

镜像效应 0-2岁

发想自 *The World Inside Me*

发想：

*The World Inside Me*是一部探索我们不断长大的身体里的内心世界的互动式表演。这个练习帮助你探索自己身体里一些让人惊喜的能力，以及我们如何从观察其他人和探索我们身处的世界来学习。



方法：

1. 如果你有全身镜的话，与你的宝宝一起坐在镜子前。或者，用手拿镜也行。
2. 播放*The World Inside Me*里的Peek-a-Boo歌。
与你的宝宝坐在镜子前，首先让你的孩子探索他自己，让他发现自己的脸部表情、看看他能不能察觉自己正在看着自己。
3. 现在，模仿你的宝宝的脸部表情。给他一个机会去观察你正在模仿他。四处动动，看看会发生什么事。轮流先让你的宝宝主导然后换你。你可以只用脸部表情或者你也能加入全身，这全凭你和你孩子的能力来决定。好好玩！

连接：

试试在镜子模仿时加入躲猫猫游戏。这会是个让他们笑和专注的一个有趣的方式。



你做了些什么？
和我们分享你的照片和经验吧！



spellboundtheatre
#HomeboundSpellbound

镜像效应 2-5岁

发想自 *The World Inside Me*

发想：

*The World Inside Me*是一部探索我们不断长大的身体里的内心世界的互动式表演。这个练习帮助你探索自己身体里一些让人惊喜的能力，以及我们如何从观察其他人和探索我们身处的世界来学习。



方法：

1. F在你的家里找一个开放的空间。
2. 播放*The World Inside Me*里的Peek-a-Boo歌。
鼓励你的孩子随着音乐随意地摆动。观察他是怎么摆动的？
他靠哪里承载身体的重量？你孩子的动作有自在吗？
他和你的动作又有什么不同？
3. 现在，模仿你孩子的动作。给他一个机会去观察你正在模仿他，然后开始玩。
四处动动，看看会发生什么事。轮流先让你的孩子主导然后换你主导模仿。
试着让这一切尽可能自然地发展。试着不去指导动作，让这一切自然发展。
运用脸部表情、坐下、站立、爬行。好好善用你的全身。好好玩！

连接：

试试大小动作互相交替，看看镜子模仿可不可以简单到只是用一根手指，然后让小动作带动全身，看看你的动作最后能变多大。



你做了些什么？
和我们分享你的照片和经验吧！



spellboundtheatre
#HomeboundSpellbound