



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。通過遊戲和好奇心，孩子可以培養語言能力、社交能力（如：合作與分享）、情感技能（如：識別和處理感情）、身體技能（如：精細運動技能和大肌肉運動技能）以及思維技能（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。與孩子玩耍可以幫助你們建立深厚的依戀關係，給孩子一個安全的環境，讓他們在成長的過程中去探索周圍的世界。您可以用關愛和鼓勵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、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聽。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。應該盡早開始給寶寶閱讀。用不同的語言交談與讀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（如毛茸茸的玩偶或寶寶的手掌、雙腳等不同的身體部位）的時候，您可以對他們說話。寶寶喜歡可以發出聲響的物件，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，與寶寶摟抱和玩耍。在寶寶出生後的最初幾個月裡，經常與其進行肌膚接觸。注視嬰兒的雙眼並模仿他們的表情。對寶寶微笑、唱歌。這能幫助寶寶與您建立情感聯繫並健康成長。

「小肚肚時間」（Tummy time，即俯臥練習）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、安全結實的表面、您的大腿或胸膛上。建議寶寶在您的保護下進行大量俯臥練習，並在一天當中多次進行。寶寶可以藉此機會鍛煉肌肉。與父母、兄弟姐妹或其他家庭成員和朋友玩耍有助於培養他們在社交和情感方面的發展。

寶寶是新生兒時就已可以開始「小肚肚時間」。有些寶寶一開始不喜歡俯臥姿勢，您可能需要先幫助他們熟悉並喜歡上這種練習。您可以參考以下建議：

- 逐漸增加每天的「小肚肚時間」
- 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部
- 貼近地面，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，幫助他們把手臂撐起

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。為了支持寶寶的發育，在他們坐著、伸手和抓東西的時候與他們一起玩耍。讓寶寶伸手去夠東西，以便讓他們學會通過移動肢體去拿到想要的東西。

如需瞭解更多有關社交和情感類玩耍的資訊，請參閱「玩耍的興致」（Appetite to Play）的網頁

www.appetitetoplay.com。網頁上的資源包含有助於支持和鼓勵早期體育活動的活動、遊戲和建議，並會每週更新。

學步兒童的玩耍

隨著孩子長大，專家建議家長按照以下方法支持和鼓勵兒童玩耍：

- 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、心臟和肺部。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（如：學習分享）
- 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，有人在他們沮喪時提供安慰。「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，鼓勵他們在玩耍中學習。根據孩子的表現，給他們新的玩具或帶他們進行新的活動。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。這會讓他們有信心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庭雜務。讓孩子通過一些有創意並且安全的方式幫助您。幫忙打理家務可幫孩子學習事情的起因和結果、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，但玩耍都應該儘可能是自發的、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也最多。

兒童通過各種類型的玩耍來學習。您可能會看到孩子按照以下方式玩耍：

- 獨自玩耍——孩子一個人獨自玩耍。所有的孩子不時都會獨自玩耍
- 各自玩耍——孩子在另一個孩子旁邊玩耍，但是兩人不發生互動，也不一起玩耍。孩子們喜愛各自玩耍，從中觀察其他孩子的舉動而且經常會模仿對方
- 模仿玩耍——孩子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

玩耍時的安全

為確保安全，提前防範寶寶接觸危險物或摔倒。排除家中存在的風險，創造安全的兒童玩耍空間。有關兒童安全的更多資訊，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 或參閱《學步兒童的第一步》：

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

更多資訊

請參閱以下資源，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](#)
- 寶寶的最佳機會 (Baby's Best Chance) (PDF 14.88 MB) - www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf
- 玩耍的興致 (Appetite to Play) — www.appetitetoplay.com

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。