



## 兒童與玩耍

### 從出生至 3 歲

#### Your Child and Play

#### From Birth to 3 Years

玩耍是孩子健康成長過程中極為重要的一部分。通過玩耍和好奇心，您的孩子還可以培養語言能力、社交能力（例如合作與分享）以及動手和思考的能力（例如如何去做一件事或事物的原理）。

#### 兒童與玩耍

作為家長，您是最早與寶寶玩耍的人。與您的孩子玩耍可以幫助你們建立深厚的依戀關係，給您的孩子一個安全的環境，並在成長的過程中去探索周圍的世界。您可以用關愛和培養的方式回應孩子並與他們玩耍，這樣可以促進寶寶的健康成長。

寶寶從新生兒成長為幼童並進一步長大的過程中，玩耍在他們的生活和親子關係中持續佔據重要位置。

「表現和回應」的理念很重要，您和孩子在玩耍或其他日常活動時都應遵循這一互動原則。注意寶寶對您「表現」出的信號，例如微笑或者對一本書、一個玩具表現出的興趣，然後進行「回應」。重複性、積極地對寶寶的表現進行回應，這種互動模式對其健康成長很重要。

#### 嬰兒的玩耍

仔細觀察您的寶寶，他們發出的信號會告訴您他們的需要和感受。這些信號也可以幫助您了解寶寶什麼時候願意與您進行互動和玩耍、什麼時候需要休息。

良好的語言環境對寶寶非常重要。將您正在做的事或者他們的感受轉述給寶寶。比如您可以說：“我正在幫你換尿布，你感到不開心，因為你想穿著舒適的睡衣。”用手指向物體和顏色並講出其名稱。寶寶喜歡書中顏色豐富的圖片以及您讀書的聲音。應該盡早開始為寶寶讀書。用不同的語言交談與唸書不會影響寶寶對語言的學習。

寶寶同樣喜歡音樂，喜歡您唱歌給他們聽。播放您喜歡的音樂，寶寶很可能也會喜歡。記得音量不要太大。

寶寶還會通過觸碰來進行學習。您可以給他們許多不同形狀和質地的物體，幫助他們探索周圍的世界。在他們感受不同物體的時候，您可以對他們說話，比如軟的填充玩具。寶寶喜歡發出聲響，您可以給他們塑料鑰匙或者發聲玩具。

任何可以穿過衛生紙捲筒的玩具都太小，可能引發窒息。寶寶的玩具務必要大於這一尺寸。

每天抽出時間，與寶寶依偎、玩耍。在寶寶出生後的最初幾個月裡，定期與其進行肌膚接觸。注視嬰兒的雙眼並模仿他們的表情。對寶寶微笑、唱歌。這能幫助您的寶寶與您建立情感聯繫並健康成長。

「小肚肚時間」（俯臥練習）是指在寶寶清醒時，讓其肚子向下趴著或者側躺。您可以將寶寶放在地板、安全結實的臺面、您的大腿或您的胸膛上。建議您的寶寶在您的保護下進行大量俯臥練習，並分散在一天中。寶寶可以在藉此鍛煉肌肉。與父母、兄弟姐妹或其他家庭成員和朋友玩耍可以幫他們在社交和情感方面獲得發展。

寶寶是新生兒時，您就可以幫他們開始進行俯臥。有些寶寶一開始不喜歡俯臥。您可能必須幫他們熟悉並喜歡上俯臥。您可以參考以下建議：

- 逐漸增加每天的俯臥時間
- 對著寶寶說話和唱歌
- 給寶寶看有趣的事物，例如顏色豐富的圖片或鏡子
- 溫柔地觸碰或按摩寶寶的手臂和腿
- 貼近地板，讓寶寶看到您的臉
- 將手放在寶寶的下巴下，托住他們的頭，直到寶寶可以自己抬起頭
- 將卷好的毛巾墊在寶寶的胸部下，幫他們把手臂撐起

