

# 提高宝宝的智能(下)

作者 :谷红新/编著

出版社 :中国电影出版社

字数 200 千字

分类 :孩子 - 健康 - 中国 - 当代

版权所有 :北京焐子工作室

出版日期 2005 年 10 月

书号 :INBN - 7 - 106 - 02598 - 3

## 内容提要

宝宝这样正常吗？宝宝那样是不是有问题？8个月的宝宝该怎样教育他？2岁的宝宝又该培养他的哪些能力？3岁宝宝的养育重点放在哪里？在宝宝成长的过程中，哪些信号预示着宝宝一切正常，哪些信号又该引起父母足够的重视，并立刻寻求专业人士的帮助？因为经验匮乏，年轻的父母们有太多的困惑和疑虑，以致他们常常惶惶然不知从何处入手去养育宝宝，或者遇到了一丁点问题就大惊小怪，没了主张。年轻而忙碌的父母们没有时间去钻研大量的育儿知识，也不可能把儿科医生与育儿专家时时刻刻拴在身边，无法保证在宝宝成长的每个阶段都能及时地寻求到专业人士的帮助，因此，他们确实需要一些精要而又专业、科学的育儿知识来支撑自己，学会居家对宝宝进行测评，及时而全面地了解宝宝的发育状况，并针对宝宝的年龄施以最合适的养育策略，提高宝宝各项智能，促进宝宝的全面发展。

# 目 录

1. 宝宝的小手动作的阶段训练	1
2. 影响孩子智力发育几种因素	2
3. 人的智力会遗传吗？	4
4. 专家提示 六类孩子智商高	6
5. 聪明的孩子是如何产生的？	8
6. 请爱护童声“哆来咪”	10
7. 2 - - 3 岁的宝宝行为大解密	11
8. 宝宝翻滚爬站多训练	16
9. 让你的宝宝爬出聪明来	20
10. 放手做个“懒”妈妈	23
11. 有哪些因素会影响胎儿智力	26
12. 如何训练新生儿的主动运动	31
13. 德国人怎样教孩子学音乐	32
14. 提高孩子想象力的四种方法	34
15. 我女儿开口早说话的小经验	35
16. 孩子智力低下早期有何表现	36
17. 营养与智力到底有什么关系	37
18. 小宝宝第一年心智发育好吗	38
19. 慎防铅中毒降低幼儿智力	42
20. 你的孩子就是潜在的天才	45
21. 让周岁的宝宝更聪明	47
22. 喜欢人声胎儿爱听妈妈讲话	56

23. 亲子美劳 快乐米老鼠 .....	57
24. 幼儿早期语言障碍的表现 .....	58
25. 对孩子的教育 .....	59
26. 帮助宝宝练习自己穿衣服 .....	59
27. 带孩子外出游玩 .....	60
28. 注意发掘孩子的智力潜能 .....	61
29. 帮助孩子锻炼自己吃饭 .....	62
30. 帮助宝宝学会用勺 .....	63
31. 孩子喜欢玩什么 .....	64
32. 音乐是孩子的伙伴 .....	65
33. 小儿的气质特点 .....	66
34. 教孩子懂得克制自己 .....	68
35. 训练孩子守纪律 .....	68
36. 帮助孩子学讲话 .....	69
37. 学着用杯子喝奶 .....	70
38. 坐车时有趣的事 .....	71
39. 与皮草和纯色玩游戏 .....	71
40. 如何帮助孩子学语言 .....	73
41. 宝宝的语言来自何处 .....	74
42. 宝宝真能说话了吗 .....	74
43. 如何对宝宝进行排便训练 .....	75
44. 让宝宝自己吃饭 .....	76
45. 从认识便盆到学会使用便盆 .....	77
46. 字游戏玩出个聪明宝宝 .....	78
47. 好宝宝是这样训练出来的 .....	80
48. 运动智力的发展从爬行开始 .....	84

49. 读懂宝宝第 10 个月的婴儿 .....	86
50. 和你的宝宝一起开心出游.....	91
51. 浅谈幼儿绘画作品的评价.....	94

# 1. 宝宝的小手动作的阶段训练

宝宝手的动作训练按照婴幼儿手的动作发展过程分以下几个阶段训练：

新生儿在出生后几天里，总是紧握小拳，有人用手指去触动他的手时，他立即产生握持反射，这是不学而能的天生本领。这时可训练他的手，抚摸他的每个手指。因为新生儿最早出现的感觉是皮肤感觉。这样做可以刺激手部皮肤感觉的发育。

婴儿二三个月时，手就有了抚摸动作，经常抚摸被褥、亲人、玩具，偶尔碰到什么东西就抓住不放。这时手的动作还不受意识支配，眼和手还不能配合，手的动作没有方向和目标。这一阶段可有意识地拉他的手，让他摸摸妈妈的手、脸、衣服或玩具等。

三四个月的婴儿，此时喜欢看球棒之类，可以让其自由抓握。

到四五个月时就应注意锻炼孩子的手、眼的协调能力和五指的分化，应让婴儿随意自主地抓物，经常按摩孩子的手指，并让他自由地玩纸、撕纸，训练其敲打、换手、换掌、招手、摸索等动作。

六个月以后，可逐渐训练孩子手指的技能，这时摆弄物体成为婴儿认识事物的主要途径，如用拇指、食指或中指拿捏物体。把小玩具从盒子里拿出来，再放回去。

随着孩子年龄的增大,要让孩子尽可能投身于外界环境,如玩土、玩沙、用手接触外界事物。在日常生活中也应让孩子做一些力所能及的自我服务。这样才会培养出一个“心灵手巧”的孩子。

## 2. 影响孩子智力发育几种因素

### 智商也遗传

目前普遍使用的智力测量标准是“智商”。智商为 200 分制,即最高的分数是 200,最低的是 0。90 - 110 分者属于正常智力的范围;120 - 140 分者为聪明人;140 分以上的则是绝顶聪明的人或称天才,分数越低,表示智力越差。70 分以下的为智力低下,其中 50 - 70 分者属于愚笨,25 - 50 分者为痴呆,0 - 25 分者为白痴。较高智商父母的子女往往比较聪明,反之亦然。父母的智力高,孩子的智力往往也高;父母智力平常,孩子智力也一般;父母智力有缺陷,孩子有可能智力发育不全。有人长期研究过一群智商在 140 分以上的孩子,发现这些孩子长大后一直保持优秀的才智。他们子女的智商平均为 128 分,也远远超过一般孩子的水平。而对于精神缺陷者,他们的孩子有 59% 精神缺陷或智力迟钝。

### 影响孩子智力发育的几种因素

遗传))孩子的智商受父母的影响,如果父母智能都低下,孩子的智商一般不高。此外,21 - 三体综合征、苯丙酮尿症等遗传、代谢性疾病与染色体及基因异常有关。

营养))孩子出生后的营养供给不足不仅不影响体重及

身高的增长速度,对智能的发育也有影响。在缺铁性贫血发生之前已有注意力不集中、记忆力减退及性格的改变。缺碘可致甲状腺功能低下,造成体格发育落后及智能迟缓。0-2岁是脑发育的关键期,此期严重的营养不良可使脑发育受到影响,从而影响智力。

疾病))出生时缺氧窒息、颅内出血、低血糖等都可能严重损害脑的发育和功能。急性疾病后体重明显减轻,慢性疾病对体重及身高均有影响。有些内分泌疾病会造成身材矮小,脑部外伤及神经系统感染性疾病后有时留有程度不等的智力迟缓。

药物))如链霉素、庆大霉素、卡那霉素对小儿的听力有一定影响。长期引用肾上腺皮质激素者,身高增长速度减慢。细胞毒性药物、抗甲状腺药物,可直接或间接影响生长。

环境))良好的生活环境、教养条件是促进智力发育的重要因素。在一些落后的地区,孩子的智能迟缓,除了疾病因素外,智能迟缓的发病率较高,同父母的文化程度低有关。早期教育对婴幼儿的心理发育有积极的促进作用。目前强调婴儿出生后第1小时内的母婴接触,对小儿今后的良好的性格、情感有密切关系。轻度的智能迟缓,通过适当的教育可以提高智能水平。相反,小时侯智商很高的孩子,如果不进一步培养、教育、引导,很可能将来智商一般。合理的生活规律和良好的生活习惯都对孩子的身心发展有利。

#### 小贴士

有一些传统的说法,不妨一阅:

太阳磁暴、地震、日月蚀、月圆之夜都会使人的情绪发生很大改动,并且精卵细胞质量下降。

雷电交加之时产生强烈的 x 射线 ,会引起生殖细胞染色体畸变。

太阳黑子周会发生太阳耀斑 ,对生殖细胞和胚胎有伤害 ,导致出生后智力不良。

以受孕为目的的性交特别需要视觉刺激 ,试试看 ,让室内沉浸在微弱的红粉灯光下 ,摆上迷人香沁的鲜花 ,放送些轻松优症状的音乐 ,必须打破沉默。在心情愉悦 ,没有忧郁和烦恼的状态下进行负有受孕使命的性交。有一种说法 ,妻子达到性高潮 ,对于得到一个健康聪明的孩子至关重要。

让刚排出的卵子立即受精 ,可避开外界环境 ,孕育体质佳、智商高的孩子机率最大。

### 3. 人的智力会遗传吗？

遗传素质是指体格上和智力上各种遗传性的总和 ,智力是遗传和环境相互作用的结果 ,脑细胞表达至少与数百种基因有关 ,遗传物质决定脑细胞的发生和表达。医学遗传学已经证明 ,先天愚型、苯丙酮尿症等严重影响智力的遗传病 ,都有染色体或基因的异常 ,迄今为止 ,有智力缺陷的遗传病至少已发现数百种。

在正常人群中 ,遗传对智力的影响是十分明显的 ,有人认为智力的遗传因素约占 60%。古今中外不少超智力的人有家族聚集趋势 ,遗传因素是个体间智力差异的主要原因 ,遗传结构完全相同的同卵双生子 ,即使在不同的环境中长大 ,其智商仍极为一致。历史上出现过许多高智能结构的家族 ,如音

乐家巴赫家族的 8 代 136 人中 ,有 50 个男是著名的音乐家 ;莫扎特和韦伯家族的几代人中都有著名的音乐家。我国南北朝时著名的科学家祖冲之的儿子祖恒之、孙子祖皓都是机械发明家 ,又都是著名的天文学家和数学家。智力的这种家族聚集性 ,一度被认为遗传决定智力的例证。然而 ,家庭也是智力发展最基本的环境因素 ,家庭提供了定向教育培养的优势条件。智力的家族聚集性现象 ,恰恰说明了先天和后天因素对智力发展的作用。

大量的遗传学分析和可信的统计学处理指出 :正常人的智力属多基因遗传。有意思的是 ,一些遗传性疾病患者或遗传病基因携带者 ,他们的智力水平高于正常人。例如与遗传有关的高度近视 ,美国曾对 2527 名高中生进行研究 ,发现遗传性近视的学生智力比一般学生高 ,甚至于在其中大多数还没有形成近视眼时 ,他们的智商就已经高于其他同学了。目前 ,对于这些遗传病伴高智商儿的现象尚无科学完备的解释 ,但它从另一个方面提示了智力与遗传相关。

智力受遗传因素所控制 ,但并不否认后天的环境和教育作用 ,法国著名遗传学家米歇尔·杜依姆也认为“虽然对于大脑细胞神经发育及运转起非常重要作用的某种基因是遗传而来的 ,但这并不能说明智力完全与遗传有关 ,因为智力的发展要受到环境的影响。比如母亲怀孕及分娩时的环境以及家庭环境不同 ,也可能造成儿童在智力发育上的差别 ,从而导致智商各不相同 ,而且即使孩子继承了父母某些聪明的特征 ,这些特征也会因为后天环境的不同而被完全改变。”后天环境决定了遗传潜力的表现 ,应该认为遗传和环境的关系 ,是内因和外因的关系。智力是包括语言、认知、判断、计算、逻辑、思维

等多种能力的综合性状,某种能力差异不等于其他能力也差,扬长避短方能人尽其才。对于绝大多数人来说,遗传因素决定的潜力是相差不大的关键,积极创造后天的良好环境,并通过自己的勤奋努力,使每一个人的潜力得到充分发挥。

“狼孩”和“猪孩”就向人们展现了环境对于一个人智力发展的重要性。那些父母智力正常的后代,离开了正常的生活环境,同动物在一起生活了那么久,当他们重新回到人类社会的时候,错过了正常的智力开发期。语言行动等各方面的能力都呈低下的状态,并且很难恢复正常。所以,遗传只是智商的潜在值,而不是智商的绝对值。它为智力的发育提供了潜在的物质基础,只有在环境因素的作用下,特别是后天早期良好的、适时的教育刺激下,才能充分开发智商的潜力,使其转化为具有社会效益的智商。

#### 小贴士:智力的表现形式

一般认为人体主要表现为7种智能,即语言才能、音乐才能、逻辑与数学才能、空间才能和运动才能、自我才能和社会才能。在孩子的成长中,通过措辞和感情训练培养语言才能,通过曲调和节拍训练培养音乐才能,通过理解和理论训练培养逻辑与数学才能,通过想象和形象培养空间才能,通过小脑脊髓合作训练培养运动才能,通过个性与特性训练培养联系自我才能,通过感受与意图训练培养社会才能。

## 4. 专家提示:六类孩子智商高

谁都希望自己的孩子更聪慧一些,可怎样才能如愿呢?

专家们提示 ,大多数智商高的孩子都有以下特点 :

1. 远血缘婚配生育的孩子。有资料显示 ,父母均是本地人的孩子平均智商为 102.45 ,父母是省内异地者平均智商 106.17 ,而隔省婚配所生子女的智商则高达 109.35。提示异地通婚可提高下一代的智商水平。

2. 父母在最佳生育期生育的孩子。一份抽样结果表明 ,母亲在 23 岁以前所生子女平均智商为 103 ,而 24 ~ 28 岁这段时间生育者则高达 109 ,但太晚生育(29 岁以后)的子女又低于 105。故专家推荐 24 ~ 29 岁为育龄女子的最佳生育期。至于男士 ,30 岁左右当爸爸为优。

3. 吃母乳长大的孩子。英国剑桥大学营养学家对 300 名 7 ~ 8 岁的儿童做了智商测验 ,并与婴儿的食谱相对照 ,发现吃母乳长大的儿童智商普遍较高 ,比吃代乳品长大的同龄儿平均高出 10 分之多。

4. 体重适中的孩子。有关专家将超过正常体重 20% 的肥胖儿与同龄正常儿相比较。发现其视觉、听觉、接受知识的能力均处于低水平状态。

5. 坚持吃好早餐的孩子。美国斯旺西大学心理学博士戴维本顿特别强调早餐的重要意义。他的调查资料显示 ,吃早餐后参加高难度考试的学生 ,其得分明显优于那些空腹参考者。

6. 勤于活动的孩子。美国贝鲁奇学院纽索拉博士的一项研究发现 ,凡坚持每次持续 20 分钟跑步、健美操的学生 ,其学习成绩明显优于那些懒于活动者。他强调 ,锻炼能使大脑处于最初的活动或放松状态 ,想象力会从各种思维的束缚中解脱出来 ,变得更加机敏 ,更富于创造力。

## 5. 聪明的孩子是如何产生的？

### 孩子大脑的发育

得到一个聪明的孩子是几乎每一对父母的希望。聪明孩子的前提取决于胎儿期大脑的发育情况。

受孕后的第 20 天左右 ,胚胎中已有大脑原基存在 ;

妊娠第 2 个月时 ,大脑里沟回的轮廓已经很明显 ;

第 3 个月 ,脑细胞的发育进入了第一个高峰时期 ;

第 4 - 5 个月时 ,胎儿的脑细胞仍处于迅速发育的高峰阶段 ,并且偶尔出现记忆痕迹 ;

从第 6 个月起 ,胎儿大脑表面开始出现沟回 ,大脑皮层的层次结构也已经基本定型 ;

第 7 个月的胎儿大脑中主持知觉和运动的神经已经比较发达 ,开始具有思维和记忆的能力 ;

第 8 个月时 ,胎儿的大脑皮层更为发达 ,大脑表面的主要沟回也已经完全形成。

据有关报道 ,胎儿的脑从妊娠 6 个月起就已具有 140 亿个脑细胞 ,也就是说已经基本具备了一生中所有的脑细胞数量。其后的任务只是在于如何提高大脑细胞的质量 ,若想再脑细胞的数量已经无法再增加了。胎教的意义其实很早就开始了。

猜猜看 ,爸爸妈妈谁的遗传大

相貌是父亲遗传的大。据美国心理学家的解释 ,可能由于父亲给予子女遗传上的特征 ,使婴儿的脸无论怎么看都更

像父亲。这位科学家进一步解释说,这也是人类“自保”本能的一种体现,因为谁是母亲毫无疑问,而谁是父亲却没有这么肯定,所以必须像父亲,这样对婴儿有利,也可以鼓励父亲投入更多的爱。

身高是母亲的遗传大。在营养状况下的前提下,父母的遗传是决定孩子身高的主要因素,其中妈妈的身高尤其关键。妈妈长得高,孩子也大多长得比较高。

智力是母亲的遗传大。就遗传而言,妈妈聪明,生下的孩子大多聪明,如果是男孩子,就会更聪明。这其中的原因在于,人类与智力有关的基因主要集中在 X 染色体上。女性有 2 个 X 染色体,男性只有 1 个,所以妈妈的智力在遗传中就占有了更重要的位置。

性格是父亲的遗传大。有一位专家提出,父亲能传授给女儿生活上的许多重要的教训和经验,使女儿的性格更加丰富多彩。

### 超常儿童的产生

一项调查发现,中国科技大学少年班八届 282 名学员中,60% 都出自于良好家庭教育知识分子家庭。为此,有人将超常儿童的产生归纳为三类:

第一类是他们具有优秀的遗传素质,基本由遗传决定的。

第二类是一般遗传素质加上良好的教育,是后天因素促进了遗传因素的表达。

第三类是优秀的遗传素质加上良好的后天教育。

可见,优生优育应该同教育并举,提高人类的遗传素质和创造优良的条件,才可能开发出更多更好的智力资源。

## 6. 请爱护童声“哆来咪”

儿童发音器官的特点是质地脆弱,音域较窄,因此曲调过高,音域过宽的歌曲都不适合于儿童歌唱。有些孩子唱成人的歌曲,模仿成人的音量、音色,喉咙撑得大大的,喉头肌肉过分紧张,舌要尽量后缩,这样发出的声音似乎“宏亮”一些,实际上是本人听觉上的一种错觉。儿童唱高音时不得不用声嘶力竭的叫喊来应付。他们用不自然的紧张的声音颤抖来模仿成人的歌声颤动,天长日久就会造成病态。所以在教儿童歌曲时,老师和家长要精心选材。

一首合适的歌曲应以孩子唱起来嗓子感到舒服、不费力气为前提。一般说来,四五岁的儿童唱的歌曲只包括五六个音阶即可。

有的妈妈让孩子们一边跳舞,一边唱歌,这也不是很好。因为孩子在单独唱歌时,内收的声带只需2~5毫米水银柱的气压就能够吹开。而边跳边唱时,吹开双侧的声带与室带则需要70-140毫米水银柱的气压才行。这么大的气压的气流易使声带与室带的边缘收到剧烈摩擦而造成损伤。由此可见,孩子进行表演唱时,表演动作不宜过大,唱歌的力度也不宜过强,活动的时间更不宜过久。

唱歌的场地应该清洁卫生,环境应肃静无哗。场地不卫生,粉尘、烟雾很大,孩子吸入后,对发声器官是非常不利的。环境不安静、喧闹嘈杂,孩子唱起歌来必定会加大噪音,加重声带负担。教师教孩子唱歌的时间也不宜过长。时间长了,

孩子的嗓音容易疲劳 ,同时也影响孩子的情绪。

孩子唱歌前最好少吃糖 ,一些辛辣或过咸的食物也应该避免。特别是孩子唱歌后 ,嗓子唱热了 ,千万不要立即给他们吃冰棍、雪糕和喝凉水。

## 7. 2 - - 3 岁的宝宝行为大解密

2 - 3 岁的宝宝心智已有了很大的发展 ,他们正在向新一个阶段的成长迈进。这一阶段 ,宝宝会出现一系列令人费解的现象。就像刚刚出生时用哭来要求所需要的一切 ,其实 ,宝宝每一种行为的背后都蕴藏着他们成长的心路历程。

让我们一起来寻找那把能打开宝宝心扉的金钥匙吧 !

