课程

6 游戏的力量

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Shoulder Roll Activity

Bring it Back 4

Content 5
- Importance of Play
- FUN Skills

Practice & Plan 7
- Trying out FUN Skills
- FUN Skills Facts

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- Childhood Experiences with Play
- Caregiver Experiences with Play

Learn:

- Child-Led Play
- FUN Skills

Practice & Plan:

Trying out FUN Skills

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

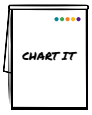


Chart it

ParentCorps Guide prompts: Read out loud (black text)

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

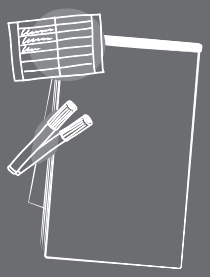
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Reflect on your childhood playtime memories and how they relate to your family culture. Decide what you will feel comfortable sharing with the group.

In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Activity & Charting Prep

- Review FUN Skills FAQs at the end of the session to prepare for questions that participants may ask.
- If you are able to share a video during this session, consider sharing the Fun Skills video with caregivers. You can find it on the portal.
- You will need toys or paper and crayons to model FUN Skills.

请大家回忆下，大家小时候，家里人有没有陪你玩过游戏？在你家里，小时候玩游戏是什么样的？

“FUN” 技能

F - FOLLOW 跟随您的孩子

U - “**U**” 您，参与进孩子主导的游戏安排中

N - NARRATE 参与型叙述，直接描述您所看到的和听到的。

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- **Welcome caregivers as they join.**
- **If virtual, support any technology troubleshooting.**
- **Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).**

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-In

大家好，很高兴又和大家见面了！

Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topic.

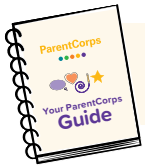
肩部放松练习

每次在开始课程主题之前，我们都会邀请您一起尝试与自我关爱和社群关怀相关的小练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到当下的这个群组空间中。今天，我们将用几分钟时间通过肩部放松活动来缓解身体可能承受的压力。与往常一样，请您以最舒适的方式来进行。

首先，让身体放松至舒适的姿势。您可以选择坐直或者是靠着椅背，双脚尽量平稳地放在地上。接着，我们用舒缓放慢的速度地向前或向后转动肩膀。当肩膀抬至最高点时，停顿片刻，使肩膀紧贴颈部，随后在回落时放松肩膀并绕动一圈。接着，让我们将此动作重复三次。请依据您自身的节奏和舒适度来进行，做出最适合您的肩部放松练习。

有人愿意来分享一下，在做完肩部放松练习后，身体上的感受有什么变化吗？

谢谢大家的参与。很多时候，我们的身体承载了日常生活中的各种压力，尤其是在肩颈这一部分。肩部放松练习能让我们有意识的给予我们的肩颈一个释放压力的过程。



您的**ParentCorps指引手册**在每一章都包含了一个**自我关爱**活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

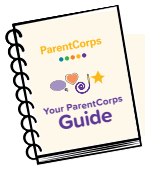
Bring it Back (5 minutes)

今天我们的育儿主题是，游戏的力量。在此之前，让我们先回顾一下上周的小组讨论内容和主题。

上周我们探讨了用餐时间的困扰与目标。我们还分享了责任分工的策略。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？
或者大家有没有在家里试着运用一下呢？

If short on time, it's the facilitator's choice to skip this prompt and give a quick overview of the last session.



您的**ParentCorps指引手册**包括了**每周的课程主题**。我们鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (30-40 minutes)

游戏的重要性

首先，我们来探讨一下游戏的重要性。

孩子通过各种各样不同的游戏和玩耍方式来学习和成长。例如，随心所欲地跳舞或者在公园里奔跑这类肢体活动的游戏时间，有助于促进孩子的身体和肢体发育；扮家家酒类的想象游戏能够帮助孩子练习表达以及调节情绪；独自玩游戏有利于孩子学会独立；与同龄人一起玩游戏能够让孩子学会轮流、分享和社交关系的互动；与父母或其他成年人一起玩游戏则有助于孩子拓展词汇量，学习社交规范，并感受到自己的独特之处以及被爱的感受。

