

[韩]金姝延◎著
李小晨◎译

好妈妈

每天10分钟的

亲子游戏



超高人气育儿教育博主、儿童教育专业顾问

韩国文化最高奖

“优秀文化大赏”生活类最优秀图书

114种简易认知游戏
轻松培养快乐聪明的好孩子



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

好妈妈

每天10分钟的

亲子游戏



[韩] 金姝延◎著
李小晨◎译

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈每天10分钟的亲子游戏/(韩)金姝延著;李小晨译. —北京:北京联合出版公司, 2015.9

ISBN 978-7-5502-5633-0

I. ①好… II. ①金…②李… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第152999号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2015-4394

엄마표 창의력 오감놀이

Copyright © 2012 by MindBox All rights reserved.

Original Korean edition was published by 2012 by MindBox

Simplified Chinese Translation Copyright© 2015 by Beijing Times Bright
China Books Co. Ltd.

Chinese translation rights arranged with 2012 by MindBox
through AnyCraft-HUB Corp., Seoul, Korea & Beijing Kareka Consultation Center,
Beijing, China.

好妈妈每天10分钟的亲子游戏

作 者:(韩)金姝延

译 者:李小晨

选题策划:北京时代光华图书有限公司

责任编辑:陈 昊 王 巍

特约编辑:彭 婷 陈 静

封面设计:新艺书文化

版式设计:曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京旭丰源印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数155千字 787毫米×1092毫米 1/16 17印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5633-0

定价:48.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换。电话:010-82894445

推荐序

和妈妈一起做游戏，是给孩子的美好礼物

从事儿童咨询与家庭咨询工作 20 年以来，我被父母们问到最多的问题就是“应该如何与孩子做游戏？”家长们一般都不清楚要如何做游戏，购买怎样的玩具，抑或在游戏当中该如何回答孩子的问题，以及采取怎样的行动。就算知道，他们也不确定自己做得到底对不对。

其实最重要的还是要做符合孩子年龄段（即符合专家所说的各发育阶段）需求的的游戏。“做符合孩子年龄段需求的的游戏”并不是指要买高价的玩具，或者对孩子的任何举动都给予夸张的反应。父母应该先了解孩子在现阶段想要做什么样的游戏，然后再看看家中有什么可以利用的材料，能不能做出简单而又能够满足孩子好奇心的东西。只要我们将作者提供的游戏技巧应用到生活当中，就可能会成为好爸爸、好妈妈，而且也不用再因为要学习其他的高难度游戏而感到有负担。这些生活化的、自然的的游戏反而对孩子的成长更有好处。本书的作者能够通过教育自己的孩子，开发出“妈妈牌”游戏，真是一件功德无量的事情！

仔细分析本书中的游戏，我们可以看到，在这些游戏当中包含了很多育儿专家推



荐的要素。

第一，本书中关于视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉的认知游戏与孩子各年龄段的“发育需要”紧密地联系到了一起。在使用到的游戏材料中，塑料可以满足孩子视觉、触觉、听觉、嗅觉方面的好奇心，而衣服夹子能够使孩子的肌肉得到锻炼。其实孩子的好奇心表现在很多方面。孩子在成长过程中的游戏愿望是无穷无尽的，而本书作者深知这一点。

第二，通过认知游戏，可以让孩子感受到什么是“自由”，什么是“控制”。2~7岁是孩子了解现实、学习社会规范的关键时期。通过相应的游戏，孩子能够体会到“更大的自由感”和“更大的控制感”。因为这样的游戏能够释放压力，缓解紧张感，所以孩子在做游戏的过程中会十分快乐。多做这样的游戏有助于调节孩子的日常心理、生理状态，同时加强孩子与父母的沟通，从而表现出更好的合作性。

第三，书中的游戏材料大多来自日常生活。这可以培养孩子的游戏自发性。因为都是日常生活中看得到的物品，甚至是食物或是废品，所以孩子自己就可以随时做游戏。而且这种自发的、出于好奇心的游戏更能给孩子带来快乐。此外，使用日常用品还减少了父母购买玩具的负担。

本书作者开发的“妈妈牌”游戏，以其作为母亲所特有的敏锐的洞察力为基础，有趣且能唤起孩子的好奇心，满足了孩子的认知需要，对于2~7岁孩子的妈妈们来说十分有参考价值。希望本书中的114种游戏能够成为更多妈妈打开游戏之门的钥匙。相信这些日常游戏能够陪伴更多的孩子度过幸福的童年。家庭的幸福与安定不正是源于父母这样的尝试吗？