奇怪的“外星人” :自言自语的宝宝

玲玲快三岁了 ,细心的妈妈发现 ,玲玲近来特别喜欢跟自己讲话 ,一个人安静地躺在床上或坐在桌子边 ,津津有味地、小声地对自己说着什么 ,叽叽咕咕的 ,好像在给别人讲故事 ,让你忍不住凑过去想听听。可是妈妈一过来 ,玲玲就不说了 ,有事还会懊恼地撅起小嘴。玲玲妈妈急了 :“宝宝最近怎么会这么怪 ,弄得跟外星人一样 !”

行为解密 :

其实 ,和玲玲妈妈一样发现自己的宝宝在 3 岁前后有自言自语现象的爸爸妈妈们根本不用着急 ,实在应该高兴才是 ,这正是宝宝的语言能力正在迅猛增长 ,快要达到质的飞跃的阶段 !

一般宝宝从 1 岁开始真正开始发自内心的说话 ,到 3 岁

左右,他们的外部语言表达能力已经有了较好的发展,和周围人的语言交流沟通已经不成问题了。这时候,他们的语言能力将要有一个巨大的进步——形成内部语言,也就是象成人那样,思考问题的时候在心里思考完成,而不用把事情的整个过程都一五一十地说出来。

而宝宝的自言自语就是从外部语言向内部语言进行转化的一个过渡阶段,在这一阶段,宝宝还必须把自己心里想的内容用外部语言的方式讲出来,但这些内容都是内心的想法,所以只告诉自己就行,爸爸妈妈想知道,当然不能什么都说了!

宝宝的自言自语现象在3-5岁比较常见,3岁左右的宝宝在游戏的过程中就已经出现自言自语的现象了。到6、7岁时,大部分孩子都能像成人一样进行不出声的沉默思考。

宝宝的自言自语现象是他社会经历积累的体现。那些已经上了幼儿园的,或者经常与小伙伴玩耍的宝宝,自言自语现象会更多。国外有学者发现,最富社会性的孩子自言自语最多,聪明的孩子在独立解决问题时比其他孩子更早出现自言自语现象。

贴心提示:

如果宝宝其他一切正常,年轻父母大可不用为宝宝的自言自语现象而担忧。同时,也要对宝宝进行多方面的正确引导。如果你的宝宝在给自己“讲故事”的时候语言有暴力倾向,要向伤害小动物什么的,你可要注意了,宝宝平时是不是接触暴力或带有攻击性的故事太多了。

当然父母也不需要特别鼓励宝宝进行自言自语,这只是一个过程,过多的鼓励也会影响宝宝在成长过程中自然进入内部语言的进程。

如果你发现宝宝除了自言自语外,从不跟周围人说话接触,整天只沉浸在自己的世界里,那就有必要到医院进行一定的检查了。

### 出门如小老鼠:怕生的宝宝

洋洋2岁半了,长得虎头虎脑的,在家里天不怕地不怕,整天拿着冲锋枪,让爷爷奶奶“举手投降”。可是奇怪的是,每次妈妈送洋洋去幼儿园,这个勇敢的小士兵都会像小女孩一样哭个不停,不肯跟妈妈说再见,如果有没见过的客人到家里来,或者跟着爸爸妈妈出去,洋洋都会紧紧拽着妈妈的裤子,就是不肯叫人,也不肯跟别的小朋友玩。妈妈可气坏了:“洋洋真是没用!妈妈的面子都丢光了,一点都不大方。”

### 行为解密:

如果你的宝宝和上面说的洋洋一样,首先请宝宝的爸爸妈妈们回想一下:宝宝是不是很少有和小伙伴交往的机会?宝宝是不是大多数时间都是跟最熟悉的家里人在一起,而很少跟陌生人来往?宝宝是不是长期和保姆或者其他住在一起,爸爸妈妈很少有时间照顾宝宝?

如果上面说的情况符合宝宝平时的生活状况,那就怪不得宝宝那么害羞怕生了。

也许你还依稀记得,宝宝刚出生的时候对着谁都给灿烂的微笑,也很乐意被周围的叔叔阿姨们抱出去玩,可是6个月大的时候,宝宝可就不乐意了,若不是平时管他的阿姨,或者家里的人,宝宝才不愿意朝他们笑,让他们抱呢。这就是怕生的开始:宝宝的识别能力越来越强,他已经能够区分熟人和陌生了,对于熟悉的环境和新环境也很能够辨认。

宝宝这种一碰到陌生人或者新环境就哭的状况,会持续

很长一段时间。到2岁以后,他逐渐开始喜欢和别人交往,特别喜欢和同年龄的小伙伴玩耍。所以,那些经常有机会和小朋友一起玩,或者经常有机会去接触陌生面孔的宝宝,对于新环境和陌生人的适应能力就逐渐得到锻炼,虽然刚开始见到陌生人也会不理不睬,但是很快就和别人玩熟了。

而那些缺少社交机会的宝宝不懂得如何在游戏中保护自己,也不懂得如何与别人交往,当然不愿意去接触新人新事物,如此则形成恶性循环。

如果宝宝没有得到充足的爱,或者家里经常吵吵闹闹缺乏和睦,也会引起宝宝缺乏安全感,显得怕生胆怯。

贴心提示:

父母要给予宝宝充分的支持和信任。其中包括给宝宝创造良好的同伴交往机会,比如经常邀请同事带孩子一起玩耍,在游戏中引导宝宝懂得如何去和其他小朋友友好合作,经常带宝宝到社区里或其他陌生环境增加宝宝和陌生人的接触;在一定程度采取奖励的手段鼓励宝宝在陌生环境中控制自己的情绪;在宝宝确实害怕的时候,及时给予亲情的支持(如微笑、抚摸或拥抱),而不嘲笑他胆小、没用,别看年纪小小的宝宝,可忌讳大人在众人面前嘲笑他了,像洋洋妈妈说的那些话很伤宝宝的自尊心哦!

倔强的反对派:对立的宝宝

彬彬本来挺乖的,家里人也都都不怎么说他,最近越来越不象话了,无论爸爸妈妈要他做什么,也无无论是不是他原来想的,他都会以相反的方式来回应。比如,妈妈说:“彬彬,好去睡觉了。”彬彬肯定会说:“我就不睡!”可笑的是,如果妈妈这时又说:“那你不睡吧!”彬彬又会说:“我要去睡觉了,我想睡

觉！”有客人来的时候就更气人，爸爸说：“彬彬，等会儿叔叔阿姨来，要有礼貌一点，知不知道？”彬彬嘴上不说，客人一来便又做怪相，又大声哭闹，弄得爸爸妈妈好不尴尬。

行为解密：

彬彬的这种“反对派”现象在很多3岁左右的宝宝身上都会出现，这种让人可气又好笑的现象我们可以从两方面找到原因。

当宝宝自我意识有了很大的发展，他们认为自己能够做很多事情，也很愿意参加劳动，当然了，很多时候他们做的事情是“帮倒忙”。在这个阶段，如果爸爸妈妈太过爱护宝宝，深怕他参加劳动有个什么闪失，或者想做事情一切从简快点做好，就会经常委婉地拒绝宝宝的“好意”。比如，宝宝想要帮着洗筷子，妈妈总是说：“宝宝还小，大起来再洗吧。”早上宝宝想要学着叠被子，妈妈生怕上班迟到，急着说：“宝宝乖，妈妈叠得快，宝宝以后再玩，好吗？”时间长了，宝宝就会觉得爸爸妈妈一点都没发现自己已经能做许多事了，什么事情都不肯让自己做，久而久之，这种不满情绪就会变成一种对抗情绪，认为只有和爸爸妈妈对着干才会表现出“我能够做很多事情，我想怎么样就能怎么样”。于是便产生了彬彬那样一会儿不肯睡觉，一会儿又要睡觉的可笑现象。

除了自我意识的增强之外，如果爸爸妈妈平时对于宝宝的关注不够也可能引起宝宝的反抗行为。比如，有的父母一向觉得宝宝乖一点是应该的，从不给予正面关注和表扬，而宝宝一有不良表现，爸爸妈妈就会指责，这样非常希望能够获得父母关注的宝宝就会发现“只有不乖的时候爸爸妈妈才会注意到我”，于是和父母对着干的行为就会越来越多，父母越生

气,他就越高兴,“我多受爸爸妈妈注意啊!”

贴心提示:

读懂了这一类宝宝的心理后,你也许已经知道该如何引导宝宝了。你可做的是:鼓励宝宝进行他们愿意参加的各种家务劳动以及其他活动,并且对宝宝的劳动“成果”给予表扬。事实上,没有什么教育比这种建立在宝宝自动自发的基础上效果更好的了。

父母必要的反省也很重要,你平时是不是对宝宝要求过高,而忽视了宝宝的闪光点。如果是这样,你应该好好挖掘宝宝的可爱之处,对他良好行为及时鼓励,当宝宝出现对抗性行为时就以忽视、不予关注的回应方式,这样宝宝就会明白,这些行为不能够获得爸爸妈妈的关注,只有良好表现,爸爸妈妈才会表扬、肯定自己。通过较长时间的调整,宝宝的行为习惯一定会逐渐步入良性发展的轨道。

## 8. 宝宝翻滚爬站多训练

小宝宝从会抬头到会翻身,从爬行到站立,每一个进步,每一次跳跃,都渗透着宝宝的努力和妈妈的惊喜。如果妈妈能够细心观察,留心训练,一定会让宝宝更顺利地度过每个阶段。

翻身训练

4至6个月的宝宝,身体各部分的发展日臻成熟,会出现一些反射反应,跃跃欲试地想来个“咸鱼翻身”。先是尝试着趴下,再试着平躺,小宝宝好有韧劲啊,一刻都不停息。

## 方法指导

●宝宝清醒时,平躺在床上,妈妈将吸引宝宝的玩具置于他的一侧,让宝宝的头轻轻往一边歪过去,如果他对玩具感兴趣的话,甚至会伸出手去,这样的动作会带动宝宝身体慢慢地转过去。妈妈也可以用双手抓住宝宝的脚,慢转至另一方向,由下往上带动身体翻转。

●妈妈抱起宝宝,让宝宝与自己的身体保持一段距离,最好不要让宝宝贴着妈妈的胸部。与宝宝讲话、逗他玩乐,吸引他看着妈妈的脸。这样可以训练宝宝支撑头部的力量,锻炼颈肌,可以帮助宝宝翻身。

## 安全提醒

宝宝大部分时间仰卧在床上,当他开始翻身时,一定要注意看看小手触及的地方有没有危险物品,以防宝宝随意抓握被弄伤,更要防止宝宝将物品放入嘴中造成窒息。

刚刚学会翻身的宝宝,喜欢尝试新事物带来的快乐,所以喜欢翻来翻去。如果你的安全措施没有做好,他很有可能从床上滚下,导致受伤,所以宝宝床的护栏作用不可轻视。

处于翻身阶段的宝宝,妈妈一定要细心照看,最好不离开宝宝。受运动能力的限制,他很有可能翻过去就翻不回来了,没有大人的帮助,很容易导致宝宝窒息死亡,希望妈妈细心谨慎。

## 安坐训练

6至8个月的宝宝,脊部、背部、腰部已渐渐茁壮,所以从翻身到坐起是连贯动作的自然发展。通常宝宝会先靠着呈现半躺坐的姿势,接下来身体会微微向前倾,并以双手在两侧辅助支撑。但是如果他倾倒了,就无法自己恢复坐姿,一直要到

8个月大时才能无需任何扶助自己坐直。

### 方法指导

一般来说,宝宝4个月左右时,妈妈就可用手支撑宝宝的腰背部,让他维持短暂的坐姿。到了6个月开始学习坐立时,妈妈可在宝宝面前摆放一些玩具,引诱他去抓握,前倾力量可以渐渐锻炼宝宝的坐立能力。

### 安全提醒

宝宝学坐时,妈妈不要让他坐得时间太久。宝宝的脊椎骨尚未发育完全,如果长时间坐着,对脊柱的发育不利。

宝宝坐着时,不要让他跪坐,两腿形成“w”状或将两腿压在屁股下,容易影响腿部发展。最好的姿势是,采用双腿交叉向前盘坐。

不可让宝宝单独坐在床上。如果将宝宝置于床上,床面最好有与其身体呈垂直角度的靠垫围在侧面和后面,以防有外力或宝宝动作过大而摔下床。此外,妈妈可将宝宝坐的空间用护栏围起来,里面放些玩具可让宝宝有兴趣地坐起来。

### 爬行训练

8至9个月的宝宝,进入爬行阶段。宝宝用手脚进行爬行时,颈部需要抬高而且要随着左右转动,颈部得到了锻炼;爬行时用手腕支撑身体重量,锻炼手腕的灵活度,对宝宝拿汤匙吃饭、拿笔涂鸦都有帮助;爬行还可使膝、臂动作协调,四肢关节的灵活度增高。学习爬行的初期,宝宝几乎都是以同手同脚的移动方式进行,之后会以手肘撑着身体,腹部贴在地面,往前匍匐前进,爬行速度十分缓慢。9个月大时,身体才能慢慢离开地面,采用两手前后交替的方式,顺利往前爬行。

### 方法指导

尽量把宝宝放地板上,利用色彩鲜艳的玩具或宝宝喜欢的有趣东西,诱导他向前爬行。当宝宝努力爬到“终点”时,别忘了给予适时的鼓励。

### 安全提醒

有的宝宝爬行时,出现用一腿爬行带动另一腿的方式,而且两只脚的灵活度也不一样,妈妈会担心宝宝两腿发育不一。其实这种情况属于正常现象,不须过度担忧。但是这种状况维持太久没有改变时,就要怀疑宝宝可能患了肌肉神经或脑性麻痹等异常状况。

爬行最容易发生的是头部的外伤,当宝宝撞到头时,不管当时有无出现不舒服的情形,妈妈都要仔细观察宝宝。如果宝宝的睡眠时间太长,中间要叫醒他,看看是否有异状。如果宝宝3天内出现严重的头痛、呕吐、昏睡、抽搐等症状就要立即送医院。

为了让宝宝爬得好,一定要将爬行的环境准备完善。爬行的地方必须软硬适中,磨擦力不可过大或过小,父母可于地板上铺上软垫,为宝宝营造一个安全的爬行环境;宝宝爬行时,注意桌角、柜子角等尖锐家具,爬行的宝宝可能会爬到插座附近,家里应使用电插座的防护盖。

### 站立训练

8至10个月时,宝宝要站起来了。一般宝宝在8个月左右,可经扶持慢慢站立起来,9个月时能攀扶家具站起来,到了10个月大时就可独立站立了。站是走的前驱期,宝宝学会了站再学走,活动力会比直接学走增加几倍。

### 方法指导

妈妈将宝宝放在高度适中的桌子前或茶几前,将他喜欢

的玩具放在上面,让他站着玩玩具,借此训练他的耐力及稳定性。

仰卧起坐及蹬腿运动也非常适合此阶段的妈妈与宝宝一起进行。

仰卧起坐:让宝宝仰躺,妈妈拉住宝宝的双手让他依次坐起、站立、坐下、躺下。如此重复进行,可增强宝宝的肌力。

蹬腿运动:从宝宝腋下将其抱起,让宝宝在妈妈身上弹跳,既让宝宝高兴,又可促进宝宝腿部的伸展。

#### 安全提醒

不要让宝宝独自站在桌子旁边,以免他动手去拉桌巾或桌上的东西,从而发生危险。建议宝宝学站时,最好不要在桌子上铺设垂落于桌脚的桌巾。

家里的冰箱门对刚刚学会站立的宝宝来说是个隐患,妈妈最好在冰箱上加贴安全的装置,防止宝宝随意开启而发生危险。

## 9. 让你的宝宝爬出聪明来

长到七八个月大时,宝宝就已经能够在你的眼皮底下爬来爬去了。知道这爬行有什么意义吗?美国费城儿科研究所的专家们做了大量的研究,得出的结论是,鼓励宝宝早爬行、多爬行,可显著地帮助其大脑发育,使大脑对手、足、眼的神经运动调控得以加强,启迪与开拓孩子的智力潜能。

研究资料显示:会爬、早爬与多爬的宝宝动作举止比较灵敏,协调能力好,懂事快,求知欲强,而不喜爬行的孩子多显呆

板、迟钝、情绪低，不爱接触新人、新事。

同时，爬行好和好爬行的宝宝认知力强，看图识字、语音构成与发声能力，以及日后行走、跑步的平稳程度等均好于迟爬或爬动少的孩子。

简单的爬行活动何来如此神功？

首先，当孩子在襁褓中时，视听范围很小，坐着或躺着时，视听范围略有扩大，但得到的刺激仍然不够。而爬行则使视听范围大幅度扩大，姿态由静到动，范围由点到面，刺激量大了，思维、语言与想像能力自然得到了发展与提高。