聊完了游戏和玩耍在儿童成长中的意义，我想邀请大家回忆下，大家小时候，家里人有没有陪你玩过游戏？在你家里，小时候玩游戏是什么样的？

那么在育儿理念中，大家觉得我们华人文化和美国文化，对于，玩或者游戏这件事，有什么一样或不一样的看法？

其实，在游戏时间中，家长能够支持到孩子的学习，并给予孩子所需要的正面的关注和肯定（比如微笑、击掌、拍拍背，看到并欣赏孩子的行为）。**所有孩子都需要一定程度的关注以及肯定**。如果他们在积极、合适的表现上无法获得关注，他们大概率会尝试通过相对负面的行为来吸引你的注意，这就包括具有挑战性或者令人恼怒的一些行为。所以，有家长参与的，亲子互动的游戏时间就尤为重要。

这里请问一下大家，现在的您和孩子一起游戏时，会玩些什么？做些什么样的游戏（例如，扮家家游戏、搭积木、棋盘类游戏、或是进行手工活动）？

“FUN” 技能

今天，我们在这，来分享一种游戏策略，请您每天运用这种独特的玩耍方式与孩子进行至少 10 分钟的游戏。这个游戏方式不仅能让孩子在游戏中获取他们所需要的“掌控感”，还能同时支持家长在互动中给予孩子十分重要的正向关注和认可感。

Content

这个游戏策略叫“FUN”技能，其中的具体要素包括了三点：

F - FOLLOW 跟随您的孩子

第一点，跟随您的孩子，让您的孩子成为游戏中的主导者，由他们选择想要玩什么或者做什么（例如，孩子说：“我们一起跳舞！”或者“戴上这顶帽子！”我们就在这个游戏时间里一起跳舞，和戴上孩子所选的帽子。）。很多时候，孩子可能会收到一些信息，认为某些游戏或玩具只适合女孩或男孩。然而，ParentCorps 正向育儿的观点里，我们不认同某些玩具仅适合某个性别的这种观点。例如，男孩子可以喜欢玩扮家家或者毛绒玩具，女孩子也可以在玩卡车，或变形金刚时玩得很开心。

所以，当您的孩子在游戏中有一些看似奇怪或十分有创意的想法时，**试着保持开放的态度**并和孩子一同享受其中天马行空的乐趣。

尤其避免在游戏中问过多问题或纠正孩子说的话。因为这样做会打断孩子的游戏，并且可能让孩子觉得他们在玩得“不正确”。

U - “U” 您，参与进孩子主导的游戏安排中

第二点，完全参与进孩子主导的游戏里，孩子做什么，您做什么。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 - NARRATE 参与型叙述，直接描述您所看到的和听到的。

第三点，参与型叙述，在刚开始这样做的时候，或许会感觉有些奇怪，但这是一种极为有效的给予孩子正向关注的方式。

您可以尝试像解说员一样直接描述：例如

“你正在用听诊器聆听我的心跳声。”

“你正在给我打针，非常认真地照顾我！

您也可以尝试像“鹦鹉学舌”一样叙述孩子已经说的内容：

孩子说：“我正在检查你的心脏。”
家长叙述：“是的，你正在检查我的心脏。”

孩子说：“我要给你打针！”
家长叙述：“现在，你要给我打针，打在我的胳膊上。”

If caregivers are concerned about what games their child might choose, validate their feelings and remind them they can provide some pre-approved options of toys/games from which their child can choose.

If caregivers want to further explore or talk about gender norms surrounding the type of games/toys their child should play, validate their feelings and concerns. Our beliefs may be very different from the messages they received growing up. Reaffirm that it is developmentally appropriate for children to play with any toys regardless of their child's gender identity.

在亲子游戏时间里，运用“FUN”技能会收获很多好处：

- 第一，能够促进孩子在发散性思维里，有更具创造性和想象力的游戏。
- 第二，减轻成年人在游戏中的引导和教导压力。
- 第三，给予孩子们做决策的机会，帮助他们感受到自身的重要性并增强自信心。
- 第四，让孩子们学会从玩耍和游戏里的错误中汲取经验。
- 第五，帮助孩子在轻松有趣的互动环境里，培养坚持不懈的品质，即便面对挑战也绝不轻易放弃。

Content

大家对使用FUN 技能有什么疑问吗? 或者有任何的担心吗?

所以，正因为运用这个游戏技能可以带来的的种种育儿好处，我们建议将 “FUN” 技能融入孩子的日常常规里。这些技能几乎能在任何存在游戏或玩耍时的环境中适用。成年人可以关掉或收好可能会分散您注意力的物品，例如电视和手机，从而充分利用这段特殊的亲子游戏时间。同时，我们也明白，对许多成年人来说，与孩子一起游戏玩耍可能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。

可选视频和讨论

Play this video.