圆光儿童咨询研究所所长 张在玲

“妈妈牌”游戏就这样开始了

我住在韩国大邱，有两个儿子，一个7岁，一个3岁。和其他妈妈一样，我在怀孕的时候也买了很多育儿书籍，好像看了这些书，孩子就一定能够健康成长似的。但孩子出生后我才深刻地感受到，实践与理论之间有着天壤之别。因为无论是孩子的饮食休息、成长过程还是所做的游戏都与书中所写的不同。

怀孕的时候，大部分的妈妈只是一心希望自己的孩子能和其他孩子一样健康成长；但是当孩子出生2~3年之后，随着育儿教育的展开，妈妈们便开始希望自己的孩子能够高人一等，所以她们选择将孩子送入各类兴趣班。我也是怀着这样的心情，在大儿子5岁的时候将他送到了社区里的美术班。这也让我有了从教室窗外看孩子上课的机会。然而，我发现，由于一名老师要指导多名孩子，所以当孩子不懂得如何画，而向老师发出求助信号时，老师往往不能及时接收到，因而无法给予恰当的指导。

对于多数母亲来说，哪怕孩子只一个眼神也能知道他需要些什么，但是很遗憾，老师似乎很难做到这一点。所以为了让孩子能够得到更好的照顾，我毅然终止了他在兴趣班的学习，然后带着他去文具店购买了各种材料。因为事先没有学习过，所以第



一次我只是用牛奶盒给孩子做了一只企鹅。虽然样子不太好看，但是他却很喜欢，甚至睡觉的时候都要放在枕边，这使我认识到孩子最喜欢的原来还是和妈妈一起做游戏。自此以后，我便正式开始了对孩子的游戏教育。最初一周只有一次，但是随着次数的增多，我渐渐开始掌握要领，现在几乎每天都通过游戏给孩子上课。而且游戏的内容也从废物利用的手工游戏，渐渐扩展到美术游戏、身体游戏、烹饪游戏等各种类型。这样每天有计划地通过游戏进行学习，孩子们也都乐在其中，所以几乎不会再缠着我给他们买其他玩具了。

很久以前，我就开始用博客记录与孩子一起游戏的内容。出乎我意料的是，居然有很多网友关注了我的博客。后来，我便不再单纯地上传游戏内容，还尽可能地将自己的游戏育儿理论与信息也分享给大家。与此同时，为了成为更好的妈妈，我也开始学习各种有关育儿教育的专业知识，并顺利获得了 POP（手绘美工师）2 级证书、儿童教育专业顾问资格证书，以及童话故事讲演资格证书等，同时在新闻、杂志等媒体上连载专栏。

“妈妈牌”游戏只是单纯地与妈妈一起做游戏

在这里，需要特别说明一点：不是说进行了“妈妈牌”游戏，孩子就干脆连幼儿园、托儿所都不用上了。我的孩子也在上幼儿园和托儿所。当然，他们并不是整天待在那里，而是只听上午的课。而我便利用这半天的时间准备游戏内容，以便下午与孩子一起做游戏。虽然这样做很忙碌、很辛苦，但也很充实，孩子更会因此倍加信赖我、支持我。

访问我博客的妈妈们都大多都有这样一个问题，那就是不知道要如何与孩子一起做游戏。其实孩子并不奢望妈妈能像专业老师一样，他们只是希望妈妈在做游戏的时候能够了解他们的想法与需要。这难道不才是育儿教育中最重要的吗？只要妈妈们单纯地与孩

子一起做游戏,不再拔苗助长,那么,做游戏就一定是快乐的。所以妈妈们千万不要把“妈妈牌”游戏当成在给孩子上课。

我想将力量传递给所有的妈妈

如今因为教育费用越来越高,很多妈妈必须兼职,同时做很多份工作。所以对于一些妈妈来讲,她们并没有条件像书中所说的那样每天与孩子做游戏。但事实上,妈妈们并不需要每天都与孩子一起做游戏。就算只在周末与孩子度过一段短暂的时光,也仍然足以加深亲子关系,并通过认知游戏的方式,自然而然地达到学习效果。而且,孩子今后会遇到青春期、学业等诸多方面的问题,我希望能通过游戏建立亲密的母子关系,以便将来像朋友一样帮助他们渡过难关。

要知道,孩子能够像小鸟一样环绕在妈妈周围的时间只有这短短几年。不知不觉间,他们便会长大成人,离开妈妈的怀抱,所以必须趁现在多与孩子相处。以后这将不仅仅是孩子的回忆,也会是妈妈的回忆。满怀着爱与孩子一起做游戏,就一定能够使孩子茁壮成长。妈妈们,加油!