同时，爬行对于脑部有直接的促进作用，中脑是最大的受益者。从脑的解剖结构看，中脑是脑干（人的生命中枢所在地）的一个重要组成部分，上面排列着视觉与听觉两大反射中枢，是主管听声音与看东西的“总部”，它上传外界信息，下达大脑命令。爬行扩大了视听范围后，中脑受到的刺激就得以强化，而促进了中脑的功能，无疑会使整个脑的功能“更上一层楼”。除了中脑，爬行对小脑的积极影响也不可小视。小脑是主管人体运动平衡的，而爬行属于全身运动，可训练小脑的平衡与反应联系，促进神经纤维相互缠绕形成网络，有利于脑神经系统结构的完善，必然会对孩子学习语言与阅读发挥良好影响。

再者，爬行动作由最初的爬行反射，经过抬头、翻身、打滚、匍行等中间环节，最终发展成真正的爬行，需要经历多次的学习、实践，每一次学习与实践都是一次对大脑积极性的调动与激发。因此，学习爬行其实就是对脑神经系统功能的一次强化训练，对于脑的发育具有不可替代的特殊作用。

总之，爬是孩子在坐与走两大动作发育进程中一个不可

缺少的中间环节,有些父母有意无意绕过了这一环节,迫不及待地催熟孩子,直接由坐进入行走,实际上是大错特错,将使孩子的智力发育蒙受重大损失。

### 爬行的训练方法

不用教,几乎每个孩子都会爬;可是要爬得更早、更快、更好、更有益,建议你参考一下美国医生丹普尔倡导的科学的爬行模式。

丹普尔模式分为三步:

第一步,被动爬行:让宝宝俯卧在床上,父母或保姆用手掌顶住他的脚板,他就会自动地蹬住你的手往前爬。开始时还不会用手使劲,整个身子也不能抬高离开床铺,大人不妨从旁扶助他的身子,必要时可用一点外力帮助孩子前进。

第二步,半被动爬行:当孩子逐渐学会手和脚协调用力匍匐前进后,大人不要再从旁用力,只要扶助他的身子就可以了。

第三步,主动爬行与越障碍爬行:经过前两阶段的练习,孩子逐渐学会将胸部、腹部悬空,更容易往前爬,然后又学会用膝盖和手掌一起协调爬行。此时,大人可放手让孩子自己爬行,有时甚至可以加设些枕头之类的障碍物供孩子翻越。

爬行的方法应尽量地多,如向各个方向侧爬;在斜面上爬上、爬下;在窄长的板上爬;从一个障碍物的上面或下面爬过。待其能力提高后,可逐渐增加爬行的难度,如保持抬头、伸背、同侧手臂和腿同步爬行;交叉手臂和腿的前爬次序,即左臂和右膝向前,随后右臂左膝跟上;双手臂同时前爬,然后双膝同时前爬,通常称为“兔跳”;改变方向爬、转向转身爬;向后爬;爬斜木或爬台阶等,逐渐过渡到蹲起、站立、学走路。

为了增加爬行的趣味性,可多些花样,以激发宝宝的积极性。如大人拉着一个玩具在地毯上走,引诱宝宝去抓,或滚一个球,让他爬着去追并抓到;大人自己也可以趴在地毯上爬,让他追你——如果由你追他,他往往不跑,这是因为大多数一岁半以前的婴儿还不懂得“被追”的概念。

#### 小贴士

营造一个安全的环境,在婴儿爬行的范围内不能有任何尖利的东西,或易碰倒的东西,以免受到伤害。

## 10. 放手做个“懒”妈妈

我是个自以为是的“勤”妈妈,对儿子的期望与打造和大多数年轻的父母一样是超前的,也因而显得急不可耐。

儿子还未出生,我就开始了我的育儿计划:搞音乐胎教,每日对着肚子放音乐,每天坚持啃一个大苹果,牛奶喝得都要吐了还不肯放弃。儿子出生后,我严格地按照书上的喂奶计划,只要到了规定时间,不惜在儿子最想吃的时候狠心把奶头拔出来。可结果呢?因为实在没有音乐细胞,儿子至今唱歌五音不全;因为摆脱不了遗传基因,儿子并没有因为我吃苹果喝牛奶而变白一点;由于我太刻板地遵行喂奶时间,儿子变得没有安全感,直到最后不吃我的奶。

可是这一切丝毫不影响我的计划。哈佛女孩、卡尔威特的打造方案被我在夜深人静时一遍遍地细读,划上了条条杠杠。书上说多对孩子讲话有好处,我就在抱儿子散步时,一遍一遍地对他说这是鸟儿,这是花儿,那是天空,即使他的眼睛

望着别的地方，深知在幼年时培养读书习惯的重要性，我每天强迫他坐在桌前想尽各种方法来引导，但却总是无比烦恼地发现我的儿子怎么一刻也坐不住！尽管有老人在家，可每天下班后我还是拖着疲惫的身体急着往幼儿园赶，为的是能跟老师见上一面，以免忽略了关于儿子成长中的任何一点小误差……

但时至今日，儿子不仅没有在我预测的年龄段内出现我希望的成绩，反而变得问题多多。因为想让他能够得到足够的营养，我总是把菜切成碎末和萝卜泥蒸鸡蛋喂他吃，全然没想到养成了他懒得动手甚至懒得咀嚼的习惯，结果幼儿园老师反映说全班就他一个人不主动吃饭，左顾右盼地等着老师喂；因为我太过于细心，儿子也因此变成了一个很敏感的人，稍不如意就撇起嘴来要哭，因为我事事都替他考虑好了，有固定的模式告诉他应该怎么做，他变得一遇事就只会望着我，压根就没想到要自己动一下脑筋，因为他做任何事情总有人陪伴左右，他的胆子变得特别小，不敢一个人玩，也不合群。

这期间我目睹了一件事。我们院子里有一个从加拿大回来的和我儿子同龄的小女孩，总是一个人自得其乐地在院子里玩，玩腻了和爸爸妈妈打声招呼就自己跑出去找小伙伴，玩饿了自己跑回来大口大口地吃饭，每天晚上自己唱着歌儿睡，从不要人陪。看着她父母每天轻松自如从不为孩子操心的样子，再看看自己操碎了心养的这个动辙哭啼啼的孩子，我沮丧到了极点，情绪很不好。有一天晚上，在儿子缠着我陪他玩时，我第一次凶了他。儿子哭了，我的眼泪也不停地往下流——我费尽心思的育儿计划却是如此的结局！与其这样做一个勤力不讨好的妈妈，是不是该干脆放手做个“懒”妈妈呢？

心理咨询专家马志国老师点评：

这位妈妈遇到的问题在目前相当一批有知识的年轻妈妈中间很典型。他们相信书本，迷信科学，从怀孕一开始就会抱来各式各样的育儿书参考，他们因为自己的知识程度较高，因而对孩子的期望值也增高，总是有意无意地以“神童”的模式来打造孩子，再加上目前的家教市场上总在制造着一些“神童”的案例，就更助长了他们的决心，以为早期教育就是“神童教育”。

心理学的研究表明，人表现出来的现实的能力是服从正态分布这一概率规律的，即中常水平的人居多，占90%以上；高水平 and 低水平的仅占很小比例，各占3%左右。对儿童而言，高水平和低水平者分别叫“超常儿童”和“低常儿童”。在智商测验中，130以上者为超常儿童。这样的儿童在每100个中也就有一两个。至于神童所占比例就更少。因此，神童虽然客观上存在，但他们更多地来自于先天因素，想通过某种方案成批地制造神童是绝无可能的。

而且调查发现，有些所谓的“神童”的诞生，其实不过是由于家长过早地运用了孩子良好的记忆能力。要知道，孩子的年龄越小，记忆力就越强，如果在这时期要求孩子记背大量的知识，短期的成效是很明显的。再加上媒体的炒作，似乎一个神童就诞生了。但其实，这样的“神童”缺少正常儿童的成长环境，他们的童年大多被扭曲了。他们只是死记了一些知识，智力没有得到开发，发展没有后劲。有的上学后在课堂里学不到新知识，反而产生厌学情绪。有的还出现身心障碍，不能和同龄人正常交往。

每个孩子都是独特的，不是按照某个模式造出来的。父

母只要了解儿童成长的规律,加以适当的引导,那么,天生的神童不会被埋没,天资一般的孩子也能快快乐乐地成长。从这个意义上讲,放手做个“懒”妈妈比大包大揽地当个“勤”妈妈当然更高明——孩子要快乐得多,妈妈也幸福得多。

## 11. 有哪些因素会影响胎儿智力

### 前言

“不能让孩子输在起跑线上”这句话被用得越来越多,这正反映了现今社会对培养一个高质量的孩子的重视。

让胎儿的头脑发育得更好,这是“胎教”的一个重要课题。了解影响胎儿智力的因素,让我们的宝宝从胎儿开始,就赢在起跑线上。

### 健全聪明的大脑是怎样发育的

在怀孕第四周的时候,受精卵发育而成的内囊胚开始变为胚胎,出现三个不同的胚层,将发育成不同的器官、肌肉、皮肤、骨骼等等;第十周是胎儿发育的重要阶段,脑正在迅速发育,每分钟约有25万个神经细胞形成;一直到22周胎儿的脑神经才基本发育完善,宝宝也有了感觉和意识。

由此可见,大脑发育的关键时期是孕期的最初三个月,这个时期称为脑神经细胞激增期,而脑细胞增殖的特点是“一次性完成的”,这就需要孕妇在这一时期特别要注意营养的摄入。若营养不良,胎儿的脑细胞分裂增殖就减少,也就造成脑细胞永久性减少,同时脑细胞的体积增大和髓鞘形成均受到影响,致使智力发生障碍。

同样,临床研究以及长期的经验告诉我们,出生后的头六个月也是宝宝大脑进一步完善的重要时期,这个阶段的营养好坏也关系到宝宝的聪明与否。营养不良在产后早期主要是对细胞数量的损伤,而后期主要是对细胞体积的损伤,产后营养不良还可影响脑的髓鞘化及细胞内酶的成熟。

保证充足的营养,是健康聪明宝宝诞生的前提。

孕妇营养和胎儿智力

早孕反应影响胎儿智力

由于孕妇在妊娠早期(头三个月),常出现食欲减退、恶心、呕吐、偏食等早孕反应,造成摄入营养较低,这样就会影响胎儿智力发育。明白了这个道理,准妈妈们就应主动想法控制呕吐,稳定情绪,以多样化的食物可以引起食欲,保证营养的平衡。即使是吐了,也要及时补充营养。为了将来孩子的聪明健康,孕妇应努力进食,少吃多餐,吐了再吃。

一般来说,孕妇每天大约需摄取 10000 千焦的热量,并保障一定的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素的摄入。不必诸多“忌口”,多吃些蛋类、牛奶、鱼、肉、动物肝脏、豆制品、海带、蔬菜、水果等食物,还应粗细粮搭配。这样,既促进了食欲,增加了孕妇本身的营养需求,又为胎儿大脑的发育提供了物质基础。

注意补充微量元素

宝宝在母亲肚子里,脑细胞的发育需要各种营养素的供给。以下几种微量元素,是胎儿脑细胞发育过程中所必需的,妈咪可千万不要忽视呀。

微量元素

对智力的影响

## 含量多的食物

### 碘

如缺乏碘 ,孩子出生后易患呆小症 ,个子矮且智力低下。  
孕妇碘的供给量标准为每日 175 微克。

海产品如海带、紫菜等

### 铁

缺乏铁 ,孩子的注意力和敏捷性可能会受到影响。另外 ,  
铁有助于红细胞健康发育 ,为胎儿提供足够的氧和养分。

瘦肉、豆类、蛋、绿色蔬菜

### 锌

孕妇体内锌缺乏时 ,会增加畸胎发生率 ,并会影响胎儿脑  
细胞的生长、发育和成熟。

麦芽、麦麸、全麦食品、坚果、洋葱、牡蛎

### 蛋白质

蛋白质的缺乏会直接影响胎儿脑细胞的形成。将来成人  
后 ,脑细胞数量可能少于正常人。

牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、大豆制品

## 推荐食谱

早餐 :蛋 1 只(提供蛋白质)

全麦面包(提供 B 族维生素和维生素 E、纤维素和铁)

酸乳酪 250ml(富含钙)

鲜橙汁 200ml(维生素 C 和水分)

晨间点心 :

全麦消化饼 2 块(富含 B 族维生素和纤维素)

牛奶 250ml(富含蛋白质和钙)

香蕉 1 只(提供适量的钾,有助于铁的吸收,钾还有稳定情绪的作用)

午餐:

花菜(提供叶酸、钙)

米饭(提供纤维素和碳水化合物)

沙丁鱼(提供优质蛋白质和钙、维生素 D)

午间点心 水果色拉(提供维生素和矿物质)

晚餐:

马铃薯(富含纤维素和碳水化合物)

鸡肉(提供优质蛋白质)

蔬菜(提供纤维素和维生素)

新鲜水果

夜宵:

牛奶、干酪和全麦饼干

为宝宝创造良好的生长空间

现代医学研究证明,胎儿对外界刺激变化会有所反应。准妈妈的精神情绪、行为举止以及周围环境都对胎儿有所影响。如果能给予正面的积极的影响,就能使得孩子在出生后发育更正常,学习更容易,对孩子的智商、情商的发展有一定作用。这就是胎教存在的意义。

胎教的花样翻来翻去,但从国内外的资料看,以下四种是最有效、最重要的:

a 避免刺激孕妇尽量不看惊险刺激或恐怖的电视、不参加紧张的活动,可以多欣赏优美的音乐,阅读些趣味的、活泼健康的文学作品,到风景秀丽的地方去散步,保持正常的生活规律,避免懒散的生活方式。



食入手,提供丰富均衡的营养,为宝宝营造一份安宁祥和的优良环境,你的宝宝就一定聪明健康。

## 12. 如何训练新生儿的主动运动

新生儿的运动本领确实令人高兴,除了有前面所谈到的能看、能听(临床上把他们称为视、听定向能力)外,还有更高一级的模仿能力;并能在帮助下竖起头、身体站立;在牵拉新生儿时新生儿会像拉单杠似的腾空而起;在帮助下还有爬行动作。

在做视听定向或行为检查中,与新生儿面对面对视,相距20厘米左右,如果新生儿处在良好的安静觉醒情况下,当你发出轻柔的语声时,新生儿会对你说话感兴趣,向你凝视,并作出友好的应答,面露笑容,嘴唇启动犹如与你说话一样,表现十分轻松、惬意。

你要抓住这个极好良机,向他连续张嘴动作,张嘴幅度自小而大,新生儿会模仿你而张开嘴。

新生儿由于主动肌张力的存在,靠其颈屈肌(管理颈部屈曲的肌肉)和颈伸肌的主动收缩,在帮助下可使头竖立。

具体做法是:我们用双手在新生儿乳间连线水平固定其身体,自仰卧位慢慢将新生儿扶起,在刚扶起时新生儿头向后垂,当将躯体与床位成垂直时,因颈屈肌的主动收缩头会竖立。

头竖立是新生儿主动肌张力测定的一个极好指标,正常新生儿均能把头竖上1~2秒钟甚至几十秒钟,显示这方面的

能力。

主动肌张力另一个惊人的运动是牵拉反射,这个动作令人兴奋,尤其是年轻父母看了都会惊叹出声:“啊,我的宝宝有这么大的本领”,真叫人难以置信。当你取得新生儿的握持反射后,在新生儿紧紧握住你的手指的一刹那你立即将双手举起,新生儿靠上肢肌肉的主动收缩会使自己的躯体腾空而起。

请你注意,当新生儿抓握不好时,你千万不要牵拉,另外,当你牵拉时,不要将你的大拇指放在新生儿的手背上,这样会变成悬吊反射(属被动肌张力)。做此检查最好由受过训练的医护人员来做或在场。

## 13. 德国人怎样教孩子学音乐

德国有8千多万人口,合唱团有4万个,还有2.5万个业余或专业乐团和舞蹈团,大约每4个德国人就有1人会熟练地演奏一种乐器或在合唱团唱歌。很多德国人对声乐、器乐都很有行,可以说德国是音乐之邦。这与德国人在儿时所受的音乐教育是分不开的。

温馨的家庭教育环境。德国孩子是玩多学少,但父母的言传身教对孩子产生了潜移默化的影响。当家长与客人津津有味地谈论音乐作品时,当他们演奏自己钟爱的乐器时,当他们领着孩子参加音乐会时,孩子对艺术的爱恋便产生了。

德国家长普遍认为,激发儿童学习音乐的兴趣,要比用棍棒压迫儿童苦学有效得多。但前提是要成功地创设能够让孩

子感受音乐美的家庭环境,以促进儿童参与其中的欲望。

快乐的学校音乐教育。德国幼儿园里见不到孩子们正襟危坐的模样。老师主张音乐课先要让孩子去接触能够发出声音的东西,如三角铁、铃铛、木琴、鼓号等,老师放手让孩子去摸摸、敲敲、弹弹、吹吹,让孩子利用一切机会感受音长、音色、音高、音准以及噪声与寂静等。老师还鼓励学生根据自己对歌曲与乐曲的理解,进行即兴的动作表演,或出一些有关音乐表现的题目,如“美丽的春天”、“冬天的滑雪场”等,给孩子充分的想象空间,让他们用动作、琴声、模仿的音响,表现一幅富有想象力、创造力的音乐图画。德国的音乐教育重在培养学生的感受力、鉴赏力、表现力,它的目的是让每个孩子都能理解音乐,享受音乐。

多彩的社会音乐活动。德国通常每年要举办 100 多个音乐节,广场音乐会随处可见。一天,慕尼黑皇宫前的广场贴出海报:世界著名指挥家祖宾梅塔为今晚的音乐会执棒。当晚,广场上站满了人,有不少是全家而来的听众,他们静静地凝神谛听,孩子们安静地坐在家长身边,接受神圣的音乐洗礼。这种场景充满了音乐的感召力,儿童的心灵在这里得到深深的滋润。德国的教堂一般都有儿童唱诗班,这也是孩子得到音乐熏陶的一种方式。当他们用纯净甜美的童声合唱进行赞美和祝福时,不仅自己的心灵得到净化,也让周围的成人受到强烈的感染。

## 14. 提高孩子想象力的四种方法

俄国教育家乌申斯基说：“强烈的活跃的想象是伟大智慧不可缺少的属性。”中小学生在各门课程中都要借助想象力。没有想象力，学生将难以理解教材中的图形、概念，写作文也不会有形象生动的描写。想象力还直接关系到孩子创造力的发展，现实生活中的许多发明创造都是从想象开始的。要提高孩子的想象力，可以从以下几个方面努力。

一、指导孩子丰富头脑中表象的储存。表象是外界事物在人的头脑中留下的影像，是具体、形象的。因为表象是想象的基础材料，所以头脑中的表象积累得多，就有进行想象的丰富资源。带孩子去博物馆参观、到郊区游览、参加各种公益活动或走亲访友等，都可以让孩子记住许许多多的表象。为了记得多，记得准，记得牢，可以让孩子用语言描述或者通过写日记把头脑中的表象再现出来。

