



为父母和照料者提供的“看我玩吧！”简明指南

“看我玩吧！”是一种父母或照料者帮助 8 岁以下婴儿或儿童的简单方法。它可以帮助您更好地了解您的孩子并享受与他们在一起的乐趣。

婴幼儿需要关注来帮助他们成长——就像植物需要阳光一样。您的全然关注，哪怕短暂，都能让孩子感到安心。

玩耍能让孩子感到与您亲近，并帮助他们学习和发展。通过观察孩子玩耍，您可以发现孩子现在喜欢什么、对什么感兴趣。与孩子谈论他们的玩耍可以帮助他们认识世界，并告诉他们，他们的思考和想法对您来说很重要。

您所需要的只是几件简单的玩具或材料，您的时间，以及一个可以一起讨论孩子玩耍的人。以下五个步骤帮助您和孩子享受在一起的时光：

1. 准备开始玩；
2. 让您的孩子主导玩耍；
3. 观察您的孩子玩耍；
4. 与您的孩子讨论他们的游戏；
5. 与另外一名成年人讨论您孩子的游戏。

1. 准备开始玩

找一个您可以全然关注地陪伴孩子（婴儿或儿童）5 分钟、10 分钟或 20 分钟的时间。刚开始先尝试短时间，即使是 5 分钟也会有帮助。

选择 5、6 个玩具、书籍或材料。如果您的孩子可能会乱扔易坏或易碎的东西，那就用柔软的玩具替代。

在 "看我玩吧！" 时间内，关闭电视、电脑和手机，收起电池供电的玩具和电子玩具。

尝试一些简单的玩具，让孩子发挥想象力：

- 盒子、容器、塑料或木制勺子；
- 婴儿娃娃、泰迪熊、毛绒玩具、小木娃娃；
- 玩具动物、火车、汽车或船；
- 毯子或垫子；
- 软球；
- 橡皮泥或黏土；
- 玩具电话、塑料茶具；
- 普通纸、蜡笔或毛笔；
- 手指画或颜料和画笔；
- 图画书或布书。

如果您不确定什么是适合您孩子的年龄或安全的，请咨询健康咨询员、托儿所工作人员或其他了解您孩子的专业人士。和婴儿舒服地坐着，或在地板上或靠近儿童的地方，告诉他/她您要看他/她玩多久。

帮助孩子为 "看我玩吧！" 时间的结束做好准备，如一起唱一首歌，帮助孩子进入新的活动，或者谈谈你们接下来要做的事情。给他/她看你是如何保管他们的玩具以备下次使用的。

2. 让您的孩子主导玩耍

让您的孩子（婴儿或儿童）自由玩耍，做自己的选择。在安全的前提下，让他们探索任何玩具，以他们喜欢的方式使用它们。

注意观察您的婴儿什么时候累了、饿了或需要休息。让婴儿有时间环顾四周，看着你。

在 "看我玩吧！" 时间内，尽量不要教导或纠正孩子。等待孩子邀请您加入他们的游戏。

如果您的孩子邀请您加入，请尽量跟着他们的思路走，而不要自作主张。把收拾工作留到“看我玩吧！”时间结束时再做。

3. 观察您的孩子玩耍

在“看我玩吧！”时间内，给您的孩子（婴儿或儿童）全然的关注。在等待并追随她/他眼神的移动来了解您的婴儿想做什么。追随婴儿的目光可以告诉您他/她目前的兴趣所在。当婴儿看其它的地方或者开始哭时，他们也许累了，需要休息一会。

对孩子选择做的任何事情都要表现出兴趣。看着您的脸或抚摸您，把玩具搬来搬去或藏起来，这些都是您可以和婴儿或儿童谈论的游戏。孩子们经常一遍又一遍地在游戏中做同样的事情——看看您的孩子是怎么做的。

尽量不要打断孩子或使用您的手机。观察孩子玩耍时发生的事情。注意孩子对您的反应。

4. 与您的孩子讨论他们的游戏

和您的孩子谈谈他们在做什么。回应孩子发出的声音，不时添加新的声音。对孩子的微笑做出回应，如微笑、表示高兴或惊讶。对您的婴儿看的東西说一些话，“你想看看外面吗？”

面带微笑，与您的孩子（婴儿或儿童）谈论他/她正在做的事情，以显示您的兴趣。留出一些沉默时间，让您的孩子有时间思考或等待他们的下一个想法。

5. 与另外一名成年人讨论您孩子的游戏

孩子的游戏可能很有趣，但有时可能很难观看。与另外一名成年人谈论孩子（婴儿或儿童）的游戏可以帮助您更多地了解他们的游戏，并分享任何担忧或关心（concerns）。这个人可以是您的家人或朋友，也可以是健康访视员（health visitor）、全科医生、托儿所工作人员或其他了解您孩子的专业人士。

如果您担心您的孩子，可以试着看看他们玩耍时会发生什么，以及当您对他们的游戏感兴趣时，他们会有什么反应。您所注意到的情况有助于判断孩子能否从一些额外的帮助中受益。谈论或思考当您观看孩子玩耍时自己的感受也有助于理解孩子可能在发生的事情。

来自父母以及照料者的反馈

- ‘我今天就可以回家去做。’
- ‘虽然花了一段时间才有所改变，但现在我看到了很多变化。’
- ‘我现在知道了宝宝什么时候准备好玩耍，什么时候需要休息或拥抱。’
- ‘当我们这样玩时，他不再吵闹了。’
- ‘她看得更多，发出的声音也更多。’
- ‘我明白了为什么只是和她呆在一起就很重要。’
- ‘我感觉更自信了。’
- ‘我女儿笑得更多了。’

关键点

- 看孩子玩耍有助于建立亲子关系
- 自由玩耍有助于孩子的学习和成长
- 表现出您的兴趣有助于孩子集中注意力
- 大人一起思考有助于孩子获得安全感

个人和非营利组织可以免费下载“看我玩吧！”资源，并与家人、朋友和同事分享，但不得以任何方式进行修改，也不得收取任何费用。

家长和从业者可自行保存和共享本资料。

如需更多资料和翻译，请访问 www.watchmeplay.cn

如需讨论为您的服务翻译本资料，请联系