NHS
The Tavistock and Portman
NHS Foundation Trust



看我玩吧！

家長手冊



Innovation in mind

The Tavistock and Portman
100 YEARS
1920 to 2020

致謝

感謝衆多的家庭與兒童、社工人員、實務工作者和管理者對看我玩吧!計畫予以支持，感謝有你們的想法與回饋。

這個版本的手冊改編自珍妮佛·沃克連(Jenifer Wakelyn)博士(Watch Me Play! 計畫負責人)與安德烈雅·凱茲(Andrea Katz)博士(ITSIEY :International Training School for Infancy and Early Years課程帶領者) 合著於2019年的Watch Me Play!手冊第一版。
中文本版由翁宇津，張雅舒諮商心理師共同翻譯。

看我玩吧!由塔維史塔克診所與基金會贊助出版



Tavistock Clinic Foundation



封面由五歲的羅夏·佛格斯繪製。
tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play
www.annafreud.org/training/itsiey/news

引用: Wakelyn, J. & Katz, A. (2020) Watch Me Play! Manual for Parents, Version 2, Tavistock and Portman NHS Foundation Trust, Gateway number: PUB20_64

這些資源可以提供家長與實務工作者珍藏、再製與分享。
若想爲您的服務或機構提供適切的版本改編，請聯繫 jwakelyn@tavi-port.nhs.uk

© Tavistock and Portman NHS Foundation Trust

出版時間:2020年六月，網路碼: PUB20_64

目次

看我玩吧!是什麼? 4

綜覽看我玩吧!如何進行? 5

1. 準備工作 8
2. 嬰兒與兒童主導的遊戲 9
3. 觀察孩子的遊戲 14
4. 與你的孩子談論他們的遊戲 16
5. 與其他的成人討論孩子的遊戲 18

遊戲需準備的玩具和材料 20

看我玩吧!日誌 21

進行遊戲的重要性 22

筆記欄 24

看我玩吧!是什麼?

看我玩吧!是讓父母或照顧者幫助你的嬰兒或幼兒的一個簡單的方式。
協助嬰兒和兒童親子一起，安全健康的調頻同步、放鬆、玩耍成長。
最棒的地方是父母和照顧者也將與孩子一起成長。

看我玩吧!可以幫助你的孩子增加自信，並改善溝通能力。
隨著他的遊戲技能發展歷程，你可以更加瞭解孩子。
更加地了解孩子的興趣與經驗，更甚者，了解他們可能有的任何擔心。

當家庭中出現壓力或擔憂時，嬰兒和幼兒可能會需要額外的幫忙，來幫助他們能表達自己。
您的寶寶或孩子可以獲得您的全神貫注，也可以從一致和固定的遊戲程序中獲得幫助。
他將會相信大人對他們感興趣，並且正在接收他們的感受。這些對於所有年段的兒童都會有幫助，讓他們能夠感覺更安定和安全。

對某些孩子而言每天做十到二十分鐘的看我玩吧!活動會有幫助，但對部分的孩子來說，或許每隔一天或一周兩次就可以了。
如果孩子很困難在活動中保持專注，那當他們在你全神貫注的情況下，一個安靜的空間中，他可能會更加安定。



一位家長分享：

「我的孩子變得更穩定，我也感覺自己更有信心。」

綜覽看我玩吧!如何進行?

1 準備工作

找一個安靜的空間和時間，用一些適合孩子年齡的玩具和媒材，讓你的寶寶或孩子全神貫注20分鐘。某些家庭可以提前計畫時間，若是不行，即便是五到十分鐘也是有價值的，在一天中盡可能的抽出時間來，效果會更好。

2 嬰兒或兒童主導的遊戲

讓你的孩子或是寶寶帶頭，允許他們自由發揮，選擇他們要做的事情。和寶寶一起，你可以反映他們的臉部表情或動作，或是你可以呼應著寶寶的聲音，並加入新的變化。觀察你的抱抱，看他有什麼反應。

