**【Yojo父母居家小课堂】我真“没时间”陪他玩，怎么办？**

各位Yojo联盟园的家长们，大家晚上好！欢迎您准时收听【Yojo父母居家小课堂】的课程，今天给大家带来的分享是《我真“没时间”陪他玩，怎么办？》

作为家长，我们要天天跟孩子在一起，你的孩子有没有经常缠着你说：“妈妈，陪我玩一会吧”，您是不是总是不耐烦地说：“没看我正忙着呢？没时间，去找你爸去”。孩子转身去找爸爸：“爸爸，陪我玩一会吧”，爸爸同样不耐烦地说：“玩啥玩，自己玩会儿玩具去”。孩子被你们推来搡去，这样的情景是不是在你的身上发生过？在咱们的家里也发生过？如果是的，请在下面的讨论区回复“1”，好，我看到了很多家长的回复。

各位家长咱们一起来思考一下，您确实是没有时间陪孩子玩吗？您的一天真的是都在忙工作、忙家务事吗？我想问问您，您用手机和朋友聊天、刷抖音、看快手、看小视频或者打游戏吗？回答是肯定的，至少你是占了一样，那么您计算过这些事情每天要占用您多长时间？多少分钟？刷抖音费时间，看小视频费时间，打游戏那更是费时间，这些时间加在一起的话，我想至少也得1个小时，这个时间完全可是用来陪伴孩子。或者是您有时间，根本就不愿意陪孩子玩，想想自己小时候也没有人陪着玩，现在不也挺好，所以只求孩子不磕不碰、吃饱了穿暖了就行了？或者干脆把孩子交给了电视及网络游戏。如果您有以上的任何一种想法，您都是大错特错了！因为孩子必须要有陪伴，您知道吗？每天陪孩子玩就是最好的家教。父母多与孩子一起玩耍、交流，有利于孩子幼儿期、青少年期的心理健康，孩子们与父母每天进行积极互动的过程中，孩子会模仿大人的社交技巧与处世方法，学会大人的生活态度，学会从容处理自己面临的问题，性格会更加开朗、阳光。

大人陪伴孩子有那么多的好处，所以您一定要想办法，把陪孩子的时间给安排出来，把陪孩子玩当成一件大事来做，您每天拿出一个小时就够了，如果太忙拿出半个小时的时间也行。

陪孩子玩的时间有了，那么家长如何陪孩子玩呢？其实我们的家里是父母和孩子玩、做亲子游戏最舒适的场所。父母每天可以抽出20-30分钟的“特别游戏时间”，与孩子建立积极、相互尊重的亲子关系。在游戏时间里，父母不接电话、不看手机、不做家务，只是与孩子一起玩。

我们可以让孩子从家里的玩具箱里挑出各种玩具，玩自己想玩的游戏，家长的任务就是配合和鼓励。当然，家长也可以利用家里的材料，如床单、枕头等，与孩子玩上一段时间，还可以与孩子一起玩手指游戏、棋类游戏、体能游戏、美工游戏、科学实验游戏等等。

在这里我也给大家介绍几种适合您和孩子在家里玩的游戏：

想象类的游戏。不仅可以帮助大脑的进一步发展,还可以帮助孩子理解一些不够形象化的事情、拓展想象;可以丰富孩子的语言能力,甚至锻炼孩子的社交等……想象类游戏就像你们小时候玩的“过家家”、“小医院”、“理发店”这些可以扮演角色的游戏，孩子在这个过程中不仅能够演戏，还能通过角色扮演来解决他们现实中遇到的一些问题。比如小朋友非常不爱吃药、打针，可以和他玩模拟医生看病的游戏来改变孩子对看病的坏印象，让小朋友假装医生，要给病人看病还要讲配合吃药打针的道理，这些真实具体的细节，会让小朋友不再抵触看病和吃药。想象类的角色扮演的游戏有很多，比如：超市购物、出门度假、上小学啦等。

运动型的游戏。它也可以培养孩子的反应能力、平衡能力，培养孩子有斗志和不怕困难的精神，通过运动，孩子的体能得到消耗，吃饭更香，睡觉更好，可以促进孩子的身体健康。家长和孩子在家里可以玩学青蛙跳、学袋鼠在家里蹦、一起捉迷藏等。总部在2月21日推出的亲子游戏《搬家》，材料在我们的家里随处可见，纸张、毛巾、面板都可以，大人和孩子将材料两边拽平，将小球状的物体放置上面，大人和孩子同时向一个方向前进，保证小球不掉下来，多玩几次，肯定一次比一次的距离要长，玩这个游戏你会发现一定要注意力集中，两个人还要很好的配合，一旦球出现倾斜要跃出去，必须要快速反应，调整姿势，让球回到安全地带。我们有些小朋友一玩就是十几分钟，玩得可带劲了。如果您和孩子玩了这个游戏，可以发现这个游戏可以培养孩子的平衡能力、反映能力还有团结协作的能力，非常有意义。

语言类的游戏。和孩子一起读绘本故事，绘本以画为主，字少但画面丰富，以画传达[故事情节](http://www.so.com/s?q=%E6%95%85%E4%BA%8B%E6%83%85%E8%8A%82&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，符合[儿童](http://www.so.com/s?q=%E5%84%BF%E7%AB%A5&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)早期阅读的特点和[习惯](http://www.so.com/s?q=%E4%B9%A0%E6%83%AF&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)，更能让孩子感受到[阅读的乐趣](http://www.so.com/s?q=%E9%98%85%E8%AF%BB%E7%9A%84%E4%B9%90%E8%B6%A3&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)。直观化的绘本内容，可以让孩子吸收、转化着各种观点，无形中培养孩子的[阅读能力](http://www.so.com/s?q=%E9%98%85%E8%AF%BB%E8%83%BD%E5%8A%9B&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)。好的绘本，不仅[绘画](http://www.so.com/s?q=%E7%BB%98%E7%94%BB&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)精美，构图、[色彩](http://www.so.com/s?q=%E8%89%B2%E5%BD%A9&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn" \t "https://wenda.so.com/q/_blank)能使孩子爱上阅读。我们大人可以就绘本故事中的人物情节和孩子一起复述故事，锻炼孩子的语言表达能力；还可以演绎绘本故事，和孩子一起来扮演绘本中的角色、演绎绘本中的情节,这样孩子不仅语言能力提高，还可以加深孩子对每个人物的理解，从中去分辨真善美假丑恶。

您最了解您的孩子，还可以根据孩子的性格选择互动游戏。好动的孩子可以选择静态游戏，如积木、拼图等，帮助孩子修正好动的个性；表达能力弱的孩子，家长可以陪他讲故事，通过复述、提问等方法提高孩子的语言能力；性格孤僻的孩子可以选择动态游戏，和家长跑起来动起来，这样会产生愉快和自信的感觉，逐渐变得活泼开朗起来。

在这里我想告诉您，北京Yojo总部从2月3日就推出了《Yojo亲子居家乐》的系列游戏，每天都有3-5个，非常适合您和孩子一起居家玩。

亲爱的家长朋友们，多多地陪孩子玩吧，孩子的天性就是玩，但是您的陪伴可以让孩子玩出专注力、玩出快速反应能力、玩出动手能力、玩出创造力，玩出合作精神，咱们何乐而不为呢？“只有高质量的陪伴孩子，才会教育出优秀的孩子”，什么是高质量的陪伴，就是和孩子一起玩！

以上就是今天为大家分享的内容，谢谢收听，让我们期待下次再见。