

“如果是這樣，那怎麼辦” 遊戲



有時候孩子們會因在家裏或學校裏發生的事而感到心煩意亂。“如果是這樣，那怎麼辦？”遊戲是通過一種有趣的方式來考慮要是在這些情景之下該怎麼辦。與孩子們一起玩此遊戲可以啟發他們思考在不同的情況之下怎麼去應付。這有助於他們學會參與、學會事先考慮並且拿出主意。要使“如果是這樣，那怎麼辦”遊戲的情景帶有趣味性。此外，鼓勵孩子們編排一些“如果是這樣，那怎麼辦”的遊戲情景，讓父母和照顧孩子的人士來解答。給予孩子時間考慮他們能做什麼。如果需要的話，您可以發表含有答案的看法給予提示。要耐心並且不要太注重答案。



適合於5歲以下的兒童

- 如果有人正在玩你想要的玩具，那怎麼辦？
- 如果有人拿走了你的玩具，那怎麼辦？
- 如果當你正在觀看你最喜歡的節目時，你兄弟變換了電視頻道，那怎麼辦？
- 如果你的妹妹把你正在搭建的塔推倒了，那怎麼辦？
- 如果因為下雨你不能去野餐了，那怎麼辦？
- 如果你把別人的玩具摔破了，那怎麼辦？
- 如果今天你可以向動物園借一隻動物，那怎麼辦？

適合於6歲至9歲的兒童

- 如果你去給一位陌生人開門，那怎麼辦？
- 如果你把你的午餐忘在家裏了，那怎麼辦？
- 如果你可以選擇我們今晚正餐的內容，那怎麼辦？
- 如果你夜裏醒來並且聞到煙味，那怎麼辦？
- 如果你在家並且有人患病或受傷了，那怎麼辦？
- 如果當跟你媽媽買東西時你走失了，那怎麼辦？
- 如果你錯過了校車，那怎麼辦？
- 如果大孩子偷了你買午餐的錢，那怎麼辦？

其它建議!

根據您孩子的年齡和興趣，您自己編造一些“如果是這樣，那怎麼辦”之類的問題。或者嘗試“還有其它什麼辦法”的遊戲。這類問題更適合於6歲至9歲的兒童。“我還能做什麼？”這類問題是建立於“如果是這樣，那怎麼辦？”遊戲之上。當“如果是這樣，那怎麼辦？”之類的問題已經得到回答，父母親可以問：“你還能做什麼？”

網址：www.kidshavestresstoo.org

兒童也有精神壓力！^{商標}是加拿大心理學基金會的一項活動計劃

