



# 心智

nobody's perfect

## 爸爸在游戏中的角色

### 作为父亲，玩游戏是您与孩子建立联系的最佳方式之一。

爸爸们的玩游戏风格往往与妈妈们的玩游戏方式不同。爸爸更有可能让他们的游戏活跃起来，并将他们的身体作为游戏的一部分。这没关系！这种更注重身体的游戏方式对小孩的发展很重要。

### 玩游戏的重要性

玩游戏是您的孩子学习和体验周围环境的方式。您可以为孩子提供很多与您一起或不与您一起玩耍的机会。参与孩子的游戏可以为你们俩留下有趣和积极的回忆。玩游戏是一种了解孩子并与孩子建立联系的有趣方式。

### 爸爸在游戏中的不同角色

当您的孩子独自玩耍时，您可以观看、欢呼或在旁边自己玩，而无需直接参与。在不同的情况下，你们都可以是表演者或老师。轮流领导 - 每个人都遵循另一方的指挥。

### 粗暴和翻滚游戏

孩子们经常喜欢粗暴和翻滚游戏。然而，重要的是要认识到何时您的孩子不想玩了。例如，当您的宝宝感到不知所措时，他们可能会转过身去或停止笑。您大点的孩子可能会失去兴趣，需要休息或玩不同的东西。您不想玩的时候也可以说出来。这样就不会有人感到受伤。

### 冒险游戏

爸爸更有可能让他们的孩子冒险。大多数孩子喜欢测试自己的极限，并尝试以一种看似不安全的方式玩耍。作为成年人，您需要意识到风险，并准备好在游戏变得危险时介入。重要的是不要过早介入，因为冒险游戏让您的孩子有机会测试他们的能力、解决问题并承担有助于培养自信心、独立性和韧性的风险。

 您是您孩子最喜欢的玩具。



若需 *Nobody's Perfect* (人无完人) 的详细信息，要下载本文档，请在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 上搜索“*Nobody's Perfect Tipsheets*”(人无完人小贴士)。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# 轻松有趣的活动

**主动游戏**包括：挠痒痒、摔跤、旋转、摆动、踢球、追逐、翻滚和滚动，通常是高能量的活动。关键是每个人都玩得很开心。

## 0-6 个月

**动作歌曲：**坐在地板上，让宝宝趴在您的腿上，面向您。唱动作歌曲，例如 The Wheels on the Bus、Itsy-Bitsy Spider 或 Head, Shoulder, Knees, and Toes。唱歌时轻轻地和宝宝一起做这些动作。

## 6-12 个月

**爬山：**将一堆枕头和其他您宝宝可以爬过去的柔软东西叠起来。呆在旁边并帮助确保您的宝宝安全。

## 1-2 岁

**Humpty Dumpty：**让您的孩子坐在您的膝盖上，面向您。一边唱 Humpty Dumpty 儿歌，一边让孩子上下弹跳。唱到“跌倒”这个词上，张开双腿，轻轻地将孩子放低到地板上，当他们落到地板时说“砰”。

## 2-3 岁

**上下：**躺在地板上，让孩子从您身上走过。当您的孩子在您身下爬行时，用手和脚架起一座桥。双腿分开坐在地板上，让孩子跳过去。

## 3-4 岁

**箱车跑：**给孩子一个大纸板箱或洗衣篮，让他们在房间里推来推去。建议孩子可以将玩偶或毛绒玩具放入“汽车”中。鼓励孩子也进入箱子，您可以把他们推到房间里。

**客厅篮球：**坐在离孩子大约一米的地方。拿出一个大塑料洗衣篮。让孩子尝试将一个大而柔软的球扔进篮子。让孩子扔不同的物品（袜子、装满皱巴巴报纸的纸袋等）

## 5-6 岁

**降落伞乐趣：**找一张大床单。让孩子握住一端。把它高高举起，掀起波浪，或者让它落在你们俩身上。加上棉球、豆袋或毛绒玩具，看着它弹跳和跳跃。

活动改编自：[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)



加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。