博客使我结交到了很多好朋友。在这里谢谢所有支持我、给予我力量的朋友们。虽然写书的过程并不顺利,很辛苦,也颇费周折,但我仍然乐在其中。今后我一定会更加努力,将更好的内容分享给大家。谢谢!

金姝延

和妈妈一起做的认知能力开发游戏

不同年龄段的孩子，做不同的游戏

和孩子一起做游戏的时候，最重要的是要充分考虑孩子的年龄段。不同年龄段的孩子，认知能力发育情况也不同。

孩子从出生起，其认知能力便依次按照触觉—味觉—嗅觉—听觉—视觉的顺序发育。也正因为发育顺序不同，各阶段选择的玩具也要不同。例如，1~2个月的孩子，其眼睛刚开始学会聚焦，这时父母可以在其床头挂上风铃。因为风铃会随风摆动，孩子可以自然而然地练习聚焦并提高视力。不同年龄段的孩子，所做的游戏会有所不同。只有符合孩子认知能力发育阶段，以及其身体特征的游戏，才是最适合孩子的游戏。

各年龄段儿童认知能力的发育过程请参见下表。



年龄段	发育情况
0~3个月	学会对焦，处于视力发育期。开始能够识别妈妈的声音与气味，同时开始形成味觉。趴在床上会尝试抬头。
3~6个月	开始学会分辨颜色，有触感。能够用手抓东西，听声辨位。
6~12个月	从7个月大开始，能够用双臂支撑起身体，学会坐着。发育快的孩子从11个月大开始能够学步。这个时期能够根据表情做出反应。
12~24个月	好奇心强，需要培养注意力。可以用保龄球游戏、搭积木游戏激发孩子的好奇心。这个阶段，孩子只能发出简单的拟声拟态词，家长在给孩子讲故事的时候要绘声绘色地演绎出来，这样才能获得孩子更大的反应。
24~36个月	处于肌肉发育期，能够分辨出玩具的形状和颜色。要集中开发孩子的智能。利用剪纸（图形、曲线等）游戏、多米诺游戏、数字游戏、猜图游戏、积木游戏等培养孩子动脑筋的习惯。
4~5岁	开始学字，能够参照实物画画。这个时期，可以通过画图、分角色扮演、涂颜料、黏土游戏等培养孩子的想象力和丰富的感情。
6岁以上	交际能力与想象力一起发育的阶段，行动更具有目的性。需要通过与学习有关的想象游戏、编故事游戏、手工游戏、计算游戏、问问题游戏等增加孩子的知识储备。

对于孩子来说,游戏具有十分特别的意义。因为做游戏有助于开发孩子的认知能力。我们小时候所做的抓挠、摇头、拍手等很多游戏都能起到这样的作用,而这些游戏中又以那些需要用到手的游戏最为有益,因为它们不仅利于孩子认知能力的开发,同时还有助于加深孩子与父母之间的感情。

本书所介绍的游戏大部分适合于 2~7 岁的孩子。也许有人会问,家里有两个孩子自然可以做双人游戏,可是如果只有一个孩子,该怎么办呢?不用担心,就算是独生子女,只要父母一起参加,效果也不会有太大的差别。但如果孩子很难独自完成游戏,或者父母想要培养孩子的竞争意识,也可以选择让孩子与同年龄的其他小朋友一起做游戏。

认知游戏开始前的准备工作

看过我博客的很多妈妈都提出了这样的问题,那就是在做染色游戏、面粉游戏等身体游戏时,“善后”工作应该如何来做。因为在做这些身体游戏的时候,孩子会到处乱跑,家里往往会变得乱七八糟。而最后打扫的工作往往都是由妈妈来做。

对此，我想了几个可以轻松整理的方法。首先在身体游戏开始之前，最好在地板上铺上塑料布或者用塑料布在周边做好防护。这样清理起来就会变得简单许多，孩子也可以玩得更加尽兴。当然妈妈们还是要辛苦一下。

然而，在做与水有关的游戏时，不管用塑料布还是什么都无法避免“水灾”的发生。而且由于收拾起来太过麻烦，不管孩子玩得多开心，妈妈们往往都不想再做第二次了。实际上在做这类游戏时，我们不妨使用一下浴室。既然大家每周都要清扫浴室，那不妨在清扫前干脆就让孩子在浴室大玩一场。