3 觀察孩子的遊戲

在看我玩吧!的時間裡，請全神貫注的關注您的寶寶或孩子。

4 與你的孩子談論他們的遊戲

用簡單的字詞話語跟孩子說說你看到他們在做什麼。即使是幼小的嬰兒，聽到父母討論他們正在做的實情，也能感覺放心，因爲你和他們在一起，正在分享他們有興趣的事物。

5 與其他的大人討論孩子的遊戲

與其他的大人討論孩子的遊戲可以幫助你更注意到孩子，增加與孩子在一起的樂趣，並享受在其中。這個大人可能是其他家人、親職諮詢者、幼兒園老師或其他相關的專業人士。你可以分享你看到寶寶在做什麼，有的時候重複做一樣的事情，有時候是新的事情。討論分享當孩子在玩的時候你有什麼感覺，也會很有幫助。如果你不太容易有感覺，或是有些困難，那跟其他成人討論就更加重要。

後續的章節將提供更多相關的步驟與細節。

執行重點

- 嬰兒或兒童主導的遊戲將會促進發展和學習。
- 對孩子有興趣的表現，會幫助你的孩子集中注意力。
- 仔細觀察孩子的一舉一動，會幫助你牢牢記得孩子的言行。
- 大人與一起思考孩子他們的遊戲，他會感覺被理解。





常見問題

我是幼兒園老師/保母/阿嬤，我可以和我的學生/孫子一起做看我玩吧!嗎?

是的，這會幫助你的孩子發展，每個經常和孩子在一起的大人都可以做看我玩吧!。

我的小孩多大才能跟我一起玩看我玩吧!?

看我玩吧!可以從寶寶出生後的第一周開始，一直到五、六或七歲，同時也會因爲他們喜歡跟準備好的遊戲種類有關。
模仿大人，例如動動他們的眉毛或是舌頭，即使很小的嬰兒也會喜歡這種遊戲。
當你的寶寶看向別處，或是他們的臉變得靜止的時候，他可能需要一點「休息時間」，直到他們準備好進行下一輪互動。

押韻的單詞和歌曲在學習語言的最開始的階段，會很有幫助。
玩洋娃娃跟小動物可以讓幼兒表達情緒和實驗不同的想法。
角色扮演遊戲，像是輪流玩扮演，可以發展想像力、語言和社會技能。
所有年齡的孩子都可以跟你一起看書，而你可以跟隨孩子的步調和興趣。
大一點的孩子，可以選擇再看我玩吧!的時間裡畫畫、做東西。

我可以和我的兩個孩子同時一起做看我玩吧!嗎?

許多孩子同時再分散注意力時，會很費力。 一對一的關注，會有助於孩子們集中注意力和交流。
對兩個或更多孩子的家庭來說，最好可以找到一個專屬於每一個孩子，獨立分開的短暫時刻，那怕是五分鐘或是十分鐘，於此同時其他孩子正在做其他事情也沒關係。
即是再這麼短的時間內，孩子充分得到您的關注，也可以幫助其他孩子在其他時間內安定下來。
當兄弟姊妹知道，會輪到自己時，他們會更能夠忍受等待，要等到這個「特殊時間」。

1. 準備工作

確認一個固定的時間，在這個時間裡，你可以撥出時間，最多20分鐘，讓你的孩子得到你的全部注意力。在家裡找一個可以關掉電視、電腦、和電話的地方。
在看我玩吧!的時間中，把電子玩具和電池驅動的玩具收起來。準備好少量簡單的適合兒童的年齡的玩具與書籍，以及繪畫材料。

爭取逐步結束看我玩吧!的時間。向您的寶寶或孩子展示您是如何將他們的玩具放在一個特殊的籃子或盒子裡，以備下一次的看我玩吧!時間。
協助大一點的孩子完成這個遊戲箱，告訴他們什麼時候你們會再做看我玩吧!。

- 一起唱一首歌，幫助你的寶寶或孩子進入新的活動。
- 在放好玩具的同時，你們可以聊聊接下來要做什麼。
- 把任何創作的作品、如畫作等，放在一個固定的文件夾，

  或一個專門的抽屜裡。

常見問題

我平常就在看我的孩子一直在玩了，爲什麼還需要跟他一起做看我玩吧!?

