



在壓力下的育兒技巧

邊玩邊學

孩子們在玩耍時可以學到很多關於周圍環境的知識。以下一些有趣的活動和遊戲，這些活動和遊戲可以在孩子們娛樂的同時進行教育。

● 遊戲的力量

- 有很多遊戲和活動可以教給孩子們寶貴的經驗，同時也很有趣
- 文字、數字和圖片讓孩子們表達自己，而表演和音樂活動則提供了提高創造力的機會

● 動起來

- 用孩子喜歡的歌曲跳舞。每個人都有機會去複製別人的舞
- 安排運動挑戰。找出誰可以在一分鐘內完成最多的腳趾觸碰，跳躍千斤頂或走一圈
- 假扮成鏡子，複製彼此的面部表情，動作和聲音
- 播放音樂或唱歌，並鼓勵每個人跳舞。音樂停止播放時，每個人都必須凍結。仍在移動的最後一個人成為下一輪的裁判
- 讓凍結遊戲具有動物特色。音樂停止播放時，喊出動物的名字，看看誰能給人留下最好的印象

● 講故事

- 告訴孩子一個關於您小時候發生的事情的故事，並請孩子給講一個故事
- 與每個人輪流組成一個新故事，為故事添加一個句子
- 從最喜歡的童話故事或電影中演繹劇情。大一點的孩子甚至可以嘗試指導小一些的孩子，學習責任感

● 轉換日常物品

- 擁抱自己的想像力：教孩子通過使用諸如平底鍋、墊子或空包裝之類的家居用品作為遊戲中的趣味道具
- 在房間中間放置一個物體，並在其周圍形成一個圓圈。當某人有一個主意時，他們會跳入並向其他人展示該物體的用途。掃帚或拖把可能會變成一匹馬，或者將髮刷用作麥克風甚至是吉他！

● 測試你的記憶

- 通過項目列表來啟動有趣的記憶練習。例如：
 - 購物時，我買了...
 - 去動物園時，我看到了...
 - 我在廚房的時候吃了...
- 每個人必須記住並背誦列表中的內容，進而添加自己的項目
- 您可以通過按字母順序排列列表來增加額外的教育挑戰

● 唱一首歌

- 唱歌給嬰兒或幼兒可以幫助他們從很小時候就發展語言技能
- 當您的孩子大一點時，您可以玩音樂遊戲，例如要求他們猜出正在唱歌或正在播放的歌曲
- 任何東西都可以變成樂器。可以考慮使用哪些家庭用品來發出聲音，然後嘗試一起創作歌曲

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究

