

# 國際大師看遊戲 打造孩子成長力的起點

文／信誼編輯部

「每天，你有多少時間陪孩子玩？」對許多家長而言，這可能是個扎心的問題。下班回到家裡，忙碌一整晚後，陪伴孩子玩耍的時間總是有限。然而，許多家長可能沒發現，遊戲不只是讓孩子開心，更是他們成長的重要關鍵。

在信誼基金會第七屆幼兒發展研討會中，就曾邀請國際知名兒童發展心理學家 Dr. Kathryn Hirsh-Pasek（美國天普大學心理學教授）、蒙特梭利教育與兒童認知發展專家 Dr. Angeline Lillard（美國維吉尼亞大學心理學教授），以及臺北市立大學幼兒教育學系副教授林佩蓉，從科學研究的角度，深入剖析遊戲對孩子成長的重要意義，並提供具體建議，協助家長打造高品質的親子遊戲時光。

## 學習與遊戲是成長雙翼

美國天普大學心理學教授 Kathryn Hirsh-Pasek 提到：「學習與遊戲就像蝴蝶的兩隻翅膀，缺一不可。」這句話清楚點出遊戲的價值。她認為，有效的學習必須同時具備四個條件：主動參與、全心投入、內容對學習者有意義，以及足夠的社會互動。當孩子在遊戲中自由探索時，這些條件就自然形成。

例如，孩子拿起積木隨興堆疊、推倒，有時甚至將積木當成小汽車或飛機，這種隨興的動作，其實正展現出孩子主動探索的精神，能夠培養創造力、空間概念與解決問題的能力。透過「遊戲中學習」（Playful Learning），孩子能自然吸收並內化新的知識和技能。

## 還給孩子遊戲主導權

Hirsh-Pasek 教授指出，遊戲的主導權若掌握在孩子手上，能帶來更多的探索機會。一項實驗發現，研究者準備了一個具有多種功能的玩具，將孩子分成

兩組進行操作：一組由成人先示範其中一種玩法，另一組則完全沒有指導，讓孩子自由探索。結果顯示，有大人示範的孩子幾乎只重複成人的玩法，而沒有示範的孩子則主動嘗試，發現更多玩法與可能性。

這項研究提醒家長，孩子擁有遊戲主導權時，探索的意願會明顯提升。因此，陪伴孩子時，爸媽可多採取「引導」而非「指導」的方式，先觀察孩子的玩法與興趣，找到進入孩子遊戲世界的切入點；別急著糾正或干預，試著融入他的情境，讓他感覺到被理解與接納。如此一來，孩子不僅能逐步建立自信與主動性，更能發展出獨特的創造力與解決問題的能力。



## 扮演遊戲培養社交力

維吉尼亞大學心理學教授 Angeline Lillard 強調，扮演遊戲（Pretend Play）對孩子的認知與情緒發展有著不可取代的影響。從 18 個月大開始，孩子便會用生活中簡單的物品象徵其他事物，例如用積木當作電話、椅子當作汽車，將生活經驗轉化為腦中的「心像」。透過不斷重複的角色扮演，孩子逐漸理解他人情緒、學習換位思考、培養同理心，甚至能有效調節自身情緒，這些都是孩子未來在人際互動與團隊合作中的重要基礎能力。

Lillard 教授分享的一項實驗，進一步印證了成人參與扮演遊戲的重要性：當媽媽在遊戲中展現更多誇張的表情、語調與動作時，孩子在遊戲中的投入程度與情緒理解力也隨之提高。這說明，成人積極參與並真心投入角色扮演，能夠顯著促進孩子的社會情緒與語言發展。雖然扮演遊戲有諸多好處，但許多家長卻自覺玩不起來，被自身的心態限制住。例如，有些家長不夠了解孩子各年齡階段的興趣與特質，導致互動不順暢；也有家長因為性格內斂或拘謹，不習慣誇張的表現而感到挫折。然而只要嘗試放下過高的期待，多觀察孩子真實的反應，就可以逐步克服這些心理障礙，慢慢找到適合自己與孩子的互動方式。