整天看孩子玩耍以及與孩子一起玩對孩子是有幫助的，但做看我玩吧!是額外的且不同的事情，你可以在不超做二十分鐘內時間。在看著孩子玩的時候，你也在，

✓ 與你的孩子談論他所選擇的事情。
✓ **避免**告訴你的孩子該如何玩或做什麼。
✓ **等待**孩子邀請你加入他的遊戲中。
✓ 當和孩子在一起玩的時候，**關注**你的感覺，注意到和孩子一起時是什麼感覺。

這些都和單純放孩子在一旁玩是不一樣的。

2. 由嬰兒和兒童主導的遊戲

看我玩吧!目的之一是讓你的寶寶或孩子自由玩耍，做出他們自己的選擇，而爸爸媽媽您則是和他談論您所看到的事物。在看我玩吧!中，把決定和選擇權留給您的孩子。

盡量不要涉入孩子的遊戲，除非你的寶寶或孩子邀請你加入!如果你的孩子問你，或向你表明他們希望你加入，請試著跟隨他們的步伐，而不是帶著你自己的想法加入。

對嬰兒來說，最重要的是**注意**到他，並且**跟隨**寶寶的所發出的信息。
花一點時間等待，看你的寶寶的眼睛去哪裡。這可以讓您了解寶寶接下來對什麼感興趣。他可能會看向你，在邀請你加入進到他的世界中。

你可以模仿寶寶的表情或聲音，然後自己加上一些表情聲音，好像在進行對話一樣。
仔細觀察你的寶寶，看他的反應如何。
如果寶寶需要在遊戲中休息一下，或著累了、餓了他們可能會看向其他地方，或開始哭。



一位家長分享：「我正在學習了解我的寶寶什麼時候準備玩耍，什麼時候需要休息或抱抱。」

爲了讓孩子或是寶寶集中注意力，建議根據他們年齡和興趣選擇物件，並盡量擺放少量、經過挑選的玩具和書籍。大一點的孩子，可以提供畫畫的材料或是黏土。
讓你的孩子或寶寶主導，自己選擇想玩些什麼。
只要是安全、沒有受傷的前提下。允許您的孩子探索爲他準備的所有玩具，並且用他們喜歡的任何方式使用這些玩具。如果玩具被他丟來丟去，冷靜的拿開它們，用柔軟的玩具代替。



- ✓ 無論你的寶寶或孩子選擇做什麼，你都要充分給予關注。把玩具放到特定的地方或是藏起來，也是一種遊戲方式。
- ✓ 表現您是感興趣的，用微笑和你的寶寶或孩子聊天，討論他正在做的事情。
- ✓ 並把空間整理的工作留到最後，看我玩吧!時間結束後再來收拾。

在 看我玩吧! 期間不能做什麼

- ✗ 盡量不要催促你的寶寶：給他足夠的時間，看著你或四處看看。時不時讓寶寶休息一下。
- ✗ 盡量不要教導你的孩子(這個是紅色的，這個是藍色的)。
- ✗ 盡量不要糾正你的孩子(這是正確的方法)。
- ✗ 盡量不要指導你的孩子(像這樣做)。
- ✗ 盡量不要在看我玩吧!的時間裡收拾東西。



常見問題

爲什麼由兒童主導的遊戲對發展如此重要?

由兒童主導的遊戲，可以幫助父母適應孩子在成長過程的不同階段。透過幫助孩子自由玩耍，你爲孩子的想像力和學習技能提供了空間。

從出生開始，你的寶寶就可以開始與你進行遊戲性的「對話」，這有助於你們相互了解與分享樂趣。當你對寶寶的表情做出反應或呼應他的聲音時，他就會知道你正在觀看他並對他感興趣。