寶寶喜歡待在嬰兒背帶或者坐在嬰兒車裏散步，但時間不要超過一小時。隨著他們逐漸長大，寶寶會喜歡在戶外玩耍和走動。

如需瞭解更多有關人際和情感類玩耍的信息，請參閱 Leap BC 的指南《和我一起動起來：從出生到三歲》（Move with Me from Birth to Three）：[www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE\\_Family\\_Resource.pdf](http://www.decoda.ca/wp-content/uploads/MOVE_Family_Resource.pdf) (PDF 4.18 MB)。這份指南中包含了 40 種有助於孩子成長發育的有趣活動。

## 學步兒童的玩耍

隨著孩子長大，專家建議家長支持和鼓勵孩子按照以下方法玩耍：

- 活躍地玩耍 - 學步兒童每天需要至少 180 分鐘的身體活動時間，以鍛煉骨骼、肌肉、心臟和肺。可以嘗試跳舞、跳躍和跑步
- 如果可能，可以和其他孩子一起玩耍，以培養孩子的社交能力，例如分享
- 進行有助於培養孩子創造力、好奇心和自我表達能力的玩耍。孩子需要玩耍的機會來了解並探索這個世界

孩子的成長、學習和發育不需要昂貴或者花哨的玩具。他們需要的是有人和他們說話，有人注意到他們的一舉一動，有人在沮喪時安慰他們。「表現和回應」的原則也適用於學步幼兒。對孩子感興趣的事物表現出同樣的興趣，鼓勵在玩耍中學習。根據孩子的表現，給他們新的玩具或帶領他們進行新的活動。當孩子在玩耍的過程受挫或感到沮喪（如積木塔倒塌），家長要有耐心和同理心。這會給他們自信，繼續在玩耍中探索和學習。

逐漸，學步幼兒也會想要幫助家長完成一些家中雜務。讓孩子通過一些有創意並且安全的方式幫助您。幫做家务可幫孩子學到事情的起因和結果、新的技能、新的詞匯，並瞭解這個世界。

## 玩耍的類型

儘管您可以偶爾設計安排孩子的玩耍或讓他們選擇進行哪種活動，但玩耍都應該盡可能是自發的、不受約束的。當學步幼兒可以按照自己的速度自由地移動和探索時，他們能夠學到的東西最多。

兒童通過各種類型的玩耍來學習。您可能會看到您的孩子按照以下方式玩耍：

- 獨自玩耍 - 孩子一個人獨自玩耍。所有的孩子都會不時獨自玩耍
- 各自玩耍 - 孩子在另一個孩子的旁邊玩耍，但是兩人並不發生互動或者一起玩耍。孩子們喜愛各自玩耍，從中觀察另一個孩子的舉動而且經常會模仿對方
- 模仿玩耍 - 孩子們互相模仿或重複其他孩子的動作
- 社交活動 - 這是孩子開始與他人一起玩樂的第一步。孩子在 2 歲前，會給其他孩子提供玩具並進行交流
- 合作玩耍 - 隨著孩子逐漸成長，通常到了 3 歲或更大時，他們會開始和其他孩子一起玩耍

## 玩耍過程中的安全

為確保安全，提前防範寶寶接觸危險物或摔倒。排除風險，創造安全的兒童玩耍空間。有關孩子安全的更多資訊，請參閱卑詩兒童醫院居家安全檢查清單：[www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf](http://www.bcchildrens.ca/Child-Safety-Site/Documents/homesafetychecklist.pdf)，或瀏覽《學步兒童的第一步》：

[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB)

## 更多資訊

請訪問以下資源，獲取更多有關寶寶健康和發育的資訊：

- [HealthLinkBC File #92b 兒童的成長 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92c 孩子的感受](#)
- [HealthLinkBC File #92d 如廁學習](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)
- 卑詩省健康家庭（Healthy Families BC） - [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)
- 寶寶的最佳機會（Baby's Best Chance）（PDF 14.88 MB） - [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf)

本文件中部分內容獲得卑詩健康兒童發展聯盟許可，進行了改編。更多資訊請瀏覽：

[www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance)。