

提高宝宝的智能(上)

作者 :谷红新/编著

出版社 :中国电影出版社

字数 250 千字

分类 :孩子 - 健康 - 中国 - 当代

版权所有 :北京烨子工作室

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. 刺激 2 - - 3 岁儿童的大脑发育	1
2. 和他玩提高记忆力的游戏	2
3. 安排一个可以自由玩耍的环境	4
4. 用游戏的方式帮他学习爬行	5
5. 多让宝宝玩运用手的游戏	6
6. 看和听是婴儿喜欢的游戏	8
7. 宝宝感觉统合功能观察指标	10
8. 坐马桶要让宝宝自己作主	14
9. 家常小实验解答身体的疑问	19
10. 教孩子学会放松自己	21
11. 培养幼儿具有 5 种重要品质	22
12. 3—6 岁儿童应掌握哪些知识技能	24
13. 不做“问题父母”要达到 10 项要求	28
14. 怎样对宝宝进行如厕训练	29
15. 卧室游戏伴随宝宝快乐成长	31
16. 成为 3Good 宝宝的 6 个理由	35
17. 家长应重视宝宝的自我意识	36
18. 德国孩子为何动手能力强	37
19. 让宝宝做一个“爬行专家”	39
20. 0—3 岁宝宝的领智方案	41
21. 宝宝的超强记忆力大练兵	51
22. 儿童智慧的源泉 - - 音乐	53

23. 给小宝宝常备几条好看的丝巾	54
24. 如何训练孩子集中注意力	56
25. 掌握敏感力为孩子成长提速	58
26. 攀爬、游泳有助于宝宝早走	60
27. 宝宝 9 个多月还不会爬怎么办？	62
28. 肢体—运动多元智能发展	63
29. 孩子们麻烦背后是探索	65
30. 5 ~ 8 个月的婴儿会用手拿东西	68
31. 帮你分析宝宝好奇的破坏力	70
32. 弹跳出聪明运动最健脑	73
33. 孕妈妈晒太阳让宝宝智商高	75
34. 送给孩子 12 个世界	76
35. 适合两岁孩子的一些玩具	79
36. 3 - - 4 岁孩子的社交能力发育	80
37. 3 - - 4 岁孩子的语言发育里程	84
38. 1 - - 2 岁宝宝卫生间技能培训	87
39. 1 - - 2 岁宝宝手和手指的技能	88
40. 1 - - 2 岁宝宝的运动里程发育	89
41. 家有沙眼患者宝宝会被传染吗	91
42. 智能迟缓可以在孕期预防吗	91
43. 智力与孕妈咪和宝宝的饮食	93
44. 快还宝宝独立进食的权利	95

1. 刺激 2 - - 3 岁儿童的大脑发育

鼓励孩子从事创造性的游戏、建筑和绘画 ,为娱乐性的学习提供时间和工具。

关注孩子的节律和脾气 ,在高兴和烦恼时 ,都要做出反应。在坚持与孩子年龄相当的坚定纪律约束的前提下 ,对孩子进行鼓励和支持 ,但不要大喊大叫或者打他 ,保证指导方针一致。

给孩子持续的关心和身体接触——拥抱、皮肤接触、身体接触 ,以建立孩子的安全感和舒适感。

在换衣服、洗澡、喂养、做游戏、散步和开车期间 ,用成人的语言与孩子说话 ,对他慢慢地讲 ,让他有应答的时间。尽可能不要用“啊哈”来回答 ,因为你的孩子将认为你没有注意听 ,相反 ,你要扩展孩子的短语能力。

每天给孩子读书。选择鼓励触摸或可以用手指的图画书 ,读得要押韵、有声有色就像幼儿园阿姨讲故事一样。

如果你会说外语 ,在家里使用。

向孩子介绍一些乐器(玩具钢琴、鼓等)。

为孩子播放平静和旋律优美的音乐。

倾听并回答孩子的问题。

保证每天有和孩子单独相处的时间。

在适当的情况下要孩子做出选择(花生黄油或奶酪、红色或黄色 T 恤)。

帮助孩子用词语描述情感和表达像快乐、高兴、愤怒、恐惧的感受。

限制孩子观看电视和录像带的时间 ,避免观看暴力卡通 ,监视孩子的所作所为 ,与孩子一起讨论计划 ,不要把电视当保姆。

增加家庭外的社交经历 ,例如学龄前培训计划以及和其他孩子一起玩耍。

确信其他照顾和监护孩子的人理解与孩子形成一个爱护和令人舒适关系的重要性。

每天花些时间与孩子在地板上玩。

选择充满爱心、反应灵活、有教养和令人放心的高素质的孩子看护人员 ,经常拜访提供孩子看护的机构 ,与他们分享看护孩子的积极建议。

2. 和他玩提高记忆力的游戏

游戏重点 :东西不见时 ,婴儿会开始推测所在位置并去寻找 ,这表示他的智能一步步在发展。可以设计一些游戏 ,让他运用已经萌芽的推测力和记忆力。不过 ,在玩藏玩具时 ,有时婴儿会以为妈妈是存心为难他 ,所以当他专心玩玩具时 ,不要将玩具藏起来。

玩捉迷藏的游戏利用窗帘或被单玩捉迷藏的游戏 ,妈妈可以将身体藏起 ,只探出一点头来 ,对着婴儿说 :“ 不见了 ,不见了 ”。一开始婴儿会出现不安的表情 ,随后就会寻着声音找妈妈了。当他来到身旁时 ,可“ 哇 ”的一声让他看到你并抱

起他。利用空箱子做玩具这个时期的婴儿最喜欢用手玩游戏。妈妈可以将糖果盒之类的空盒子打洞,用线穿过去,再绑上小球或小纱布,让他可以拉着玩。手放入箱中,还可以从里面摸出各种东西来玩。

玩具在哪一边?这个时期跟婴儿玩“猜猜看”游戏并不是做机智问答,而是母子二人共鸣的一种游戏,目的是在享受拿开布时有无玩具的那种乐趣。玩时注意婴儿脸上的表情,同时说:“有东西呀。”、“没有东西呀。”

婴儿半夜哭闹是成长的过程宝宝半夜起来哭闹好几次,这是让父母亲非常烦恼的事情,这种现象通常发生在这段时期到1岁半左右的婴儿身上。这种现象产生的原因很多,但大部分是因为他的感情已经发展,容易受到白天的刺激影响。其他如空腹、噪音、太热、太冷、棉被太重、尿布湿了、白天运动不够、睡眠时间不正常等,也是婴儿半夜哭闹的原因。应尽早找出原因,让宝宝舒服地安睡。婴儿半夜哭闹时,应把他叫醒。为了让他早一点停止哭闹,使他在半醒半睡喝奶,这样婴儿即使入睡了,过了不久会再度醒来。让婴儿快乐地运动,使他获得精神上的满足,这点也很重要。白天尽量带他外出,或在家里和妈妈快乐地活动身体,可以转换婴儿的情绪。婴儿半夜哭闹是其成长中的必然现象,过了这段时期,他自然会停止哭泣,睡得很安稳。如果他一直哭个不停,可以抱一会儿。这段时期,身为父亲可不要责怪妈妈:“吵死了,想办法让他别哭。”这只是个过度时期,忍耐一下,偶尔也应该去换睡眠不足的妈妈,轮流照顾宝宝呀!

3. 安排一个可以自由玩耍的环境

安排一个可以自由玩耍的环境

游戏重点 :当婴儿学会爬行后 ,妈妈的视线就不能离开他了 ,而且不断地警告他“不可以的”、“危险”。可是请你想想 ,婴儿原来只会坐在那里看 ,当他能靠自己的力量移动时是一件多么快乐的事 ,与其禁止他 ,不如帮他安排一个可以自由玩耍的空间。如此一来 ,婴儿跟妈妈都很悠闲自在。

一个一个跑出来了,很多妈妈都碰到过婴儿将面纸盒里的面纸全部抽出来玩的经验。与其禁止他 ,不如给他类似的玩具。把绑有铃铛的手帕或纱布放在空箱内让他玩 ,他会玩得很高兴。

设置一个游戏空间这一时期的婴儿看到什么都想摸 ,不妨准备一些安全且有利灵活手指的玩具 ,让他自由自在地玩。除了玩具外 ,也准备一些锅盖、饭勺、抽屉等 ,他一定会玩得很开心。注意 ,不要给他易破或容易吞进口中的东西。

让他在纸箱里面玩纸箱对婴儿来说是相当有魅力的玩具。在纸箱上绑条线 ,上面吊一些会发出声音的小玩具 ,或在纸箱两侧开个大洞做隧道 ,婴儿一定会玩得很开心。用纸或布贴在纸箱上 ,以免婴儿被铁丝之类的东西刮伤 ,虽然比较麻烦 ,还是准备一个好 ,因为在婴儿大一点的时候也会用到。

多玩一些相互接触的游戏

游戏重点 除了和妈妈玩接触游戏外 ,也应该让婴儿多和各种人接触 ,如父亲、同年龄的孩子、比他大一点的哥哥、姐姐

等一起游戏。这一时期正是怕生的时候,婴儿对经常接触的人不觉得陌生,之所以会怕生是因为对别人发生兴趣的同时也产生了不安全感。只要让他多跟不同人接触,不安全感自然就消失了。

让他跟小朋友一起玩这一时期的婴儿虽然还不知道和其他小朋友在一起玩,但对同龄的婴儿以及他们所做之事、他们所玩的玩具都有极大的兴趣。这个时候让他玩在一起玩,不知不觉中就可以成为玩伴。帮他找个玩伴,让他们一起游戏吧。

从爸爸的手中飞到妈妈的手中当婴儿会区别身边的人和陌生人后,对父母亲会更依恋。

因为他已经知道他们是最亲近的人。能够的话,最好安排出一家三口一起游戏的时间。这是三个人共同合作的愉快游戏。爸爸和妈妈一边摇着婴儿的身体一边递给对方,递的时候要记住说:“飞啊飞”。

抱着婴儿滚来滚去让婴儿趴在躺着的爸爸身上,一边唱“滚过来、滚过去”,一边抱着婴儿左右滚动。婴儿配合着父亲的滚动节奏,体验出滚动感。

4. 用游戏的方式帮他学习爬行

用游戏的方式帮他学习爬行

游戏重点:当婴儿会坐之后,父母就只想怎么做婴儿才会坐得更好。但是要想坐得好,腰部肌肉必须很发达。以一般的标准来说,会用腰部爬行表示腰部的肌肉已经发展了。当

婴儿可以自由爬行时,表示从他腰部到脚部间的肌肉及运动能力都不错。这段时期最需要的是鼓励他爬行,让全身都活动。↓想拿玩具这个游戏可以让宝宝坐得更稳。首先,把玩具放在婴儿的上面,让他的手刚好摸得到。母亲要在旁边看着,因为他可能失去平衡而往前倒。前面学会了之后,再把玩具放在左边及右边。如果他旋转身体,就从手摸得到的地方开始。

倒立摆荡婴儿习惯倒立的姿势后,才可以跟他玩倒立体操。首先,抓着婴儿的脚踝让他倒立,然后往左右稍微摇晃,一边摇一边轻声念“摇过来、摇过去”。↓搔他的小屁股让他趴着,如果他撑起双脚看似要爬行的样子,就将他的手贴在地板上,将他的腿弯曲,让他采取爬行的姿势。如果手的力量太弱而无法撑起身体,妈妈可扶着他的腹部。等他会用四肢撑起身体时,妈摇啊摇妈可在他小屁股后面搔痒,他会自动向前进。

5. 多让宝宝玩运用手的游戏

做踢脚游戏,刺激他的脚底

游戏重点:有些在脚部长肌肉、有力量后,抱在母亲膝上时会不停的用脚尖踢动。脚尖在学爬或学走时非常重要。这个阶段,可以玩一些刺激脚底,让膝盖和脚底有节奏弹踢的游戏。脚底是很重要的感觉器官,和手指一样,必须让他触摸各种东西。↓

在妈妈的膝盖上踢腿婴儿坐在妈妈的腿上开始乱踢时,

可以配合他的动作 ,一上一下地让他在膝上跳跃。每当婴儿用脚尖踢时 ,力量就会进入脚拇指 ,进而刺激他的大脑。同时 ,在跳跃时也可以培养平衡感 ,这是两脚走路的必要基础。配合他的节奏感 ,让他尽情地跳吧。运动能力

踢妈妈的手掌让宝宝仰躺 ,手掌贴着他的脚底 ,稍微用力按 ,他就会反射似地踢回来。反复几次后 ,他就会很高兴地玩踢脚游戏了。

在爸爸肚子上爬父亲先躺好 ,然后将婴儿放在肚子上 ,让他趴好 ,并将手和脚调整成容易爬行的姿势 ,让他练习如何保持身体平衡。

多让他玩运用手的游戏

游戏重点 :有人说“手指是人类的第二个大脑” ,由此可知 ,它与大脑的活动关系非常密切。看见东西就想伸手去拿 ,这就是脑、手合作的第一步。这个阶段 ,要准备一个他伸手就可以拿到各种东西的环境。也就是说 ,婴儿的身边要经常放一些安全玩具 ,不必将游戏的空间整理得很整齐。↓用手帕玩藏猫猫的游戏用手帕盖在婴儿的脸上 ,跟他玩藏猫猫的游戏。一开始 ,婴儿会觉得很不舒服 ,想拿开 ,当他拿开手帕的那一刹那 ,妈妈笑着对他说 :“哇 ,看到了” ,于是他便会忘了刚才的不愉快。

用玩具玩手指游戏这个时期 ,婴儿会开始用手启动各种东西。妈妈该准备一些能让婴儿手指活动的玩具。手指游戏不但可以促进手指灵活性 ,也是最适合他单独玩的一种游戏。帮他设计可以专心游戏的环境吧。

这个给你 ,过来拿当他会伸手拿玩具时 ,可在他身边放一些他感兴趣的东西或玩具 ,让他伸手来拿。他握东西时 ,妈妈

要教他拇指与另外四指相对。可以先抓着他的手 ,教他什么是正确的握姿。

6. 看和听是婴儿喜欢的游戏

尽量利用手指的游戏。例如 ,可以玩手握玩具摇晃、拉绳子、打开盖子等游戏。当婴儿想做、想玩时 ,就是进步的最佳时机。只要时机成熟 ,每个婴儿都会踏上成长的第一步。和婴儿游戏时 ,最重要的一点是让他玩他想玩的游戏 ,同一种游戏玩过几次后 ,再视他的能力来提高游戏难度。反过来 ,若强迫他玩填鸭式的游戏 ,婴儿会敏感查觉母亲的意图 ,而变得不想玩那种游戏了。只要仔细观察 ,母亲就可以清楚婴儿喜欢玩什么游戏了。

看和听

叫他的名字 和他玩

游戏重点 :婴儿长到 4 个月时可以分辨不同声音了 ,他会听得出身旁人的声音 ,如父亲、母亲或录音机中自己的声音。对听惯了的母亲的声音尤其敏感 ,只要母亲一出声 ,头就会转向声音的方向 ,被叫到名字时也会马上有反应。这个时候 ,可在他看不到的地方发出声音 ,跟他玩寻找声音来源的游戏 ,利用这种方法训练他的听力。↓玩看镜子的游戏这个时候 ,婴儿已经开始明白镜中人是自己了。妈妈可以拉着婴儿的手摸镜子 ,一边跟他说 :“咦 ,什么都没有 ,这是镜子啊。”。跟婴儿玩藏猫猫或拉着他的手、脚摇晃 ,这样可以增进他的自我意识。

叫他的名字婴儿听见自己的名字要比听见其他字句敏感。除了在他身边叫他名字外,也应在远一点的地方叫,训练他对自己的名字有反应。↓

声音在哪里?让他听闹钟、门铃、电话、果汁机等声音,并且让他寻找声音的来源。妈妈要边找边说:“咦,那是什么声音?”找到时也要告诉他“这是电话”。

将其声音和影像融入游戏中

游戏重点:到了6个月大时,婴儿对歌声、电视、收音机的声音相当敏感并且显出兴趣。这时候他会有自己喜欢的音乐,听到它时会注意盯着电视看。此时,可以开始让他看儿童节目。注意,绝对不能让电视代替保姆的工作。看电视时,母亲应和婴儿一起看,记住他喜欢什么歌曲并唱给他听。

给他唱他喜欢的歌他喜欢的节目开始时,婴儿会显现出高兴的样子。将他喜欢的电视内容融入到游戏中,将加强他的能力。母亲在和他游戏时,将他喜欢的歌或音乐带到游戏中,由于这是他熟悉的,一定会玩得很高兴。

让他看儿童节目有些母亲说“让婴儿看电视,他好像会记住里面的话”,但是光靠电视是无法教导婴儿说话。婴儿的说话能力是在人与人交谈间建立的,单向传送讯息的电视只能作为母子沟通的素材。母亲应和婴儿一起看电视,并和他说话。

让他充分享受快乐的体验这时候说话能力已渐渐萌芽。婴儿是从身边的事物开始记起的,所以要尽量让他体验各种事物。外界发生的事物最能引起他的兴趣,多让他看各种事物、听各种声音、触摸各种东西吧!