對於嬰兒來說，有趣的遊戲，如：炒蘿蔔、炒蘿蔔、切、切、切(搭配動作)，可以幫助孩子們學習輪流玩耍。躲貓貓和捉迷藏的遊戲讓孩子們享受被發現的樂趣。

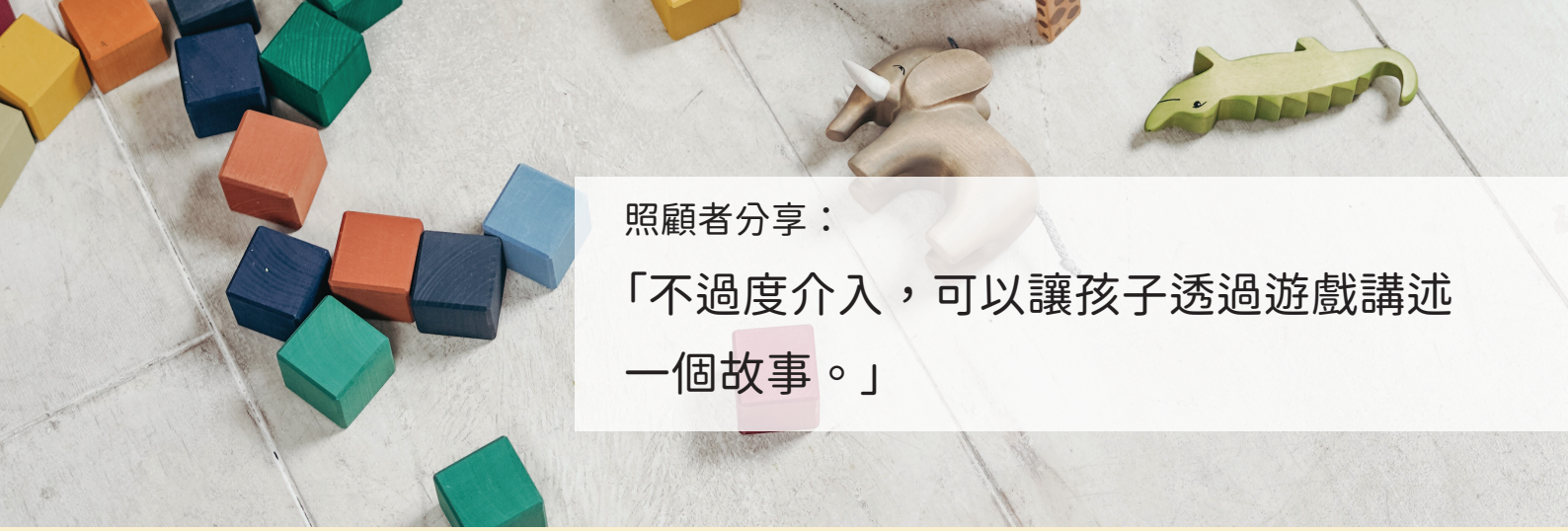
孩子們需要培養許多技能爲上學做好準備。輪流、預測下一步、一起做某些事情，這些對未來的學習和人際關係都很重要。探索性遊戲、製造混亂以及嘗試不同方式使用玩具和材料，有助於孩子對自己的能力和協調性產生信心。

讓孩子講故事的遊戲可以促進創造力、語言和解決問題的能力。即使是很小的孩子也會經由這種遊戲來表達情感。例如：最近失去寵物的孩子，可能會反覆讓玩具在遊戲中消失。如果家裡有人生病，孩子可能會玩醫生讓泰迪熊好起來的遊戲。

有時候孩子們需要一遍又一遍地重複他們的故事。給予充分的關注將有助於你的孩子。你不需要談論現實生活中的事件：只需簡單描述遊戲中發生的事情就可以幫助孩子感到被理解。例如「泰迪現在在玩。他沒有再生病了。」

如果我讓孩子選擇做什麼，他就會好幾個小時都做同樣的事情。那引導他做一些新的事情，來促進他的發展不是更好嗎?