二、指导孩子扩大语言文字的积累。想象以形象为主，但离不开语言材料，特别是需要用口头语言或书面语言将想象的内容表述出来时，语言材料起着重要作用。因此，要让孩子扩大语言文字的积累。比如，让孩子备一个摘抄本，把阅读中遇到的名句、名段摘抄下来，平时可拿来翻阅。

三、支持孩子参加课外兴趣小组活动。每一种兴趣小组活动都有大量的形象化的事物进入孩子的脑海中，且需要进行创造性想象才能完成活动任务，这对提高孩子的想象力十分有益。当孩子的活动成果得到展示或者获得表彰奖励时，

他们的积极性会更高,想象力会突飞猛进地发展。

四、鼓励孩子编故事、讲故事。孩子喜欢编故事、讲故事,有时讲给小朋友听,有时讲给爸爸妈妈听,有时还会自言自语。这是锻炼表达能力的好方法,也是发展想象力的好机会。家长要积极鼓励孩子,不要冷言冷语,更不能随便阻止。家长可以引导孩子按照某个主题去编去讲,适时地给以赞扬,指出不足。

## 15. 我女儿开口早说话的小经验

我女儿嘻嘻开口早,现在还不到两岁,已经会讲不少简单的句子了,话也说得挺清楚。

嘻嘻7-8个月的时候开始发出“爸爸、打打、妈妈”等音节了,但我知道这时候发这些音还是无意识的。但我相信宝宝有意识地叫人、说话,都是在理解的基础上开始的。于是,每当孩子发出“baba”的音节时,我就赶快重复宝宝的发音,然后立即与实际人物相联系,如指着爸爸说:“这是爸爸。”以这种将发音与人物联系的方式经常不断地反复说,她终于逐渐形成印象:“爸爸”就是抱自己、亲自己的爸爸。以后只要问嘻嘻:“宝宝,爸爸在哪里?”她就会转头去找爸爸了。这时离张口有意识地叫爸爸就为期不远了。

宝宝学说话初期困难多一些,可能有时教很长时间也未见有多大成效。遇到这种情况,有的父母往往会非常着急:“他怎么还不说话?”其实,你所教给他的内容,已经作为信息储存在他的小脑瓜中了,只是时机还未成熟。这个时候你一

定要不厌其烦地对孩子说话 ,教他认家里所有的人 ,认家中、户外经常见到的各种各样的物体。一旦孩子"理解"与"表达"的两种思维接通 ,那就不只是有意识地说 1 个字了 ,而是很快发展到说 2 个字、3 个字 ,直到滔滔不绝。

## 16. 孩子智力低下早期有何表现

我的孩子已 8 个多月 ,反应好像比同龄的孩子要差些 ,我们担心孩子智力是否有问题。请问 ,孩子智力低下早期有何表现 ?

小儿智力低下的早期表现可从以下几方面考虑 :

一、不会笑或很晚才会笑正常孩子 2 个月时就会笑 ,4 个月时能放声大笑。如 3 个月才会笑 ,6 个月还很少笑 ,1 周岁还不会笑则是智力低下的一种信号。

二、眼睛功能发育不全一般来说 1 个月的婴儿就会用眼睛注意周围环境 ,智力低下的婴儿则对周围的人或事物不注视。

三、对声音反应差对大人在边上发出的声音显得没有反应 ,似乎特别"老实"。

四、哭声少有时只有尖叫 ,或是哭声无力 ,对容易引起哭闹的外界刺激不易哭或难以引起哭。

五、咀嚼晚喂养困难 ,吃固体食物不易咽下并且致使呕吐。

六、淌口水 1 岁以内属正常情况 ,但 1 周岁后还淌口水则要引起注意。

七、动作笨拙婴儿喜欢玩手,在出生3~5个月即会,但到6个月后仍不会玩手或到2~3岁还喜欢将玩具往嘴里放就不正常。孩子动作幼稚,等到学会走路后两脚还是相互乱踢。无目的活动较多,大人也不清楚孩子的意图。

八、注意力不集中对外界事物漠不关心,或虽有兴趣但很短暂,反应迟钝。

九、能力较低语言能力、思维能力、记忆能力、计算能力和分析比较能力均差于同龄儿童。

必须指出的是,有以上症状并非都是智力低下,需综合分析,必要时可去医院作智力测定。

## 17. 营养与智力到底有什么关系

我知道营养和孩子的成长发育有一定的关系,但听说营养和孩子的智力也有关系,是这样吗?

谈到营养与智力的关系,应该从孕妇妊娠开始说起,因为智能的水平与神经系统的发育有关。胎儿神经系统发育的关键时期是在妊娠第10~18周,在这个阶段,胎儿的神经细胞已达到了成年人的数目。如果孕妇在怀孕期间呕吐比较严重或者营养摄入不足,就会影响胎儿脑的发育。

孩子出生以后头围迅速增大,尤其是出生后的两年内。这说明,他们的脑也在迅速发育。如果这个阶段营养摄入不足,就会影响脑的发育。有人曾经对营养不良的孩子进行随访观察,在出生后6个月内有营养不良的孩子,不仅体重不增长或者增长速度缓慢,智能与动作发展也落后于一般孩子。

即使以后纠正了营养不良,体重上升,但是智能发展上的落后却无法弥补。而2~3岁以后患营养不良,即使孩子体重轻、智力落后,但只要纠正了营养不良,两者都可以恢复正常。这说明,在脑迅速发育阶段如果营养供应不足,可以对智能造成难以恢复的影响。营养不良不仅影响脑的功能,而且会影响脑的形态发生变化,例如出现不同程度的脑萎缩。

营养的供给首先要满足热能及蛋白质的需要。蛋白质中的优质蛋白质要占1/2~2/3。牛磺酸和脑的发育有密切关系,但它在母乳中含量丰富,而在牛乳中含量却较少,所以牛乳喂养的婴儿应注意补充牛磺酸。必需脂肪酸应占热能的1%~3%,它和脑的发育及神经髓鞘的形成也密切相关。

缺乏微量元素也会对孩子的智力产生影响。缺铁会引起贫血,而在贫血症状出现之前,孩子已经表现出容易发怒、记忆力减退、注意力不集中等症状,并导致学习成绩下降。补充铁剂后这类症状就会消失。膳食中缺锌,可造成孩子血锌下降,不仅影响体格发育,也影响智能的发展。缺碘会影响甲状腺素的合成,而甲状腺素可以促进脑的发育。维生素B1、B6缺乏可引起抽搐,并影响孩子将来的智力。

## 18. 小宝宝第一年心智发育好吗

正常宝宝心智发育的水平大致应该是:一视二听三抬头,四握五抓六翻身,七坐八爬九扶站,十捏周岁独站稳。

普天下的父母最关心的莫过于宝宝的身心健康了,尤其在宝宝出生的第一年,也就是他们生命的起点。虽然每位父

母都会认为自己的孩子是最聪明、最健康的,但也不能因此而掉以轻心。假如宝宝不幸出现心智发育方面的异常,只要及时发现,就能进行及时的康复治疗 and 干预,就会使这些孩子有更多的机会赶上甚至超越正常孩子的发育水平。

可父母毕竟不是专业人士,如何对宝宝的心智发育进行简易的检测呢?

#### ※初诊

父母可以从宝宝下列的一些特殊表现中发现危险的信号:

1. 宝宝整天都在安安静静地睡觉,看起来很乖,不哭不闹,就算置身于嘈杂的环境也无法使他惊醒。

2. 到了2个月大的时候宝宝还不能注视周围物体,一岁左右对父母的脸没有反应,常被误以为患有视觉障碍。

3. 对声音刺激不敏感 2个月大的时候,大人跟他说话没有反应,再长大一点,听到铃声不会转头,常被误以为听力有问题。

4. 宝宝会走路以后,双脚经常互相碰撞,经常导致摔跤,这也是在正常宝宝身上不大会出现的现象。

6. 宝宝在清醒状态下经常出现磨牙动作。

7. 过了一岁还经常流口水。

8. 宝宝啼哭声或呈尖叫声,或呈直声,不像正常孩子的哭声有音调变化。

9. 很晚才能对他人微笑,而正常宝宝大约1个月大的时候就能被逗笑。

#### ※复诊

除了这些特殊表现以外,父母可以对照1岁宝宝的正常

发育表 ,来检验自己的孩子是否正处于发育“危机”当中。

1 月 ~

俯卧时头可以稍稍抬起

注视人的脸

紧紧抓住手中的东西

听到铃声有反应

腿有力地蹬踢

逗他玩他会微笑

会发出各种无意义的声音

眼睛随着物体可转动 90 度以上

2 月 ~

俯卧时头抬起 45 度左右

把尿时会解尿

视线可以跟随 180 度

跟他说话有反应

3 月 ~

俯卧时头能抬起 90 度

自己玩弄双手 ,能够手握手

听到铃声能够转头

4 月 ~

拉着坐起来头不后垂 ,可侧躺 ,把手上的东西往嘴里送

看到妈妈或其他照料者显得高兴

模仿大人的声调

抓起拨浪鼓

5 月 ~

身体自动跳跃

会玩躲猫猫

听到自己的名字会转头

6月~

完全会翻身

自己喂饼干

两手握住积木,能换手握,能撕纸

7月~

稳稳独坐

正确转向声源

会设法取到较远处的玩具

8月~

扶着东西站立

玩具给人不放手

叫爸爸妈妈,无意识地用眼睛找人

9月~

用手和膝盖爬行

随大人的手或眼神注视某样东西

双手各拿一块积木相互敲打

10月~

扶家具行走

配合着穿衣服

会抓住汤匙

可拉下头上戴的帽子

11月~

稳稳独立

以手指出要去的地方或要的东西

挥手表示再见 ,知道别人的名字

12 月 ~

走得好

把玩具给别人玩

会叫爸爸妈妈 ,能有意识地

叠两块积木

总的说来 ,正常宝宝心智发育的水平大致应该是 :一视二听三抬头 ,四握五抓六翻身 ,七坐八爬九扶站 ,十捏周岁独站稳。假如宝宝发育滞后两三个月 ,父母也不必过分担心。因为心智发育总是存在个体差异。但万一孩子迟迟达不到正常的标准 ,父母必须引起高度的重视。当然也不要心理压力过重 ,关键是尽早带宝宝去专业机构进行详细的检查。

## 19. 慎防铅中毒降低幼儿智力

《北京晚报》指出“中国如果不进行儿童铅中毒的防治 ,20 年后中国人平均智力将比美国人低 50% 。”“北京至少有一分之一的儿童受铅毒侵害二浑然不知”、“武汉儿童 50% 铅中毒”、“深圳市三分之二青少年血铅水平超标”、“浙江三成儿童遭遇铅中毒危险”……一则则报道说出的是我国目前的不容忽视的现实。

铅的危害不容忽视

铅是严重多亲和性毒物 ,主要损害神经系统、造血系统和消化系统。铅对儿童的身体发育和智力发育都有严重的影响。经常接触铅 ,会导致慢性铅中毒 ,出现烦躁、嗜睡、行为异

常、多动、注意力分散、食欲不振、失眠、智力减退等症状。急性铅中毒则表现出精神呆滞、厌食、呕吐、腹痛、腹泻等症状，严重时还可出现抽搐、昏迷等。

科学家研究发现，血铅即使在很低水平，就能对儿童智力发育发生不良影响。更值得担心的是，由于铅中毒是一个慢性发展的过程，中毒症状并不是很明显，人们很容易忽略儿童铅中毒的实际情况，即使是医生，也会对孩子的异常表现百思不解的时候，才会想到可能是铅中毒引起的。

### 积极行动避免中毒

研究表明，孩子对铅特别敏感，他们对铅的吸收率是成年人的5倍以上，而铅广泛地存在于我们周围的环境中，日用品、玩具、餐具、空气中都可能含有铅，因此，我们需要积极行动起来，一起来预防铅中毒。

调查发现，周围环境中的铅主要有几个来源：1、汽车尾气和工业生产排放的废气；2、周围环境和用具上的油漆；3、含铅量高的食品。因此，要预防儿童铅中毒，这些方面着手。

### 行动一、远离高铅环境

空气中的铅多存在于距地面80厘米左右的大气中，而能在这一范围将铅吸入体内的大多为儿童，他们也就“理所当然”地成为铅中毒的高发人群，因为这正是2-3岁孩子和婴儿坐在手推车上口鼻的高度，儿童很可能会因为散步而将铅吸入体内。

因此，要少带孩子去逛马路，尤其是交通繁忙的路段或铅污染严重的工厂附近更不要去。出去走走可选择空气较好的公园、绿地。

### 行动二、养成卫生6好习惯

儿童体内 80% 的铅是通过饮食进入身体的 ,但铅可以用肥皂洗掉 ,因此 ,养成良好的生活、卫生习惯 ,可以有效预防铅中毒。

不要让孩子养成吸吮手指、将异物放入口中的习惯 ,因为尘土中和孩子的玩具和用具(如铅笔)涂的油漆里含有大量的铅。

给孩子勤剪指甲(指甲缝特别容易匿藏铅尘) ;

经常清洗孩子的玩具及其它可能被他放到嘴里的物品 ;

行动三、含铅饮食 3 注意

家长在饮食上也要多注意。

不要给孩子吃含铅量高食品 ,如松花蛋和爆米花 ,水果要削皮后再吃。传统的松花蛋含铅量非常高 ,即使只给孩子吃 1/8 个松花蛋 ,铅摄入量就已经超过 2 岁每天允许摄入量的 5 倍。铅的熔点很低 ,在加热的过程中密封制作爆米花的容器中有大量的铅进入到爆米花中。

多吃乳制品、豆制品、蛋类海产品(特别是贝类)等 ,这些食物中含有较多的钙、铁、锌 ,有助于减少对铅的吸收。

box :点点滴滴 6 提醒

1、孕妇要特别注意。铅中毒严重的孕妇会早产、流产 ;胎儿会吸收母亲骨骼中释放的大量的铅 ,在未出生就受铅毒侵害。

2、“隔夜第一段自来水”含铅量较高 ,最好不要食用 ,用水前先将水龙头打开约 1~5 分钟的水放掉再食用。

3、让孩子远离成人化妆品。

4、防止食品包装袋上的图案与食品直接接触。

5、不要为婴幼儿选择内饰有花纹的碗和瓷杯。

6、如果孩子过分顽皮、多动,但找不出原因,最好到医院测一下血铅含量是否正常。

## 20. 你的孩子就是潜在的天才

你的孩子是天才吗?你的学生是天才吗?绝大多数的家长和教师否定的眼神无形中扼杀孩子的未来。但一种革命性的理论正在遏制这种悲剧扩大的步伐,在制造一个又一个教育界的“奇迹”。20年前问世、如今在中国新课程改革中出现的多元智能理论正被越来越多的人所接受——

你的孩子就是潜在的天才

京城课堂悄悄变脸

北京市实验二小的学生现在“恋”上了语文课。他们课前可以分享“精彩两分钟”的快乐,一起吟诗赋歌,课堂上还能运用图画、音乐、将故事等多种形式来表达自己的感受,课堂气氛变得异常活跃。

实验二小语文课的“变脸”,得归功于多元智能理论。正是借鉴这一理论开发孩子不同倾向的智能,曾经“千课一面”的课堂变得越来越丰富。

据北京教育学院梅汝莉介绍,多元智能理论是美国心理学家加德纳首创的,它认为每个人都拥有七八种智能,人的差异在于智能结构的不同。教育者应当善待孩子之间的差异,全面开发学生的智能。

据了解,多元智能理论从1985年引进我国之后,逐渐兴起一轮轮教育改革的新浪潮。2000年开始,北京教育学院承

担的中国教育学会十五科研课题“借鉴多元智能、开发学生潜能实践研究”已经在全国 200 多所学校展开实验,目前北京市 50 余所中小学校已经跻身于这场教育革新运动。

### 教育词典没有“差生”二字

“你怎么这样笨,班里语文数你最差。”当这句耳熟能详的话语降临到某个孩子头上的时候,“差生”的标签便硬生生地贴在他的身上。家长、老师则因遭遇“恨铁不成钢”的孩子长吁短叹。

多元智能理论的接受者可不会这样想,他们的眼睛闪动亮光,一字一顿地告诉你:“我们没有‘差生’这个概念。”在他们眼中,每个孩子都是一个潜在的天才儿童,那种只按学习成绩评价孩子的观念被扔进垃圾桶,他们经常发问:“这个孩子什么地方最聪明?”

多元智能理论的实验者手里攥着一张学生轮廓图:一个圆圈平均分成八等份,每等份标志一种智能,依次为语言、数理逻辑、视觉空间、身体运动、听觉音乐、人际关系、内省和自然观察者。每种智能又分十个方面进行描述和评价,评价标准通常是“强”、“弱”和“一般”。凭借这张轮廓图,一个孩子在不同智能方面的高低就一目了然。

### 请你坐到孩子的旁边

你的孩子也许一碰到背课文就发怵,可他特喜欢周杰伦的歌曲,甚至连长篇歌词都能脱口而出。你大概会为孩子的“不务正业”而烦恼。然而为什么不让孩子用 rap 的方式背课文,逐渐引导他声情并茂地背诵?

依据多元智能理论,北京教育学院副教授伍芳辉建议家长和教师“坐到孩子的旁边”,看看孩子的个性、智能特征,琢

磨打通孩子长处和短处之间联系的办法。

在北京教育学院主持的实验中,类似“扬长促短”的做法可谓百试不爽。昌平三中有个经典的例子,一位厌恶语文、爱做鬼脸逗乐的学生,一天背不下四句唐诗。老师猜测擅长“表演”可能是这位学生的“潜能”,建议让他主演语文课的“课本剧”。结果演出效果很好,学期结束时学生竟能当众背诵鲁迅的《一件小事》!

