

玩耍时间，梦想时间：不要安排孩子的时间



您的孩子是否健忘、暴躁或经常感到疲劳？孩子可能是“超负荷”。托儿所。音乐课。美术课。少年运动。玩伴活动。监护安排。发现孩子的一天和您的一天是一样的忙碌时，您会惊讶吗？幼儿研究学者表示，孩子需要时间进行一些不作安排的活动——家长有时称之为“自由时间”或“休息时间”。

为什么自由时间对孩子来说是有益的？

- **健康。**孩子的身体和大脑需要摆脱诸多的要求和期望。而休息和娱乐可以帮助孩子保持健康，并可做好学习准备！
- **独立。**不作安排的时间可以让孩子进行选择。对于一个已经习惯紧张日程安排的孩子来说，在面对必须自己找事情做时，她可能会感到迷茫。但是她需要一些自行做决定的体验。给孩子一点自由时间，帮助孩子学习如何自我安排及自娱自乐。
- **玩耍和学习。**孩子和家长都需要时间思考自己所学的内容。孩子的一些玩耍方式能让其将新知识与已习得的知识相联系。玩耍也可以帮助其适应那些会干扰学习的紧张状况。空想也可以是一种解决问题的方法。
- **自主玩耍与自我调节。**自主玩耍可使孩子身体更加健康、健壮。在自由玩耍期间，孩子可以跑、跳、爬、扔、舞蹈，直到她感到疲劳。而后她会停下来、喝一点水，然后和朋友在沙坑里安静地玩耍。在不作安排的自主玩耍时间内，孩子会学习调整自己的节奏。

我可以做些什么来创造更多的自由时间呢？

- **允许更多的家庭“休息时间”。**如果您把自己都超负荷安排了，那么您的孩子可能也正处于超负荷安排中！
- **想想您的目标。**您三岁的孩子在托儿所放学后，真的需要再去小提琴课、游泳课和游戏小组吗？或者有些安排是不是可以等孩子再长大一点来进行呢？
- **与孩子进行交谈。**问一下，您的孩子是否感到自己每天都很忙碌，或者孩子是否想要更多时间来玩耍或休息。

孩子在家时，我可以和孩子一起玩些什么呢？

- **鼓励创造。**即使是一些空盒子或泥坑也能赋予孩子灵感。烹饪、一起拼拼图或制造模型。她会享受这种成就感且会与您更加亲近。
- **进行丰富的户外体验。**散步，投篮，园艺，滑冰，滑雪，去活动场，或者只是在后院找些事情做。
- **向孩子展示如何玩游戏。**纸牌游戏、棋盘游戏和体育游戏可以激励友好互动并建立家庭关系。
- **作一些安排，让您的孩子与其他小朋友一起进行自由玩耍。**
- **一起漫步或骑自行车去博物馆、建筑工地或其他有趣的地方。**
- **抽时间空想、交谈、倾听、拥抱、一起“懒洋洋”。**

English Title: Time to Play, Time to Dream: Unscheduling Your Child



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education