

## 9 个超级游戏提升孩子的社交能力

从 3 岁起，孩子社交能力的培养就应该是一个重中之重了。

有很多方法可以提升孩子的社交能力，但游戏一直都是最为简单有效的办法。从社交能力的不同侧面设计的游戏，除了锻炼社交能力，还能帮助孩子们在游戏中建立自信，增进与小伙伴或家庭间的情感交流。

### 1、传递表情

爸爸妈妈和宝宝围坐成一个圈儿，让宝宝注意观察妈妈的表情，然后把妈妈的表情状态用语言描述出来，并再次模仿给爸爸看。

同样，宝宝再做一个表情，由爸爸描述并模仿给妈妈看。依此轮转。

**Tip:** 此游戏可引导孩子留心观察他人，同时学习认识情绪。认识情绪是管理情绪、提升社交智慧的前提。

## 2、我们都是机器人

假装爸爸和宝宝是机器人，妈妈手里有“遥控器”。妈妈嘴里发出一个命令/指示，两个机器人要按照指示做相应的动作。每次妈妈喊停，“机器人”就要听令定住，且维持此前的最后一个动作不变。

Tip: 可以轮流做拿“遥控器”的那个人。如此引导孩子学会倾听，并学习控制自己的身体和动作。

## 3、影子游戏

年龄：适合 3-7 岁孩子。

说明：首先，让您的孩子找到自己的影子，再让他转身，向四周走动或跑动，看看影子发生了什么变化，让孩子追影子——再摆脱影子。孩子都熟悉了这个游戏之后，开始四散开来玩“踩影子”的游戏，此游戏以先踩到他人的影子为胜，也可以一个踩一个躲。启发孩子动脑筋怎样才能不被捉影入捉到。（跑到阴凉处，没有影子也就捉不到）

也可以如下图，一个负责画，一个定住，然后再互换



#### 4、小刺猬来跳舞

在地上划定一个范围，爸爸、妈妈和宝宝都站进去，假装大家都是刺猬，不能靠得太近，因为身上有刺，会刺疼对方。放一首曲子，大家开始手舞足蹈地跳起来，但是同时又要留心保持距离，否则就会“刺疼”、“流血”，累计多少次，出局。

Tip: 学习群体中人际交往的合适距离。



## 5、蒙眼毛毛虫

人数：2—7人

年龄：5岁以上

把孩子们带到一个僻静的地方，让他们蒙上眼睛，排成一列，两手放在前面孩子的肩膀上（就象一只毛毛虫）。老师在前面带路，让孩子们全神贯注地去听、闻、去感觉周围的环境。沿途碰见有趣的东西，就停下来，比如摸摸奇形怪状的树或石头，闻闻花朵和灌木丛的香味。一路上变化越多越好。要想增加变化可以上坡下坡，沿着干涸的河床行走，或在阳光明媚的林地中进进出出。

当你觉得走得够远了，就摘掉孩子们的蒙眼布。这时候，孩子们都想沿着原路找到起点。回去之前，我通常叫他们把刚才蒙着眼走过的路线和经过的地方画一张草图，这有助于孩子把先前所听、所见、所闻转化为图像。听到鸭子嘎嘎叫的地方，可能会是个池塘或一片沼泽，香味可能来自某些花朵。尽量让孩子们自己找到回去的路。（注意：一旦毛毛虫超过六节，队伍就会很快变乱，并且难以控制）。



## 6、Giant Jenga（6岁以上）

您可以找一个 2×4 米的大木板和一个大锯子。将木板锯成您需要的大小。打磨一下，在木块的两头涂上心仪的颜色。适合 6 岁以上的孩子一起玩。大家轮流抽木板，板子抽出后塔不能倒，而且要给其他玩家增加难度。



## 7、Yard Twister (3 岁以上)

看到这个活动的第一感觉是“有趣”！但我担心“油漆毁掉您或者公共的草坪”。但您可以使用地面标线用的喷涂

液而不损坏草坪，这种喷涂液也很容易去除。如果有很多人玩的话，区域要设计大一点。您可以根据参加的孩子年龄设计大小圆点，较小的点更合适幼儿的小手小脚。



## 8、咆哮的动物们

找一些动物咆哮、吼叫、发怒的图片。让宝宝识别里头是什么动物，他们的情绪怎样。并且挑出一个觉得最像自己生气时的动物，讲一讲愤怒、发脾气时候的感觉，以及告诉孩子处理愤怒的正确方法（独自冷静、换用语言表达自己的意见、做自己喜欢的事情转移注意力等等）。

**Tip:** 教会孩子理解愤怒的情绪。学习处理愤怒。



### 9、真人版“找不同”

一些启蒙书中会设置有“找不同”的益智小游戏，但其实不用书，这个游戏更好玩。妈妈带宝宝一起，让爸爸躲进屋子，改变身上的一样东西，比如脱掉鞋子，或者出去围巾、一块手表，又或者解开一粒扣子、挽起一只袖子等。爸爸重新出来后，让宝宝找不同。

**Tip:** 引导孩子学会观察他人，试着将注意力放在别人身上。