随时在他身边准备制造出各种声音

游戏重点 :当婴儿听到好听的音乐或愉快的声音时 ,他会高兴得手舞足蹈。若帮助婴儿配合音乐舞动 ,可让他学会用身体表现快乐的情绪。准备一些能发出美妙声音的玩具和好听的音乐。因为在这段时间婴儿已开始知道每种东西都会发出各种不同的声音 ,母亲可以和他一起玩声音游戏 ,让他自己动手敲出声音。↓

让他听音乐盒的声音让婴儿听音乐盒的美妙声 ,可以使他心情舒畅。当着婴儿的面转动音乐盒的开关 ,做几次后 ,婴儿便会知道一转动那个小东西那会发出声音来。每当音乐停止时 ,他会用手指触摸开关 ,让妈妈转动它。这种过程可帮助他发展智力。

咚咚、锵锵让他敲打每一种东西。虽然没有节奏感 ,但他还是喜欢听咚咚 ,锵锵的声音。一开始他只是喜欢乱敲 ,不久就能分辨出音色的好坏 ,变得只喜欢敲打能发出悦耳及愉快声音的东西了。

让他伴随音乐起舞让他的身体随着音乐舞动 ,培养乐感。一开始 ,母亲帮助他 ,让他随着音乐的节奏摇动。做时拉着他的手摇动或抱着他转圈即可。婴儿很喜欢和母亲一起摆动身体 ,当他听到音乐自己会摆动身体时 ,动作也会变得更有节奏感了。

7. 宝宝感觉统合功能观察指标

宝宝开始学走路时 ,菲菲总觉得孩子怪怪的 ,要宝宝接球也接不住 ,动作很慢 ,还常绊到脚跌跤 ,可是明明就是个聪明

的孩子阿！怎么会这样呢？

每个人都是透过“感觉系统(神经系统)”来搜集外界讯息,而这些讯息经过脑部组织整合后,再形成有意义且适当的行为表现出来,这一整个流程就是所谓的？感觉统合。

亲身经验是宝宝成长第一步

事实上,人类一出生感觉系统即已发展好,宝宝能看见、能听见、能感觉;只不过在婴儿时期的宝宝,大脑对这些讯息的处理能力还未发展,因此这些感觉对他们而言显得意义不太,必须逐渐依靠宝宝亲身经验这些感觉讯息,脑部开始组织吸收的讯息,并找出它们意义所在,才算是感觉统合的发展过程。

换言之,“亲身经验”是宝宝学习成长的第一步。一旦亲身经验后无法表现出应有的正常行为时,就可能发生了感觉统合障碍方面的问题,值得爸妈留意。

怎样才叫感觉统合失调？

常见妈妈带宝宝不断抱怨：“医师,我家宝宝智力还算不错、也很聪明,可是动作奇慢无比,拖拖拉拉的,从吃饭、刷牙洗脸到睡觉,都必须一催再催,有时一顿饭下来就是个把钟头……”;也有的母亲会抱怨：“小孩子很不专心,静不下来,和他玩这个游戏不到五分钟,他又要玩别的,东挑西捡,就是无法好好的把一样玩具操作……”

有鉴于此,要特别提醒爸妈们,平时不妨多观察宝宝的各种行为,以期早期发现、及早治疗,多可以减轻爸妈照顾孩子的负担。若家中宝宝有了下列问题,很有可能是感觉统合功能障碍,建议爸妈应带宝宝到医院接受评估。

BOX:宝宝感统失调的行为

动作笨拙、不协调 较晚学会走路或常跌倒、绊到自己的脚。

不喜欢别人的拥抱或触摸 ,不喜欢洗头、理发。

对刺激过度敏感 如进入人多的地方、光线强之处会过度兴奋 ,有声音的情况下较不专心。

对感觉刺激的敏感度过低 ,对各种感觉刺激反应慢 ,甚至不太有感觉 ,所以当有受伤跌倒发生时 ,也不会觉得痛、不会有反应。

坐椅子常会跌下来。

常将桌上的东西碰落到地上。

容易分心 ,注意力集中时间短暂。

做白日梦且无法注意周围事物(但听力正常)。

上学后(如幼儿园或国小)抄写或做习题时常会遗漏字句。

画图、写阿拉伯数字或国字时 ,左右、上下颠倒 ,如 53 写成 35。

活动量过高 ,动个不停。

活动过少 ,动作缓慢。

语言发展迟缓或口齿不清。

智力正常 ,但对阅读或数学的学习有困难。

精细动作协调性不佳。

缺乏自信 ,易遭受挫折 ,容易发脾气。

神经系统的统合协调

假如家中的宝宝出现了上述症状 ,则可能是感觉统合有了异常。也就是说 ,“感觉统合”即是神经系统将自己身体的感觉及环境的刺激(外界给予的感觉)加以整合 ,使身体做出

有效的动作及反应。

比方说,爸妈叫小朋友接球而要接得好,必须整合了听觉(球来了)、视觉(看着球的轨迹)、本体觉(自己的手脚位置)、触觉(摸到球)、平衡感协调性等,小朋友才能接个好球。一旦这些讯号的整合有了障碍,就会产生动作协调不良、精细动作差、左右不平衡等。

而感觉统合的治疗即是先评估分析孩子的问题到底在哪里,针对问题设计治疗课程及活动(大多采游戏方式进行),以刺激宝宝感官的发展,让孩子从这些活动中学习整合各种刺激,尽力有效的反应,使大脑的感觉统合功能逐渐改善,进而改进他们手眼协调、空间概念、注意力及解决问题的能力等。

全方位感统育儿法

感觉统合从胎教做起

目前一般的观念以为,感觉统合谈的多半是较大的孩童,其实正确的观念该从怀孕就开始,也就是妈咪应注意胎教,妈咪在胎儿胎动时可以抚摸自己的肚子,传导对腹中胎儿的爱意,每天抽个时间跟胎儿谈谈心、说说故事、听听音乐,对于宝宝出生后都会有很大的帮助。

拥抱安抚有助感觉统合

有些人的观念认为刚出生的婴儿一哭就要抱,易造成宝宝粘人、不好养等恶习,但事实上,就感觉统合的观点来看,孩子哭了,父母亲故意不予理会、不抱他,小孩子的触觉发展可能会受影响,而且日后对于人与人之间的信赖度,也会大打折扣,所以宝宝哭闹时不应不理睬他,最好抱抱他并给予适当的安抚。

观察学步期宝宝

对于婴儿或学步期的幼儿,如果有易受惊吓、肌肉张力太低、不喜欢被拥抱、躁动不安、易怒、动作发展较慢等种种现象,也可能是感觉统合功能有障碍的讯息,爸妈宜多加留意与关心。

当然,如果爸妈自觉家中的小宝贝可能有感觉统合的问题时,最好带宝宝前往医院求诊,透过医师评估以了解是否真的是感觉统合惹的祸。而有感觉功能障碍的宝宝,在接受感觉统合治疗后,绝大多数都能提供孩子一个适当的起跑环境,让小宝贝可以健全的成长学习,永远健康幸福。

8. 坐马桶要让宝宝自己作主

在3岁前父母的咨询活动中,关于如何训练宝宝自主入厕一词的“点击”率出乎专家的意料,竟是最高的。

的确,宝宝出生不久的时候,父母沉浸在初为人父人母的喜悦之中,虽然得一日数次地给宝宝换尿布、尿裤,但宝宝日长夜大的新鲜感尚能占上风。宝宝渐渐长大了,虽然一次性尿裤为父母提供了不少的方便,但日复一日面对尿布,特别是人家的宝宝能自主大小便了,不少父母显得有些急躁和烦恼。尝试采用书上的和上辈传授的各种方法训练宝宝自主入,却收效甚微。

在和一些父母的交谈中,我们发现,父母并不缺乏训练宝宝入厕的知识,有的说起来还是一套一套的,但是他们却往往不知道如何灵活运用。

专业观点——

习惯需要慢慢养成 ,应该每天给宝宝固定某个入厕时间。

父母的做法——连骗带哄地让宝宝坐在马桶上。给宝宝硬性固定的入厕时间 ,到时候不管宝宝是否有排泄的需要 ,连骗带哄地让宝宝坐在马桶上 ,以为这样就能慢慢养成习惯。

专业观点——

观察宝宝的表现 ,及时把屎把尿 ,建立条件反射。

父母的做法——

培养宝宝自主入厕习惯 ,最好的办法是早一点给宝宝把屎把尿 ,建立条件反射。满月就可以开始训练了。

专业观点——

发现和抓住训练大小便的最佳期是比较科学的训练法。带有强制性的做法 ,会造成亲子关系的紧张 ,不适合宝宝。训练宝宝上厕所 ,最好在他的神经系统发育能较好的控制肌肉运动时。

父母的做法——关键和麻烦的是我们不知道究竟啥时才是自己宝宝的“最佳期”。

在实际生活中 ,父母遇到的养育方面问题和误区远比研究者所想象的要丰富多彩。训练宝宝自主入厕确实是宝宝养育中一桩棘手的事。宝宝能自主大小便是需要学习的 ,需要大人的帮助 ,但不是机械的训练 ,或者制定强制的规则 ,而是要求大人根据宝宝的性格特点和年龄特点给宝宝提供适合的引诱和熏陶。

这里 ,提供一些具体的操作方法供爸爸妈妈参考 :

1. 关注萌芽状态

特别提示——发展源于成熟 ,操之过急会欲速则不达。

培养宝宝自主入厕的前提条件是生理的成熟 ,特别是大脑的神经系统发育水平。过早并不代表成功。

12 个月左右的宝宝 ,脑细胞的体积增大、突起增多、轴突变长 ,以后随着宝宝脑磷脂质和髓鞘的形成 ,身体接受刺激以后 ,可以迅速而准确地将信息沿神经通道传递到大脑皮质的高级中枢。

生理的成熟提供了物质基础 ,使条件反射的形成得以稳定和巩固。

19 - 24 个月的宝宝 ,大脑神经系统对肌肉协调性的控制处于萌芽状态。所以 ,常会出现一边嘴里说自己要尿尿 ,一边已控制不住地尿出。

你在诱导宝宝小便时 ,若用手轻轻刺激他的生殖器 ,过一会儿宝宝便出现排泄行为 ,这说明宝宝的大脑神经中枢与膀胱肌肉收缩间已建立了暂时联系 ,形成了最初的条件反射。不过 ,这时的暂时联系很不稳定 ,处于萌芽状态。而这种现象的出现恰好说明宝宝的生理发育已为父母有意识训练提供了物质前提。

关注萌芽状态便是抓住了培养宝宝自主入厕的“最佳期”。

2. 积极诱导引发

特别提示——由于 18 - 24 个月的宝宝的排泄属于不完全自主行为 ,因此 ,父母诱导的方法是关键。

建议一 :从宝宝 18 个月开始 ,父母应该——

有意识地诱使宝宝到盥洗室 ,看看上厕所是怎么一回事 ,让他帮忙冲水 ;有的宝宝一开始对抽马桶的“轰隆”声有恐惧感。

盥洗室里放些漂亮的玩具 ,引起宝宝的注意 ,使宝宝有兴趣进入盥洗室 ;

为宝宝准备一个儿童专用的座架 ,减少宝宝坐大马桶的恐惧心理。

许多宝宝会对父母这种持续但低调的做法会有所反应 ,解除对盥洗室里抽水马桶的陌生感。

建议二 :训练宝宝从“无意”到“自主”入厕需要设立一个个阶梯 ,在无心理障碍的情形下进行——

许多宝宝通常一坐进温水的浴缸中便控制不住尿出 ,遇到这种情况 ,成人千万不要发火 ,这是温水刺激皮肤引起膀胱肌肉收缩产生的尿意。父母不妨因势引导宝宝观察自己的排尿过程 ,体验自己的排尿能力 ,这对宝宝自主入厕习惯的养成有积极意义。尝试几次后 ,可将宝宝先放到温水中浸泡一下再上厕所 ,积累成功体验。

有时还可以把水龙头打开 ,流水的景象和声音同样会使宝宝产生尿意 ;

让他坐马桶时喝水也能促使宝宝产生排尿。

3. 调整养育方式

特别提示——在宝宝第一次排尿成功后的一段时间里 ,以后失败的次数可能仍大于成功 ,父母务必要有耐心 ,及时调整养育方式 ,巩固宝宝的进步。

换上崭新而漂亮的小内裤。当宝宝有了成功排尿的经验 ,开始出现某些规律时 ,父母应该逐渐放弃使用一次性尿裤)(先白天 ,再过渡到晚上) ,改穿方便穿脱而且又漂亮的内裤。对宝宝而言 ,这不仅能让明显地感受到父母对自己上厕所的信心 ,而且漂亮的内裤对他自主入厕有极大的助力。

调查发现,多数宝宝都有不愿弄湿和弄脏自己漂亮内裤的主观愿望。

教会宝宝自主大小便的具体方法。宝宝由穿尿布、尿裤改为穿内裤,其原有的行为模式改变了,不会穿脱内裤常常成为宝宝自主入厕的主要障碍。父母要演示给宝宝看,怎样穿脱内裤:

第一步:将自己两手的大拇指分别主腰两边的裤腰内。

宝宝通常是将两只手放在肚子前,所以,穿脱都会很困难。

第二步:把其余四个指头同时用力往下拉或往上提。

开始时父母要适当帮几下忙,逐渐过渡到让宝宝完全自理。

另外,父母要告诉不同性别宝宝入厕的方法:男孩子排尿时要鼓起小肚子,这样才不会弄湿裤子;女孩子则双手扶住座架两旁,以保持身体的平衡。

为了帮助宝宝积累更丰富的入厕经验,父母还应该有意地让宝宝接触亲朋好友家、公园、影剧院等处的盥洗室,感知和习惯使用各种类型的厕所,这对他以后步入集体教养机构增强适应性有益。

4、化解尴尬局面

特别提示——你必须认清一个事实,训练宝宝自主入厕并不是完全按照父母所规定的规则“出牌”。生活中,可能会出现很多令父母尴尬的局面,双方情绪对立、僵持。你可以尝试用这些方法来缓解矛盾——

借助同伴的影响。让同龄的孩子与宝宝结伴上厕所,同伴间相互观摩、轮流入厕,同伴的影响会引发宝宝的参与动

机,成为消除亲子间困境的重要方法。

请其他成人帮忙。请一位宝宝喜欢并信任的成人帮忙,父母暂时停止和他一对一的训练,只要这位成人在场,可以由他来引导孩子,一般2岁的宝宝处在这种新的环境下,取悦成人的意愿而不排斥上厕所的心理会占上风。

以鼓励赞赏为主。暂时淡化训练,提供更多的鼓励与赞赏,增加正面关注。在入厕时与宝宝讲故事、做简单的游戏、玩玩具等。这些做法其功能可能说不上是上策,但也不失是种调剂关系、调节气氛的好方法。

9. 家常小实验解答身体的疑问

孩子一点点长大,他们开始对自己的身体发生兴趣,会产生许多有关身体内部活动的疑问。如果只是抽象地用语言或借助图片给孩子讲解,孩子们往往只是一知半解,因为孩子的思维是具体形象的。这时,家长需要的是细心、耐心——

家常小实验 解答身体的疑问

以下为家长朋友介绍的几个小实验,有空闲的时候,您可以和孩子一起动手做一做,或许可以帮您解答孩子关于身体问题的疑问,同时也能增进您和孩子间的那份默契和亲情。

永不休息的心脏 和孩子一起摸着胸口,在一定的时间内数心跳的次数并且记录下来,然后和孩子一起爬楼梯,再记录此时心跳的次数,和前次记录作一比较,得出的结果是:心跳会随运动的激烈程度而加快。再取一只气球,注满掺水的红墨水,比作是充满血液的心脏。气球接口处用一根胶管连接,

比作与心脏相连的血管 ,胶管另一端用橡皮筋扎紧。然后让孩子松开橡皮筋 ,气球中的红墨水便会流出 ,让孩子明白 ,心脏是通过血管向身体各处输送血液的。在操作过程中您可以和孩子讨论 :心脏里的血会流光吗?心脏不停地跳动累不累?什么时候休息?并向孩子介绍血液从心脏流出 ,又回到心脏的原理。

胃的工作 取一个透明的塑料袋 ,放入若干饼干、碎面包块等 ,然后倒入饮料 ,将袋口用橡皮筋扎紧 ,比作是装满食物的胃。让孩子用双手揉捏挤压塑料袋 ,并观察袋中食物的变化 ,从而让孩子了解胃的功能。家长可与孩子讨论 :胃中的食物太多好不好?太少好不好?帮助孩子理解人需要正常适量地进食。

肠的吸收 取一可乐塑料空瓶 ,从瓶盖的下端起至瓶底剪去一块 ,变成船状 ,比作是肠的一段。在瓶的内壁垫上几层纸巾 ,然后让孩子将前一实验中塑料袋内的食物存放在瓶中。过一段时间后观察到原来液体的食物变干了 ,水分被周围纸巾吸收了。家长可与孩子讨论 :如果一连几天不大便会怎样?让孩子了解肠有吸收食物中的营养与水分的功能 ,如果几天不大便 ,大便会变得又干又硬 ,影响健康。

舌的味觉区 准备一些糖水、盐水、醋、辣酱、中药(苦味) ,让孩子自己在纸上画舌头形状(可画得大些)。然后分别把各种味道的调料 ,一涂抹在舌尖、前两侧、后两侧、舌根处。让孩子自己逐一尝试。

特别的“照相机” 准备一面小镜子和一架照相机。先让孩子照镜子仔细观察自己的眼睛 ,问问孩子 :眼睛里面和外面有什么?然后对照着照相机 ,让孩子了解眼睛的功能 :眼珠就

像照相机的镜头 ,可以让我们看到外面的东西。眼睑像照相机的镜头盖 ,保护眼珠 ,不让灰尘进入眼睛和有利于眼睛休息。您可与孩子讨论 :如果眼睛看不见会怎样 ? 可以用布蒙上孩子的眼睛 ,让他体验眼睛看不见所带来的不便。

气味箱 准备几个杯子 ,在每个杯子内倒入不同的常用调味品如 :酱油、麻油、料酒、醋、花生酱等。蒙上孩子的眼睛 ,让孩子逐一闻闻杯中放的是什么。

其实 ,有关认识人体器官的小实验还有许多 ,以上选取的几个小实验 ,实验材料的收集和操作都便于在家中进行 ,在这些实验中 ,不但可以让孩子明白一些生理常识 ,最重要的是 ,同时也会激发孩子探索与发现的兴趣。

10. 教孩子学会放松自己

孩子和成年人一样 ,也会有紧张、困惑等心理压力 ,但他们往往无法找到正确的自我调节方法 ,这就需要家长的帮助。家长应如何帮助孩子减轻心理压力呢 ? 具体措施是 :

让孩子拥有自己的时间。许多家长让孩子学乐器、学电脑等 ,占据了孩子大量的课余时间 ,使孩子感到精神紧张。家长应合理安排孩子的课余生活 ,让他们有充足的时间独处、做自己喜欢的事情。

鼓励孩子表达自己的愤怒。没有化解的愤怒是压力潜在的根源 ,家长要鼓励孩子诉说生气的原因 ,并让他感觉到父母时刻都在关心他。

敦促孩子参加体育锻炼。孩子通过踢球、骑车、游泳等活

动,不仅消除了紧张情绪,还能锻炼遇到突发事件时保持镇静的能力。

给予孩子音乐熏陶。在家中播放轻松、舒缓、优美的音乐,可缓解孩子的紧张情绪,并能得到美的熏陶。

教给孩子一些放松技巧。如让孩子想象他到了一个轻松快乐的地方,在阳光明媚的室外与小狗戏耍,在美丽的海边漫步,在游乐场游戏……想象越仔细,放松效果越好。此外,慢跑、打球、睡觉、洗热水澡等也能促使精神松弛。

创造欢乐和谐的家庭气氛。父母的关心和爱护,能使孩子顺利度过困境。发现孩子情绪紧张时,找个轻松的地方和孩子坐下来谈一谈。此外,爱抚以及拥抱也是必要的,因为父母与孩子的身体接触有助于孩子放松情绪,建立自信。

11. 培养幼儿具有 5 种重要品质

育儿专家认为,对儿童来说,信任、耐心、责任感、自信心、投入是最重要的 5 种品质。后天的培养对这些品质的建立有着非常重要的作用,家庭教育是不可或缺的主要环节,家长是教育的主导者和施教者。具体的做法是:

一、信任。培养孩子对人的信任感,可从日常的小事做起。例如,搂抱孩子的时候让他有强烈的安全感,使他对陌生的世界产生信任,渐渐在内心建立起对人的信任。对婴儿来说,产生信任感的最好方法就是满足他的基本需求,饿了给他奶吃,尿了就换尿布,经常跟他说话、唱歌,用眼神交流,告诉他“宝宝,妈妈爱你”。不要忽略婴儿的需求,让他在一个舒

服、安心的环境里建立起基本的信任。对幼儿来说,建立信任感的有效方法就是多给他一些关注。父母要对孩子的情绪变化多给予关注,例如有的孩子喜欢安静,如果父母总是给予他过多的刺激,每天让他做很多运动,会引起他的厌烦。要了解孩子的气质类型,让他感到你很了解他,才能让他对你产生信任。

二、耐心。怎样才能让孩子成为一个有耐心的人呢?首先,父母要记住自己是孩子的榜样,如果父母做事无规律,你能期待孩子做事井井有条吗?还可以通过和孩子交谈帮助孩子认识问题,培养耐心。如果孩子因为搭不好积木而发脾气,把积木扔掉。父母可以告诉他,积木搭不起来确实使人不高兴,但是把积木扔掉也解决不了问题,然后引导孩子完成积木搭建。孩子还没有建立时间观念,让他们学会耐心是一件困难的事情。比如说,你正在收拾乱七八糟的玩具,孩子却要出去玩,这时不要说“等10分钟”,而要告诉他:“等我把玩具全部放到玩具箱才出去。”

三、责任感。培养孩子的责任感可以从让他做一些力所能及的事情入手。很多家长认为孩子会越帮越忙,自己5分钟能做好的事情孩子半个小时都做不好,所以不让孩子动手做事,这种做法是不对的。可以让孩子做一些简单的事情,如果不想培养一个没有责任心的孩子的话,千万不要做一个万事包办的妈妈。

四、自信心。让孩子建立自信心的最好途径是让他独立完成适合其年龄特点的一些事情。1岁左右的孩子,让他学习用勺子吃饭,再大一点学习自己穿鞋子。到了合适的年龄,试着让孩子为自己的事情做决定。比如说吃冰淇淋,可以让

孩子选择是吃巧克力口味的还是吃草莓口味的,让他从小事开始为自己作主。

五、投入。孩子的投入素质就是让孩子知觉他人的感受。知觉他人的感受是建立良好社交关系的基础。3岁以前的孩子不会顾及他人的感受,他们只能从自身出发感受世界。例如2岁男孩打了同伴的头,不应该过于责备他,因为他不知道同伴会感到痛苦,因为他自己感受不到被打头的痛苦,也不知道别人的感受。但父母可以帮助孩子建立这种感受。就像上面的那个例子,家长可以告诉打人的孩子:“如果他打你的头,是不是很痛呀?”或者“你忘记了,上次小明打你,你很痛,你都哭了。”通过自身的感受来理解他人的感受,这样容易被孩子接受。另外,遇到类似的情况,父母可以重复讲述他人的感受给孩子听,慢慢地他就会了解别人的感受了。

12. 3—6岁儿童应掌握 哪些知识技能

3-6岁的孩子已具备一定的生活能力,他们与人交往、与客观世界接触所必需的知识大多是从家长那里获得的。那么,3-6岁孩子应掌握的知识技能有哪些?家长传授知识的正确方法是什么?有关育儿专家给予了详尽的解答。

一、向孩子传授哪些知识。

(一)社会生活知识。1、认识自己和别人,包括知道自己的名字、年龄、性别,自己的家庭及所在地区,知道自己和别的

孩子的关系。2、认识周围的环境,如家庭、幼儿园、小学、工厂、商店、军营、邮局、本地名胜及它们与人的关系和具有的意义。3、认识劳动的主要内容,使用的劳动工具和劳动成果以及劳动的价值和意义。4、知道国家的名称和首都,认识国旗、国徽,知道重大节日。5、认识常见的交通工具,知道它们的名称、特征、功能,了解必要的交通规则等。

(二)自然知识。1、认识天气和季节的变化,知道有晴天、阴天、雨天、刮风、下雪,知道春夏秋冬,知道一年四季与人的生活及生物生长的关系。2、认识常见的蔬菜瓜果、花草树木。3、认识常见的动物,能说出它们的名称、外形特征、习性并进行初步分类。4、了解日常生活中浅显的科学常识。如水、冰、蒸汽的变化情况,物体的沉浮以及电、热、光、声和磁等物理现象。5、知道有关安全和卫生的一些常识。

(三)数的初步知识。包括认识和比较物体的大小、多少、长短、粗细、宽窄、厚薄、深浅、轻重等;认识几何形体,认识时间,知道一年有几个月,一月有多少天,一天分上午、下午和晚上,一个星期有几天等;学会看时钟、日历;认识空间,分清上下左右前后;认识100以内的数,学会20以内的加减法。

(四)音乐和美术知识。教给孩子有关唱歌、跳舞、欣赏音乐的一点粗浅知识和技能;教给孩子有关绘画、泥工、纸工和欣赏美术作品的一些浅显的知识与技能,尤其是画画的知识。

(五)生活和活动的技能。教给孩子一些日常生活技能,包括穿脱衣服、鞋袜,盥洗、吃饭、入厕、睡眠,整理床铺、收拾房间和整理图书、玩具等。教给孩子正确地走、跳、跑、平衡、投掷、攀登和钻爬等基本动作技能。

(六)语言技能。教孩子掌握口头语言,发音正确,学会说普通话,能讲出自己经历和想象的事物,能比较连贯地看图讲述或围绕一定题目谈话,会正确地回答别人的问题。

二、怎样向孩子传授知识。

(一)通过多种多样的活动向孩子传授知识。

1、游戏。游戏是孩子的一门主课,玩具是孩子的教科书。家长要保障孩子的游戏权利,给孩子提供游戏的玩具和材料,使他们在游戏中满足对知识的渴求。

2、观察活动。观察是儿童认识世界的主要途径,也是他们智力发展的源泉。在观察活动中,家长应注意以下两点:
A、培养孩子观察的兴趣。对于孩子的提问,家长不必急于回答,而要引导孩子进行观察,从中指导、帮助他们寻找答案。
B、掌握科学的观察方法。(1)顺序观察法。让孩子从上到下、从前到后、从左到右、由近及远、由简到繁按顺序观察某一物体的外形特征。(2)典型特征观察法。引导孩子先观察物体最明显的特征,然后再观察它的一般特征。(3)分解观察法。将比较复杂的物体分成几个部分,对各个部分逐一地进行细致观察,然后再把各个部分综合起来以了解其全貌。(4)比较观察法。同时对两个或两个以上的物体或事物进行观察,比较它们的异同。

3、操作活动。在家长的指导下,让孩子通过动手练习、实地操作掌握知识与技能。家长可通过以下操作活动向孩子传授知识与技能:(1)捡东西、钉东西、穿珠子、玩沙子等。这是训练手指功能的活动。(2)泥塑、画图、上色、剪图拼贴和剪纸,这些手工劳动需要孩子脑、眼和手的协同配合,是锻炼和发展动手能力的好办法。(3)手工制作一些玩具。为孩子准

备一些材料,纸筒、纸盒、小瓶子、小棍子等,引导孩子手工制作玩具,并鼓励他们按照自己的意愿和设计制作。(4)让孩子早些使用筷子吃饭。人用筷子夹食物时,要牵扯到肩部、胳膊、手腕、手掌和手指等 30 多个关节和 50 多条肌肉的运动,让孩子使用筷子吃饭,可促进眼睛、手、嘴和脑的有机配合。

