



# 心智

nobody's perfect

## 爸爸在遊戲中的角色

**作為爸爸，玩遊戲是您與孩子建立聯繫的最佳方式之一。**

爸爸們的遊戲風格往往與媽媽們的遊戲方式不同。爸爸更有可能讓他們的遊戲活躍起來，並將他們的身體作為遊戲的一部分。這是沒問題的！這種更注重身體的遊戲方式對兒童的發展很重要。

### 遊戲的重要性

玩遊戲是您的孩子學習和體驗周圍環境的方式。您可以為您的孩子提供很多與您一起或不與您一起玩耍的機會。參加孩子的遊戲可以為您倆留下有趣和正面的回憶。玩遊戲是一種了解孩子並與他建立聯繫的有趣方式。

### 爸爸在遊戲中的不同角色

當您的孩子獨自玩耍時，您可以觀看、歡呼或在旁玩耍，而無需直接參與。在不同的情況下，您倆都可以成為表演者或老師。輪流領導遊戲——你們各人都聽從對方的領導。

### 粗野和翻滾遊戲

孩子們經常喜歡粗野和翻滾遊戲。然而，重要的是要知道您的孩子何時玩完遊戲。例如，當您的嬰兒感到不知所措時，他們可能會轉過身去或停止發笑。您較年長的孩子可能會失去興趣、需要休息或玩不同的東西。完成後您才說也可以。這樣就不會有人受傷。

### 具風險的遊戲

爸爸更有可能讓他們的孩子冒險。大多數孩子喜歡測試自己的極限，並嘗試以一種看似不安全的方式玩耍。作為成年人，您需要意識到風險，並準備好在遊戲變得危險時介入。重要的是不要過早介入，因為具風險的遊戲讓您的孩子有機會測試他們的能力、解決問題並承擔有助於培養自信、獨立性和韌性的風險。

 **您是您孩子最喜歡的玩具。**



欲了解更多關於 *Nobody's Perfect* (人無完人) 的信息或下載此文檔，請在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 搜索「*Nobody's Perfect Tipsheets* (人無完人小貼士)」。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# 有趣而輕鬆的活動

**活動遊戲**包括：搔癢、摔跤、旋轉、擺動、踢球、追逐、翻滾和滾動——通常是高能量的活動。關鍵是每個人都玩得開心。

## 0-6 個月

**動作歌曲：**坐在地板上，讓您的嬰兒面向您，趴在您的腿上。唱動作歌曲，例如公車上的輪子 (The Wheels on the Bus)、小小蜘蛛 (The Itsy-Bitsy Spider) 或頭、肩、膝、腳趾 (Head, Shoulder, Knees, and Toes)。唱歌時輕輕地和嬰兒一起做動作。

## 6-12 個月

**爬山：**做一堆枕頭和其他您的嬰兒可以爬過去的柔軟東西。靠近以幫助並確保您嬰兒的安全。

## 1-2 歲

**矮胖子 (Humpty Dumpty)。**讓您的孩子面向您，坐在您的膝蓋上。一邊訴說 Humpty Dumpty 的韻律，一邊讓您的孩子上下彈跳。在「跌倒」這個詞上，張開雙腿，輕輕地將孩子放到地板上，當他們到地板時說「砰」。

## 2-3 歲

**上和下：**當您的孩子從您身上走過時，躺在地板上。當您的孩子在您身下爬行時，用您的手和腳架起一座橋樑。當您的孩子跳過它們時，雙腿分開坐在地板上。

## 3-4 歲

**箱車推行：**給您的孩子一個大紙板箱或洗衣籃，讓他在房間裡推來推去。建議您的孩子可以將玩偶或毛絨動物公仔放入「汽車」中。鼓勵您的孩子也進入紙板箱，您可以把他在房間裡推來推去。

**客廳籃球：**坐在離孩子大約一米的地方。拿出一個大塑料洗衣籃。讓您的孩子嘗試將一個大而柔軟的球扔進籃子。給您的孩子扔不同的物品 (襪子、裝滿已皺報紙的紙袋等)

## 5-6 歲

**降落傘樂趣：**找一張大紙。讓您的孩子握住一端。把它高高舉起，掀起波浪，或者讓它落在您倆身上。添加棉球、豆袋或毛絨玩具，看著它彈跳和跳躍。

活動改編自：[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/BSRC\\_Daddy\\_and\\_Me\\_EN.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Daddy_and_Me_EN.pdf)



加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。