现在让我们一起看看视频中的家庭是如何运用 “FUN” 技能的。

看完这些视频，大家有什么想法或疑问吗? 视频中FUN技能的玩耍方式和大家平日里的陪孩子玩耍的方式有什么不一样的地方吗?

在大家每天繁忙的日常生活中，每天抽出 10 分钟的时间可能并没有那么容易。但如果您能够做到，我们相信这种以孩子为主导的游戏时间会对您、孩子以及你们之间的亲子亲密关系产生积极的作用和影响。

Practice & Plan (20 minutes)

现在让我们练习运用 “FUN” 技能。 这里需要一位勇敢的志愿者。你可以选择扮演孩子的角色， 或者是扮演家长来使用我们刚刚学的 FUN 技能。

If no one volunteers, try modeling FUN skills yourself while a caregiver acts as the child.

If virtual, make sure parents can see the action on camera. For instance, you can build something with Legos, or draw a picture and adjust the camera so parents can see it.

Ask caregivers to focus on narration. What do they see you doing?

Validate and normalize feelings about practicing FUN skills and emphasize that participation is "challenge by choice.

谁愿意自愿来扮演?

在练习运用这些 “FUN” 技能的过程中，您有什么样的感受? 会很紧张吗? 还是运用的很自然?

当 “家长” 运用 “FUN” 技能时，作为 “孩子” 会有怎样的感受?

是否有想要提问的冲动或者对于要说什么不太确定?

对于每天抽出 10 分钟以这样的方式和孩子玩游戏，大家觉得有可能做到吗?

Validate parents who express how difficult it may be to find 10 minutes a day for play given all they are doing already. The goal is to do FUN skills for 10 minutes, but **ANY time spent playing is valuable time spent.**

Chart it.

“FUN” 技能常见问题解答

1. **如果孩子在游戏中不说话怎么办?**
   描述孩子正在进行的活动以及您自己也在做的事情，但无需一直围绕你们正在做的事展开讨论。有时候，只是陪伴着孩子就已经足够了。

2. **如果孩子们已经在一起游戏，我应当如何运用 “FUN” 技能?**
   这个时候，不用为他们的游戏提出建议，而是当看到他们在轮流进行游戏、互相帮助以及使用礼貌用语时，予以描述和赞扬。

3. **如果孩子出现不当行为，我该如何处理?**
   如果孩子有不当行为，例如违反规则、变得具有攻击性，家长应当停止运用 “FUN” 技能，并以常规的方式应对此类不当行为。一旦问题得以解决，孩子恢复了正向的表现，您就应该表扬他们，并可以继续使用 “FUN” 技能来回到游戏中。

4. **如果孩子叫错了某样东西，我能说些什么?**
   如果有必要，您可以通过重新表述而非直接批评的方式来纠正错误 (比如，如果孩子说：“我画了一个蓝色的天空”，您可以说：“我喜欢你画的绿色天空。”)

5. **如果时间到了，孩子还是希望我继续玩游戏，该怎么办?**
   首先，这是个好现象! 说明您给予的正向关注让孩子感到看到和认可——请继续用赞赏强化这种行为。为了维持稳定的养育环境，建议您：(

   1) 可以明确预告安排， 例如"我们再玩3分钟积木，然后就要准备吃午饭啦”

   2) 提供期待锚点，例如"洗完澡后，我们还可以继续读恐龙绘本哦"

   3) 仪式化的结束动作， 例如，击掌庆祝当前游戏："这次塔楼搭得超稳固! "
   又或者，牵手走向下一活动："现在一起去探索厨房吧"

Wrap-up (10 minutes)

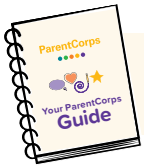
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些方法对您有效，哪些方法效果不佳。

请分享一下从今天的课程中学到的一样东西（让您有所思考或者有不同感受的内容，或者是令您印象极为深刻的事情）？

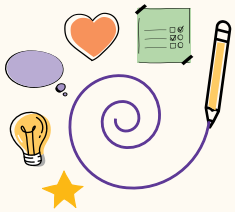
Share **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.

非常感谢您今天参加我们的课程！下周，我们将探讨正面强化激励在协助孩子学习和养成新行为方面的作用。希望届时再见。



您的**ParentCorps指引手册**涵盖了我们**每周课程的主题**，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.