多元智能还刺激时兴的综合课程教学的新思路。北京和平里四小为开发学生多元智能观察方式,曾以“春天”为主题结合语文、数学、自然、音乐、美术等六七门课程进行实验。结果一年级学生不仅统计北京今年春天的气温,还制作各色统计表,收集大量描述春天的词句。教育学院党委书记徐永利说,多元智能将给新课程改革带来深远的影响。

## 21. 让周岁的宝宝更聪明

婴儿期的小宝宝渴求与世界的交流,而父母正是孩子与复杂的外界环境之间的重要桥梁,此时,新手爸妈要借助各种方式帮助孩子建造“智慧大厦”的基础。本文为婴儿视觉、听觉、语言能力、运动能力的发展提供一点小小建议。

宝宝:感受全新的世界

你知道小宝宝是个大近视眼吗?当他刚出生时,只能看得见给他喂奶的人脸的轮廓和脸上的3样东西:眼、口、鼻。但是他眼中的世界还是非常有趣的,视觉的刺激能够影响小宝宝的大脑发展。我们提供一些有助于婴儿视力发展的游戏

供您选择。

### 0~2个月时

下面两个小游戏可以帮助婴儿学习调节眼的焦距。

(1)父母拿着色彩鲜明的玩具,站在婴儿面前约1~2米的距离,让婴儿望着这个玩具调节自己的视觉,当他长时间望着这个玩具之后,就会做出反应:他会把注意力集中到这个色彩鲜明的玩具上,甚至会摇晃身体。然后你慢慢移动它,小宝宝的眼睛会自然地随着它而移动。

(2)镜子游戏:婴儿喜欢看人们的面孔,所以你不妨抱着宝宝站在镜子面前,让他看看自己的表情,他一定会给镜子里的小宝宝所吸引,你可以对宝宝哼唱一些儿歌,宝宝会对着镜子跟随音乐作出不同的表情,然后被镜子里的自己逗得哈哈大笑。

### 3~4个月时

此阶段的婴儿仍需要父母抱着四处游玩,他们的小手不能牢牢抓住东西,但喜欢用小手触摸觉得有趣的玩具。

(1)彩虹丝带游戏:把几条不同颜色的丝带(约2米长)绑在一个小棍上,当你摇晃这个棍子时,丝带也随之摆动,就像彩虹似的,你的宝宝看到丝带在空中飘逸舞动,会用小手捉丝带,几个月之后,他可能真得能捉住丝带。

(2)当你抱着小宝宝时,可以做下面一个游戏,你一边抱着宝宝,一边唱着他平坦喜欢的儿歌,然后绕着屋子来回地踱步,这些重复的动作和声音都是婴儿所喜爱的。

### 5~6个月时

这个阶段的婴儿可以牢牢的抓紧东西,并开始学习坐立,但仍需要父母的帮助。

### (1) 飞开超人

你可躺在床上,把宝宝抱在胸前,让他与你面对面,然后双手高高举起他,让他体会在空中一升一降的感觉,一般宝宝在升到最高点的时候,都会露出灿烂的笑容。

### (2) 肥皂泡游戏

婴儿喜欢用小手捉摸肥皂泡,你可以把肥皂泡吹到不同的方向,让宝宝去捉,当他捉到肥皂泡时,泡沫随即破灭,他会很好奇地笑,这种游戏非常受宝宝欢迎。

### 7~12个月时

这个阶段的婴儿能够坐稳在座位上,懂得爬行,父母可与孩子坐着玩游戏。

(1) 让婴儿坐在地板上,用一块小毛巾遮住他的脸,然后再拿开毛巾,让你的脸突然在他面前出现,并用一些声音吸引他的注意。

(2) 家中的锅碗瓢盆筷子等器皿都是婴儿的乐器,父母也可以自制一些小小的可以发出声音的玩具,他喜欢这些“乐器”被拍打或摇晃时发出的声音。

(3) 婴儿在地上爬行,在他面前放一些枕头让他爬上去,给他制造一些乐趣。

宝宝:倾听美妙的音符

婴儿对声音的偏好

适当的听觉刺激会促进孩子在情感上与人的沟通及语言方面的发展,并培养孩子积极地乐于接受外界事物的态度。所以,父母从婴儿出生之后,一方面要经常反复地给孩子说些简单上口的童谣,唱好听悦耳的歌曲,说充满爱的话语,另一方面也要观察婴儿听到声音之后的各种反应与身心状态,这

对孩子的听觉、情绪、动作等的发展都有极大的好处。反之，过分吵闹、尖锐、刺激或不愉快的声音会让婴儿受到惊吓，他们的大脑听觉系统会排斥这些声音，这对大脑发育极为不利。

为宝宝提供适宜的听觉刺激

1~3个月时

**听音乐**：方法是妈妈在哄宝宝吃奶，或者宝宝躺在床上清醒安静时，或者怀抱宝宝哄他高兴时，播放一段旋律优美、舒缓的乐曲，最好是胎教时播放的音乐，这可以训练孩子的听觉、乐感与注意力。

**说悄悄话**：宝宝睡醒之后母亲用温柔缓慢的音调对宝宝说一些悄悄话，每天2~3次，每次2~3分钟，给宝宝提供听觉刺激，并促进亲子交流。

**摇铃铛**：在他头部两侧摇铃铛，节奏要快慢适中，音量也要大小适宜，观察他对铃声的反应，通过此种方法可以检验孩子的听力，发展听觉。

4~6个月时

**唱念儿歌**：宝宝这个阶段特别喜欢节奏明快的儿歌，虽然他不懂其中的意思，但他喜欢儿歌中有韵律的声音和欢快的节奏，每天至少唱念1~2首，每首儿歌至少唱念3~4次。

**追寻声源**：妈妈在婴儿房间里某个地方将玩具（铃铛、拨浪鼓、口琴等等）弄出声响，使之发出各种悦耳的声音，观察孩子视线是否会转移到有声响的地方，每天2~3次。

7~9个月时

**叫小名**：妈妈用几种语调叫孩子的名字和其他人的名字，观察他是否在叫到名字时能够转过头来，既培养他的听力，又训练孩子对语言的反应。

玩“指挥家”游戏：选择一首鼓点鲜明、旋律感分明的音乐播放，然后妈妈从背后抓住他的手臂，合着音乐的节奏拍手，并随着旋律，变化手臂动作的幅度，培养宝宝配合音乐节奏的能力。

10~12个月时

宝宝长到10个月之后，妈妈每天给孩子唱一首简单、轻快、抒情的儿歌，用清晰而舒缓的语调给他讲故事，同一故事要反复地讲几遍，看一些构图简单、色彩鲜艳、故事情节单一、内容有趣的婴儿画册。

宝宝：拥有灵敏的鼻子

借嗅觉了解外界环境

嗅胎儿从刚出生时就有了一定的嗅觉功能，能识别母亲身上的气味。曾经做过一个实验，当孩子哭闹不休时，将留有母亲气味的衣服放在婴儿枕头下，可以帮助它安然入睡。研究显示，经由鼻子来呼吸，会提高脑部对气味的灵敏度，使脑波变大，也就是脑部的运作会更灵活。鼻子不通的人，气体无法上传到嗅觉细胞，因而暂时或长期失去嗅觉，会影响了注意力及记忆力。

促进嗅觉灵敏的窍门

1. 婴儿出生后可以让他闻香味、臭味及刺鼻的味道，以刺激婴儿的嗅觉发展

2. 吃饭时，学会让孩子享受食物的香味

3. 让孩子学会用鼻子呼吸，少用嘴巴呼吸

4. 家人最好不要抽烟，以免破坏孩子的嗅觉灵敏

5. 带孩子到植物园去接触不同的花草、树木的气味，家中也可以定期更换不同香味的香精油或者盆花

## 宝宝 打好语言交流的基础

各位父新手爸妈 :你知道宝宝什么时候从一个自言自语和听父母亲说话的婴儿变成了一个喜欢插嘴 ,爱高谈阔论的小大人吗?你知道宝宝语言能力发展的关键期吗?你知道什么样的游戏有助于培养宝宝的语言能力吗?

### 0~3个月时

这一阶段属于无意识的交流阶段 ,婴儿是个纯粹的倾听者 ,他对外界一切温柔的声音充满好奇感 ,尤其是母亲的声音 ,能够让他保持快乐与安静 ,他就在这样的环境中用哭声找到了交流对象 ,渐渐地形成亲子关系。

和宝宝聊天 :当宝宝睡醒之后 ,母亲用缓慢的、柔和的语调告诉宝宝你正在做什么 ,今天的天气如何 ,你的心情怎么样 ,如 :“宝宝 ,妈妈正在帮你换尿布 ,你睡觉梦见妈妈了吗?妈妈非常爱你”。聊天可以每天进行2~3次 ,每次2~3分钟。这一游戏的目的是与宝宝建立一种谈天的习惯 ,并促进母子之间的情感交流。

听儿歌 :播放几首轻松活泼、节奏感强的儿童音乐 ,妈妈握着宝宝小手一起跟着音乐舞动。

### 3~6个月时

这时的婴儿是个观察者 ,他能用眼睛盯着父母所指的事物并把眼光落在这个事物。当他看到父母用舌头、嘴唇发出声音时 ,学习到语言是如何开始的 ,于是模仿他们自发地发出一些无意识的单词 ,如呀、啊、呜等等。

模仿宝宝发出的声音 :与宝宝面对面 ,仔细倾听并重复宝宝发出的声音 ,将他发出的声音立刻转换成字 ,如“啊——啊”变成“妈妈” ,每发一次重复音节就停顿一下 ,给宝宝模仿

的机会。

录下宝宝的声音 将宝宝的声音录下后然后放给宝宝听 , 不仅是为他的语言发展做一个记录 , 也会发现宝宝对自己的声音非常有兴趣。

#### 6~9 个月时

这时的宝宝是个健谈者 , 会不停地对玩具、对人说话 , 有时像在自言自语 , 有时又像是在与父母对话 , 慢慢地这些无意识的话会出现类似语言的形式 , 要抓住这个机会发展宝宝对语言的理解能力。

阅读书籍 : 买一些构图简单、色彩鲜艳、故事情节简单、内容有趣的画册 , 妈妈可以先指着图书上的花说 : “花 , flower” , 指着树说 : “树 , tree” , 指着鸟说 : “鸟 , bird” , 让他从图书中认识许多有趣的事物。即使宝宝还不会说这些字 , 但父母要将这个游戏坚持下去。然后在孩子注意力集中的时间里 , 一边让孩子翻看画册 , 一边用清晰而又缓慢的语调给他讲故事 , 反复地讲。这是促进孩子语言发展和智力开发的好办法。

#### 9~12 个月时

这时的宝宝对于字的理解和兴趣发展非常迅速 , 他能够理解和听懂简单的指令 , 对他的名字会有反应 , 他会注视着叫他名字的人 , 能够挥手说“再见” , 并做出飞吻的动作。

认字 : 每天教宝宝认 1 个字 , 像做游戏一样 , 不要勉强 , 用普通话和英语交替着教 , 一天之中多次教与读 , 星期日时将 6 个字复习几遍 , 认字时尽量结合实物或动作来教。这个游戏的目的是对宝宝进行初级的语言启蒙教育。

#### 周岁宝宝成为体操小王子的秘笈

宝宝从出生到 1 周岁期间 , 是他的智力发展的关键时期 ,

假如父母不关心孩子,任其在床上醒过来又睡过去,缺乏肢体感官的刺激和活动,将不利于神经系统的发展,甚至可能形成触觉迟钝、动作迟缓、语言障碍等。父母在这段时间主动为宝宝做各种体操动作,提供一些运动感觉和刺激,可以促进脑部运动区的发育。

#### 2个月时

##### 抓手指和抬头

方法:妈妈伸出大拇指或食指,放在宝宝的手心里,让宝宝抓握。或者把布娃娃、小铃棒、小积木、小海绵等等玩具塞到宝宝的手中,帮助他抓握,妈妈在宝宝的前方一边叫宝宝的名字,一边用发响的玩具逗引宝宝抬头仰望。

目的:通过手指的训练促其抓握,锻炼手脑协调能力;锻炼颈椎、胸、背的肌肉。

#### 4个月时

拍小手:妈妈双手抓住宝宝的手腕,将两个小手相碰互拍。

起而坐:让宝宝仰卧在床上,一边念儿歌,一边轻轻拉他的胳膊,帮助他坐起来。

目的:锻炼宝宝的手臂和腹部肌肉,训练宝宝坐的能力。

#### 5个月时

伸手抓玩具:在孩子面前放上会发声的玩具,可以抱着布娃娃或者其他小动物玩具,引诱宝宝爬过去伸手取,再把玩具放到不同的地方,逗引孩子变换体位,抓握玩具。

伸缩臂:双手握住宝宝的手腕,将手臂伸展到肩的两侧,再弯曲令双手聚在胸前。

目的:锻炼宝宝的爬行能力和手脚的能力。

## 6 个月时

**腾空举** :爸爸用双手托住宝宝的腋下 ,将他举过自己的头顶 ,也可把宝宝从自己身体的左侧向右上方举 ,再从右侧往左上方举。

**目的** :帮助宝宝学习对身体的控制。

**脚触脸** :让宝宝仰躺在床上 ,双手握住宝宝的踝关节 ,同时拉直双腿 ,再弯曲双腿 ,令小脚拍其脸颊。

**目的** :锻炼下肢肌肉动作。

**追皮球** :妈妈把皮球从床的这一边滚到床的另一边 ,然后用一条毛巾放在他的腹下 ,然后提起宝宝的腹部 ,让宝宝学着手膝爬行去够皮球 ,等宝宝的小腿肌肉结实 ,能够支撑自己身体时 ,再让他手足爬行 ,把皮球抱起来。

**目的** :锻炼四肢耐力 ,增强小脑的平衡能力。

## 8 个月时

**踩车轮** :双手握住宝宝的踝关节 ,如同踩自行车一样 ,将一条腿拉直时 ,弯曲另一条腿 ,如此交替进行。

**弹簧腿** :用双手托住宝宝的腋下使之直立 ,让他的腿部支撑全身体重 ,并进行如弹簧般的踢腿动作。

**目的** :锻炼下肢肌肉。

## 10 个月时

**小鸟飞** :扶着宝宝腋下让其站立 ,配置音乐的节拍 ,让他模仿小鸟飞 ,随着音乐蹦跳身体。

**踢皮球** :地上放一只皮球 ,妈妈站在孩子身后 ,用双手扶住孩子的腋下 ,引导他往前走 ,去追踢地上的皮球 ,球滚开后 ,再去追。

**目的** :促进孩子腿部骨骼肌肉的发育 ,激发孩子学习走路

的兴趣。

### 1 周岁时

独立行走取玩具 在宝宝会走 2~3 步时 ,让宝宝独自站稳 ,你手中拿着新一玩具引逗宝宝向你走来 ,快走到时 ,你再后退 1~2 步 ,直到他走不稳时再把他抱起来。

目的 锻炼孩子行走的能力。

注意 孩子从站立到自己独立走路 ,需要一定时间 ,父母不可操之过急 ,否则会挫伤孩子的自信心 ,减缓他的发展速度。

## 22. 喜欢人声胎儿爱听妈妈讲话

准妈妈往往会情不自禁地和肚子里的小宝宝说话 ,尤其到了临近分娩时 ,胎儿似乎还能做出反应 ,与妈妈交流。

在法国 ,由玛丽布斯内尔领导的研究小组证实 ,在妊娠期的最后 3 个月 ,胎儿可以辨别声音、气味和味道 ,并且能够习惯于反复的刺激 ,甚至可以学习和记忆。布斯内尔举例说 ,每天播放一段音乐 ,刚开始时胎儿会心率过快 ,但在播放 6 周以后 ,心率开始放缓 ,若突然换成另外一种音乐 ,则会引起胎儿心跳异常。实验还证明 ,胎儿不喜欢寂静的环境 ,喜欢美妙的人声 ,尤其爱听母亲的声音 ,甚至还可以分辨母亲是在同他说话 ,还是在同别人说话。但是如果突然出现刺耳的噪声 ,胎儿就会受到惊吓。

科学家们说 ,妊娠晚期的胎儿已经由一个纯粹的生理结构体发育成一个有感觉的人 ,对母体内部和外界都有一定的

感知。因此,准爸爸和准妈妈们应该从这时起就开始和小宝宝沟通,做一些会让小宝宝感到愉快的事。比如播放轻柔的音乐,和小宝宝说话,让他熟悉爸爸妈妈的声音,告诉他爸爸妈妈有多么爱她。抚摩准妈妈的腹部,也就相当于给小宝宝做按摩。

德国心理学家威尔纳格罗斯还证实,胎儿的视觉已开始形成,因为当母体腹部受强光照射时,他们会闭上眼睛或转动眼球,或是把头扭转开来。准爸爸可以用手电有节奏地照射准妈妈的腹部,进行“光亮胎教”,增加宝宝对光的敏感性和节奏感,对宝宝大脑的发育和成熟也很有利。

## 23. 亲子美劳:快乐米老鼠

准备材料:

1个大纸盘、2个小纸盘、彩色卡纸、纸杯、彩珠、彩笔、双面胶、剪刀

制作步骤:

1. 把两个小纸盘贴在大纸盘上,形成米老鼠的头形。
2. 用黑卡纸剪成圆形,贴在小纸盘里做成米老鼠的耳朵。
3. 米老鼠的发迹有点像M,这就需要妈咪帮助宝贝剪出来,贴在大纸盘上。
4. 从离纸杯底高1-2厘米的地方剪下纸杯底,作为鼻子贴上,再根据鼻子的位置画出眼睛和微笑的嘴形。
5. 最后把彩珠贴在米老鼠的鼻子上,快乐的米老鼠就完成了。

爱心提示：

1. 纸盘、纸杯可以让宝贝在做的过程中认识形状；
2. 剪纸、粘贴、摆放纸盘，可以锻炼宝贝手指精细动作及动作的准确性；
3. 妈咪可以和宝贝一起，自由发挥，用纸盘组合出其它的图形。

## 24. 幼儿早期语言障碍的表现

正常的2岁以上的孩子已经能通过简单的词汇来表达自己的意思，与父母及与其亲近的人等进行沟通交流了。而患有语言障碍的小儿，因为不能凭借语言来进行表达、沟通，则不能进入托儿所、幼儿园等集体的幼托机构，易被错误地当作智力落后的小儿。语言行为极为复杂，有语言障碍的小儿被家长注意时，往往比较晚了，矫治需要花费较长的时间。因此，早期发现语言障碍对小儿的健康成长及治疗有着重要的意义。

家长如果发现小儿在幼儿期存在下列情况，应及早带小儿去医院咨询：

年龄已大于1岁，还只能发元音。

超过1岁半，小儿发音还不正确，在大多数话中有音节区分不清的。

超过2岁半还不会讲话。

超过3岁，说话还不能连成句子。

超阶级过5岁，还把难发音换成易发音，还有不少造句错

误,语言还不流利,语言的节奏、速度和抑扬都表现得异常。  
患儿说话吃力,感到为难,并能自我意识到。  
声音过大或过小,或过度嘶哑者。  
声音的强度和小儿的年龄、性别不相称,声音带鼻音。

