

## 公園好好玩

### 親子發揮創意，讓公園變好玩！

物理治療師 楊雯如

常去住家附近的社區小公園、或是國小校園、幼兒園嗎？在繁忙的工作與家庭生活中，還要擔憂孩子的療癒進度，是否忘了與孩子一起走出去，呼吸新鮮空氣，看看四季的變化？

#### 在公園裡，有很多事物可以讓孩子盡情發揮創意與想像力…



例如落葉、地上花草、石頭、沙子等自然物，可以讓孩子做自然創作、玩扮家家酒，或是堆沙、挖沙、挖河流，也可以嘗試在沙土中埋進孩子喜歡的小玩具，再讓孩子找出來。

#### 在公園裡，也有很多遊樂器材可以讓孩子盡情探索與鍛鍊體能…

#### 溜滑梯與攀爬架（一般樓梯、旋轉樓梯、繩網、彩虹梯）



- 孩子可以練習走樓梯（有扶手）；即使是不會行走的孩子也可以練習爬樓梯。
- 在較複雜的爬梯或繩網上移動時，可以練習左右交替動作、促進協調，還可練習動作計畫、問題解決能力。
- 以肌力而言，攀爬是對臀肌及核心肌群（腹肌、背肌）很有用的運動方式。

#### 吊單槓／MONKEY BAR



- 可以促進孩子核心肌群的力量。
- 可以促進孩子肩部的肌力與穩定度——而這樣的穩定度可以進一步協助發展精細動作技巧。
- 當孩子開始可以在吊單槓／Monkey bar 上移動時，他們是在練習如何藉由身體與雙手產生甩動的力量並同時維持穩定。最終可以增進身體意識、問題解決與協調。

#### 盪鞦韆

- 可以增加前庭輸入。
- 需要雙腳與身體的協調，以使擺盪動作持續。
- 可以增進核心肌群的力量。
- 當孩子學會自己擺盪時會很興奮而想要一直練習。
- 當學習如何自己上鞦韆時，需要平衡、協調與問題解決能力。
- 小小孩就算只能被推著盪，也可以練習頭部與身體在動作當中的控制。

#### 溫馨小叮嚀：

- 小小孩剛開始或許會先觀察其他孩子怎麼玩，而大孩子可能跟相似年紀孩子一起玩，如果爸爸媽媽放下身段、與孩子一起玩，那就更能親子同樂了！
- 小孩在公園玩溜滑梯，如果不敢溜下來、或是大哭大叫；或是相反的，以危險或快速方式溜下來卻不覺得害怕，甚至想一再嘗試——如果有以上情形發生，可以詢問醫師或是治療師喔！