



# 9招「深玩」建議，教孩子不再勾勾纏、學習自己玩



出處：親子天下 出版日期：2020/05/04 作者/黃敦晴

孩子從小就有自己玩的能力，可能是被大人不經意破壞了。還好這種自己玩的能力隨時可以補救，心理學家用9招讓父母教孩子深玩，也教孩子學習獨處。

## 1. 尊重孩子怎麼玩

沒有人規定一項玩具應該怎麼玩，只要孩子能夠盡情替投入、探索、運用自己的想像力，就能深玩。孩子不只是玩，也讓孩子腦部得到新刺激，並建立自我感。

## 2. 營造吸引孩子的空間與時間

固定的作息會讓孩子的生活與心情更穩定。可以先預設一段固定的時間讓孩子自己玩，另一方面，給孩子安全的空間，孩子會在這個空間養成自主探索的能力。

## 3. 先滿足孩子對大人「愛的期待」

孩子喜歡大人一起玩有時是情感因素，不妨先專心陪孩子一下，讓孩子感受爸媽對他滿滿的注意力與愛，之後再自己玩。



## 4. 帶孩子循序漸進

大人可以先陪玩幾分鐘，然後告訴小孩要去洗衣服、或是廚房一下子，等等就會回來。當然爸媽要記得回來，之後就可以逐漸延長讓孩子自己玩的頻率與時間。

## 5. 不要打擾孩子玩

當孩子有比較長的時間，不受打擾的沉浸在一項事物中時，比較能深玩。但只要我們稍微打擾他，或讓他分心，孩子就又得從頭開始。



## 6. 整理與安排玩具輪流出場

當孩子眼前有太多玩具時，可能會不知所措，還不如讓他只有**有限的選擇**。例如，把一些玩具收在櫃子裡，過一陣子再拿出來，孩子說不定會發現新的玩法。

## 7. 選擇容易深玩的玩具

有些玩具的特性，就是會讓孩子有更多玩法、玩更深、玩更久。例如，積木、顏彩、黏土、玩偶、娃娃、填充玩具、汽車等。



## 8. 慢慢「燉」出深玩的能力

當孩子還是不買單時，爸媽就要「細火慢燉」出孩子的興趣和能力，常常看似不經意地布置一些深玩的機會。例如，在餅乾盤旁邊放一些黏土和模型、切割器。

## 9. 要有耐心

還不會自己玩的孩子，需要一段時間轉換，所以父母可以隨機、重複上述這些方法試試看，多試幾次後，孩子也就不知不覺的會自己玩一陣子了。