(二)调动孩子的多种感官一起活动。

对孩子的感觉器官进行训练。(1)视觉的训练。视觉训练的措施有:从安全、卫生、光线、视力活动的紧张度等方面保护孩子的视力;创造明亮优美的家庭环境,玩具、图书的放置要井然有序,吸引孩子愿意观看;利用自然的景象、景物训练视力;让孩子观看各种图画、物品、服装,辨别衣服的样式、颜色,各种物体的大小、形状、长短。(2)听觉的训练。训练听觉的措施有:保护听力。3-6 岁儿童生理特点之一是外耳道短而窄易发炎,日常生活中要注意耳朵的卫生与安全。通过悦耳的音乐、优美的诗朗诵、引人入胜的故事进行听力训练。提供安静、和谐、有序的生活环境,噪音或无声的气氛不利于听力的锻炼,还会损害孩子的听力。

让孩子的各种感觉器官参与感知活动。比如用眼认识和辨别物体的颜色、形状和大小;用耳朵倾听各种声音;用鼻子闻各种气味;用舌头尝各种味道;用手触摸和辨别物体的光滑、粗糙与冷热等等。

13. 不做“问题父母”要 达到 10 项要求

许多家长只关心孩子的行为是否规范,而忽略了自己的表现。其实,我们也要从孩子的角度检讨一下父母的行为。有一项面向 10 万名儿童的调查,当问到他们最希望父母做什么事时,孩子们给出了 10 个答案,分别如下:

- 1、不要在孩子面前争论。
- 2、公平对待家里每一个成员。
- 3、要诚实待人。
- 4、能包容他人。
- 5、喜欢孩子的朋友来家里玩。
- 6、培养一家人的团结精神。

7、乐意回答问题。认真回答孩子的问题,如果不懂得如何答复,不妨直说,并设法寻找问题答案。

8、可以管教孩子,但不要在人前责骂孩子。尤其不要在孩子的朋友面前教训孩子。

9、要看重孩子的优点,不要只盯着孩子的弱点。列出孩子的长处,在适当的时候给以鼓励。

- 10、想法和做法要前后一致。

如果你不想成为孩子眼中的“问题父母”,请常常检讨自己有没有需要改善的地方,多作自我完善。

14. 怎样对宝宝进行如厕训练

在幼儿的神经系统发育到能够控制大肠、膀胱和肛门组织之前,你很难教会他学习使用便盆。如厕训练一般是在 18 ~ 36 个月的期间内,而且女孩通常比男孩更早学会使用便盆。

在过去,家长常常把宝宝放在便盆上直至他们排完尿,这样就至少可以省去一块尿布,与此同时留给人们的印象是他们正在接受如厕训练。当你知道宝宝要排尿时(比如饭后),就把他放在便盆上直至他排完尿,这样做虽然能够教会他懂得便盆的用处,却不能教会他控制排便活动。只有当他发育完全后,他才能学会这一切。

另外,只有当宝宝有了想要排尿的感觉,而且能够在到达便盆之前控制住,可以安全地坐在便盆上时,你才有可能对他进行如厕训练。在期待宝宝不用尿布前,你应当熟悉所有的这些技巧。

开始训练

留意宝宝为如厕训练做好准备的一些迹象,这些迹象可以提示你宝宝能开始使用便盆了。这些迹象包括当你意识到宝宝尿布可能又被尿湿了或是长时间没换尿布时,而实际上尿布还是干的,这意味着宝宝的膀胱能够大量地储存尿液了。宝宝也可能模仿你的行为,自愿地使用便盆,这也是一个信号。

夏天,让宝宝摆脱尿布的束缚在外边玩耍,这样排尿就更

加方便,这也将帮助他理解你对他“嘘嘘”的意思。对于男孩而言,模仿很重要。所以让他观察他的父亲或兄长,学习如何使用厕所。

不要向孩子传达关于排尿行为的混杂信息。如果你在表扬他的努力之后,又说很脏很恶心,那就会让他不知所措。肯定他的进步,在发生“事故”时也不要大惊小怪。孩子还是缺乏自控能力的,某一时刻,他们只能专注于某一样事物,即使他接受过如厕训练,还是会有意外发生。

总之,在孩子准备接受如厕训练时,不要过于着急。如果孩子总是出现反复,那就先停下来,再用几个星期的尿布。当你的孩子还在用尿布的时候,不要急于给他穿不开裆的裤子,让你的孩子“一步到位”是不现实的,还是等到更稳定的时期吧。

控制排便

你可能会发现宝宝更乐于使用便盆撒尿,而大便时他可能还想继续拉在尿布上。他认为在便盆或厕所中大便与在尿布上大便是相当不同的感觉,有些孩子还会觉得有些奇怪。通常情况下,他们会等到晚上换尿布后才会排便,虽然这有些令人沮丧,但请保持冷静,孩子的这种状态会随着时间的流逝而有所改变,不要催促他。

使用便盆

在孩子大概 18 个月的时候,你要做的第一步就是向孩子灌输在以后的时间里你期望他能做到的事。

你可以在靠近家庭厕所的地方放一个便盆,这样就能建立某种关联。在每天晚上洗澡前,取下他的尿布,让他坐在上面。先不要期待他使用便盆,只要让他适应坐在上面就可以

了。如果他坐在上面的时候排便了,那当然很好。

在家中使用厕所是相当放松的一件事情。当你的孩子看到你使用它,就会让他联想到排便。当你去厕所的时候,把便盆放在旁边并鼓励孩子坐到上面去。

选择一个孩子坐上去或站起来都不会弄翻的便盆。对男孩子来说,在便盆前面放上一个较高的挡板,这样有助于他把小鸡鸡放入便盆中。男孩可能在上厕所时想要站起来撒尿,但是因为排便过程往往伴随着撒尿,所以对他而言,一开始的时候就使用便盆可能会更容易一些。

不要过分强调成功或失败,那样有可能会产生反作用。提醒自己,这只是有了让孩子使用便盆的想法,而不是在对孩子进行如厕训练。当需要时,你要给孩子以鼓励并且要有耐心。

15. 卧室游戏伴随宝宝快乐成长

卧室除了睡觉外,你是否还将它当作一方快乐的游戏天地呢?周末你完全可以不顾卧室的整洁与否,陪宝宝腻在卧室吧,钻被子、扔枕头都会惹来一阵阵笑声。

蚂蚁搬豆

2岁的宝宝虽说已经过了爬行时期,再巩固一下爬的能力,步伐一定会更稳、更矫健。

游戏开始:如果你家的床足够大,游戏就可以开始了。爸爸做大蚂蚁,宝宝做小蚂蚁。先由爸爸把宝宝背在着走过障碍物到达前方底线。回来时,爸爸用双手和双脚各夹一个玩

具, 走回起点线, 而宝宝必须将一个沙包或者其他玩具放在身体的一个部位(如夹在颈部或放在背上), 但不能掉下, 然后双手、双脚屈膝爬回起点。为了活跃气氛, 等宝宝熟练后可以与爸爸妈妈进行一场爬行比赛。

手心手背

通过手心手背游戏, 可以培养孩子的注意力与反应能力。

游戏开始: 宝宝把手平放在床垫上, 手心朝下, 爸爸也如此。由妈妈来喊口令: “手心”! 宝宝和爸爸一起把手心朝上, 看谁把手掌翻得既快又对。也可让宝宝喊口令, 爸爸妈妈翻手掌。如果宝宝的动作很慢, 爸爸妈妈也要有意慢些, 不要挫伤孩子的自信心。

注意: 准备一些具有诱惑力的小奖品, 以激励宝宝的参与性。

欢乐跳高

从高处往下跳, 感受刺激和成功的喜悦, 已是四五岁宝宝的运动欲望。这个游戏可让宝宝大显身手, 还能练习双脚并拢向下跳的动作。

游戏开始: 爸爸两腿分开坐在椅子上, 地上铺好沙发软垫。让宝宝站在爸爸双腿之间的椅子上, 爸爸说“1、2、3”后, 宝宝双脚并拢跳下来。

注意: 玩这个游戏时, 一定要铺好软垫, 注意游戏活动区的空间, 避免危险物, 爸爸坐的椅子也不要太高, 孩子跳下时爸爸可用手掌在孩子腋下, 以免孩子落地太重, 指导孩子用脚尖落地。

毛毛虫钻洞洞

发展宝宝手脚协调爬的动作, 适用于2 - 4岁的宝宝。

游戏开始 :只要一条大的空调被子 ,就可以进行游戏了。爸爸和妈妈分别站在被子的两头 ,手捏住被子的两只角 ,将被子变成“洞”状。然后可爱的毛毛虫就可以开始活动了。宝宝在钻进钻出的过程中 ,爸爸妈妈可以边念儿歌边为宝宝加油。“一条毛毛虫 ,钻进被里头 ,爬呀爬 ,爬呀爬 ,爬进小洞口。”爸爸妈妈也可以这里拍拍 ,那里敲敲 ,让“毛毛虫”爬得更更有劲。

3 条被子

让宝宝感觉被子的柔软与可变性 ,发展孩子的动作。适用于 2 - 4 岁的宝宝。

游戏开始 :妈妈可以准备三条被子玩下列游戏。

爬山——爸爸(或妈妈)和宝宝一起把被子、枕头叠在一起变成一座软软的“山” ,让宝宝爬上去。由于难度比较大 ,对宝宝来说可是一个小小的挑战哦。

打笨熊——让宝宝把被子裹在身上变成“笨熊” ,爸爸也裹上一条被子 ,与宝宝展开战争。笨笨的动作 ,就像狗熊在移动 ,宝宝一定喜欢。

救伤员——把被子折成长方形 ,把枕头放在上面 ,让宝宝躺在上面 ,爸爸妈妈抬着走 ,也可以由宝宝和妈妈一起抬爸爸。通过“救伤员” ,更融洽一家三口的感情交流。

提示 :在游戏中若能使用厚薄不一的被子更好 ,宝宝能获得不同感受。

手对手 ,脚对脚

培养 4 - 6 岁宝宝的快速反应能力。

游戏开始 :

宝宝和爸爸(或妈妈)面对面地站在床边 ,两人都将手臂

平放在床中央,大人和孩子的手依次错放开。游戏开始以后,第一只手要打第二只手,打到为赢,第二只手要打第三只手,打到为赢,最后比比谁的反应最快。

也可以同样玩脚的游戏:宝宝和爸爸(或妈妈)平躺在床上,双脚踏于墙上,两人每次出一只脚轮流进行摆放,或脚尖对脚跟,或脚与脚相贴,看谁反应快。

提示:游戏过程中父母和孩子的脚要贴牢,父母视孩子脚的高度进行摆放。

波涛汹涌

锻炼宝宝的勇敢性格。适合2岁以上宝宝。

游戏开始:

1、准备一条床单,在床上铺平,父母各执床单的一头,孩子站中间。父母开始抖动床单,一开始可以幅度小些、慢些,让孩子先熟悉一下,鼓励孩子勇敢、不害怕。慢慢地,可以加大抖动的幅度和力度,鼓励孩子可以在当中走、跑、跳、爬等。

2、床单离开床或地面一段距离,父母拿着床单的四个角摇晃,象是在海里的小船,孩子在当中乘船,开始可以幅度小些、慢些,逐渐加大幅度。

3、父母手拉床单相对站立(放在距离孩子头一定距离的地方,上面可以放一些响铃),鼓励孩子自由跳跃,用手、头努力触碰床单。父母还可以上下舞动,让孩子在下面钻进钻出,甚至可以忽然蹲下将孩子罩住。

提示:由于被床单遮挡,孩子看不见床面,所以在玩这个游戏时,一定要注意安全。比如,父母撑开的床单要在床的正中央,如果爸爸妈妈没有抓好被单,孩子就能落在软软的床上。

16. 成为 3Good 宝宝的 6 个理由

3Good 就是体质好、智商高、情商高 , 养育这样的宝宝是每个父母梦寐以求的。

从宝宝呱呱坠地起 , 我们就可以通过游戏或运动等方式 , 朝着 3Good 宝宝的方向 , 精心规划宝宝的未来。专家们为此提出了 6 条合理化建议 , 帮助我们实现造就 3Good 宝宝的梦想。

Step1 : 宝宝不足 6 个月时 , 您可以在换尿布时 , 轻轻弯曲他的膝盖 , 拉直他的腿 , 这可能是孩子一生中最早参与的健身操了。同时您还可以跟宝宝喃喃细语一番 , 作一些情感上的交流。

Step2 : 鉴于婴儿的脑袋相对较大 (接近其全部身长的 1/4) , 其背部和颈部的肌肉承受重力显然过大 , 故您不妨每天三次让他面朝下地抱着他 , 强化他的颈部肌肉。这为今后孩子参与更多、运动量更大的游戏作好准备。

Step3 : 宝宝 7 ~ 8 个月大时可以在床上训练爬行 , “ 满床爬 ” 不仅锻炼了宝宝全身的肌肉和骨骼 , 而且让宝宝比静卧不动时有了更大的接触面。如可以抓到更多的玩具 , 聆听到更多的声响 , 跟亲人也有了更多、更自由的接触。

Step4 : 当宝宝 10 ~ 12 个月的时候 , 您要有意识地让他练习扶物站立 , 学习变换身体重心并挪开脚步。开始宝宝是横着走 , 以后会逐渐两脚交替地向前迈步。宝宝学习独立行走时 , 您要多给予鼓励 , 同时要注意避免周围环境中有棱角的物

体伤害宝宝 ,防止发生意外事故。

Step5 :宝宝 1 岁以后 ,您不妨多引导他参与集体活动 ,或玩竞争性较强的游戏 ,如分组接力跑。事先您可以跟他商量 ,一起制定一些必要的活动规则 ,如不可相互责备、埋怨 ,要互助互谅等等。只有在跟同伴的合作过程中 ,宝宝不仅能发现自己的价值 ,而且能发现别人的优点 ,他將为自己给集体作出的“贡献”而自豪 ,进而喜欢别人的长处。如果宝宝在游戏中出了错 ,您应鼓励他勇于承认错误 ,学会道歉 ,并对宝宝的行为表示欣赏。

Step6 :多鼓励宝宝参与扮演角色的游戏或运动 ,如龟兔赛跑。从游戏中 ,让宝宝学会从角色的角度看待问题 ,知道自己的一举一动必须与所扮演的角色行为相吻合 ,同时还须准确揣摩对方的心思和企图 ,学会与合作者共同拟定乃至改变游戏活动的主题。为了使角色游戏成功地继续下去 ,同伴之间就要先协商由谁来提出担任什么角色 ,准确设计不同角色的不同语言和动作。在游戏中 ,宝宝还可以学习如何坚持自己正当的权利、要求 ,怎样控制自己的言行 ,以符合游戏规则等。

在日复一日的游戏和运动中 ,终于有一天 ,您会发现 ,宝宝居然如此优秀 !他出色地成长将带给您无穷的幸福。

17. 家长应重视宝宝的自我意识

宝宝的自我意识是形成良好和谐个性的重要组成部分 ,现在人们称的“情商”很大部分在宝宝的孩提时期就形成了。

自我意识是影响宝宝智力发展的非智力因素,它对宝宝今后的人生态度和行为起着调和作用。年轻妈妈应帮助宝宝形成正确的自我概念,引导宝宝正确地评价自我。

宝宝2岁时,要求大人重视的心理非常强烈,年轻妈妈一定要给予这方面的满足,要重视孩子的意见。对自我意识较强的宝宝要鼓励他多参加集体活动,可以有意识地组织一些聚会。而对平时自信心不强的孩子,除了语言上多鼓励外,多给宝宝讲古今中外的名人、英雄故事,并加强宝宝心理承受能力的训练,克服自我为中心、自私自利的狭隘心理,引导宝宝遇事多为别人着想。

18. 德国孩子为何动手能力强

德国儿童擅长做家务在西方国家中是出了名的。有的德国孩子甚至早在牙牙学语时便开始在父母的指导下学做一些最简单的家务活,如在用餐前帮助大人把餐具摆放整齐等,尽管有时候仅仅是象征性的,他们干完了大人还得重来一遍,但常此以往锻炼下来,德国儿童的动手能力就自然而然地出类拔萃了。

其中值得总结的一个重要原因是:德国父母普遍愿意为孩子提供种种尝试的机会,因为他们明白一个浅显却又被许多人忽视的道理——没有足够的尝试,也就不可能取得最后的成功。

让孩子尽早地开始第一次

一个发育生长正常的儿童,到了两岁后大多数会自然地

出现摆脱母亲控制的倾向(在这些孩子们的眼里,他们总是将母亲的呵护视为对自己的控制)。他们往往会大声嚷嚷:“妈妈,让我自己洗脸!”“妈妈,我不要你喂饭,我自己会吃饭!”