## 25. 对孩子的教育

选择每句5-7个字,每首4-6的儿歌教孩子背诵。

让孩子看着图示讲一些短小精悍的故事。

从每一件小事上培养孩子懂礼貌,适时地教导孩子一些礼貌用语,如“谢谢”、“对不起”等,当孩子有礼貌行为时要及时给予表扬。

利用孩子好问的特点,在回答问题中让他认识客观事物,通过看图、唱歌、讲故事等让他获得有关自然界的知识与热爱祖国、合群等品格的教育。

在游戏中逐渐教会孩子看卡认字、区分颜色、形状、大小的本领。

## 26. 帮助宝宝练习自己穿衣服

有时孩子穿衣不让帮助,一定要自己完成,即使外出时间快到了,父母也不要催促、训斥,而要告诉孩子,“要帮助你啊!”如果还无效,就和蔼地对孩子说,“让爸爸妈妈帮帮啊,不然出去玩就来不及了。”

在孩子练习自己穿衣服的阶段 ,家长应注意给孩子准备易脱、穿的衣服。孩子的衣服要容易穿 ,这样孩子才能自己穿 ,为此产生自豪感。

裤腰用松紧带比用扣或钩好 ,3 - 4 岁的孩子大部分可自己系扣 ,但扣儿要大 ,扣眼儿大小适中 ;

V 字领的棉毛衫比翻领的或小园领的容易穿 ;

5 - 6 岁的孩子该上学了 ,还不会解系鞋带 ,2 - 3 岁小孩的鞋应选孩子自己方便穿的鞋 ;

如穿带拉锁的裤子 ,拉锁的拽头要选大的能让孩子的小手拿得住。

## 27. 带孩子外出游玩

带孩子“外出游玩了” ,对孩子来说是最特殊的经历了 ,他将遇到奇特新鲜事 ,将心花怒放 ,感到有无比乐趣 ,是与父母共享天伦之乐的时光。

订计划作充分准备

准备好孩子用的必须品 ,如 ,水、奶、饭、换的衣服、尿布、药或在路途中逗孩子高兴的玩具和书 ,如小人书 ,娃娃 ,画画本和蜡笔 ;

离开家外出要选孩子不累、不困的时间 ,如 ,早晨或午睡后 ;

选晴朗的天气 ,不闷热、不下雨的最佳去处 ,开始到家附近或离家较近的马路。孩子能看到各式各样的东西和建筑物、树木、来往车辆 ,水沟、蝴蝶、蚂蚁、昆虫或往返的家禽。

动物园。是孩子最欢迎的去处 ,因为可以看到众多的动物 ,如孩子想停下来看就任他看 ,想到哪儿就顺着他。但到动物园不应在雨季 ,因为雨季空气潮湿 ,孩子容易生病且步行不便。

儿童乐园。孩子可以有机会练走路、跑、跳、玩玩具。乐园有供孩子玩的宽敞场地 ,还可与其他小朋友同乐 ,也能看到大孩子们玩。

公园。有广场、树、花 ,空气也新鲜。

对 3 岁以上孩子您可带他到儿童图书馆 ,孩子可有机会选书翻阅。

带个包或小行囊 ,以备孩子放石子、树叶小纪念品 ,以后这些东西就是与孩子聊天的话题。

父母要嘴勤。勤引导孩子观察看到的东 西 ,介绍孩子未曾见过的东西和事物 ,让孩子了解。

给孩子极大的自由支配权。

应该说 ,对父母和孩子来说 ,这是最宝贵的时刻。

带小于 2 岁的孩子到人群集聚的商业中心 ,声音嘈杂 ,可能使孩子非常兴奋 ,而且很易得病 ,还会引诱孩子什么都想要 ,特别闹 ,特别气人。这时父母最好轮流照顾孩子 ,或寄放起来 ,然后去选适合孩子的物品 ,不让孩子跟着会容易些。

## 28. 注意发掘孩子的智力潜能

美国哈佛大学心理学教授加德纳提出多元智力论 ,可能会对每位家长发现孩子的智力潜能及开发智力有帮助。他认

为人的智力是一组能力 ,至少有 7 个方面的内容 ,它包括语言智力、逻辑——数学智力、空间和视力智力、音乐智力、运动和身体协调智力、内省智力、人际智力。

人的各种智力是以复杂方式协调存在的 ,具体到某个人可能七种智力都存在。但有一种智力突出 ,这个突出的智力 ,就是代表该小儿的特点 ,应该创造条件 ,使之发挥出来 ,如这个孩子特别喜欢跳舞(身体协商智力) ,而家长非要他学画画 ,这就会得到事与愿违的结果。如果家长看到这个孩子 ,从小听音乐就能手舞足蹈 ,而且还很像那么一回事 ,抓住机会创造条件让孩子学跳舞 ,孩子将来可能成为舞蹈家。但人们往往更看中前两种智力 ,而忽视了后 5 种智力。多元智力认为每个人都会以丰富的方式表现其特有的天赋 ,每个人都有自己的强项和弱项 ,儿童也是如此。2 岁左右是感知和动作发展及学习语言的最佳期 ,应该让孩子多听、多看、多讲 ,从中注意发现孩子的智力结构特点及气质特点 ,有针对性地进行适当训练 ,鼓励和指导 ,使每个孩子特有的智力潜能得到最大发挥。而不是千篇一律、用一把尺去衡量所有的孩子 ,这也就是所谓的因材施教吧。

## 29. 帮助孩子锻炼自己吃饭

“孩子能自己吃饭” ,这是父母的期待 ,这包括自己用杯饮乳和用勺盛食物吃 ,标志着孩子自理能力的提高。这种技能因人而异 ,需要看父母训练孩子的时间 ,更主要的是看孩子对这种技能的锻炼。

1、从父母喂改为孩子自己用勺盛着吃 ,其时间长短主要取决于必须对孩子的培训和锻炼。因此 ,父母必须忍耐 ,冷静地给予孩子时间和更多的机会去练习。如果孩子掉落食物 ,弄脏了父母漂亮的桌布或孩子自己漂亮的上衣。这时 ,父母应当下决心静气。最好让孩子在自己的小桌上吃 ,桌上先铺上纸或塑料布。此外 ,这一年龄段的孩子 ,自然地会边吃边玩 ,不妨先放任孩子这样做。

2、因有事准备外出必须让孩子快点吃 ,或孩子在吃难入口的流食时 ,父母可以帮助他。如果孩子不愿意父母帮助 ,父母不必勉强他。可采用孩子大人各拿一把匙 ,孩子边舀 ,母亲边喂的方法。

3、使用比较方便的器具帮助孩子进食 ,如使用盛食物比较方便的碗或匙。

## 30. 帮助宝宝学会用勺

一般地说 ,十五个月大的孩子还不会控制自己的手腕 ,所以他还不善于用勺盛食物 ,送食物进嘴时还瞄不准 ,但此时他已能准确地用手抓食了。

十八个月大的孩子能做得更好 ,他能用勺盛食物并能准确地送食物进嘴。这时 ,他将同时举起手腕和勺 ,加强自我控制的能力。但他仍用转手腕的方法以便送食物进嘴 ,这样 ,食物还可能掉下。

快到二十四个月大的孩子有能力自己用匙盛食物并送进嘴去 ,只会掉落少量食物。

## 31. 孩子喜欢玩什么

由于孩子能保持身体平衡和活动能力增强,他就喜欢玩能跟着他走的玩具。行走时经常要有能随身带着拉着走的物品。这样的玩具就是人力车或手推车一类。他喜欢搬运各种物品放在手推车或人力车上,然后在房间周围拉或推着车巡回。

可以带孩子到儿童游乐场地去玩,但必须在一旁随时照顾、抓住他。玩滑梯或秋千时,绝对不能放任他单独玩。玩球时,孩子能够把球抛上抛下或扔掉而自己不会摔倒。但在接球或抓球方面还不能得心应手。不过,孩子是很喜欢同父母或兄姊玩接球或抓球的。另外,孩子也喜欢玩捉迷藏或追赶的游戏。

玩积木时,当孩子把积木拼上后可能会全部倒塌。有时拼不上也会急躁,甚至看见大人给他把积木拼得高高的,他会马上过来把积木全部推掉,然后开心地笑。有时他把积木拼成长条当作火车。

这一年龄段的孩子开始玩一些“假设”了,如电话、给喜欢的洋娃娃喂饭、带弟妹去睡觉或帮他们洗澡。

在场地玩时,孩子喜欢玩水和沙并能玩很长时间,他喜欢把沙放入桶内又倒出来,把水放入桶内又倒出来。因此,宜找玩水玩沙的器具给他,如盛沙的匙、罐、盛水的塑料桶,或水瓶和塑料杯。

音乐或歌曲也是孩子很喜欢的东西,听到歌声时,他喜欢

摇动腰部、耸耸肩膀、摆动臀部使之与歌曲的节拍一致，并跟着哼曲子。有时他也能努力跟随唱。

## 32. 音乐是孩子的伙伴

音乐可以陶冶人的情操，净化人的心灵，提高人的素质及生活品位，可以丰富生活及触动情感。音乐中的节奏及旋律有助于促进脑部活动，特别是有助于加强空间推理能力，对他们的语言、数学及科学的学习也十分有益。不同孩子具有不同的气质，不同气质类型的孩子听的音乐不同，比较兴奋、经常哭闹、生活没有规律的孩子，应选择轻快柔和的音乐如《梁祝小提琴协奏曲》、《春江花月夜》、《梦幻曲》等，使孩子在音乐节律的感染下，不要那么焦躁。

有的孩子不活泼，安静少动，很乖、易被大人忽略，较少关心，长大易性格内向孤僻不合群。为克服这些弱点，就从小多对孩子爱抚，选择欢乐明快，节奏感较强的，富有儿童味的音乐，如《采蘑菇的小姑娘》、《小螺号》等乐曲。

注意：

迪斯科、摇滚、爵士音乐及成人流行歌曲对孩子来说刺激性较强，应避免听或少听。在训练孩子听音乐或唱歌时，边听边唱，边用手打拍子，训练孩子的节奏感，尽早教孩子唱歌，听音乐，使孩子的音乐才能尽早得到孕育。

## 33. 小儿的气质特点

出生后有的孩子很乖,吃饱就睡。有的孩子经常哭吵,生活少有规律,很难养育。有的孩子也哭,但适度,容易安慰。同样是新生儿,为什么有这么大的差异呢?这种差异是由先天气质决定的。这种差异可以表现在儿童时期的游戏、交往等各种活动中,有相当的稳定性,与遗传有关,是人的心理特征之一,也是性格的核心,它构成了每个人特有的心理基础。

心理学家根据气质的理论及9个气质维度(活动水平、节律性、趋避性、适应性、反应阈限、反应强度、心境特点、分心程度、注意广度和持久性)将气质分为五类,即:

### 1、平易型

(Easy、E型、随和型、容易抚育型)

平易型特点为生物活动有规律,对新刺激(如陌生人、物、景)的反应是积极接近,对环境的改变适应较快,情绪反映温和,活泼可爱,情绪良好,看见陌生人常微笑,睡觉前及睡醒后不哭吵,有时也哭吵,但容易安慰,能接受新事物。反应敏捷或适度。

### 2、麻烦型

(Difficult、D型、困难型、难养育型)

这种气质类型的孩子生活节律不规则,饮食、大小便、睡眠无规律,对新的刺激反应消极,退缩、回避,环境改变后不能适应或适应较慢,情绪反应强烈,而且常为消极反应。遇到困难时反应更为强烈,不易接受安慰,情绪不稳定,自控能力差,

固执,难与他人相处。

### 3、发动缓慢型

(Slowuptowarm、S型、缓慢型)

不活泼,胆小怕事,有逃避性,对新的刺激反应不强烈,且常为消极反应。对事物缺乏兴趣、探索精神和竞争性,适应能力差,活动水平低,反复接触后方可慢慢适应。与麻烦型小儿不同的是这些小儿不论是积极反应还是消极反应都很温和,心境消极。

在日常生活中,纯属某一种气质类型的小儿是少数的,大多数小儿都是某种气质类型为主,兼有其他气质类型的某些特征,因此,就出现了中间偏难养型,中间偏易养型两种气候类型,与前三种合计有5种气质类型。

专家叮嘱:

气质作为一种个性心理特征,具有稳定性强,不易发生改变的特点,要想改变是相当困难的。正如所谓“脾气难改,禀性难移”,作为生长发育中的儿童,先天遗传的气质类型是确定了的,但他的发展倾向和结果则取决于后天的教育、培养、环境因素影响和自我锻炼,儿童是具有可塑性的。针对孩子气质特点,通过各种教育手段,发展其气质类型中的优势部分,克服不利因素,使小儿身心健康发展,避免出现行为异常,情绪障碍。值得一提的是,气质为先天的,与遗传有关,并无好坏之分,气质并不决定一个人活动的社会价值和成就高低,在同一领域内,不同气质类型的人均有杰出的代表。

## 34. 教孩子懂得克制自己

情商包括自我意识、情绪调节、自我激励、冲动的控制及人际技巧各个方面。经大量研究证实,在人成功的要素中,智力因素(智商)只占20%,而80%则受其它因素其中主要是情商的影响,换句话说,可理解为智商是基础,情商是保证。丹尼尔戈尔曼指出“情商是个体最主要的生存能力,是一种发掘情感潜能,运用情感能力影响生活各个层面和人生未来的关键性的品质要素,情商是在后天的人际交往中养成的,它形成于婴儿时期,成熟于儿童和青少年阶段。因此家长应注意对该年龄段孩子自我控制能力的培养。如当孩子玩兴正浓时,快到吃饭时间了,父母应提前告诉他(她),该吃饭了,让他有思想准备。如孩子能放下玩具坐在饭桌旁,应及时表扬他。而不要采取强硬手段,立即停止孩子玩耍,这样只会使孩子抗拒。如家里只有一个苹果,孩子非常想自己吃,父母应用肯定语气提醒孩子,将苹果切开几块,分给大家吃。如果孩子执行了,说明孩子已有了控制自己的能力。也可用传球或传递玩具的方法训练孩子,克制自己将玩具给其他小朋友玩。耐心细致,从一点一滴做起,定能成功。

## 35. 训练孩子守纪律

有的家长会问,这么小的孩子就要接受纪律训练吗?孩

子的纪律是什么？纪律是成功的保证，有规矩才能成方圆。纪律是为适应家庭、集体以及社会需求而制定的，它规范人们的行为，使人们知道哪些事情能做，哪些事情不能做。制定纪律的目的，不是剥夺孩子的自由，而是为了在自我克制方面向孩子提供正确的途径。每个孩子在成长过程中都需要有自由，以便能用自己的方法学会各种事物，但他还不懂得克制自己的不正确行为，因此，如果不给他制定规定，他就会缺乏这方面的知识，今后在与他人相处时将会出现问题。

为了孩子自身的安全，规定一定的守则是必要的，如不能玩火柴，不能触摸电插头，不能玩刀剪，不能从高处往下跳，别人的东西不能拿，不能打人、骂人。现在该洗澡了，现在该吃饭了，吃饭时不能玩等等，这就是孩子的纪律。守纪律是从小培养的，制定一些规矩，使孩子按规矩要求去做，使他知道什么事该做，什么事不该做，从小就懂得按规矩办事，为长大做个守纪律、有礼貌的好孩子打下基础。

## 36. 帮助孩子学讲话

如果说1岁以内是语言的准备阶段的话，那么1-1.5岁就是学习和理解语言的阶段，这一阶段语言的特点是讲一个字、一个词和对人的称呼，其次是动词，如我要、拿等，其它词类很少。如果这个时期不给他有利条件，甚至剥夺了他与别人交流的机会，就会妨碍他的语言发展，延续的影响也很深。训练的方法是，大人要以正确的发音多与孩子讲话，发展小儿的听力和语音模仿的能力，利用一切机会和不同的场合启发

孩子说话,先教会他日常用语,如吃饭、睡觉、你好、再见和称呼人等。其次是鼓励孩子多与小朋友在共同的游戏学习中学习语言,利用图片实物,让小儿说出图片中物品的名称,讲简单故事给小儿听。在与人交往中鼓励小儿多用语言表达,防止或少用手势表达,对语言发展较慢的孩子要给予耐心辅导,对小儿语言中的错误不要学他,讥笑他,而要耐心指正。如果不管怎么教,孩子就是不讲话,要注意查找原因,注意听力是否有问题,最好到医院检查一下,以排除耳聋。如果真的是耳聋,一旦查出,早期佩戴助听器,照样可以学会讲话。

## 37. 学着用杯子喝奶

牙科医生认为,如果孩子一直用奶瓶吃奶,会损害牙根,并使长出的牙齿倾斜突出。如果孩子嘴里含着奶瓶睡觉,之后又不漱口,则很容易产生蛀牙。当孩子6-7个月时,就可开始训练他学抓有柄的杯子了。初期让他(她)熟悉学着用杯喝奶就行了。第一、二天可以让孩子用双柄有盖,盖上有嘴伸出的杯学着喝,当孩子能用这种杯子喝足够量奶的时候,可把杯盖拿下来,直接用杯喝奶。妈妈要注意不厌其烦地训练,能喝多少就喝多少。当孩子喝得好时,及时给予抱、亲脸、拍手等方式鼓励和表扬,喝的不好也不要批评,而是帮助他纠正不正确的动作。大人可以用杯喝水做示范给他(她)看,孩子喜欢模仿别人的动作,渐渐地他就会习惯用杯子喝奶了,从小训练比长大再去改变和学习要好得多。而且每次喝奶要给些白开水漱口,洗去口腔内的奶液,以保护牙齿。

## 38. 坐车时有趣的事

有许多孩子每天必须坐车去托儿所 ,还有许多孩子的父母喜欢带他们出门坐车 ,这些孩子需花很多时间在车内 ,这同自然界赐予他的需要相违背 ,因此使他处在不稳定的状态中。孩子坐车一小时后 ,父母应使孩子在车内得到欢乐。这将有有益于孩子的心情 ,使孩子不厌烦 ,不哭闹。父母也称心、不急躁。能使孩子感到开心有如下七点 :

1、给孩子讲眼前看到的事物。如前面汽车的颜色 ,楼房的颜色 ,前面正在等红灯过马路的人。

2、与孩子一起唱歌 ,或让孩子听他喜爱的歌曲。

3、能在车内玩的其它游戏 ,如“数手指”游戏。

4、携带有漂亮图片的寓言书 ,讲给孩子听。

5、每次随车带上孩子喜欢的玩具。

6、宜在孩子近旁放上有益于身体的零食 ,如不会卡住喉咙的小块水果。

7、如果远行 ,宜在中途停车 ,让孩子下车活动 ,伸伸懒腰 ,呼吸空气。

## 39. 与皮草和纯色玩游戏

在阳光灿烂 ,暖意浓浓的冬日里 ,分享宝贝们快乐的笑声 ,与皮草和纯色玩游戏。无论是皮草饰边、复古风格的皮草

大衣,还是简洁、浓郁的纯色外套,都能让宝贝成为目光追逐的亮点。

### 皮草

1. 可爱的皮草饰边:装饰在领口、袖口、风帽边沿的皮草饰边,着以与外套相搭配的色彩,让原本温暖舒适的外套,更加毛茸茸、暖洋洋的。让宝贝们在冬日里既享受了温暖的保护,又显得格外的可爱。

