

大自然遊樂場

撰文：

基督教香港信義會王賽明快樂家庭培育中心計劃

統籌主任 白志慧姑娘

春回大地，最適宜與孩子到郊外遊玩。大自然是最多姿多彩的遊樂場，也是最好的教室，除了激活孩子的七感，包括：視、聽、嗅、味、觸、本體覺與前庭覺外，更可豐富子女的認知、想像、美感與創造等綜合能力，更讓子女認識大地萬物互相效益及生生不息的狀態，培育孩子心懷感恩。以下提供一些親子活動小貼士，寓學習於郊遊中：

看一看

陪孩子蹲下，觀察花草或昆蟲的顏色及深淺程度、形狀、長短、粗幼、紋理、大小；數數花兒和飛鳥的數量，找找當中的異同。

聽一聽

和孩子深呼吸五下，每一次呼吸都細長緩慢，聆聽呼吸感受安康生命的美好，亦可聽聽雀鳥聲、流水聲、風聲、蟬鳴；欣賞聲音的韻律變化，想像當中的情感傳達。

聞一聞

與孩子深呼吸，留意花草、果實、樹木以至泥土散發的各種氣味，也可如小偵探般追尋氣味，描述氣味，解釋發出氣味的原因/作用。

摸一摸

教導孩子「溫柔地」跟大地與萬物做朋友，透過觸摸互相認識。如幸運遇上怕醜草，更可與它進行開合遊戲，比較誰最有耐性打開身體，或摺合身體。

想一想

跟孩子一同觀察或收集掉落地上的落花、枯葉、石子或果實，進行各樣拼砌或聯想活動。更可嘗試為散落離家的物種，找回所屬家園。再好的課室，也不及跟爸媽同處，尋找安穩自在的感覺。鼓勵家長同樣珍惜跟子女同在，並願意以大自然為師，能夠在大自然中重拾童真與感恩的心，放手讓大自然成為一家人的好朋友，經常共聚同樂。