孩子的遊戲經常以同樣的形式反覆進行，有時有一點變化，有時則完全相同。重複可能是幼兒學習他們能做什麼以及事物如何運作的重要部分。



照顧者分享：

「不過度介入，可以讓孩子透過遊戲講述一個故事。」

在看我玩吧!期間，讓孩子看到你對他感興趣的東西有興趣，並可以停留在他感興趣的事物上，而不是將他們引向新事物。來自大人一致而溫和的回應，有助於兒童感到安全和有保障。隨著時間的推移，你可能會開始看到一些細微的變化，這些變化將增加你對孩子及其興趣的理解。

我的孩子不怎麼玩，他只是扔玩具。難道我不需要教他不同的方式嗎？

看我玩吧!的目標之一，是爲了幫助你的孩子能夠玩耍。孩子可能會需要一些時間來適應看我玩吧!的日常活動。有些孩子一旦習慣了在固定時間內得到照顧者的全部關注，他們的遊戲和行爲就會出現積極的變化。

試著在一開始爲孩子提供較短的看我玩吧!時間，看看你隨著時間是否注意到任何的改變。拿走任何可能傷害人的玩具，用柔軟的玩具代替。確保給孩子一些時間爲看我玩吧!的結束做準備。

我的孩子有時會玩得很瘋狂，有時會有點咄咄逼人。他會把他的娃娃扔在地板上，並在上面踩腳。我應該阻止他嗎？

即使是嬰兒也會覺得不對勁，並扔掉他們的玩具。只要沒有人受到傷害，最好的辦法是嘗試接受孩子在遊戲時的行爲，表現出興趣，並描述他遊戲時發生的情況。他可能會多次重複這種遊戲，你可能需要等待一段時間，才會在他的遊戲中開始發生不同的事情。

觀察不斷重複或具有侵略性的遊戲可能會很困難。如果你有任何擔心，或者發現自己很難觀看孩子的遊戲，因爲它們並沒有什麼變化。與其他瞭解孩子的成人(家庭成員或專業人士)討論孩子的遊戲可能會有所幫助。