2. 帅气的皮草大衣:复古、流畅的黑色仿皮外套,让男孩帅气、自信。棕色仿皮毛一体外套,柔软而舒适,在帅气中又添了几分男孩特有的顽皮。

### 纯色:

1. 亮眼的纯色:明亮的橙色、玫红、大红色等纯色外套,在阳光下显得格外引人注目。采用羽绒等轻、暖的填充物,让行动变得轻巧、灵活。快乐与活泼的气氛,在宝贝们愉快的游戏中播撒。

2. 稳重的纯色:深咖啡、深棕、灰紫色等冬日里利用率较高的沉稳纯色,配合简洁的设计风格,精制、考究的呢子面料,为活泼的宝贝增添一些稳重大方。

### 饰品:

1. 简洁大方:设计简洁的深紫色的围巾、棕色的毛皮小包、色彩浓郁的围巾,让宝贝在冬日里更具风采。

2. 活泼可爱:色彩艳丽的帽子、围巾,活泼可爱的粉色系小包包、围巾,让女孩更加可爱,让男孩更显活泼。

### 时尚 Tips:

1. 皮草饰边不仅要漂亮,还要保暖、牢固。在选时,妈妈要略用力拉扯试试,看看有没有掉毛的现象,这样做是为了避

免在宝贝抓玩时掉毛 ,引起误食或其它危险。

2. 皮草饰边有的是仿制、有的为真皮草 ,所以有过敏情况的宝贝 ,家长在选择时要格外慎重 ,不要因流行而盲目购买。

3. 大衣要合体 ,舒适 ,不要给宝贝选过大的外套 ,以免影响行动的自如。

4. 大衣的长度以到宝贝小腿肚为最低限 ,不可太长 ,以免上下台阶时发生危险。

5. 羽绒填充物 ,要注意是否有很大的羽绒异味。给宝贝选择时最好是高品质无异味的。

6. 大衣的系扣最好是大而简单的 ,方便宝贝自己穿脱。拉链或粘扣也是很好的选择。

7. 帽子、包包、围巾等小配件 ,也是整体不可或缺的点睛之笔呦。

## 40. 如何帮助孩子学语言

1、同宝宝用容易的语言进行交谈他所关心的事或正在做的事 ;

2、给宝宝增加新的词汇 ,用谈话和作手势介绍其意思 ,而不是光背词汇而已 ;

3、读书给宝宝听 ;

4、与宝宝做游戏时 ,说话要和气。

5、猜猜宝宝发出来的词句是什么意思 ,然后用正确的语调向他作示范 ,不必强迫像你一样正确 ,因为强迫可能会遭到反抗而失败 ,由他自己去模仿发声为好 ;

6、当宝宝努力发声时就应表扬他 ,并告诉这是什么意思。如与他对视、向他招手。尽管所有宝宝都喜欢人家赞扬他 ,但有些在父母对他说话、表示热情或喝彩时却害羞、不想再说。

## 41. 宝宝的语言来自何处

最初的语言来自自己发出的声音。从出生的哭声和在喉咙内发出“咿、嗷”的声音开始 ,直至4 - 6个月发出“呜、啊、喔”的声音 ,到9个月时发出玩吐沫的声音 ,这一时间全世界不同语言国家的孩子包括有耳疾或听觉不灵的孩子都发出相似的声音。9个月后 ,不同国籍、不同语言的宝宝开始发出不同的声音 ,可以说已开始向周围的人学习语言了。因此父母宜在宝宝1岁时同他对话 ,帮助和支持他学习语言 ,下列两点可协助宝宝把没有意思的发声变成发出有意思的词句——

1、根据宝宝的兴趣来模仿所见的姿势 ,并模仿经常听到的声音 ;

2、经常给予表扬和信心 ,以便宝宝重复发出新的声音 ,并为他示范正确词句的发声。

## 42. 宝宝真能说话了吗

宝宝玩耍时发出高高低低的声音 ,有些妈妈进行观察 ,终于从宝宝的声音中能猜到在说什么 ,是什么意思。鉴别宝宝能否说话表现在下列方面——

1、宝宝必须显示出能理解那句话是什么意思。例如发出“爸爸”的声音后，会指着爸爸或看爸爸的相片；

2、宝宝必须经常重复地说一句话，但说出来并不全是模仿父母反复教他的声音。例如妈妈说：“孩子，叫妈妈。”他就照此发出“妈妈”的声音。

3、宝宝说话必须清楚，父母能听懂意思。

专家提醒：

宝宝在10 - 13个月间能最初说出有意思的话。如果父母看到1岁的宝宝尚未能说出有意义的词句，则用1 - 2个月的时间试着，如果还不能说，宜找医生检查，不要等到2岁才去。因为第二年是学习语言的重要时刻，放任自流将失去解决问题的机会。

此外，12 - 18个月的宝宝所以能说到10句有意思的词句，主要得益于父母扶养的方法和给他提供学说的机会。

## 43. 如何对宝宝进行排便训练

①告诉孩子身体都有哪些部位以及它们各自的功能，包括人体的排泄部位，一定要让孩子明白大小便是从哪里排出来的。让他们看你是怎样大小便的，当然，最好让同性的父母为他们示范。不必顾虑这样做会使孩子神经受刺激，你可以做得很自然。孩子对此不会有什么想法。

②孩子需要学会用语言或手势告诉父母他们要大小便。孩子怎样表达都可以：上厕所，大便，小便，解手，拉屎，尿尿，使用哪个词都可以，只要大家能明白孩子的意思就行。

③训练孩子的排便意识。你的孩子知道他什么时候想要排便吗？他能知道自己是拉裤子还是尿裤子了吗？这些是保证训练成功的重要技能。许多幼儿不到1岁时就能够发出他就要排便的信号。

## 44. 让宝宝自己吃饭

8个月的宝宝当您喂他吃饭时，他常伸手抓勺子，喜欢把手浸在饭碗里，然后将手放在口中，有趣地吸吮，想自己用手抓饭吃。这时主要训练宝宝自己吃饭。宝宝自己吃可锻炼手眼协调的能力，建立自信心，培养自理能力和良好的饮食习惯。

具体做法如下：

①让宝宝自己用手捏起食物，但要把手洗净，要吃软而不会噎着的食物，如熟木瓜、炖南瓜或酥软豆类等。

②开始宝宝拿勺尚不熟练，把饭送到嘴之前可能把勺弄翻，应该用边角不锋利的勺，舀上一点稠的稀饭，把勺送给宝宝。如果宝宝还不太会用勺可以帮一把，帮宝宝拿着勺把饭送嘴里。

③开始宝宝还不太会从瓷盘中舀饭，先让宝宝拿着勺，然后帮助把饭放在勺子上，让宝宝自己把饭送入口中。

④如果食物是流质或半流质非常易洒，妈妈可喂宝宝，但要与宝宝共持勺，帮宝宝食用。

⑤选择一些宝宝吃饭进方便用的餐具，如饭碗要底部扁平，放在桌上稳当，碗边要高，勺带边，柄要弯。这样便很容易

地帮助孩子把饭送到嘴里。

⑥舀少量饭放在碗里。这样才不至于洒的到处都是，宝宝也容易舀吃，每顿饭不要花太多时间，因为宝宝在饿时特别有胃口，会非常专心致志地练习吃，一旦吃饱便玩起来，甚至把饭碗打翻。

⑦为使父母不忙于为宝宝洗衣和擦地，在宝宝吃饭前给带围单或穿上易洗的衣服，用前面有托盘的椅子，或在易清洗有垫板的桌子上吃，也可以把报纸铺在地上，然后准备一块半干的布，以便随时给宝宝擦嘴擦手。

最重要的是父母要了解并时刻注意到脏乱是8-9个月宝宝的正常现象，这阶段宝宝正在练着找东西，协调使用自己的手和眼睛，但尚不熟练，不能像大人或大孩子那样在饭桌上讲礼貌。如果了解了这一点，便会泰然处之，经常给宝宝提供练习机会。宝宝便会熟练起来，不会到处洒，并从周围，特别是您吃饭的行为中学到吃饭时的礼貌。

如果有时间，耐心看着宝宝把食物弄一脸，满嘴，甚至全身，会发现这是宝宝提高的时刻，要及时抓住这一时机，训练宝宝使用眼和手的技能，培养自理能力。

## 45. 从认识便盆到学会使用便盆

7-9个月的孩子已经可以坐稳了，此时可以开始训练坐盆大便。

开始时要向孩子介绍便盆，告诉他这是做什么用的，并可让他学习带着尿布坐在上面，避免产生恐惧心理。

帮助孩子使用便盆。可替孩子脱去裤子,帮他坐到便盆上,开始要在旁边扶住他,让他安心坐5分钟,如没有大小便就让他起身去玩。

一旦孩子在便盆中大小便,每次都要表扬他,并帮他擦干净屁股,穿好裤子,不让他看到排泄物,迅速倒掉并洗净便盆,然后你要及时洗手。这样孩子很快就会明白便盆是做什么用的,并为自己学会的新技巧感到自豪。

9-12个月的宝宝有时能控制大小便,但不可能控制得很好,仍需耐下心来训练宝宝。大约2岁时,宝宝才会事先告知要大便。因此从认识便盆到学会使用便盆是一个长期的过程,不可操之过急。

注意:每次坐盆时间不可太长,否则会引起脱肛;不可把孩子独自放在便盆上,大人走开去干别的事,以免孩子害怕或企图站起来不小心摔倒,造成意外。

## 46. 字游戏玩出个聪明宝宝

女儿不到2岁,我就开始教她识字。

教孩子识字,最重要的就是把学习过程作为游戏,而不是任务。为此,我拿来几个小纸盒,把它们剪成一张张的小纸牌,用彩笔写上汉字,说这是“字宝宝”,然后跟小家伙玩起捉迷藏的游戏。我将要学的“字宝宝”藏到家里某一个角落,然后让她去找,找到了我就教她读,并把“字宝宝”奖励给她。女儿特喜欢这个游戏。通过找“字宝宝”,女儿认识了不少生字。

接着,我和女儿比赛在报纸上找“字宝宝”,巩固学过的字。首先,我宣布规则:我在一张报纸上找“得”字,女儿在另一张报纸上找“的”字,每找到一个“得”或“的”字,就在报纸上做一个记号,同时在对方脸上贴一张彩纸,谁在对方脸上贴的彩纸多,谁就赢。一声哨响,女儿的小指头飞快地在报纸上穿梭,每发现一个“的”字,她就欢呼一声,迅速地用笔做上记号,而且不忘“啪”的一声在我脸上贴张彩纸,才接着找下一个字。为鼓励女儿,我有意放慢速度,结果比赛结束,我总是满脸“挂彩”,女儿则乐得“四脚朝天”。

孩子也有耍赖的时候。一次,为了考查女儿对汉字掌握的牢固程度,我设计了《踩影子》的游戏。这个游戏的规则是一人追踩另一人的影子,谁先踩到对方的影子并抢读“字宝宝”,就能获得奖励。参赛者不但要动作敏捷,先踩到对方的影子,而且要能迅速读出“字宝宝”来才能赢得比赛。一开始,女儿凭着身材娇小,机灵地紧追贴过来,像个小“跟屁虫”,稍不注意就被她踩到影子,而且令我惊喜的是,每次她抢到“字宝宝”,都能快速地读出来。我心想这次可不能让她,便使出浑身解数,不断变换跑动的方向和速度,然后抓住机会先踩到她的影子,抢读“字宝宝”。这下女儿可着急了,干脆一屁股躺到地上:看妈妈还能踩到我的影子不?……

通过游戏,女儿识字能力飞速增长。5岁的时候,就已经识字近3000个。不仅如此,游戏也锻炼了她快速反应和创造性思维的能力,使她在智力发展的起跑线上快人一步。

有了一定的识字量,女儿不再满足于机器人、碰碰车、动画片……强烈的好奇心、求知欲、探索欲,激发她开始阅读中外著名童话、历史名著。同时,我欣喜地发现,女儿开始尝试

写作……

这些年,女儿多次参加作文比赛,多次获奖。虽然只有15岁,却已经在《武汉现代少年报》、《同龄鸟》、《成才导报》、《希望一代》、《教育时报》、《好家长》等多家刊物上发表过文章,而且,她还是“北京自由撰稿人”的成员之一呢。

## 47. 好宝宝是这样训练出来的

儿童潜在能力遵循一种递减的规律,也就是说生下来具有100分潜在能力的孩子,如果一出生就进行教育,可以成为具有100分能力的人;如果从5岁开始教育,只能成为具有80分能力的人;如果从10岁开始教育,就只能成为具有60分能力的人。教育越早,越能开发儿童的智力。

妈妈一直说佳益是一个很好带的孩子,生活很有规律,按时吃饭睡觉,动手能力也比同龄的小朋友强。妈妈每次抱着面孔红扑扑的小佳益出去,大家都喜欢来抱抱她。比起许多其他快乐着又辛苦着的妈妈,佳益的妈妈觉得自己很幸运,幸运缘于她比较理性的育儿方式——宝宝的好习惯是可以训练出来的。

佳益1岁就同尿布说再见

许多新手妈妈常常为宝宝的大便烦恼。佳益妈妈也遇到这样的情况。从佳益出生开始,妈妈一直采用母乳和奶粉混合喂养的方式。佳益的大便原先一直很正常,有一次妈妈为她换了一种奶粉,佳益两天没有大便。妈妈采取的是热捂的方法,就是用热毛巾在佳益的小屁屁上捂呀捂。两天后,佳益

大便了,让大人们松了一口气。

妈妈及时调整了佳益的饮食,让佳益改吃另外一种牌子的奶粉,佳益的便秘情况就再也没有出现过。

现在14个月的佳益已经不用尿不湿了,能按时大小便,连尿布都不用。妈妈是从佳益一岁开始训练她大小便的。刚开始的时候需要有相当的耐心。有时你刚刚要叫她“嘘嘘”,她不理你,等你为她换上尿布之后,她立刻就尿在尿布上了。不过,细心的妈妈很快掌握了规律,只要发现宝宝有点不安分的样子,就试着把把尿。白天一般一小时把一次尿,晚上在9点半睡觉之前会把一次。半夜两点,佳益会在她的小床上翻来覆去闹腾一阵,妈妈知道这是佳益要尿尿的信号,会起身给佳益把一次尿。然后,佳益就可以舒舒服服地一觉睡到早上六点。

妈妈注意到佳益每次要大便的时候,会定定地看着一个地方,有时候小脸会涨得通红。每当这个时候妈妈就会把她抱到便桶前,对着她“嗯,嗯”地用声音刺激刺激。现在佳益已经基本做到定时大便了,爸爸妈妈再也不用洗尿布了。

专家点评宝宝便秘一般同饮食改变有关。佳益妈妈能意识到这一点并做及时的调整,这很好。一般宝宝便秘,可以采用佳益妈妈热捂的方法,也可以喂宝宝喝一点点蜂蜜水、蔬菜汁。最好不要随使用开塞露和肥皂头,这样会破坏宝宝正常的排便反应。

一般孩子4—6个月的时候就可以训练他定时排便了。宝宝要大便之前是有信号的,比如涨红了脸、放屁、屏气、凝神。通常进餐后肠蠕动加快,所以饭后“把”大便比较容易成功。小便最好在临睡前、起床后、吃奶前或者游戏前后完成。

佳益的认知能力缘于早期阅读

佳益两个月大的时候,妈妈就开始有意识地培养她阅读。妈妈买来有着漂亮配图的书和儿歌卡片,有空的时候就抱着佳益让她看着画面,自己开始读。佳益从一开始糊里糊涂地没有什么感知,到现在妈妈一念儿歌她就摇头晃脑地好像听得十分享受。妈妈念故事的时候,佳益喜欢用她的小手去摸摸画里的鲜花、青草和小熊。而且妈妈发现,有几个故事佳益会听得特别专心,有几本书佳益好像特别有兴趣。妈妈平时还十分有心地拿佳益喜欢的食品袋做教材,常常带她一起认她喜欢的饼干和奶粉包装纸上的文字。

专家点评佳益妈妈对孩子在阅读方面的启蒙教育属于比较早的。一般从孩子6个月起,阅读教程就可以开始了。

孩子都喜欢画面生动明亮的书,文字少一点没关系。妈妈可以让宝宝认认图片上有什么东西,然后不断地重复正确的答案,让宝宝在倾听中对事物有感性的认识。鼓励宝宝用小手去摸,这可是宝宝对世界认知的开始。

建议妈妈可以把阅读时间控制在15分钟之内。如果宝宝没有耐心了就不要坚持,在自然放松的环境下培养宝宝阅读的习惯比较适宜。同时,应该选择那些能引起宝宝兴趣的书本。

不要害怕重复。要知道,重复其实是帮助宝宝认识世界的关键,是宝宝学习新的词汇新的东西的必经之道。其实宝宝每重复听一遍听熟的故事,都会发现新的细节,听的次数越多,他理解和记得的东西也越多。不妨一边给他讲听过的故事,一边给他介绍新书。

佳益好动,很容易出汗,有时候睡觉的时候也会满头大

汗,这是怎么一回事呢?