虽然孩子第一次学习洗脸极有可能洗不干净,甚至可能边洗脸边忘乎所以地玩起水来,但德国父母见此并不会沉起脸收起毛巾或干脆代劳了事。大多数妈妈会在耐心具体指点的同时,对孩子的表现大加赞赏:“真了不起!我们的宝贝会自己洗脸啦!”

孩子第一次自己动手吃饭,也许会弄脏了新衣服或者搞得满桌狼藉,然而德国父母往往对此视而不见,反而满怀喜悦又诚心诚意地高声赞美道:“我们的宝宝真聪明,看他饭吃得真好,学得又多快!”

3岁的小奥妮第一次学习扣自己衣服上的那一排扣子时,不是扣错了,便是笨手笨脚地老也扣不上。此时,在一边的母亲没有显出一丁点儿不耐烦,也没有上前取而代之,而是耐心地等候。孩子终于把最后一颗扣子扣好了,一看时间,足足花了一刻钟,但做妈妈的仍然感到这点时间花得值得,因为这毕竟是女儿第一次学扣扣子呀。

鼓励是很重要的

4岁的小费特十分喜爱爸爸给他买的那双有漂亮鞋带的运动鞋,可他到底还小,老学不会系鞋带,有好几次还系成了解不开的死结。妈妈有点心烦,主张去商店换一双不用系鞋带的方便鞋,但爸爸不同意。他鼓励小费特说:“系鞋带并不比吃饭难学,只要多练习几次,你肯定就能学会。”他还细心地将一条旧领带拴在椅背上,以便孩子可以更多、更方便地练

习打结。果然 ,不出 3 天 ,小费特不仅学会了系活结 ,而且还学会了好几种系鞋带的方法。

5 岁的小赫娜不仅聪明伶俐 ,而且十分勤快。她已经学会了整理自己的床铺 ,折叠自家衣服 ,甚至可以帮着妈妈洗菜了。不过以大人的眼光来看 ,小赫娜做家务的质量自然还不够理想。但无论是爸爸还是妈妈 ,都尽量放开手脚让她多作尝试。在婉转地指出她的不足的同时 ,更多的是对她取得的进步的充分肯定。他们还不无幽默地宣称 :“ 我们的小赫娜以后长大了一定是个巧媳妇 !”

19. 让宝宝做一个“ 爬行专家 ”

民间有句顺口溜 :三翻、六坐、八爬爬。这话是很有道理的。宝宝到了七八个月大的时候 ,应该把他大胆地放在地上 ,让宝宝第一次体会从 A 点主动运动到 B 点的感觉。这是他人生的一个里程碑 ,即使他的第一次爬行只运动了几十厘米 ,那他也爬过了从“ 植物王国 ”到“ 动物王国 ”的界限。

但现在许多家长很重视宝宝的走、跑、跳等动作的发展 ,对宝宝是否会爬却不太重视。幼儿教育专家认为 ,爬是宝宝的一项重要活动 ,对他的成长非常有益。

首先 ,爬需要抬高并左右转动头部 ,有利于锻炼颈部肌肉 ;

其次 ,爬需要胳膊及手腕的力量支撑整个上半身 ,有利于锻炼胳膊及腕的力量 ,对今后用笔涂鸦、用勺子吃饭都有好处 ;

第三,爬行时需要上肢及下肢的共同参与,并要保持动作的协调一致,有利于锻炼宝宝的协调能力,使宝宝学会走路后,不易摔跤,增强动作的灵活性。

第四,爬还有益于宝宝的骨骼及神经器官的发展,当宝宝动作明显不协调时,能及早发现宝宝的健康问题。

因此,家人在宝宝的成长过程中,要有意识地锻炼宝宝爬行。有些宝宝不用家长帮忙,自然而然就学会爬了,而有些宝宝则需要家长帮助,才对爬产生兴趣。对于需要家长帮助的宝宝,家长要充满耐心和信心,积极地参与到宝宝的活动中来。

在最初的锻炼阶段,宝宝掌握不好方法,可能还在腹爬,或者只是双腿用力一蹬,往上蹿,这都没有太大问题,只要宝宝渐渐熟练,就能掌握要领,很快学会正确的跪爬动作——

1. 选择一个宽敞的地方作为宝宝的小小游乐区,将宝宝趴着放在地面上,在宝宝面前 150 公分左右的地方放一个色彩鲜艳的玩具,这样可以促使宝宝向前移动身体。

2. 由于地球的引力,小宝宝可能只会趴着一动不动,这时可以让宝宝从斜坡上爬下来,就容易多了。

3. 宝宝爬的时候,可以放些好听的音乐,妈咪也可以和宝宝聊天、讲故事,让他感觉爬是一件很轻松、快乐的事。

4. 可以用其他游戏增加爬的乐趣,比如,早晨起来时,妈咪让宝宝从被子的这头爬到另一头,让宝宝从扁的包装箱中爬过去等等。

5. 每次爬的距离和时间不要过长,一般 20 米左右即可。

6. 爬也是很累人的运动,宝宝爬完后让他喝些水,补充一下体力,如果衣服湿了要及时更换。

当你的宝宝有了这样一个“交通工具”后,他就可以“爬行天下”了。

20. 0—3 岁宝宝的领智方案

别告诉我你没时间哦,下面的表格请认真填写,因为它将揭示你宝贝 IQ 发育的小秘密。

评价一般人的智力发育水平我们可以用智能测试法,但对于 3 岁以下婴幼儿我们可以根据孩子大量地行为活动,包括坐、爬、走、言语、感知觉等来进行评价,即婴幼儿的行为特点就是其智力发育水平的标志。

在你的宝宝达标的项目前用(√)表示,未达标的项目前用(—)表示,倘若(√)项目持续低到实际月龄的后几个阶段(跨度达到 3—6 个月龄段),或在同一月龄段上各项目填写结果差别过大(如语言发育为达标,而粗细动作及应人、应物能力都未达标),那么你的宝宝可能在某方面有一定程度的发育“延迟”现象,需请儿科医生做发育综合评定。

年龄动作语言应人、应物能力

新生儿无规律、不协调动作、紧握拳能哭叫铃声使全身活动减少

2 个月直立位、俯卧位时能抬头发出和谐的喉音能微笑、有面部表情、眼能随物移动

3 个月能从仰卧位变为侧卧位、能用手摸东西咿呵发音头可随看到的物品或听到的声音转动 180°、开始注意自己的手

4 个月扶着髋部时能坐、俯卧时可以用两手支持抬起胸部、手能握持玩具、在成人帮助下能翻身笑出声抓面前物体、自己玩弄手、见到食物表示喜悦、较有意识的哭和笑

5 个月扶着腋下能站直、两手能各握一只玩具能发单调音节(如 ah—ge、ah—gu)、能咂舌能伸手取物、能分辨人声、会对着镜子中的人笑

6 个月能独坐一会、用手摇玩具能分辨熟人和陌生人、自己拉衣服、自己握脚玩

7 个月会打滚、坐很久、可以将玩具从一只手换到另一只手能无意识地发出“爸爸”、“妈妈”等复音能听懂自己的名字、自己抓饼干吃

8 个月会爬、会自己坐起来或躺下去、会扶着栏杆站起来、会拍手重复大人所发的简单音节注意观察大人的行动、开始自己认识物体、两手会传递玩具

9 个月试着独站、会从抽屉中取出玩具能懂几个较复杂的言语(如“再见”)看见熟悉的人会伸出手来要人抱、与人合作游戏

10—11 个月能独站片刻、扶椅或推车能走几步、能用拇指和食指拿东西开始用单词(但往往一个单词都表示很多意义)能模仿成人的动作、招手再见、自己抱着奶瓶

12 个月独走、弯腰拾东西、会将圆圈套在木棍上能叫出物品的名字(如“灯”等)、能指出自己的手等部位对人和事物有了喜憎之分、穿衣服能合作、能用杯子喝水

15 个月走得好、能蹲着玩、能叠 1 块方木能说出几个字和自己的名字能表示同意或不同意

18 个月能爬台阶、有目的地扔皮球能认识和指出自己身

体各部分会表示大小便、懂命令、会自己进食

2岁用双脚跳、手的动作更准确、会用勺子吃饭电报式地说含有主语和谓语的二字句能完成简单的动作、能表达喜怒、懂表现自己、能执行简单的命令

3岁能跑、会骑三轮车、会洗手和洗脸、脱穿简单衣服能说短歌谣、数几个数能认识画上的东西、认识男女、自称“我”、表现自尊心或同情心、与人同玩游戏

智能游戏大课堂

智力发育是孩子健康成长的一个重要方面,包括运动、语言和感知觉的发育。

运动的发育

运动机能的获得是内在动力、神经运动功能的成熟、体格生长适当的状态和成人鼓励的综合结果,四者使原始技能逐步提高为新的机能。运动的发育包括大动作和精细动作的发育。

大运动发育包括抬头、坐、爬、站立与行走、跳等能力的发育。

特别提示:每个孩子的发育情况略有差异也是正常的现象,例如正值冬季,衣服穿得多,行走不方便,独走的时间就会延迟,刚学说话,学走路的时间也会延迟。

捡东西

这个简单的游戏可以练习多方面技能,让他能稳定地开始活动,停下来,弯腰和捡东西。给他一个袋子和要捡的东西,可以是土豆、小玩具等。

踩水

学步中的小孩子虽然不能蹦蹦跳跳,但他们已经懂得踩

脚了。可以在下雨天 给孩子穿上雨衣和雨鞋 ,找个合适的水坑让孩子踩水。当然如果嫌雨水太脏 ,到室外的小喷泉去踩水也是不错的选择(当然季节最好是夏天)。

孩子会走路后 ,需要时间去完善所学得的技能。比较好玩的活动 ,他会乐于做下去 ,这有助于他多活动 ,鼓励他如何开始活动如何停下来。

走直线

对孩子来说 ,这是相当困难的事情。在房间里 ,放上一条带子 ,让孩子沿着带子走。天热的时候也可以用水撒出条线来让孩子沿着走。

顶气球

在公园里 ,让孩子把气球往上顶 ,不让气球掉到地上 ,这会给他带来无穷的乐趣。

踩石头

这是一种适合在室内玩的平衡游戏。你需要一些纸碟和想像力。把纸碟(尽量选择一些彩色的纸碟)散在地上 ,让孩子在它们之间走动。现在这么想象 ,地板是大海 ,上面满布着鲨鱼 ,只有放上碟子的地方才是安全的。看孩子能不能安全地穿过房间来救回他心爱的小熊而不被吃掉呢?踩的过程中如果少了一个纸碟就代表他少了一个“脚趾”。年幼的宝宝刚开始玩时 ,你可以牵着他的手。

这三个游戏比较适合两三岁的孩子 ,这些游戏帮助增加孩子的平衡能力 ,并可以为舞蹈和体操之类的活动打下基础。这些游戏还能够强化孩子的策划能力 ,因为在游戏的过程中 ,他需要决定下一步该怎么做。

精细运动如 12—15 个月学会用勺 ,乱涂画 ,18 个月叠

2—3 块积木 2 岁叠 6—7 块方积木 ,喜撕纸。婴幼儿运动功能随着肌肉和神经系统的发育而逐渐完善的。

抓捏玩具

锻炼孩子手指抓握和用拇、食指捏小物品的能力。

让孩子仰卧 ,在他头上方悬挂一些彩色的鲜艳的玩具 ,使孩子够得着、抓得住 ,以此来训练他抓握。还可以让孩子坐起来 ,周围放一些玩具 ,让他去抓。这些玩具要选各种质地的 ,如塑料的、绒布的、木头的、金属的 ,形状也要各种各样的 ,比如方的、圆的、长的等等。小儿在抓的过程中接受了不同质地和形状的刺激 ,为将来认识各种东西打下了基础。妈妈还应经常抱着孩子在桌旁坐坐 ,桌上放些积木、小瓶、小勺等小玩具及用具 ,让孩子去抓和捏。

抓球训练

训练宝宝两手的协调能力。

可以在桌上放一个皮球 ,让孩子双手去抓球。也可以给孩子两块积木 ,让孩子学着对敲或在两手间传递。

语言的发育

在 1 岁到 1 岁半期间要尽量让孩子多听懂一些词 ,并逐步鼓励他们学着说话。这时孩子大多只能用单个词来表达自己的意思。两岁以前孩子就能够使用简单的句子 ,2 岁到 3 岁之间孩子讲话中的复合句逐渐多起来 ,这时可以认为他们进入了掌握口头语言的关键时期。

孩子两岁以后 ,家长除继续多与孩子交谈之外 ,更要重视耐心听他们讲话。同时要的必要口语训练。如多讲故事、教说简单的顺口溜、教唱儿歌、看图学说话等。

筷子对话

训练宝宝对于语言的理解能力和表达能力。

你可以拿一双筷子 ,对宝宝说 :“ 你看 ,这双筷子是不是很长 ?”问了以后要等宝宝发声回答。不管他说的语调是否正确 ,跟实际的发音相差多远 ,都要热情地鼓励赞美他 ,让他更喜欢和你交谈。“ 你要不要妈妈用筷子夹花生米给你吃 ?”“ 你说用筷子吃东西是不是很方便 ?”尽量问他一些是非题 ,这样宝宝只要用一声或是两声来回答你的问题 ,这样你们的沟通会更加方便 ,同时能够交流更多的内容。当然 ,话题可以不必局限与筷子 ,妈妈可以自己设计话题。

感知觉的发育

婴儿出生后就能对有兴趣有用的感觉信息集中注意 ,而忽略无关信息。当然和我们成人一样 ,这个是要以宝宝良好的情绪及神经兴奋状态为前提的。

听觉发育 :听觉常在出生后数天内得到提高。2 岁以内的婴儿和成人比较 ,发现婴儿对低频及高频声音的听阈比成人高。1 岁时婴儿听知身后视线外声源的能力与成人相似。婴儿爱听成人对他说的“ 婴儿话 ”(高频、语调多变化、句短、速度慢) ,听到成人对他说话时 ,婴儿能分辨肯定句及疑问句的语气。

