑战或比赛中运用计时器，使遵循指示更有趣。
  - 例如：你可以要求孩子在计时器响起之前完成一个任务（比如穿衣服）。
- ➡ 为那些让孩子兴奋不已且他们不愿意结束的活动设置计时器。
- ➡ 良好的过渡准备可以帮助孩子顺利适应变化，并提高他们对接下来事情的准备程度。
  - 例如：“再过5分钟，就要关电视，去洗澡了。”



#### 平静下来和自我关爱的习惯

- ➡ 为你和孩子的休息时间设置计时器。
- ➡ 设置一个10分钟的跳舞计时器来释放能量。
- ➡ 设置一个睡前故事时间的计时器，帮助孩子在睡觉前放松心情。



#### 游戏时间

- ➡ 在使用FUN游戏技能时，运用计时器能让你全神贯注地参与孩子主导的游戏，建议每天进行10分钟。
- ➡ 设置一个计时器，鼓励孩子在玩耍时轮流玩特殊玩具。
- ➡ 当你在家中有其他任务需要处理时，设置计时器可以帮助孩子独立地进行游戏。