3. 觀察孩子的遊戲

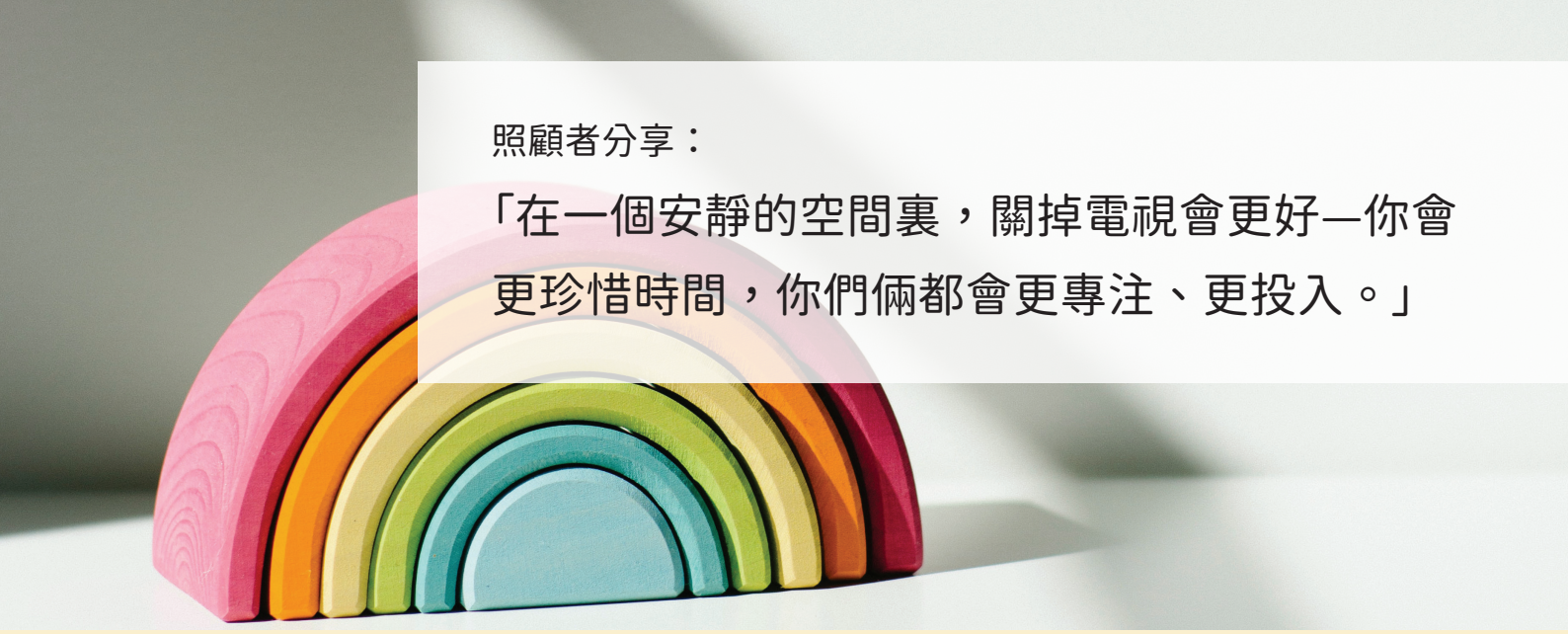
嬰幼兒需要關注，以幫助他們成長茁壯，就像植物需要陽光一樣。



得到你的充分關注，即使是很短的時間，也能幫助孩子感到安定。即便你不在身邊時，孩子也更能專注於自己。這可以幫助孩子提升維持注意力的時間。

儘管看我玩吧!的時間很短，關閉所有螢幕和手機還是會有很大的差異。遠離螢幕和電視可以幫助孩子專注於他們的遊戲以及跟你的互動。在一個安靜的環境中，孩子可以透過遊戲來表達自己的想法。

安靜的環境有助於我們留意並記得孩子在遊戲中所發生的事情。留意孩子在遊戲時你自己的感受(平靜、快樂、憤怒、焦慮、好奇……)，這可以幫助你瞭解，孩子透過他們的遊戲想表達的東西。



照顧者分享：

「在一個安靜的空間裏，關掉電視會更好—你會更珍惜時間，你們倆都會更專注、更投入。」

常見問題

我的寶寶從不讓我放下他，一直想要得到我的關注，我的孩子非常黏人，進行看我玩吧!眞的不會讓情況變得更糟嗎？

你的孩子可能會有一段時間變得比較黏人，但是一旦有了定期的看我玩吧!活動，許多孩子就會變得比較能夠自己玩。來自大人的集中性注意力，支持孩子可以玩得更久，找到新的遊戲方式。清楚地向孩子解釋你要做多長時間的看我玩吧!，這會幫助孩子爲結束做準備。告訴他什麼時候你們會再做看我玩吧!也會有所幫助。

如果你的孩子依然黏人，或似乎沒辦法遊戲，與孩子的護理師、月嫂、醫生或托兒所老師討論可能會有所助益。

我的孩子自己玩得很開心。如果我在看我玩吧!期間，用手機回覆訊息或電子郵件有什麼關係嗎？

得到你的充分關注，即使是很短的時間，也會對您的孩子產生很大的影響。看我玩吧!最多20分鐘。在這段時間裡，你的全神貫注，可以讓孩子感到非常放心，並可以幫助他集中注意力。當你表現出你可以等待，你也在爲你的孩子樹立重要的榜樣。

我和我的孩子喜歡一起看幼兒台。我們可以開著電視進行看我玩吧!嗎？

一起觀看最喜歡的電視節目，對你和孩子來說是一段美好的時光。但背景中的電視帶給孩子們很多的干擾。爲所有的兒童發展，在家中有充裕的時間關掉電視都很重要的。

4. 與你的孩子談論他們的遊戲

當你和孩子談論他的遊戲時，你在幫助他理解這個世界。你在向孩子表示他的想法既重要又有趣，也在爲孩子提供額外的幫助以發展他們的語言技巧。適時的保留一些沉默的機會，讓你的孩子有時間思考!