杯勺识音

训练宝宝对于声音的强弱、高低以及种类(音乐的音色)的辨识力。

用汤勺轻轻敲打空的玻璃杯 ,发出清脆悦耳的铿锵音乐 ,敲打几声以后 ,告诉宝宝 :“ 这是汤勺敲打玻璃杯的声音。”用两个锅盖互相轻碰 ,告诉宝宝 :“ 这是锅盖碰撞发出的声音。”家长可以随意利用其他厨具发出声音 ,只要宝宝觉得好玩 ,就

会认真去听。

视觉发育 玩偶眼睛你知道吗？新生的婴儿眼睛随体位移动，竖抱时眼张开，平抱时眼闭拢，这种能帮助婴儿调节生活，抱起时醒，放下入睡。新生儿眼球小，眼底视黄斑区细胞少，眼肌调节功能尚未完善，故视觉不敏锐，仅能看见约6cm距离的人面。随着月龄的增长，婴儿的视力迅速提高，到三四个月时已能看清近在眼前和远在室内他处的人物。

青菜红椒

训练宝宝辨别物体大小、颜色以及形状的视觉能力。

拿起一棵青菜，放在宝宝面前30公分处，让他注视几秒钟，告诉他：“这是绿色的青菜。”换一只红椒，同样让他看几秒钟，并告诉他：“这是一只红色的辣椒。”凡是有单纯色彩的食物都可以用来做教材，胡萝卜、绿豆、紫葡萄以及青葱等等，都可以使宝宝的视觉智能得到清楚的刺激。

味觉和嗅觉 新生儿喜欢甜味，一碰触到甜的东西就会伴有吸吮动作，酸味能引起撇嘴和眨眼，苦味引起吐舌和厌恶的表情。婴儿1个月开始用口探索“世界”，数月后这种用口探索的行为就被用手探索所取代。

口味品尝

训练宝宝对于各种味道浓淡的辨识力，例如酸、甜、苦、咸等。

可以用筷子沾些果汁，让宝宝尝尝味道。“这种果汁非常甜。”用少许酱油，让宝宝尝一下咸味。用柠檬汁或是食醋让宝宝品尝，教他认识酸味。宝宝很快就会学到怎样分辨这些味道，他的味蕾也得到了充分的刺激。

上面这几个游戏有助于训练孩子的感知觉发展，使他更

有眼光,比自己在黑暗中摸索或是在没有人教导的情况下,能看得更多、更仔细、更明白。受过感官训练的宝宝,对于外界的刺激有较佳的知觉能力,因为他能看出知觉能力较弱者看不出来的细微差异。

万物闻香

训练宝宝使用鼻子分辨各种气味以及它们浓淡的区别。

菜烧好了,可以先把一点菜放在小盘子上,让宝宝闻闻香味。“这是红烧肉,好香啊!”在吃完饭洗碟子的时候,也可以把洗洁精让宝宝闻一下,问他:“这种洗洁精香吗?”这样就能充分刺激宝宝的嗅觉。

TIPS:宝宝身心发育规律

1)身体的发育按自上而下的次序进行。头部最先停止发育,下肢最后(胎儿头部发育最早,下肢较迟),因此头长在出生时已经达到成人的50%,而下肢只达到成人的25%。所以爸爸妈妈常把小宝宝昵称为“大头娃娃”,这是婴幼儿期正常的发育现象。

2)各器官的发育并不保持均衡,它们在不同的年龄段表现出各自不同的速度,这个速度一般受生理功能所影响。例如:心脏在出生后负担减轻,因此在最初的数月它的大小维持原状。肾脏在乳儿期发育得快等。

3)体重和身长在乳儿期表现为高速度的增长,所以提醒各位爸爸妈妈,一定要注意好宝宝日常膳食的合理搭配。

4)发育的飞跃表现在身体的外表特征上,在整个发育过程中机体内时时刻刻都在进行着量变,但到一定的阶段就出现“质变”,如两岁以后小宝贝的“孩儿面”就不见了。

TIPS:影响智力发育的两大因素

母亲因素：

1、育儿动力：一般母亲在怀孕末期至分娩后数周内都处于对婴儿动静高度敏感之中，与婴儿的情绪产生共鸣，这种连结之情和尽心抚育好婴儿意愿是一种本能反应，也是宝宝健康成长所不可缺少的。

2、育儿能力：母亲的健康状况，身体是否强壮、工作是否疲劳、精神是否疲惫等等问题会在不经意间导致母亲的育儿能力下降。还有教育水平的高下有时也会影响到母亲对科学育儿观念的吸收。

成功的育儿经验可以概括为：

1、了解孩子各年龄段的特征，然后进行相关的亲子游戏；
2、能读懂孩子的“语言”，了解孩子的情绪，比如什么样的情况下孩子饿了，什么样的情况下孩子需要更多的关爱等等。同时妈妈有不良嗜好如吸烟酗酒均可使孩子产生违抗性、冲动等不良行为。

婴儿因素：

1、气质：气质是与遗传有关的个体对环境应答行为倾向。按照母亲的感受可分为易弄、难弄及热身慢三类。一般做母亲的都喜欢易弄的婴儿。对于难弄的婴儿则需要调整自己的情绪与行为，以达到相互的和谐，否则母亲的育儿能力会降低。

2、体质健康情况：早产儿特别是极低体重儿应答能力低，且常常在出生后被抱离母亲，使他（她）很难发生连结感情，所以母亲应给予格外的关爱才能有助于其智力的发展。

10 大玩具开采孩子的潜能

在众多所谓的“成才”方案中，有些专家指出，过早地让

孩子认识数数和学习电脑,不如让孩子玩各种各样的玩具,让孩子通过品尝、触摸、摆弄来了解真实的物体。下面 10 款玩具适合婴幼儿各个年龄组的启智,供年轻的家长参考选用。

1. 响环(铃) 3 个月大的婴儿就能一手握着“响环(铃)”玩,用手摸摸,体会手上感觉如何,用眼睛看看玩具的各种色彩,用口尝尝玩具的味道,摇动“响环(铃)”时的声音又可训练婴儿的听觉。这类最简单的玩具就是婴儿开发智力的第一步。

2. 球 6 个月大的婴儿对能动的一切都感兴趣,能滚的彩色球对他们最有吸引力,用手一推球就会向前滚,婴儿还会爬着追逐小球,如果妈妈能陪着他们一起玩那就更妙了。

3. 积木 8 个月大的婴儿已有了不少的发现,他们已认识玩具、家具等多种用具,他们了解到有些物件是软绵绵的,有些是硬邦邦的,有些有棱有角,有些是圆滚滚的。面对积木,婴儿会开始运用两只手,他们知道两块积木相碰会发出响声,一个叠在另一个上面就会比单独一块积木高,而且还可以用积木叠成多种不同的形状。

4. 复合形状盒 这是用来训练小孩观察物品形状的工具,通过这种玩具,孩子可以认识一种形状的开口只容许同一形状的物品通过。通过玩具让孩子了解生活用品各种不同的形状,而这类玩具对 18 个月大小的婴幼儿较合适。

5. 玩沙 所有的幼儿都爱玩沙、玩水,而 18 个月以后的幼儿已经懂得不能随便把什么东西都往嘴里塞,这时就可以让他们玩沙了。提供各种小工具,如小铲、小耙、小桶等,让孩子发挥创造能力,把沙堆砌成各种形状。

6. 娃娃 两岁大的幼儿已经开始有个性表现了,这时他们

已能表达自己的喜爱和厌恶。到了此时,他们就需要一个娃娃玩具了。如果有了娃娃玩具,特别是女孩子她们就可以像妈妈对待自己那样对待娃娃了,为娃娃洗脸、穿衣、喂食,赞扬或责备娃娃了。

7. 叠杯 :对一个两岁大的幼儿来说,叠杯玩具是最变幻无穷的游戏,既可叠成高塔,又可缩成一只单杯,还可把小积木或其他小东西藏在叠杯内再寻找一番。通过这类游戏,孩子们能够知道有些东西虽然眼睛看不见,但却是实际存在的。

8. 图画书 :两岁大的幼儿已经通过眼、口、手认识了不少物品,如果能在图画书中找到自己认识的物品,那该是多大的乐趣呵!当然,父母还可以通过图画书教导孩子认识更多的事物。这类画当然是线条简单,色彩鲜明,一眼就能认出是什么来。

9. 玩具车 :到了两岁末,幼儿已能基本控制自己身体的各部位,可以驾驶"小车"了,可以开快、开慢,也可以骑"大马"了。如果"小车"还能载上他们自己的一些小玩具,而自己又能充当运输司机,那可真是其乐无穷了。

10. 拉着走的动物玩具 :幼儿拉着会走动的"动物"会让他们着迷,他们慢慢会理解这一根绳子原来还有这样的牵动力量,这比那些用干电池的电动玩具车还更有启智作用。

21. 宝宝的超强记忆力大练兵

蒙蒙住在瑶瑶的隔壁,两个小宝宝经常一起玩耍。蒙蒙记忆力惊人,一首儿歌听两遍就能完完整整背诵下来。瑶瑶

却怎么也记不住。每次见到蒙蒙,瑶瑶妈妈都有一种深深的失落感。为什么自己的宝宝偏偏就不如人家呢?

记忆力是人类智力的重要组成部分,对宝宝将来的发展无疑将产生非同寻常的影响。不过,记忆力好坏虽然与遗传有着一定的关系,却并不完全取决于遗传因素。只要训练得当,宝宝的记忆力通过后天努力依旧可以得到大幅度的提升。如此,瑶瑶妈妈一颗悬着的心可以放下了。

宝宝记忆特征

宝宝的记忆以无意记忆为主,形象记忆占主导地位。0-3岁的宝宝对鲜明、生动、有趣的事物非常感兴趣,重复多次后,宝宝能够不费力地记住相关事物。

宝宝的记忆不是在理解的基础上进行的,只是根据事物的某些特征来记,因此,他们对于记忆那些根本不理解的材料,显得并不困难。

宝宝自我控制能力比较差,记忆活动很容易受情绪的影响而出现差异。宝宝心情愉快则记忆效果良好,宝宝心情沮丧,则有可能什么都记不住。

0-3岁宝宝的记忆特点是容易遗忘,因此一般人记不住3岁以前的事情,心理学称之为“人类幼年健忘”。这个年龄段的宝宝回忆的精确性较差,因此,宝宝的回忆往往是片段的、不完整的,常常会出现丢失细节、颠倒时空或者将人物事件与时空随意组合等情况。

记忆力练兵方略

针对宝宝记忆特征,可以采取不同的方式通过训练来提高宝宝的记忆力。因为每个宝宝的情况不一样,因此妈咪在训练宝宝的时候切记照搬照抄别人的经验,而应根据宝宝的

特点,选择最有效的方式。

练兵方略一 培养宝宝注意力

注意力是贯穿于人的一切活动中的一个复杂而重要的心理过程。离开了对识记材料的注意,记忆自然也如过眼烟云消失殆尽。因此,要想提高宝宝记忆力,训练宝宝注意力应作为整个训练过程的第一步。

22. 儿童智慧的源泉 - - 音乐

音乐是儿童智慧的源泉。在早期教育中音乐有着特殊的重要意义。欢快、柔和、优美的乐曲,能培养婴幼儿良好的感受性,丰富的想像力,进而美化其心境,陶冶其情操,是婴幼儿美育的捷径。研究表明,音乐教育和儿童的智力开发之间有着密不可分的联系。

音乐教育有助于提高儿童的形象思维能力。音乐是思维的源泉,没有音乐教育,就不可能有合乎要求的智力发展。在音乐中成长的孩子,能深切感受理解音乐所蕴含的优美、崇高的情感特征,会随着节拍和旋律的变化让思绪自由地“飞翔”,任想像力充分发展。

音乐教育有助于增强儿童的记忆力。儿童的特点是好动,注意力无法长久集中,加之对事物的理解肤浅,所以,他们的记忆往往是机械的,也容易忘记。但伴随着音乐学习,往往会收到意想不到的效果。

音乐教育有助于启迪、开发儿童的创造力。音乐是智慧的源泉,是开发灵感的一把钥匙。良好的音乐审美教育,可以

诱发儿童的创造力,并在美的感受中自觉培养起音乐素质和艺术才能,进而成长为创造型的人才。

在音乐审美教育中,对音乐的选择是至关重要的。不适当的音乐,不仅陶冶不出美的情操,甚至会引起儿童浮躁、困惑,因此,我们应根据儿童不同的年龄阶段,选择适合的音乐,这对孩子的健康成长大有好处。

23. 给小宝宝常备几条好看的丝巾

图 妈妈的百变丝巾

小宝宝出世后,妈妈对宝宝呵护备至。我这里向妈妈们推荐,常备几条 5050 左右的小方丝巾,可以对宝宝照顾周到,同时又可以做亲子游戏,护理宝宝轻松又快乐!

午睡时,丝巾是妈妈柔柔的手

小宝宝午睡时,房间里会比被窝里冷,宝宝自己睡往往很快就醒了。妈妈可以在宝宝睡着后,将丝巾简单包在宝宝头上,宝宝的头不冷,就会睡得很熟,不容易醒。宝宝睡得好,下午才会玩得好,不然就会闹人了。这种方法尤其对头发稀少的宝宝适用。有几次,我忘记把宝宝的头包起来,宝宝很快就醒了,由于没睡好,情绪很不好,不好带。

夏天出门,丝巾是宝宝的遮阳帽

很多妈妈都抱怨,宝宝很不喜欢戴遮阳帽。刚给她戴上,她马上就摘掉。拿丝巾在四角挽上疙瘩,打个结,刚好扣在宝宝头上,抱他到镜子前看看,他会感到很稀奇,很愉快地接受了这种花帽子。抱宝宝出去就可以起到保护的作用了。

包里放丝巾 ,比衣服轻多了

给宝宝买一条丝巾好像没有必要 ,但是宝宝确实有时需要丝巾。比如 ,带宝宝下去时没有风 ,可是过一会儿起风了 ,而且还有点冷 ,或者抱宝宝去超市 ,冷气开得很大。这种情况下 ,在包里只放一款丝巾就可以了。可以把丝巾系在宝宝的脖子上、后背上 ,很灵活很随机也很方便。总比拿一件衣服轻松多了。

买几条颜色鲜艳的丝巾

孩子出生后 ,颜色感知也即已发生 ,对孩子进行早期干预的影响 ,孩子对颜色的认知发展过程可大大提前和加速发展。但是刚出生的宝宝只能辨别黑白两色 ,当宝宝到 2 个月大时 ,开始对颜色鲜艳的会动的东西感兴趣。这时 ,可以给宝宝看色彩协调、美丽的丝巾 ,培养宝宝的色彩感。丝巾的色彩美是关键。

我有两幅精心挑选的丝巾 ,分别取材于世界名画的部分 ,一幅是莫奈的阿尔让特依的帆船。另一个是 JanBruegeld. ? 的作品 ,也是一副名画。我经常给宝宝看 ,希望对她的色彩感有帮助。

