







## 知道孩子想何時玩耍— 和他們想何時停止

與嬰孩和兒童玩耍的適當時間是當他們清醒的時候— 不要在他們疲乏或飢餓時與他們玩耍。嬰孩和小孩子不能夠長時間地集中精神。可能最好是用短暫的時間、並且經常與您的孩子玩耍。孩子想停止玩耍的跡象包括:

- 打呵欠
- 轉過臉去
- 看來不安靜

這些‘提示’表示您要嘗試新的遊戲或休息。

## 不同年齡的玩耍

以下是給不同年齡兒童的一些建議。您可以從幼兒保健中心或遊戲組(playgroup)得到更多的建議。

對於任何年齡的兒童,講話、唱歌、講故事或讀書都是好的。當嬰兒幾個月大時,給他們看書裡的圖畫和告訴他們簡單的故事。如果您自己不喜歡閱讀,在家中放一些書仍然是好的 - 您可以把圖畫指給他們看。向剛學步的小孩和兒童講有關您和您的家人的事情,例如: ‘當我是一個小女孩/男孩時,我的爸爸曾經...’ 或‘當祖母年輕時,她曾經...’ 這使兒童習慣語言的發音和樣式。

如果很少空間讓他們玩耍,讓孩子看電視好像比較容易。但這意味較少時間玩耍和學習(除非你們坐在一起和談論有關你們所看的節目)。以下很多有關玩耍的建議都適合在空間少的地方進行。

## 0-9 個月

- 與嬰孩講話和唱歌。與他們講話幫助他們學習講話和了解話語。當您正在做事時,與他們講話 - ‘現在是吃晚飯的時間了’; ‘我們現在去購物’。指著東西,並且說出它們的名稱。當嬰孩出聲時,向他們講話,作出回應。模仿他們的面部表情,並且當他們仿效您時,向他們微笑和鼓勵他們。大多數嬰孩會從第一個星期開始就嘗試模仿一些表情。
- 觸摸和感覺東西幫助孩子學習。當嬰孩和剛學步的小孩觸摸東西時,他們並非‘淘氣’。他們正在學習認識他們的世界。讓嬰孩觸摸安全的玩具和物件 - 軟質

玩具、撥浪鼓、調羹、棉線軸。用撥浪鼓製造聲音,讓嬰兒知道他們可以使事情發生。

- 每天讓嬰孩用肚子貼地玩耍一段時間。這幫助他們學習怎樣把頭豎起。這會使他們更強健和讓他們四週張望。在地板上找一個安全的地方,並且把他們放在一張乾淨的毛毯上。陪伴著他們;不要讓他們肚子貼地時睡著了。

## 9-18 個月

- 講故事或讀簡單的故事書。或做一本剪貼簿。指著圖畫,說出圖畫裡正在發生的事。
- 亂畫。讓嬰孩用無毒蠟筆在紙上亂畫。
- 歌曲和兒歌。
- 玩水 - 浮動的玩具; 把水放入容器內,並且倒空。  
(在水的附近時要時常陪伴著孩子)。
- 砌積木。
- 把不同的(安全)物件和碎布放入箱子內。用不同的形狀和顏色。讓嬰孩探索箱子內的東西,說出各物件的名稱。
- 用有柄平底鍋的蓋子製造聲音。



## 18 個月至 2½ 歲

- 穿著玩
- 用手指繪畫
- 用紙板箱做塔或兒童遊戲屋。
- 猜字遊戲
- 球。用來投擲、彈起、踢
- 捏塑團(play dough)。以下是一個簡單的食譜。您需要 1 杯無發酵粉的麵粉、1/2 杯鹽、1 湯匙油、1-2 湯匙酒石(cream of tartar)、1 杯水、加少許食用色素。把所有成分拌和在一個大的有柄平底鍋內。用中火煮 3-5 分鐘。連續攪

動直到捏塑團變稠和幾乎完全離開平底鍋的邊為止。冷卻和揉,直至光滑為止。貯存在冰箱內。

### 有新生的嬰兒要照顧時,怎樣與幼童玩耍

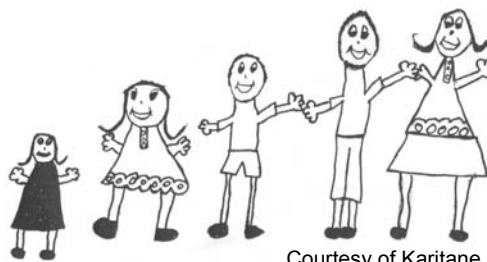
- 當您與嬰兒在一起時,安排一種活動讓您的孩子可以在附近做。在未餵東西給嬰兒吃或替嬰兒洗澡之前,與您的孩子開始進行該活動 (例如:用蠟筆或紙亂畫)。

### 如果玩耍使房子雜亂無章,怎麼辦?

用一個特別的箱子或廚櫃放置玩具— 您可以迅速地收拾。使收拾成為一種遊戲,讓孩子們可以幫忙收拾。房子整齊是好的— 但知道玩耍能幫助您的孩子學習和成長也是好的。

### 遊戲組 - 對父母和孩子都是好的

- 大多數地區都設有遊戲組,讓父母及孩子們與其他父母和孩子們在友善的情況下聚會。有些遊戲組有會講您的語言的人士。不要因為您只會講少許英語或不會講英語而害羞,不參加遊戲組 - 孩子們可以幫助您不用講太多說話而仍能認識其他的父母。孩子們有機會與其他孩子玩耍,和結交新朋友。父母也結交朋友。他們可以在遊戲組中有機會交換教養子女的意見。
- 有些遊戲組是社團所舉辦的。其他遊戲組則是父母們自己舉辦的。有些遊戲組是不收費的,有些則成員付少許費用,以使用來購買玩具。父母負責監督在所有遊戲組裡的兒童。但在一些遊戲組裡,受過訓練的工作者幫助主持活動。



Courtesy of Karitane

欲知您的區內有什麼遊戲組,與當地的幼童保健中心或新南威爾士州遊戲組協會 (Playgroup Association of NSW Inc.) 聯繫吧。如果您想在您的區內成立一個遊戲組 (例如:給講同一語言的父母),遊戲組協會可以幫助您。

如果您需要別人幫助你用英文打電話,請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service,簡稱 TIS),電話:131 450。

您可以在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站上找到更多有關健康方面的中文資料: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

這張資料紙是根據新南威爾士州衛生部、Karitane、Tresillian 和新南威爾士州遊戲組協會的保健專業人員所提供的資料而寫成的。

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但沒有不斷地更新上述的電話號碼,您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。