在寶寶遊戲時陪伴他們的好方法

- ✓ **臉部表情**：對寶寶的微笑做出反應，回以微笑、表現出高興或是驚訝。
- ✓ **進行對話**：用相似的聲音回應寶寶的發聲，或說：「你告訴我這麼多!」
- ✓ **表現興趣**：觀察寶寶在看什麼並談論它：「你可以看到明亮的顏色!」
- ✓ **描述或評論寶寶的行爲**：「你翻身了!」、「你拿著戒指。」
- ✓ **談論寶寶可能會有的感受**：「你很享受這個!」、「你現在看起來有點累了。」
- ✓ **大聲提問**：「你在伸手摸我的手指嗎?」、「你想看看外面嗎?」



與孩子談論他們遊戲的好方法

- ✓ **表現興趣：**「哦!你現在選擇了黃色的!」
- ✓ **評論：**「小動物們現在躺下了」
- ✓ **描述：**「現在你正四處看看，並思考下一步該做什麼.....」
- ✓ **談論孩子可能會有的感受：**「你很享受這個!」
- ✓ **讚美：**「很好的嘗試! 建造它很難，但你一直在努力。」

常見問題

當我和孩子討論他在遊戲中做什麼，這讓我覺得有點尷尬，感覺不是很自在。 假如我在旁邊看，但保持沈默呢？

這部分看我玩吧!的內容，一開始可能會覺得有點奇怪。但是，聽到你談論他們正在做的事情，對孩子的信心和語言很有幫助。許多照顧者發現他們很快就習慣了，他們的孩子會用更多的聲音或詞彙來回應。
你不用不停地說話!試著爲彼此留出空間，當孩子在遊戲時，就能習慣以安靜的方式在一起。

5. 與其他成人討論孩子的遊戲

在看我玩吧!中有兩種交談的方式。

✓ 一種是與你的孩子談論他們的遊戲

✓ 另一種是其他感興趣的成人(家庭成員或專業人士)討論你在觀看孩子遊戲時看到的情況，以及跟孩子遊戲時的感覺。

如果你對觀看孩子遊戲感到困難，那麼與其他感興趣的成人討論就格外重要。有時孩子的遊戲令人感到愉快又有趣，但也可能是重複性的，讓人很難繼續看下去。與其他的成人進行討論，可以幫助你更能夠關注和享受孩子的遊戲。
對於一些孩子來說，能夠自由玩耍可能是他們情緒的出口。

如果在孩子的遊戲中，感覺具有攻擊性或令人困惑的部分，請試著注意遊戲中發生的事情。它可能會隨著時間推移而改變。如果你爲此感到擔心，與家人或與孩子相關的專業人員，一起思考孩子的遊戲可能會有所幫助。



常見問題

如果我對孩子的遊戲有任何疑慮，我可以與誰交談？

如果您擔心孩子的遊戲或發育，請與家人或了解您孩子的專業人員交談，例如醫生、護士、社會工作者、托兒所主要工作人員或語言治療師。與其他對孩子感興趣的成人談論孩子，可以幫助你持續爲孩子著想並保持冷靜。這將有助於孩子感到安定，並且相信他們可以向你表達他們的感受。你從孩子的遊戲中所注意到的訊息，也會顯示你的孩子可以從哪些額外地支持中受益。

如果我定期進行看我玩吧!會看到什麼樣的結果？以及需要多長時間才能看到一些變化？

有了寶寶之後，專注於玩耍和享受在一起的特殊時間，可以幫助你們建立更多的聯繫。看我玩吧!可以幫助父母和嬰兒相互了解，這有助於建立連結。有些父母會立即看到變化；其他人則表示，他們與孩子定期進行看我玩吧!兩到三週後就注意到了一些變化。

看我玩吧!是一個雙向過程：孩子的注意力、行爲或言語可能會有所改善；你可能會發現你喜歡以不同的方式與你的孩子在一起。你的孩子可能會更平靜，隨著時間的推移，他可能會變得更善於分享和獨自玩耍。你可能會對接收孩子的信號變得更有信心。你們可能都會習慣於在白天分享一段安靜的時光。