丝巾游戏推荐

1. 当宝宝 4 个月大时 ,可以给她玩揭手帕捉迷藏的游戏。把丝巾蒙在自己的头上 ,唤宝宝的名字 ,看看宝宝会不会把丝巾揭掉。当她揭掉时 ,你可以很夸张地赞扬她 ,她会非常高兴并且乐此不疲。这时候玩这种游戏 ,可以训练宝宝的记忆力。
2. 宝宝 4 个月时还可以以由慢到快的速度 ,用丝巾逗引它 ,让它抓。训练眼手协调能力。

3. 把一个玩具当着宝宝的面藏在丝巾下面 ,然后让宝宝

找。宝宝会很高兴地找到这个玩具。当她完成时,她会很有成就感。对你叫、摇手等。

4. 宝宝7-8个月时,宝宝喜欢把东西放在嘴里吸,却不会把空气往外吹,这时还可以给宝宝示范吹丝巾,然后让它学着吹。这样可以训练宝宝发f音,对发声和语言大有好处。我的宝宝看到丝巾被自己吹起来,真得高兴地咯咯笑。

5. 当宝宝10-12个月时,可以做捉迷藏的游戏。把丝巾蒙在宝宝的头上,然后说:“宝宝在哪里?宝宝去哪里了?”你好像真地在找。宝宝会自己把丝巾扯下来,对你你咯咯笑,并拍手(这么大的孩子学会用拍手等动作表示高兴)。你可以说:“啊,在这里呀!”这个游戏可以反复做,令人吃惊的是,宝宝会不厌其烦地做。每次你很夸张地发现它,它都会高兴得不得了。真是难以置信,不信你试试看。

24. 如何训练孩子集中注意力

要提高孩子的学习成绩,就要培养和训练他们的注意力,使孩子养成专心致志的读书习惯。具体做法是:

一、培养孩子善于集中注意力。注意力集中的孩子,不但完成作业比较快,而且质量好,效率高。善于集中注意力的孩子学习起来比较省劲,效果比较好,也因此有更多的时间休息和进行娱乐活动。在小学阶段,低年级学生主要的是要养成良好的学习习惯,稳定持久的注意力是学习习惯中最重要的一方面。

二、给孩子营造安静整洁的学习环境。孩子的书桌上除

了文具和书籍外 ,不应摆放其它物品 ,以免分散他的注意力 ;抽屉和柜子最好上锁 ,以免孩子随时翻动 ;书桌前方除了张贴与学习有关的地图、公式、拼音表格外 ,不要贴其它吸引孩子注意力的东西 ,女孩的书桌上不宜放置镜子 ;不要让孩子一边看电视 ,一边做作业。

三、要求孩子在规定的时间内完成作业。有些父母因为孩子的注意力不集中就在孩子身边“站岗” ,这不是有效的办法 ,长期下去会使孩子产生依赖心理。应给孩子设置一个合理的时间范围 ,让孩子在规定的时间内完成作业。同时 ,父母应该了解 ,注意力持续时间的长短与孩子年龄有关 5 ~ 10 岁孩子是 20 分钟 ,10 ~ 12 岁孩子是 25 分钟 ,12 岁以上孩子是 30 分钟。因此 ,如果想让 8 岁的孩子持续 60 分钟做作业是不科学的。

四、对孩子讲话不要过多重复。有的父母对孩子不放心 ,一件事要反复讲几遍 ,这样孩子就习惯于一件事要反复听好几遍才能弄清。当老师只讲一遍时 ,他似乎没听见或没听清 ,这样听课常使得孩子不能很好地理解老师的讲课内容 ,也就谈不上取得好的学习效果。

五、训练孩子良好的听力。“听”是人们获得信息、丰富知识的重要来源 ,会听讲对学生来说是非常重要。父母可以让孩子听音乐、听小说 ,鼓励孩子用自己的话描述所听到的内容 ,从而培养孩子专心听讲的好习惯。

六、合理安排学习内容的顺序。研究表明 ,开始学习的头几分钟一般效率较低 ,15 分钟后达到顶点。根据这一规律 ,可建议孩子先做一些较为容易的作业 ,在孩子注意力最集中的时间再做较复杂的作业 ,还可以口头作业与书写作业相互

交替着做。

25. 掌握敏感力为孩子成长提速

孩子的一切都是从无到有,有时,似乎经过某一小段时间,孩子就长大了,那是因为,自然在孩子成长过程中的某个环节,赋予了正在发育成长的生命以特有的力量——掌握敏感力。

敏感力是指孩子在生命发展过程中,对外在环境的某些刺激产生特别敏锐的感受力,以致影响其心智运作或生理反应,而出现特殊的好恶或感受,这种力量的强弱,就叫做敏感力。

当敏感力产生时,孩子的内心会有种无法遏止的动力,驱使他对所感兴趣的特定事物,产生尝试或学习的狂热,直到满足内在需求或敏感力减弱,这股动力才会消失。这种敏感力的产生在孩子成长过程中可归纳为下列九个时期:

语言敏感期(0 - 6 岁)

孩子在婴儿时期开始注意大人说话的唇形,并发出学语声时,就开始了他的语言敏感期。学习语言对成人来说是件困难的工作,但幼儿却能很容易地学会,这是因为他具有自然赋予的语言敏感力。

语言能力直接影响孩子的表达能力,因此,父母应经常和孩子说话、讲故事,或多用“反问”的方式,加强他的表达能力,为日后的人际关系奠定良好基础。

秩序敏感期(2 - 4 岁)

孩子需要一个有秩序的环境来帮助他认识事物、熟悉环境。一旦他所熟悉的环境消失,就会令他无所适从。幼教专家在观察中发现,孩子会因无法适应环境而害怕、哭泣,甚至大发脾气,因而确定“对秩序的要求”是幼儿极为明显的敏感力。

秩序敏感力常表现在孩子对顺序性、生活习惯、所有物的要求上,如果成人没能提供一个有序的环境,孩子便“没有一个基础以建立起对各种关系的知觉”。当孩子从环境里逐步建立起内在秩序时,秩序智能也因而逐步建构完成。

感官敏感期(0 - 6 岁)

孩子从出生起,就会凭借听觉、视觉、味觉、触觉等感官来熟悉环境,了解事物。3岁前,孩子透过潜意识的“吸收性心智”吸收周围事物,3 - 6岁则能具体地透过感官分析、判断环境里的事物。

家长可以在家里准备多样的感官教材,或在生活中随机引导孩子运用五官,感受周围事物。尤其当孩子充满探索欲望时,只要是没有危险性或不侵犯他人,应尽可能满足他的需求。

对细微事物感兴趣的敏感期(1.5 - 4 岁)

忙碌的家长常会忽略周围环境中的微小事物,但是孩子却常能捕捉到个中奥秘。因此,如果孩子对泥土里的小昆虫或您衣服上的细小图案产生兴趣,正是您培养他具有巨细无遗、宗理密微习性的好时机。

动作敏感期(2 - 6 岁)

2岁的孩子已经会走路,是最活泼好动的时期,家长应充分让他运动,使其肢体动作正确、熟练,并帮助左、右脑均衡发展

发。除了大肌肉的训练外,也要注重小肌肉的练习,亦即手眼协调的细微动作教育,不仅能帮他养成良好的生活习惯,也能帮助其智力得到发展。

社会规范敏感期(2.5 - 6 岁)

两岁半的孩子逐渐脱离以自我为中心,对交接朋友、群体活动具有明显倾向。这时家长应与孩子建立明确的生活规范、日常礼仪,使其日后能遵守社会规范,拥有自律的生活。

书写(3.5 - 5.5 岁)及阅读敏感期(4.5 - 5.5 岁)

孩子的书写能力与阅读能力虽然较迟,但如果孩子在语言、感官、肢体动作等敏感期内,得到了充分的学习,书写、阅读能力就会自然产生。此时,家长可为他多选择些读物,让他养成爱读书的好习惯。

文化敏感期(6 - 9 岁)

孩子对文化学习的兴趣,萌芽于 3 岁,而 6 - 9 岁时则出现想探究事物的强烈需求。因此,家长可在此时为他提供丰富的文化资讯,以本土文化为基础,延展至关怀世界的大胸怀。

26. 攀爬、游泳有助于宝宝早走

虽然婴儿过早直立行走可能引起骨骼的畸形,如 O 型腿或 X 型腿,宝宝早一点学会直立行走,对他的智力发育却很有好处。

那么怎样才能让宝宝尽早学会走路又不妨碍他的骨骼发育呢?

婴儿不可能像成人练健美那样来增加肌肉力量,但可以通过爬行、攀登和游泳这三个动作练习来获得直立所需要的力量又不会发生骨骼的畸形。

爬行:是婴儿第一个远距离移动身体的动作,它既让婴儿全身肌肉得到锻炼又让全身的重量均匀地分布在四肢上,对骨骼不会产生不利的影响。心脏是人体血液循环系统的泵,人体由躺到直立使心脏这个泵负担骤增,不利心脏的发育,研究证明经过爬行这个中间环节的婴儿心脏发育得更好。但是爬行这个动作缺少脚对人体重量支持的感觉,而且在肌肉力量的锻炼方面还不全面。所以从爬行到直立行走中间需要增加攀登这个动作。

攀登:让婴儿手脚并用地爬上垂直的梯子。不会走路的婴儿爬垂直的梯子?这是多数人的疑问,生物力学能对这个疑问做出正确的回答。直立行走时人体重心在脚的支撑点上方,属于不稳定平衡,而攀登时人体重心在手的握点下,属于稳定平衡。婴儿早期有抓握反射,婴儿动作发展的首尾规律,手的动作发展较早有利于攀登。攀登时婴儿上肢肩带的屈肌得到很好发展,身体成垂直姿势使腿部用力同行走比较接近,所以独自爬上梯子对婴儿独立行走有非常大的意义。

游泳:是一种全身运动,由于水的浮力均匀的作用于人体,所以游泳运动也不会对骨骼生长产生不利的影响,婴儿在水中憋气的本能可以很容易地学会游泳。直立的另一个条件是平衡能力。因为人体直立是重心高于支点的不稳定平衡,我们成人由于长期的使用这一姿势,形成了动立定型,感到直立行走太容易了,不需要什么平衡能力。对于婴儿来讲平衡却是直立行走的重要条件,利用婴儿的前庭反射,进行旋转练

习是提高婴儿的平衡能力的好方法。

对婴儿来说，“最好的方法就是“运动教育”，因为“运动教育”很合乎婴儿期生长发育的特点。

27. 宝宝 9 个月还不会爬怎么办？

爬行与走路和其他技能一样，是需要学习和联系的。8 - 9 个月以上的宝宝需要很多“地板时间”。“地板时间”同时也是游戏时间，这可以从 6 个月就开始了。到了 9 个月，你的宝宝开始更多的运动，并探索他的世界。你可以帮助她练习爬行、匍匐、挪动。首先，使地板成为安全有趣的空间——

找一块颜色鲜艳有图案的被子或毯子放在地板上。

把有趣的东西（可以用软枕头或毛绒玩具）放在被子或毯子上，宝宝能爬行拿到。

让他在不同质地的东西上爬行。可以是一条大毛巾，一张光滑的床单或一条毛茸茸的毛毯。你可以和宝宝一起在地板上玩各种有趣的游戏。以下游戏提供你参考：

宝宝会喜欢和你一起来回滚动一个球。球里面有一个小铃铛，当你滚动它时，它会发出好听的声音。

轮流玩爬行的游戏。说：“我要抓住你！”并且在他后面爬行。然后说：“你抓我！”并慢慢爬走让他抓住你。

把一条毛巾放在宝宝身边的地板上。把一个玩具放在毛巾上，宝宝刚好拿不到，给他看怎么拖动毛巾拿到玩具，并让

他去拿玩具。

用一些软泡沫积木在宝宝面前堆成一堆,宝宝会很高兴地将它们击倒。他爱这个游戏。当她做时,和她一起笑。

通过每天在地板上愉快地游戏,相信你的宝宝很快就学会移动、挪动自己的身体、匍匐和爬行了,而且你和宝宝也有了更多的交流。

28. 肢体—运动多元智能发展

肢体—运动智能是指身体具有技巧性地使用和处置物品的能力,是对大肌肉和小肌肉的控制技巧。

人们常把肢体—运动智能与运动员、舞蹈家联系在一起,但实际上,显微外科医生及能工巧匠也具有较强的肢体—运动能力;他们都具有良好的身体技巧和控制平衡能力。不但如此,而且在果断、坚韧、合作、自信等非智力因素及观察、记忆、推理、判断、思维等智力方面都会表现不凡。

多元智能发展的基础

例如晓涵肢体—运动智能发展良好。出生 28 天就能爬 3 步,能抬头看东西;3 个月能扶物站稳,7 个月能扶物横向走,9 个半月能独立行走,1 岁 10 个月开始游泳。除此以外,这位小宝宝的观察能力、模仿能力、音乐能力、空间方位识别能力都很强,家中换了新灯,她睡觉醒来,睁开眼一看,第一句话就是“真漂亮”;听到拉二胡的声音,就能模仿出拉二胡的动作;1 岁左右就能指挥司机把车从广州大道开回天河等等,如此超前优秀表现来自于多元智能的综合作用。

由此可见肢体—运动智能的发展,促进了其它智能的同步提升,肢体—运动智能是多元智能发展的基础,是关系到孩子将来是否成功的重要能力。

抓住日常点滴教育宝宝

肢体—运动智能或强或弱、或多或少每个人都有,但后天环境对宝宝这种能力开发和发展起着重要的促进作用,就以前面提到的朱晓涵宝宝为例,朱晓涵宝宝之所以肢体—运动智能,乃至多元智能的超前发展,除了是先天优势以外,另一个重要原因是他有一个非常理想的后天教育环境~晓涵的妈妈李琪是一个具有强烈早教意识的优秀妈妈,宝宝还没出生,妈妈就给她进行了系统、科学的胎教训练,1岁后又接受《多元智能提升课程》教育。

妈妈的体会是:早期教育很重要,只要我们抓住照顾孩子的日常生活中的点点滴滴,例如宝宝起床穿衣、穿鞋、戴帽子;带宝宝上楼下楼,教宝宝拣菜、摘豆子,宝宝吃饭用勺、用筷子等等日常生活活动,经过聪明妈妈的精心设计都可以变为宝宝乐于参与的肢体—运动训练游戏。

推荐游戏:小宝宝探险

游戏目的:训练婴幼儿的肢体—运动智能,培养宝宝的探索精神,增强父母与孩子的亲子感情。

适合年龄:8个月~2岁

游戏场地:较宽敞的睡床或在地板上铺上毯子、卡通拼图地板等

参加人员:至少2人(宝宝、妈妈或爸爸)

游戏方法:

1、妈妈仰卧在床中间,宝宝用跪着的姿势在妈妈身体一

侧,爸爸在妈妈身体的另一侧;

2、妈妈用欢快的语言对宝宝说:“宝宝,快爬到妈妈这里来,爸爸也可协助妈妈用表情、动作、语言、鼓励宝宝爬越过妈妈的身体;

3、当孩子爬越过妈妈的身体时,爸爸应用夸张的表情表扬孩子:“宝宝真棒,你翻过了这座大山!”

