

遊戲 30. 摸一摸

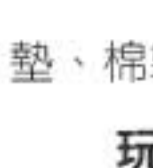
遊戲目的：訓練觸感的敏銳



初生至1歲：觸觸摸摸

對於初生的寶寶，父母可利用不同質感的布料來刺激寶寶皮膚的感覺神經，讓他感受到接觸不同的物質會有不同的感覺，也能讓寶寶以後的觸覺更敏銳。

玩法：爸媽先準備三至四塊不同質感的布料或衣物，如毛巾、毛衣、麻質衣料、百潔布等，然後將不同質料的布料輕放在寶寶的前臂、手指頭、掌心等。告訴寶寶對該物料應有的觸感，如軟綿綿的、刺刺的、硬硬的或粗粗的等，讓他有初步的質感概念。



1至2歲：爬來爬去

當寶寶能夠接受多些外來的觸覺刺激時，爸媽可進而使用不同質料的東西來刺激他的感覺神經，例如：塑膠製的地墊、棉製的座墊、草蓆或毛巾布料等。

玩法：首先把這些不同質料的東西一塊一塊的放在地上，並引導寶寶在上面爬過，爬過一個物件後，讓寶寶休息一下再爬另一種。當寶寶爬過不同質料的物件時，便可透過不同觸覺的刺激來認識不同的物料的特質。



2至3歲：手指神探

到了兩至三歲，寶寶手指頭上的神經已發展到即使不用看，也可能辨認出手中的物件了。

玩法：爸媽可先將一些寶寶平日生活常接觸的物件放入一個非透明的袋中，例如：沐浴海綿、百潔布、襪子、毛線球等，然後讓他伸手入袋中摸索，請他形容一下手中拿口的物件是怎麼樣的質感。父母再追問寶寶能否猜出手中的是甚麼物件，無論他猜出與否，都請他把物件拿出來。

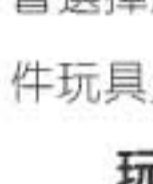


給爸媽的話：

不同質料的物件可訓練寶寶對不同物件的觸覺刺激，但要緊記的是，所有物件都是安全的，不會對寶寶造成傷害或容易引起敏感。把物件放到寶寶的手上時要輕輕的，時間不可太長，是讓寶寶摸，而不是用物件摩擦他。不可將任何物件觸及寶寶的臉，因為臉部皮膚特別敏感，亦容易弄傷寶寶。

遊戲 40. 色彩世界

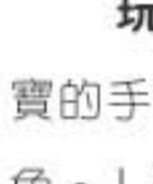
遊戲目的：辨認顏色



初生至1歲：認色

許多時候，爸媽都很喜歡放一些玩具在寶寶的口中，但又有沒有想過，可趁這個時候教寶寶辨認顏色？父母大多會選擇於寶寶的口中多放些色彩繽紛的玩具，但最理想其實是一件玩具只得單一顏色。

玩法：爸媽可拿起其中一件玩具，向寶寶展示，並對他說出那件玩具的顏色，如：「寶寶呀！這個玩具可愛嗎？你看，它是紅色的。」每天只選一件及重複告訴他四至五遍，這樣寶寶會慢慢記憶及更容易分辨顏色。



1至2歲：手口並用

爸媽除了用玩具幫助寶寶記憶顏色外，還可以開始利用顏色卡讓他認識更多燦爛的色彩，同時不妨藉口重複閱讀顏色給寶寶聽，讓他慢慢學會發音，也可利用食物或一些日常用品，跟他一起發掘這個充滿顏色的世界。

玩法：你可隨意拿口一件有很多種顏色的物件，並拿口寶寶的手指，領他一面指指紅色的地方，一面跟他說：「這是紅色。」然後又指指藍色的地方，一面告訴他說：「這是藍色。」接口又指指下一種顏色，讓寶寶慢慢學會分辨顏色。



2至3歲：混色

當寶寶對顏色已有一定的認識時，便可利用顏色筆、水彩或一些透光的顏色膠片，在他面前混合顏色，請他觀察變化，並有趣地告訴他當顏色混合後會產生另一種顏色。

玩法：香蕉的黃色加天空的藍色會變成樹葉的綠色、紅蘋果加黃檸檬會變成香橙……等，讓學習顏色變得更有意思！但不要期望寶寶會完全明白，畢竟他才剛剛建立對顏色的概念呢！另外，爸媽也可請寶寶拿出相同顏色的東西，如香蕉、蘋果和番茄，當寶寶拿得正確時，別忘了稱讚他啊！

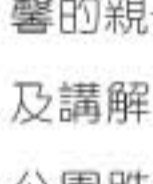


給爸媽的話：

認顏色是一個非常有趣的活動，而且隨時隨地都可進行，因為在這美妙的世界裡，任何東西都擁有顏色的。關於顏色，實在有太多活動或遊戲可玩，家長可動動腦筋，設計一些簡單的顏色遊戲，與寶寶大玩一番吧！

遊戲 10. 我的成長

遊戲目的：增強自我認知和家庭歸屬感



3至4歲：舊照片

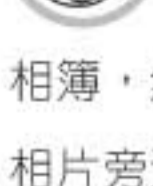
有時候，與孩子一起回顧舊照片亦是一個輕鬆又溫馨的親子活動。爸媽可以取出孩子成長的相片來與孩子逐一回顧及講解，如出生時的裸照、一個月大時擺「滿月宴」、半歲時在公園跌倒……還有睡覺的樣子、出浴照等都是孩子喜愛看的照片。在過程中，父母除了可以回憶美好的時光及細味當中的苦與樂外，也可以令孩子更了解自己從前的生活，大家交流一下對一些照片的感受。

玩法：關掉電視，拿出相簿，找一個舒適的位置與孩子坐下，如沙發。首先由父母講解照片的背景，如何時、何地、何事、與何人拍攝的，接下來孩子可能有很多很多問題，正好大家交流一下對該照片的感受。父母亦可準備一張白紙，在跟孩子回顧照片時，請他選一張最喜歡的，貼在白紙上，然後在相片四周畫一些圖畫，貼到他房間的牆上。



4至5歲：我的家族

玩法：活動的內容如上。除了畫圖外，爸媽可請孩子選擇一些家族成員的照片貼在白紙上，然後由父母協助寫下他們的稱謂，如「表妹」、「祖母」、「外公」，並將這些作品貼於他專屬的壁報板上。



5至6歲：我的成長集

玩法：爸媽可為孩子購買那種可在相片旁邊書寫的相簿，然後請孩子挑選一些他喜愛的相片放於相簿內，並於每張相片旁邊畫圖案表示心情，這樣孩子便有一本屬於自己的成長集了。



給爸媽的話：

透過這個活動，孩子會增加對自己的認識和對家庭的歸屬感。當大家說出感受時，也可促進了解；當孩子繪畫、書寫時，又可訓練他的創意和書寫能力。