### 打造適合孩子的遊戲環境

臺北市立大學幼兒教育學系林佩蓉副教授則從她的長期研究經驗指出，適合孩子遊戲的環境並不需要昂貴複雜的玩具或設備，反而是簡單易得的「鬆散材料」（Loose Parts），例如紙箱、繩子、樹枝或舊衣物等，更能激發孩子的創造力與探索精神。

例如，信誼實驗幼兒園的孩子曾經用大型積木搭建出逼真的總統府模型，在過程中不斷地溝通、討論與協商，透過這樣的遊戲過程，孩子們不但學會團隊合作，還發展出更強的空間、數學與問題解決能力。只要給予孩子足夠的時間與空間，他們就能在遊戲中獲得豐富的學習與成長。



### 數位時代的遊戲安排

現代社會數位媒體蓬勃發展，幼兒過早接觸數位產品也是父母普遍關心的議題。維吉尼亞大學 Lillard 教授的研究指出，幼兒若過早且過多接觸快節奏與奇幻情節的數位內容，可能對大腦的執行功能（如注意力與自制力）造成負面影響。

有實驗發現，比起數位虛擬遊戲，使用實體教具（如拼圖或積木）更能有效提升幼兒的學習效率與認知能力。因此，專家建議家長在幼兒早期應盡可能多從事真實遊戲活動，並適當限制數位產品的使用。

天普大學 Hirsh-Pasek 教授補充建議，若真的需要使用數位產品，應選擇具備主動參與、專心投入、有意義內容且可社會互動的 App，同時透過父母的陪伴和投入，讓數位遊戲也能成為孩子學習的正向工具。

### 不同年齡共玩要訣

最後提醒父母，當孩子隨著年齡增長，喜歡的遊戲與互動方式往往也會跟著改變。所以，請參考孩子的年齡，找到最符合他們需求的陪伴方式。



## 0～1歲：當孩子的安全基地

0歲寶寶對周遭充滿了好奇心，最喜歡東張西望，對複雜的遊戲並沒有太大興趣。所以，這時父母要做的就是「安全地陪伴」，讓寶寶隨時感受到你的存在。

## 1～3歲：跟著孩子進入遊戲世界

1歲之後孩子開始主動接觸遊戲，尤其喜歡角色扮演、拼接與堆疊的遊戲。這時期，父母可以帶著好奇心觀察、模仿孩子的玩法，幫助孩子建立認知能力。

## 3～4歲：成為孩子的大玩伴

孩子的想像力正蓬勃發展，常沉浸在自己創造的情境中，父母和其他家人可以加入一起演一場戲，幫助孩子表達情感、增進語言能力。

## 5～6歲：建立遊戲規則與團隊意識

5歲以後，孩子可以理解較複雜的遊戲規則，還能參與合作性或競爭性遊戲。所以，這時父母需要給予孩子足夠的自由，鼓勵他們自己嘗試解決問題。

# 遊戲，陪伴孩子自在成長

透過專家的眼光，我們看見遊戲除了帶給孩子快樂，更是促進他們身心發展的重要因素。當父母願意放慢腳步，給予孩子適當的陪伴與引導，並提供豐富多元的遊戲環境，就能幫助孩子在成長路上自在地展翅飛翔。

親子共玩的價值不在於時間長短，而在於當你和孩子在一起時，能否放下一切專心陪伴；即使只有短暫的片刻，也能創造出高品質的親子遊戲時光。

## 居家活動遊戲素材建議

遊戲類型	適合的素材與玩法
語文遊戲	用圖畫書、手指偶、舊衣物或帽子一起說故事
感官律動	用鍋碗瓢盆、裝入米粒或豆子的瓶罐，陪孩子唱跳
肢體動作	彩色地墊、紙箱、呼拉圈，跟孩子動一動
建構遊戲	積木、拼圖、磁力片，陪孩子堆疊搭建
角色扮演	圍裙、鍋蓋、玩具聽診器、玩偶等，演出各種角色
沙水探索	水盆、米粒或沙子、空瓶、量杯，盡情倒、裝、感受
美勞創作遊戲	色紙、水彩、蠟筆、黏土，和孩子一起創作
規則性遊戲	撲克牌、簡易棋類，陪孩子練習規則、邏輯
科學自然遊戲	放大鏡、磁鐵、葉子、種子，自由觀察探索