對於某些孩子，可能需要更長時間才能看到變化，或者您可能看不到任何變化。與家庭成員或專業人士談論孩子的遊戲可能會特別有幫助。

遊戲需準備的玩具和材料

嬰兒最初的驚奇和喜悅體驗往往是看到父母的臉，伸手觸摸他們，交換眼神和聲音，玩具的出現則要再晚一點。你的寶寶可能會喜歡看圖畫書；探索會發出沙沙聲、嘎嘎聲或吱吱聲的玩具；玩會滾動的球、堆疊杯子，或可以拼貼的不同形狀的玩具。

孩子們從日常的一些非電子活動中受益。與電動玩具相比，讓孩子們表達自己、做出選擇和發揮想像力的簡單玩具可以讓他們玩得更有創意。帶有電子聲響、錄音或燈光的玩具，對某些兒童來說可能會過度刺激。

推薦的玩具和材料

- 盒子、容器、木勺
- 娃娃、泰迪熊、絨毛玩具
- 娃娃屋和家具、木頭娃娃
- 玩具農場和野生動物
- 玩具火車、小型玩具車
- 一條毯子和一個靠墊
- 一個軟球
- 橡皮擦或軟橡皮
- 玩具電話和茶具
- 圖畫紙、蠟筆或彩色筆
- 手指畫顏料或顏料及畫筆

看我玩吧!日誌

日期：.....

本週我注意到我的寶寶或孩子對以下方面感興趣：

這是他經常做的一件事：

這是他已經開始做的一件事：

他似乎真的很喜歡：

當我們一起做看我玩吧!時我喜歡：

- 退後一步，讓他來主導 ☐
- 看看我的孩子選擇做什麼 ☐
- 給予他我全部的注意力10-20分鐘 ☐
- 其他事情：..... ☐

進行看我玩吧!讓我覺得困難的是：

- 退後一步，讓他來主導 ☐
- 看看我的孩子選擇做什麼 ☐
- 給予他我全部的注意力10-20分鐘 ☐
- 其他事情：..... ☐

進行遊戲的重要性

每個人都可以享受遊戲：不論嬰兒、成長中的兒童和成人。

我們都知道好玩很重要，但遊戲不僅僅是爲了樂趣。當寶寶看到大人的臉或聽見他們的聲音時，他就開始學習了。

當我們遊戲時，我們學會：

探索

集中

專心

注意

模仿別人

嘗試新事物

做同樣的事情數百次

了解我們自己的感受

認識另一個人

了解我們可以做什麼

輪流

假裝

等待

想像

……和諧、放鬆和一起玩耍，有助於兒童健康安全地成長。這對父母和照顧者也有好處：一起玩耍意味著一起成長!

看我玩吧!的7個重要提示

1. 看你的孩子遊戲—你會從他那裡得到新的想法
2. 與孩子有一個定期的「特別遊戲時間」—讓孩子帶頭，等待被邀請加入
3. 嘗試簡單的玩具，讓孩子發揮想像力
4. 提供一個沒有電視或電腦的安靜遊戲空間
5. 通過一起唱歌，幫助孩子開始新的活動
6. 將孩子的畫作保存在一個特殊的地方或文件夾中
7. 如果感覺一起玩很困難，可以跟家中的其他人談談



筆記欄

欲了解更多看我玩吧!的背景資訊、兒童發展研究和案例，請參閱 Watch Me Play 手冊第2部分，欲了解更多訊息：
https://tavistockandportman.nhs.uk/watch-me-play



看我玩吧!

家長手冊

看我玩吧!是父母或照顧者幫助他們的孩子的一種簡單的方式。和諧、放鬆的遊戲有助於兒童健康安全地成長。這對父母和照顧者也有好處：一起玩耍意味著一起成長!

父母和照顧者怎麼說：

我的孩子更平靜了，我也感到更有信心。

沒有很多指導，但有很多收穫。

讓人意識到兒童的觀點。

我今天就可以回家做做看。

© Tavistock and Portman NHS Foundation Trust
出版時間:2020年六月，網路碼: PUB20_64