答:孩子处于生长发育的迅速时期,代谢最旺盛,又活泼好动,出汗比成年人多是正常现象。晚上刚刚入睡的时候,因为交感神经依然处于兴奋的状态,常常会有出汗。进入深睡阶段,交感神经受抑制,出汗量会减少。

### 游戏训练佳益的行动能力

佳益13个月就会自己拿调羹了。她还知道怎么穿袜子,虽然现在她还不能把小脚套到袜子里去,但穿袜子的全套动作佳益已掌握得不错了,她会用小手撑开袜子,想把小脚伸进去,每次她努力地做这些动作的时候,爸爸妈妈都会耐心地微笑着鼓励她。从摇铃到各种玩具,佳益想要自己动手拿的时候,妈妈都会放手让她拿。这样佳益的动手能力很早就得到开发,而且还很有手劲。

### 佳益妈妈推荐游戏

#### 3个月后 捏手指

佳益三个月左右的时候,我和她爸爸经常把手指塞进她的手心,让她感觉有东西后自然地捏紧我们的手指,过几天我们又试着塞进两个手指,佳益抓手指力量一天天在加强。

#### 7个月后 撕纸

我常常会给佳益撕较软的餐巾纸,逐渐过渡到撕旧报纸,后来还让她撕图形。我发现,这样佳益的手指变得很灵巧。当然,她撕的时候我们一直看着她,怕她练着练着把纸头塞进嘴巴里去。

#### 14个月游戏 拍泡泡

佳益会独立行走了,我们就让她一边吹泡泡,一边鼓励她用双手拍或用手抓泡泡的方法。一边还对她念儿歌:“泡泡

飞呀飞,宝宝快来拍泡泡。”

专家点评佳益妈妈做得很好。给孩子做游戏一定要考虑到孩子个体的发育情况,千万不要拔苗助长。

妈妈现在最大的困惑是:继续工作还是回家带孩子。孩子渐渐长大,教育的重要性会日益显示出来。交给保姆,交给老人,佳益妈妈都有点不太放心。佳益妈妈和爸爸说他们现在体会到:“对孩子的呵护是人生最重要的投资。孩子将是我们最大的财富。”

不知道佳益长大之后,懂得了爸爸妈妈的心愿和期待会以怎样的姿态来回报他们。

## 48. 运动智力的发展从爬行开始

爬的经历对宝宝日后动作的发展影响很大,有研究认为,婴儿期的动作感觉发展水平与少年期动作的协调性关系密切。

运动、空间智力的发展从爬行开始

小小胖乎乎的,快9个月大,经常被妈妈抱出来玩。看着别的宝宝在草地上爬得很欢,妈妈挺羡慕的,因为小小不太会爬。有好心的妈妈提醒她,要尽快给小小补上这一课,因为会不会爬,有没有学爬的经历对宝宝日后动作的发展影响很大。

不能省略爬的阶段

身体运动需要四肢协调,而爬就是四肢并用的开始。如果你观察过宝宝学爬的过程,你会发现,他最初的动作是先退后,学会身体后移,然后再手脚配合着向前爬,这是在试探着

前进。另外活动空间的扩大让宝宝初步体验到无所不能的感觉,能大大地刺激其学爬的兴趣。有研究表明,爬对宝宝的空间知觉能力、警觉性情绪、感受性及主动性的发展都有帮助,故爬的动作绝非可有可无,婴儿学爬的阶段是不可省略的。有研究认为,婴儿期的动作感觉发展水平与少年期动作的协调性关系密切。

### 宝宝不会爬责任在爸妈

说起宝宝会不会爬,很多年轻的父母似乎并不看重,起码不像对宝宝学走路、学说话那样关注。一些父母对爬的重要性不甚了解,何况传统的看护宝宝的方法通常强调安全性、保护性。比如说:宝宝在3个月开始学会翻身,在6个月能够直身端坐,虽说也是肢体动作,但却是原地完成,不会因为身体的移动发生危险,容易看护。而爬却不然,爬是宝宝自由移动身体的第一步,活动范围由此扩大了许多,在父母看来,危险性和看护的难度也大了许多,所以,往往限制宝宝爬。

从爬到直立学走,大概有三四个月的时间,很容易被坐着玩取而代之,尤其是性情安静、不爱活动的宝宝。还有的父母认为不会爬也不会影响宝宝学习走路,会走就行了,爬不爬并不重要。这种观念是绝对错误的。

### 抓紧宝宝学爬期

婴儿对爬有兴趣的时间比较短暂(8个月大时),如果不在其尝试着爬的月份抓紧训练的话,以后再刻意去训练就相对困难了。

### 给年轻父母的建议:

在最初学爬阶段,先帮宝宝摆好姿势,让其通过爬的动作抓到喜欢的物品。

给宝宝准备一个爬的安全环境。有条件的家庭可以腾出一块地方,铺上地毯或塑料拼板,刻意让宝宝在上面爬行。当宝宝学会爬行之后,要注意在床边摆放一些诸如枕头被子等障碍物,或者有大人看管,以免宝宝跌下来发生危险。

宝宝有时爬两下就停下来去注意其他方向发生了什么,所以应该将能引起其注意的物品放在正前方。

提示:如果宝宝胆怯,不敢前行,父母不必着急,可在前方做些吸引他的动作,或呼唤他的名字,宝宝就会继续向前爬行的。

通过有意安排和反复训练,每日让宝宝爬两次,帮助宝宝熟悉手足动作交替的规律,找到身体的平衡感,再加上有趣的玩具吸引,学爬一定会成为宝宝获得快乐的一种游戏。

## 49. 读懂宝宝第 10 个月的婴儿

宝宝能做的

运动机能

这个月,大多数宝宝腰部和腿部的力量越来越强,而且平衡能力也有所增加。他能坐得稳稳当当,有时可以扶着东西自己站起来了,还会随着音乐的节奏晃动自己的身体。

你可以这么做:

用双手扶着宝宝的腋下,让他的手扶住矮的桌子,站稳后把你的手轻轻地移开,让宝宝自己扶着桌子站立一会儿。

手眼协调

虽然这时的宝宝还不能独立行走,但他却非常喜欢玩会

移动的玩具。

你可以这么做：

和宝宝面对面一起坐在地板上，拉开一点距离，拿一只小皮球（气不要太足），把球慢慢滚向宝宝。鼓励宝宝用手接住滚动的球，看他能否把球滚回给你。

语言发展

这时的宝宝“呀呀学语”变得更复杂了，他已经能够将不同的音节组合起来发音，虽然这些音节组合没有固定的模式，但已经可以表达一些意思了。

你可以这么做：

多和宝宝说话，仔细辨听宝宝发出的各种声音。你们的交流能增强宝宝说话的兴趣。

学习技能

这个月，宝宝已经懂得模仿了，他会观察你们的动作，然后自己模仿。

你可以这么做：

和宝宝面对面地坐在地板上，微笑着，让他注意你的手势，然后轻轻拍一下手（不要拍得太响、太突然）。虽然宝宝的协调能力还不够好，但他会努力地模仿你的动作。

情绪与社交

宝宝已经能够意识到搂抱在感情交流上的重要性，为了得到你们的拥抱，他甚至会主动拥抱你，这时的宝宝不再是一个被动的感情接受者了。

你可以这么做：

更多地拥抱宝宝。让他时刻知道你对他的爱，并且懂得回报你的爱、表达自己的爱。

## 照料好宝宝的生活起居

### 固定一日三餐

宝宝的咀嚼能力比以前更强了,你得渐渐改变宝宝食物的形态了:由稀到稠,慢慢增加辅食的数量和品种,使辅食慢慢过渡到主食,并且固定“一日三餐”的状态。

现在,宝宝对淀粉的消化吸收已经完全适应,但对鱼、肉类的蛋白质还不能完全消化,所以,这些食物还应该为宝宝做特别的加工制作。

**提醒** 尽管宝宝辅食的数量和品种都在增加,但牛奶或母乳还是宝宝摄取蛋白质和营养素的主要来源,千万不能断奶。

### 不必过早训练排便

一些生活比较有规律的宝宝,到了这个时期,排便时间也变得相对固定。父母如果细心观察,常常能发现宝宝的排便规律,如果依照其排便规律,坐便盆排便有时候也能成功。由此,一些家长便开始了排便训练。其实,这种现象只是宝宝的一种条件反射,并不是他对排便有了自主意识。

**提醒** 过早地训练孩子如厕排便,可能会对宝宝的心理成长产生不良的影响。

### 鼓励宝宝自己吃东西

这个年龄段的宝宝,由家长喂食是很正常的,但你应该鼓励宝宝自己动手吃东西。要随时注意宝宝送进嘴中的食物,以免食物过多,发生吞咽困难。

**正确方法** 将食物切成小块,放到宝宝的盘中,鼓励他自己将食物送到嘴中。

**注意家居安全** 安全,是这个年龄宝宝生活中最需要关注的内容。在他活动的范围内,一定要用布把家具的锐角包好;

低矮的窗户和楼梯、台阶 装上栅栏 随时关闭 ;在他伸手能及的地方 ,不要放热烫的、或易碎的物品以及容易吞食的药品、别针、香烟和体温计等不安全的东西 ;家用电器的电线要绑好固定 ,电源插座要用胶布固定包住。

### 特别忠告——注意观察宝宝的尿液

宝宝正常的尿液应该是清澈透明的 ,炎热的夏天、或者活动量过大、生病发热、饮食结构不当 ,尿中的盐分会浓缩 ,尿液出现浑浊现象。此外 ,当外界环境的温度明显低于宝宝体温时 ,尿液中的盐类不容易溶解 ,也会出现尿液浑浊现象。

如果宝宝没有其他异常表现 ,一般只需适当补充水分、改善食物结构 ,尿液浑浊的现象会自行消失。如果宝宝除了尿液浑浊 ,还有其他异常表现 ,如发热、精神欠佳、食欲不振、恶心、呕吐、排尿哭闹、排尿次数增多等症状 ,应及时去医院检查 ,以免延误了治疗。

### 教育和教养

#### 开始学说话

这个阶段是宝宝学习发音和说话的最佳时机。多数宝宝已经会发1~2个单音节了 ,有的已经会叫“妈妈”、“爸爸”了。在照顾宝宝生活起居时 ,要注意倾听他说的“话” ,然后用正确的语词慢慢对着宝宝学说一遍 ,让他在这种“对话”中学习“说话”。平时 ,经常给他唱些简单的儿歌、童谣 ,营造一个良好的语言环境。

#### 培养独立能力

此时 ,应该开始训练宝宝一些基本的生活技能了 ,培养他的独立性。首先要使宝宝养成独自玩耍的习惯 ,在确定宝宝所处的环境是安全的以后 ,鼓励他一个人独自玩耍 ,但要时时

查看他的行动动静 ;其次 ,鼓励宝宝自己独立去做一些事 ,在他完成一个新的动作和新的技能时 ,要给予充分的肯定。

### 提供适宜的玩具

现在的宝宝 ,家里的任何物品都比玩具更有吸引力 ,大人应该充分提供。同时 ,适龄的玩具可以刺激和训练他的各个感觉器官和运动能力 ,也有利于宝宝的智力开发。可以选择一些发声的玩具和会移动的玩具。

特别提醒 :不要一下给宝宝很多玩具 ,玩具太多了易分散宝宝的注意力。

### 对图画书发生兴趣

到了这个月 ,有的宝宝开始对图画书表现出浓厚的兴趣。线条鲜明、色彩丰富图画 ,如动物、水果、食物和车辆等 ,宝宝都能辨认 ,并且喜欢不已。他会一遍一遍要求你给他讲解、指认。

提醒 :刚开始 ,你只需选择某一本图画书 ,固定地和宝宝一起看 ,在一遍又一遍的熟悉中 ,宝宝会慢慢理解图画的含义。

### 不要过分指责宝宝

开始会对家人以外的人撒娇了 ,宝宝变得人见人爱了。叫他的名字 ,他会回过头来 ,问他爸爸在哪儿 ,他会走到爸爸面前指认。他已经能根据你的语言意思来行动了。如果他想知道什么 ,你说不行 ,他会缩回手去看你的脸色。

提醒 :宝宝常常会违背大人的意愿 ,做一些不被允许的事情。不要过多指责和限制宝宝 ,大人应清理好家庭环境 ,消除居室里的各种危险因素、营造能让宝宝充分探索、满足好奇心的环境。

你可能会遇到的困惑

睡眠

睡眠是人体不可缺少的生理需要。如果睡眠时间过少,会影响婴儿身体的正常发育,如果睡眠时间过长,会导致活动时间减少,使智力得不到充分的发展。

10个月左右的宝宝白天一般要睡2-3次,累计时间为2-4小时,夜间一般可睡10-12小时,一天共计需要睡眠14-15小时。

当孩子的身体能量消耗到一定程度时,自然就需要睡觉。这时,只要让宝宝在床上安静地躺一会儿,他就会入睡。如果他暂时没有睡意,可以让他睁着眼躺着,不要强迫他睡,也不要逗他、哄他,睡意上来,宝宝自然会进入梦乡。

特别提醒:

有的宝宝入睡很快,但入睡后爱翻身,睡不安稳。应先检查一下宝宝睡觉的床是否有不妥的地方,譬如:被褥子是否太厚,是否衣服穿得太多,不舒服,周围的环境是否有太吵、灯光是否太亮等等。另外,如果睡前宝宝有过比较兴奋的活动,睡眠也会不安稳。

## 50. 和你的宝宝一起开心出游

你可知道,宝宝是个低调的旅行者,甚至有点难以伺候。别怪宝宝,3岁前,宝宝对出门旅行没有太大的兴趣。因此,当爸爸妈妈的最好能体贴宝宝的无奈。

出门旅游是件令人兴奋的事情。你的宝宝却不这么认

为 ,周围不断涌现的陌生面孔和不断变化的陌生环境 ,会使他害怕、紧张。“不是自己的床”、“从来没有吃过的饭菜” ,这些都会使你的宝宝变得比任何时候的脾气都坏 ,要求更多 ,更难对付 ,也更依赖你。

应该预先让他有个心理准备 ,用尽可能简单易懂的语句向他描述旅行时他会见到什么和遇见什么人 ,告诉他路程有多久 ,怎么去 ,目的地是哪儿。

此外 ,还有一些具体的建议供你参考 :

制定一个适合宝宝的旅行方案

旅游时 ,陌生嘈杂的声音 ,五光十色的环境 ,对一个年幼的宝宝来说刺激太多、太大了。如果父母偏偏玩性大 ,想要玩得又快又多 ,度假的欢乐很可能变成宝宝不断发脾气的苦恼 ,所以 ,出发前 ,你们一定要制定一个切合实际的旅游目标 ,它应该是宝宝能适应的。

带一条毯子和一个毛茸茸的玩具

毛茸茸的柔软的物品对宝宝具有特别的意义 ,它能安定宝宝的情绪。旅行时 ,不要忘了带上宝宝平时喜爱的毯子 ,或者一只可爱的长毛绒动物。它们能让宝宝感觉安全和放心 ,缓减身处陌生环境的焦虑。虽然旅行时多带一样东西多一个麻烦 ,但是 ,和一件熟悉的、心爱的东西拥抱在一起 ,宝宝会比较放松 ,你们的旅行也就更愉快。

每天的游玩要尽早开始、尽早结束

和宝宝一起旅行是不能太贪玩的。一般来讲 ,早晨和上午 ,宝宝的状态最佳 ,不妨把重要的观光游玩可能安排在上午 ,中午稍事休息 ,下午 3 ~ 4 点就该打道回府了 ,晚上是在旅店休息的时间。

如果你们遵守宝宝的生物钟,那么,他在车上、街上和拥挤的博物馆里向你们发脾气的可能性会大大减少。

### 吃宝宝熟悉的饮食

宝宝总是很挑食的,在家就难侍候,外出旅游就更挑剔。父母可能期待品尝当地的风味美食,可宝宝对生猛海鲜、时令鲜蔬不感兴趣。当你准备光顾当地的特色餐馆时,最好给宝宝带上他吃惯的食品,奶粉、饼干、水果等。宝宝心满意足了,你才有可能安心品尝美味。

### 游玩的地点最好靠近住宿点

旅行时,宝宝的情绪更加变化莫测,所以,游玩的地点不要离开住宿地太远,这样,你可以方便地返回住地。离住地近的另一个好处是坐车时间短,宝宝不会因为坐车而失去耐心。另外,万一天气变坏了,身体不适了,或者宝宝要睡了,你们能及时返回。

### 给宝宝一些自由活动的的时间和空间

在汽车、飞机上呆久了,宝宝很渴望能自由地蹦达一下。刚刚会走路的孩子特别讨厌行动被限制,所以,每天应该安排一定的时间和空间,让宝宝自由活动。

到达目的地后,要多花些时间让宝宝在新的环境里自由活动,以便他找到安全可靠的感觉。

**特别提醒——请记住:妈妈是带给宝宝安全感最好的“毯子”。**

### 重要提醒——安全第一

每到目的地,就对房间作必要的安全防护。

开车旅行,确保孩子的汽车座椅安装牢固。

在人群拥挤的地方,小心看护孩子,给孩子穿上颜色鲜艳

的衣服,以便你容易找到他。在孩子的衣服口袋里放一张写有孩子姓名、父母姓名、酒店地址等信息的卡片,以防万一。

旅行中,宝宝睡得多,玩兴并不高,动不动发脾气。为了减少双方的麻烦,你最好认真为宝宝打点行李,周全而完备,别马虎。

## 51. 浅谈幼儿绘画作品的评价

绘画是幼儿喜欢的艺术活动,是培养幼儿观察力、想像力和动手能力的良好途径。多年来,美术教育却过多地在“术”字上下功夫,习惯用“标准手法”来束缚幼儿,忽略了幼儿绘画作品中应有的创造力与鲜活的生命力。

幼儿的绘画往往喜欢把无生命的东西画成有生命的东西,把静止的东西画成运动的东西,把毫不相干的东西混为一体,这种不受约束的表达是孩子所特有的,也是最为宝贵的东西。然而,在实际的美术教学中,却经常看到“一切老师说了算,幼儿围着老师转”的情景:老师在黑板上画个范例,幼儿们照葫芦画瓢。评价的标准也只注重技能的模仿和训练的成果,如线条画得直不直,圆圈画得圆不圆。在这种像与不像的标尺下,幼儿的自由想像根本无从谈起。

其实,评价幼儿绘画应着眼于“童趣”。有一次,我让孩子们画一幅题为“秋天”的想像画,结果有幅画引起了我的注意。这幅画线条粗糙,布局凌乱,无技巧可言,更无任何背景,整幅画能看得出来的除了一棵大树,只有用四种不同颜色画成的色块。孩子将画交给我时,我笑眯眯地问:“你画的是什

么,说给我听听好吗?”“我画的是大树妈妈……”孩子原本羞涩的表情变得兴奋起来。原来,孩子对歌曲《小树叶》中树叶宝宝离开树妈妈的情景记忆深刻,她将自己的心愿寄托在画中,那四个色块分别代表着四季的小树叶,绿色的是春天的树叶,红色的是夏天的,黄色的是秋天的,而冬天的树叶则是蓝色的,她希望四季的小树叶能永远和树妈妈在一起。面对这幅深情依依的想像画,除了赞扬和鼓励外,我又怎么能苛求她画得像不像,画面是否完美呢?

另外,老师对幼儿绘画作品的评价,还可以用富有童趣的奖品来激发幼儿的绘画兴趣,提高幼儿的绘画技能。在教学中,我常常用一些富有童趣的印章或颜色鲜艳的剪纸作为奖品,不同的奖品代表不同的绘画水平,让幼儿自选。如布局饱满、色彩鲜艳、想像力丰富的作品就可以让幼儿选择最喜欢的一种奖品。

为提高幼儿的绘画水平,老师还应引导幼儿对自己的作品进行自评。实际上,自评的过程也是幼儿对自己绘画意图重新梳理与反思的过程。同时,幼儿在这个过程中的任何一个有价值的想法,都是他们进行再创造的灵感之源。幼儿对作品的评价即使很稚嫩、很不专业,但只要能找到自己的不足,发现其闪光点,表达出他们自己的真实感受就足够了。