

游戏为什么重要

http://raisingchildren.net.au/articles/why_play_is_important.html

游戏对婴儿和儿童来说不仅仅是乐趣。他们通过游戏来学习，弄清自己的身份，了解周围的世界以及他们在其中的位置。

游戏的重要性

游戏是你与孩子可以一起做的最重要的事情之一。你和孩子一起游戏的时间为他们提供了许多不同的学习方式和学习时间。

游戏还有助于孩子：

- 树立信心
- 感受爱、快乐和安全
- 培养社交技能、语言和沟通能力
- 学习关爱他人和环境
- 培养身体技能
- 连接并完善大脑中的神经通路。

孩子会喜欢和你一起玩，但有时可能更希望自己玩，不需要你过多插手。他可能只是希望你给他一些点子，让他知道他玩得怎么样。

不同类型的游戏

没有固定结构的自由游戏是幼儿最好的游戏方式。

这种游戏是即兴的，取决于当时引起孩子兴趣的事物。自由游戏没有计划，让孩子用自己的想象力按自己的节奏活动。

没有固定结构的的游戏可以是：

- 独自或与其他人一起的创造性游戏——包括艺术或音乐游戏
- 想象游戏——例如，用盒子或毯子搭小房子、角色扮演、过家家

- 探索新的或最喜欢的游戏空间——例如，橱柜、后院、公园、操场等。

你可以参与孩子没有固定结构的游戏，也可以不参与。有时你需要做的就是给他指出正确的方向——地板上杂乱的服饰和玩具，或是放着蜡笔和纸的桌子。有时你可能需要更主动些。例如，“我们来玩装扮游戏好不好？你今天想扮演什么？”

有固定结构的游戏是不同的。这种游戏更有组织性，是在固定时间或固定场所进行的，往往由大人带领。

有固定结构的游戏可以包括：

- 学步幼儿的熟悉水性班，或年龄较大儿童的游泳课——你可能把这些看做是对孩子非常重要的课程，但孩子可能只是觉得好玩
- 在当地图书馆为幼儿和学龄前儿童举办的讲故事小组
- 为各年龄段的儿童举办的舞蹈、音乐或戏剧班
- 家庭棋类或牌类游戏
- 为年龄稍大的儿童设计的运动，例如，In2CRICKET板球、Aussie Hoops篮球、NetSetGO无挡板篮球、Come and Try英式橄榄球，以及Auskick澳式橄榄球。

无论是否有固定结构，游戏可以在室内或户外开展。户外游戏让孩子有机会探索、运动、测试身体极限——弄得脏脏的但玩得痛快！

游戏如何随着孩子成长而发展

随着孩子成长，**游戏的方式也将改变**——他会更有创造性，并尝试更多的玩具、游戏和想法。这可能意味着他需要更多的空间和时间来游戏。

此外，孩子在成长过程中会经历不同的游戏形式。这包括独自游戏，与其他孩子一起游戏，以及与其他孩子互动游戏。

新生儿和婴儿

对婴儿来说，你就是最好的玩具。看着你的脸，听着你的声音，对新生儿来说就是游戏，特别是当你微笑时。

你可以试试用以下方法和你的宝宝玩：

- 音乐、歌曲、铃铛或装有各种物件的容器：这些东西有助于开发听觉和运动
- 不同大小、颜色和形状的物件：这些东西能促使孩子伸展和抓握
- 牢固的家具、球、玩具或盒子：这些东西可以让孩子爬行、站立和行走。

趴着和在地板上游戏对宝宝的发育很重要。趴着游戏能帮助宝宝通过加强头部、颈部和身体肌肉来培养运动控制能力。这还能让宝宝从不同的视角观察和体验世界。

学步幼儿

学步幼儿可能喜欢：

- 各种大而轻的东西，例如纸板箱、桶或充气球：这些东西能促进奔跑、搭建、推或拉等动作
- 粉笔、绳子、音乐或容器：这些东西能促进跳跃、蹬踢、跺脚、踏步和奔跑
- 呼啦圈、盒子、大石头或枕头：这些东西可以用来攀爬、平衡、扭转、摇摆或滚动
- 小丘、隧道或角落：这些地方能促进爬行和探索等身体活动。

如果你在孩子玩的时候放些其喜爱的音乐，她还可以尝试**不同的声音和节奏**。

学龄前儿童

以下方法有助于促进学龄前儿童的大脑和身体：

- 旧的牛奶盒、木勺、空的花盆、棍子、皱纸、塑料桶、平底锅和旧衣服：孩子能用这些东西开展没有固定结构的想象游戏
- 简单的拼图游戏
- 孩子喜爱的音乐、花盆和锅碗瓢盆：孩子能用这些东西来举办舞蹈音乐会或制作音乐
- 球和飞盘：这些东西可以促进蹬踢、投掷或滚动能力的练习。

鼓励孩子蹬踢或投掷东西时，设法让他先用身体一侧这么做，然后再用另一侧。

学龄儿童

学龄儿童可以通过以下方式获得乐趣：

- 可以用于搭建的家具、床单、洗衣篮、帐篷和盒子
- 全凭自己的想象，假装是自己喜欢的超级英雄
- 自制的障碍训练场，让她用不同的方式、朝不同的方向、以不同的速度移动
- 文字游戏，例如押韵童谣和游戏，如 ‘I spy with my little eye, something that begins with ...’ 。

如果孩子感兴趣，你可以考虑让他参加一些面向学龄儿童的运动或团队活动。其他选择包括课后或假期艺术和手工艺活动。

你不必为孩子在玩具、游戏和读物上花很多钱。自制玩具和免费活动经常是让你和孩子一起享受乐趣的最有创造性的方式。

如果孩子不想玩

有时候，孩子可能不想游戏——例如，她可能累了，或者开展同样活动的时间太长而感到厌倦。这很正常，通常没什么可担心的。

但有时候，玩得少或对游戏缺乏兴趣可能是较严重的发育障碍的迹象。

如果有以下情况，应考虑咨询健康专业人员：

- **婴儿**似乎对互动游戏没反应（比如躲躲猫）

- **学步幼儿**只对很有限的玩具感兴趣，或不按玩具的用途来玩——例如，只对转动玩具汽车的轮子感兴趣，而不是像其他同龄儿童一样在房间里把车开来开去
- **学龄前儿童**对与其他孩子一起玩或玩扮演游戏不感兴趣。