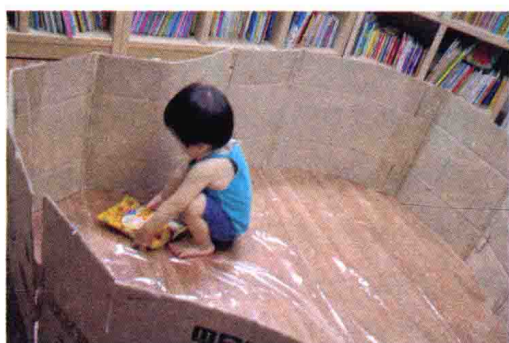
▲在地上铺报纸



▲在地上铺塑料布



▲在浴室玩身体游戏



▲在隔离好的空间做游戏

这样做游戏，欢乐倍增

🐼 购买符合孩子年龄段的书

在和孩子做游戏的时候，书是不可或缺的。我一般不会在网上购买，而是直接带着孩子到书店去挑选。这样一来，既可以直接看到书中的内容，又可以充分考虑孩子的需要。每看完一本就到书店再买一本，如此反复，孩子就会产生好奇心，不再产生对下一阶段学习的恐惧。另外，出书店后给孩子买上一些零食，也能消除孩子对书店的恐惧。



►和妈妈一起回答问题

孩子认字后也需要妈妈的指导

孩子不认字的时候，一般是由妈妈来给孩子读故事。但是认字后，大部分就由孩子自己来读了。我是在孩子6岁时就让他自己来读故事了。但是我发现孩子自己读书时很容易读漏一些字。大概是因为读书变成了一项任务，所以他讨厌读书吧。因此，在孩子能够独立理解故事内容之前，家长们一定要在旁辅导，并且适当加入一些拟声词、拟态词调动孩子的读书积极性。而且不要只是读书，读书后的学习也很重要。比如让孩子说出对所读故事的感想，这样有助于加深孩子对书中内容的印象。

游戏仅需15~30分钟

做游戏时，孩子能够完全精神集中的时间很短。所以如果游戏进行时间过长，虽然妈妈以为孩子仍在聚精会神，但实际上其早已注意力下降、身体疲劳了。有时候，孩子还会因此对游戏失去兴趣。对于孩子来说，游戏时间控制在15~30分钟为宜。可能的话，最好在游戏之前就做好所有前期准备，这样做游戏时，孩子才会更集中精神。特别是美术游戏，最好在读完书，或完成其他学习任务后再开始。因为如果游戏后还有其他事情要做，会让孩子心里有负担，妨碍其尽情游戏。游戏是一种释放孩子压力的有效途径，所以一定要给孩子充足的时间。

不要阻止孩子的做法

做游戏时最好事先定好主题，因为这样能够扩大游戏的学习效果。例如以季节为主题，妈妈问“××啊，秋天到了，说到秋天最先想起什么啊”，这时孩子就会将自己的感受告诉妈妈。但由于孩子对季节的认识还不够完全，可能给出的答案与妈妈想的有出入，甚至有时还会和其他季节混淆。在这种情况下，妈妈一定不能说“这不对”。因为孩子们所感受到的秋天，的确和大人所感受到的会有所不同。随着年龄的增长，他们会自己辨别清楚的。

例如，不久前我让孩子们以秋天为主题画一幅画，结果他们竟然把树画成了绿色。于是我便问他们：“秋天枫树的叶子不是红色的吗？为什么画成绿色啊？”孩子们答道：“去年秋天和爸爸出去玩的时候看到的叶子不是绿色的吗？”原来，孩子们记住的是枫叶染红之前的秋天。所以如果妈妈们说“秋天的树叶一定要画成红色”，就阻

碍了孩子的自由发挥与想象。

妈妈要努力成为“话痨”

妈妈要尽量做到让孩子自然而然地学习。例如，看到停车场的车牌号或者公交车的号牌就可以让孩子做数数游戏；在乡下看到蜘蛛，不要仅仅告诉孩子“这是蜘蛛”，还要将其他有关蜘蛛的知识一并告诉他，比如“蜘蛛分为头胸部和腹部”等。妈妈要尽量像这样通过聊天的形式自然地给孩子教授知识。在聊天过程中如果加入童话故事，将更有助于发挥孩子们的创意。所以妈妈越像“话痨”，孩子就会越有创意。

妈妈不要总是帮助孩子

很多妈妈在和孩子一起做游戏时总是会下意识地干涉孩子，但孩子和大人想法与身体条件上都有一定差异，所以即使觉得孩子做得不够好或者做得太慢，也不要为了赶进度而上前帮忙。因为妈妈这样做会使孩子产生压力，总是会下意识地看妈妈的脸色。妈妈一定要给孩子充足的游戏时间，就算孩子请求帮助也不要全帮，否则这就不是孩子的游戏，而是妈妈的游戏了。

