**9招「深玩」建議，教孩子不再勾勾纏、學習自己玩**

2020.05.04 by 黃敦晴 (親子天下)

家裡有個「纏人精」，讓你一刻也不得閒、無法抽身嗎？其實孩子從小就有自己玩的能力，可能只是被大人不經意破壞了。還好，這種自己玩的能力隨時都可以補救。心理學家用9招讓父母教孩子深玩，也教孩子學習獨處。

只生一個孩子的爸媽都知道，當孩子一定要有人陪著玩，自己又有很多家事、工作纏身時，恨不得有個分身陪他玩的心情。

不只生一個孩子的爸媽也知道，當有個孩子跟自己都在忙，另一個孩子卻苦巴巴的求人跟他玩時，那種矛盾又快抓狂的崩潰。

當爸媽要孩子「自己玩」一下，孩子卻哭鬧著說玩具都不好玩，一定要陪他時，除了塞平板或手機給孩子，還能怎麼辦？

美國執業心理學家兼作家馬卡姆（Laura Markham）博士在《今日心理學》回答讀者的問題，為父母們解疑，怎麼教孩子自己玩。

**孩子天生有自己玩的本事，父母切忌打壓、糾正**

馬卡姆提醒父母，其實孩子生來就有自己玩的本事，只是被急為人師的父母打壓了這項能力。例如，孩子拿起搖鈴放到嘴裡或隨便摸索時，大人就會拿起來搖，示範「怎麼玩」。或者，當孩子拿起色筆或顏料亂塗時，大人也常會介入，「教」孩子畫個什麼，或是混出不同的顏色給他們看。

孩子本來可以天馬行空的亂玩，而且玩很久，但看起來被大人「糾正」該怎麼「正確玩耍」了。如果再考慮大人把孩子的時間排滿，參加各種活動，孩子就更沒有時間自己玩。久了，孩子就真的不會玩了。

**家長更要留意的是，孩子小時候不會自己玩，長大也可能不懂怎麼獨處**，享受更多好處。因為**懂得獨處的小孩，**比較會立定志向與追求自己的目標，也比較有自己的想法、獨立判斷的能力、挫折忍受力、創造力，會探索怎麼解決問題，更有毅力，而且**長大後比較獨立，情緒比較穩定。**

還好，這種能力來得及重新培養。馬卡姆也給父母9大建議，打造孩子「深玩」與獨處的能力。

**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。在這個階段，孩子不只是玩，還會愈玩愈有精神，玩出玩具的新生命，也讓孩子腦部得到新刺激，並建立自我感。

所以，要尊重孩子怎麼玩，不管是自己玩，還是跟別人一起玩。讓他們盡情扮演，自己建造東西，移動他們的身體，看別人怎麼玩，觀察身邊的事物，感受手裡拿的是什麼東西……。

**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。所以，可以先預設一段固定的時間讓孩子自己玩，即使孩子剛開始時還搞不太清楚，很快就會習慣。

另一方面，要給孩子安全的空間，也別怕孩子把地方搞亂了，以免孩子為了避開某些物體、或大人設下的安全規範等疑慮，而綁手綁腳不敢玩。久了，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。如果孩子一直很黏，不妨先專心陪孩子一下，或是每天也先跟孩子盡情、瘋狂的玩，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**

有的孩子很快就會自己玩，有的孩子不會。不過，可以循序漸進的練習。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。

而陪著孩子的時候，別忘了要多讚美、肯定他的玩法，或是說出你看到他正在做什麼，讓他感覺大人是真的用心在陪他，不是隨時想找藉口開溜。

**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。所以，當孩子自己在玩時，盡量不要打擾他，也不要開電視干擾他。甚至，如果接下來的事情不急，也不要打斷他，讓他玩久一點。

**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，不會想成有好多可以玩的機會。所以，還不如讓他只有有限的選擇。例如，把一部分玩具收在櫃子裡，過一陣子再拿出來，孩子說不定會有新的興趣，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；用個盒子裝些紙捲、膠帶和彈珠；或是把孩子喜歡的書跟布偶娃娃放在一起。孩子不喜歡別人規定他怎麼玩，但可能會不經意發現這些東西，不自覺的玩起來。

如果孩子對這些事物沒反應怎麼辦？也許是個好消息，因為他可能發現其他更有興趣的東西，自己玩起來了。

**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。每個方法中都有一些深玩的機會和練習，多試幾次後，孩子也就不知不覺的會自己玩一陣子了。