例如妈妈先画了一个四边形，然后让孩子照着画一个。这时孩子可能会担心自己画的不如妈妈好看而让妈妈帮忙画。在这种情况下，妈妈可以在纸上画四个点，然后让孩子试着用蜡笔把这四个点连起来。这样，虽然妈妈帮了一点小忙，但孩子还是会从中获得自信。所以做游戏时妈妈不过多干涉，反而会使游戏的效果最大化，让孩子获得更多的自信。

不要害怕孩子乱写乱画

孩子学会使用圆珠笔或是蜡笔后就会在家中乱写乱画。这时妈妈们都会伤透脑筋，因为如果不允许画，会有碍孩子创意力的培养；如果允许画，家里又会因此变得脏乱不堪。但我们不能因此就批评孩子，因为涂鸦不仅能够锻炼孩子的手部肌肉，同时还能够让让孩子获得视觉上的满足，而批评只会让孩子失去对绘画的兴趣。所以我们最好给孩子留出一部分空间，专门供其涂鸦。同时，我们要和孩子约法三章，告诉他不要在涂鸦板以外的地方画画。孩子在理解之后也会自觉遵守。



▲专用涂鸦板



培养孩子的自信心

培养自信心对孩子以后的人生非常重要，这也是我们做游戏的主要目的之一。手工游戏、美术游戏、烹饪游戏等都对增强孩子的自信非常有帮助，游戏过后，我们可以看到孩子与其他孩子的明显区别。制作好的手工作品、教学用具以及美术作品不要扔掉或者放到仓库里，而要放在孩子随时都能看到的地方。



▲客厅作品展示



▲客厅墙壁作品展示



▲讨论展示的作品

由于孩子的画会越来越多，很难每次都画框装裱。这时候，妈妈就需要学会制作简易画框，之后还可以让孩子学会将自己的作品精心装裱起来。

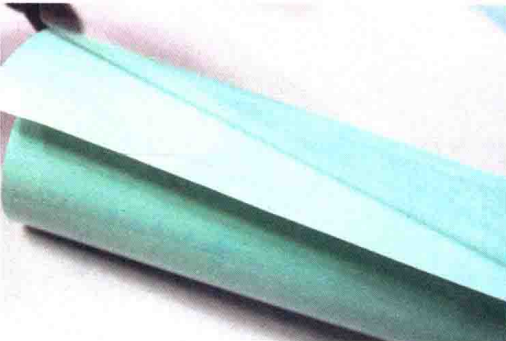
具体步骤如下：



1 将孩子用心创作的作品从写生本上取下来。



2 用刀或者剪刀将多余的部分剪掉。



3 然后贴上有黏性的透明包装纸。



4 最后用银箔胶带裱框。这样，一幅画就装裱好了。

当孩子的作品足够多时，妈妈还可以在家里定期举办作品展示会。当然，举办展示会并不需要在外租多大的展厅，只要将家里的客厅装扮成展厅的样子就可以了。作品摆放好后，便可以邀请亲戚朋友或是孩子的同学前来参观。

比起看别人的作品，孩子往往更喜欢展示自己的作品。通过这些作品，家长可以看到孩子能力的提高，而孩子也可以通过讨论增加自信、获得进步。为了更好地举办展示会，最好让孩子做一些互相有关联的作品，这样就可以为一次展会确定一个特定的主题，也便于讨论与学习。

🐻 留出孩子与爸爸一起游戏的时间

对孩子最重要的就是健康，相信所有的妈妈都认同这一点。毕竟就算是天才，学习成绩再好，如果身体不健康也没有用。而对孩子身体健康最有好处的就是运动。

特别是对于学龄前儿童，比起学习，运动更为重要。在我家就是美术游戏和运动交替进行，如果今天做美术游戏，那么明天就会做运动。当然，将运动融入美术游戏也是一种不错的做法。如果说美术游戏和妈妈一起做最好，那么运动就是和爸爸一起做最好。其实爸爸们也对育儿非常关心。他们之所以不经常和孩子一起玩，大部分是因为不知道要怎么做，所以我们要将运动时间交给爸爸们。如果不方便外出，也可以利用运动器材在家里做运动。妈妈一定不能像 super woman 一样，抢掉所有爸爸与孩子在一起的时间。妈妈可以让爸爸利用制作好的手工教学用具与孩子一起做游戏，这会大大提高爸爸的育儿参与度，孩子也会和爸爸更为亲近。



▲和爸爸一起做骑马游戏



▲和爸爸一起做美术游戏



▲和爸爸一起打室内篮球