4、接着爸爸双脚伸直俯卧在床中间,宝宝站在爸爸的头这头,妈妈站在爸爸的头那头,妈妈鼓励宝宝踩上爸爸的背脊走过来。如果宝宝独立行走还有困难,可由妈妈牵着宝宝的手,让宝宝从爸爸的背脊上走过去。

专家点评

该游戏简便易行,趣味性强,对游戏场地没有太高的要求,家家户户都能开展该项活动,并且宝宝乐于参加,对锻炼婴幼儿的肢体运动智能和培养亲子关系均有很好的效果。

不但能提升宝宝的运动能力,同时对父母也能起到按摩放松的作用,对于劳累一天的父母能与宝宝共享这欢乐时光的确是一个难得的享受机会。

29. 孩子们麻烦背后是探索

小张的育儿困惑

可爱的女儿们总是闹麻烦

小张两口生有一对双胞胎女儿,今年5岁。两个小姑娘长得眉清目秀,聪明伶俐,人见人爱。别看是姑娘,俩人却特别爱探索,每天一睁眼儿,就开始动动这儿,摸摸那儿,没有一

刻清闲的时候。家里的东西没少让小姐儿俩给弄“瘫痪”。

小张特别喜欢金鱼,自己就养了几条。别看只有几条,可都是名贵品种,有一条“蝶尾”还是托朋友从外地带回来的。小张知道女儿们对金鱼很感兴趣,但怕她们伤到金鱼,天天提醒她们“只许看,不许动”。这天小张下班回到家,照例去看看金鱼。不看不要紧,一看打寒噤:几条金鱼都好象喝醉了似的,歪歪斜斜地躺在鱼缸底部。更可怜那条“蝶尾”,尾巴没了,光秃秃地趴在那儿。鱼缸周围则散落着金鱼们的尾巴和鳍。原来,姐儿俩趁爹妈不在家,进行了一场试验:两人想弄明白金鱼是怎么游泳的。两人记得幼儿园老师讲过金鱼是用鳍和尾巴游动的,两人想试验一下究竟是哪个鳍在起作用,没有尾巴能不能游泳。结果是:有的金鱼左边的鳍没了,有的右鳍没了,有的上鳍没了,有的尾巴没了,有的鳍和尾巴全没了。“我的金鱼啊!”小张欲哭无泪。

专家来解析

孩子的探索就是学习

好奇是孩子的天性,在好奇心的驱使下,孩子逐渐走出母亲的怀抱,把玩触手可及的任何物体,不知疲倦地进行着探究。在这个过程当中,儿童获得了对于外界的最直接经验,认识到客观世界的一些基本属性。作为父母,应该尽可能多地为儿童提供探索的机会,让他们与外界进行亲密接触,让这些天生的“乐学者”延展探究的“领地”。这对于促进儿童的智力发展,养成良好的探索习惯很有好处呢。

这些探索是否让你感到麻烦

孩子们的好奇可能会给父母们带来麻烦感,父母们经常要面临小孩子各种问题的“考验”。比如,“太阳和月亮会撞

架吗？”“星星有妈妈吗？”“我从哪儿来？”等等。同时，这些孩子有一股“不屈不挠”的探索精神，愈是不让动的，他偏要去动。比如，他极有可能在刚装修好的房子里画一幅爸妈的“肖像”画，也可能会趁大人不注意的时候用手指头捅捅电插板感受一下，等等。遇到这种情况，许多父母都对孩子提出了“约法三章”：不准动、不能摸、不要拿。久而久之，孩子就失去了探索精神。

实例解析

小张的两个女儿对他最心爱的金鱼下了“毒手”，夫妻俩并没有对两个女儿进行严厉的斥责与惩罚。如果你的家庭中发生同样的情况，应该怎么做呢？

该探索的

儿童的好奇是他们的自然本性，出于好奇而导致物品的“探索性”损坏不帶有任何故意的色彩。父母要善于观察，把握孩子的兴趣领域，给他们提供探索的机会，满足他们的好奇心。比如，小张的两个女儿喜欢摆弄东西，可以给她们买些方便拆装的玩具。

不该探索的

对一些贵重而孩子又可能摸到的物品，家长可将其放到孩子们够不到的地方。还有，如果有些物品不适于孩子摆弄，可考虑尝试一些替代途径。譬如，父母不能忍受孩子在刚装修好的房子墙壁上画画，可以事先在墙壁上挂上画板，对孩子说明，若想画画，就到画板上去画。对于心爱的金鱼，小张的态度是“只许看，不许动”，而且天天提醒他们，并没有严厉管制。

已遭破坏的

如果孩子确实把物品毁坏了,父母千万不可暴跳如雷,因为孩子通常不会故意破坏物品。反而这可能就是儿童的兴趣之所在,如果提供必备的材料和条件,儿童由此就可能取得成功。小张夫妻俩后来去书店买了些有关金鱼的科普图画书,小姐俩儿见了书,别提多开心了!说不定她俩将来能成为生物学方面的专家呢!

30. 5 ~ 8 个月的婴儿会用手拿东西

5 ~ 8 个月的婴儿有了力气,具有强烈的好奇心身体方面的发展

? 会积极地用自己的手拿东西这个时期的婴儿看到有兴趣的东西,会自己伸手去拿来握着、摇着或放在口中舔舔看,以便确认一下那是什么东西,因为只用眼睛看已经无法满足他的好奇心了。旺盛的好奇心引起他触摸的欲望。

这段时期,笨拙的尝试摸索可以让手指运动能力获得更大进展。这一时期的婴儿之所以会将任何东西都塞在口中尝尝味道,是因为嘴巴的触感较手的触觉更发达。等指尖逐渐灵巧、敏感后,用嘴巴来确认的行为会随之减少。

8 个月大时,抓小东西的动作会变得相当熟练,能使用手指与手掌抓住又小又圆的糖果。

? 在人际关系的交流中成长

这个时期,婴儿的智力有了显著的增长,对人、事、物及场所逐渐在意、关心,也同时出现了喜怒哀乐等感情。成熟的运动能力与发展的智能结合在一起,扩大了婴儿的意欲范围,此

时他会运用智慧 ,采取积极的行动。

5~6 个月左右 ,智能活动变成了一种愉快的游戏。例如 ,当他在做某种事情时 ,发现了一些他觉得有趣的事情 ,他会反复尝试 ,想使那件有趣的事再现。挥动棒子不小心碰到东西发出声响时 ,他会反复挥动棒子 ,想再碰出那种声音 ,并找出发声的原因。知道原因后 ,他会简单地假设“这样做就会得到这种结

心智方面的发展

果 ,然后顺着这种假设行动再重做一次”。基于同样的原因 ,婴儿喜欢将东西丢掉 ,叫别人捡起来 ,或不断地按电气开关。婴儿的各种行动在成人眼中虽然好像是恶作剧 ,实际上是出于婴儿对知识探索的一种好奇心。只要没有危险 ,最好让他自由探索 ,不要太限制。到了 7 个月左右 ,婴儿会认真地观察大人的举止 ,如果和他一齐做些简单的动作 ,例如敲鼓等 ,他会跟着模仿。

? 感情发展 ,开始会怕生

这段时期婴儿对人、事、物或场所有很大的兴趣 ,开始会区别看惯的东西和陌生的东西 ,这就是怕生。有时这种感情会从 6 个月大持续到 1 岁左右。相同的道理 ,在陌生的环境里 ,母亲如果将抱着的婴儿放离怀中 ,有些婴儿会因为对场所认生而忽然哭起来。这些都是婴儿感情的发展 ,对自己不认识的地方或人产生不安及恐惧感所造成的。反过来说 ,这段时间对亲人的感情也在逐渐加深 ,比以前的任何时期都要依恋母亲 ,随时都要跟着母亲 ,他已经认识母亲的笑脸和生气的表情 ,当母亲摆出生气的脸色说“不行”、“危险”时 ,他会露出可怜、委屈的表情。到了 8 个月时 ,婴儿的好恶感情更加明

显,遇到不如意的事甚至会激动地哭泣或发怒。

31. 帮你分析宝宝好奇的破坏力

玻璃门敲裂了,玻璃餐桌打破了,盘碗摔到了地上……好奇,好奇,还是好奇,原来好奇也具有这样强大的破坏力。然而,当我付出多一点时间,多一点了解,就会发现,孩子“破坏”行为的正面解释可以是锲而不舍的好学精神、丰富的思想以及敏锐的观察力。

牛儿在一岁零四个月前,将家里能打破的东西都打破了。从厨房到卫生间,从阳台到书房,从客厅到卧室,几乎是斩尽杀绝,绝无漏网之鱼。

对事物的好奇心也会使孩子的行为产生强大的破坏力

电视机的遥控板断了,我们花了50元请厂家维修,这只是小意思。书柜的玻璃门敲裂了,厨房里所有的雕花玻璃碗及大小玻璃锅盖全摔碎了,几千元的钢化玻璃餐桌打破了,百叶窗拉垮了。百叶窗垮下来时,牛儿正惊慌失措地哭叫,不是因为他觉得自己犯了错误,而是他当时从椅子上歪下去,衣服扣子挂在了百叶窗的拉线上,整个人悬在了半空。

我一次又一次地制裁了牛儿。不是我生性粗暴,我绝对是一个有足够耐心,细致入微,不厌其烦的乐观女人,可是作为母亲,我却频频对我最心爱的人动了手,有时气喘吁吁下来,连自己都觉得自己的样子可怕。

一天,牛儿将灶台上的一摞碗盘拖到地上,落地声是稀哩哗啦。他立刻站在那里,头扎到胸口,然后从下面勾起眼看

我,显得那么谨小慎微。然而之前两分钟,我才将他掀翻的一桶米打扫干净。他对我的态度很有预见性,可明知结局凶险,为什么还从不能控制自己呢?牛爸说,你明知他可能打破,就应该将东西收拾到他触不到的高一点的地方嘛。我气得大叫,"只有你会想到这一点吗?我能建立起一个空中楼阁吗?关键问题不在这儿!"牛爸哑口无言。是啊,关键问题不在这儿。我的质问同样毫无意义,这使我们三个人都很委屈。

恰当的引导和帮助,可以让孩子的好奇不产生破坏的后果

仔细回想,其实牛儿每损坏一样东西都并非蓄意破坏,而是他意识不到行为与后果之间的必然联系。他内心充满对大人活动的羡慕与神往,对大人所操作的工具感到既新鲜又好奇。家庭用品不像玩具,经不住孩子的反复摔打,可孩子并不知道啊!

于是,我把牛儿抱上灶台,告诉他我炒的是什么菜。我握住他的小手捏着锅铲在锅里翻炒着青豆鸡肉末,告诉他青色的豆子和香喷喷的鸡肉炒在一起是多么好看又好吃啊!然后再握着他的小手去舀盐,一边喊:"加盐啦!"牛儿快乐得咯咯笑,这时候,他再也不会去试图拿菜板上的刀,和把筷篓里的各种大大小小的勺与叉摆得满地都是了。

下次,牛儿把吸水棉拖把放到卫生间水池里"噗噗"洗的时候,我没有再次揪着他的耳朵以示警戒。我专门指导他怎样用双手握拖把拖净家里的某一个角落。然后我对他说:"谢谢,你真棒!"牛儿受到鼓舞又高兴又羞涩。了解了拖把的用途,他倒没再有事无事地跑到卫生间拿着拖把在池内乱捅一气。相反,在我正忙的时候,只要我高喊一声:"牛儿,拖

把！”牛儿便急急如奉令，在第一时间将拖把送到我面前。

牛儿特别喜欢厨房里的一个多层塑料盒，里面装了许多不同形状、颜色各异的小夹子、镊子、图钉、橡皮筋等等，常常将它们拖得满地都是。于是我一边和他一起收拾、一边告诉他小物品的形状、颜色、大小，告诉他物品的用途及如何分类，牛儿不仅领悟力极强，并且养成了爱整洁的好习惯。常常将玩过或不小弄掉的东西，物归原位，脏东西则一定会扔进垃圾筒。

一天，我正在厨房切菜，牛儿搬来一个小凳抓着我的衣服往上爬。我差点脱口而出的是：“快走开！”但最后我却把他抱上小凳，告诉他我切的是萝卜，他也跟着说：“萝卜！”同时令我想不到的是，他指着一片半圆形的萝卜说：“妈妈，Moon！月亮！”我惊喜地说：“对对，月亮，真像月亮，牛儿真聪明！”接下来牛儿用油画棒在墙纸上画了一个个扭扭曲曲的圆圈，然后一个个指给我看：“看，妈妈，鸡蛋，这也（是）鸡蛋，还有鸡蛋！”

其实，每当我多一点时间，多一点投入给牛儿，多冷静地去了解他，就会更多地发现他的善意，他锲而不舍的好学精神，以及他丰富的思想、敏锐的观察力和更多的优点。

学会理解和宽容孩子，善待他们的好奇心

在我越来越多地学会理解和宽容牛儿时，我感觉自己的心也跟着越来越柔软，我才真正发现，孩子的童心世界其实是那么美好，那么单纯，那么具有丰富的想象力和创造力，又那么好奇，充满求知欲。许多时候我们仅仅是怕麻烦，或自认为没时间，而忽略了孩子的种种感受。我们常常以成人的行为规律和自律性来束缚住孩子的手脚，我们常常在激动的时候

不加思索地对孩子加以责难 ,而不自觉地将孩子的创造性思维在最初扼杀。

日本教育家井深大先生说 :所谓教育 ,并不仅仅指读书、认知 ,而是培养健全的人格 ,激发多样的兴趣 ,使孩子将来有可能更充分地实现自我。所以我庆幸自己的及时醒悟 ,并不断提醒自己 ,善待儿子的好奇心 ,加入到孩子美丽的童心世界里来吧 !

32. 弹跳出聪明运动最健脑

人的生命与健康离不开振动。喜欢弹跳运动的孩子 ,不但发育良好 ,身体健康 ,而且智力也会得到提升——

运动最健脑 ! 这是时下美国颇为流行的一句口号。

运动医学专家的解释是 :运动能使大脑处于最初的启动或放松状态 ,人的想像力会从多种思维的束缚中解脱出来 ,变得更加敏捷 ,因而更富于创造力。同时 ,运动还能促进脑中多种神经递质的活力 ,使大脑思维反应更为活跃、敏捷 ,并通过提高心脑功能 ,加快血液循环 ,使大脑享受到更多的氧气和养分来达到提升智力的作用。与成人相比 ,儿童的收益更大 ,奥妙在于孩子的大脑正处于发育状态 ,运动发挥的作用能得到更大的回报。

从运动医学角度来看 ,凡是有氧运动皆有健身、健脑作用 ,尤以弹跳运动为佳。

以孩子们最乐于尝试的跳绳来说 ,跳绳以下肢弹跳及后蹬动作为主 ,并带动手臂、腰部、腹部的肌群运动 ,促使呼吸加

深加快,吸氧增多,二氧化碳排泄加速,加上绳子刺激拇指穴位,两脚心不断地被地面按摩,通过足反射区刺激大脑,思维、记忆、联想力大增。再说舞蹈,可锻炼并提升大脑对外界信号的敏锐度与记忆力。调查表明,坚持学习舞蹈的孩子,其文化课成绩都比较好。

同时,弹跳运动对骨骼、肌肉、肺及血液循环系统都是一种很好的锻炼,从而使孩子长得更高、更壮、更健康。此外,这种运动对人体免疫系统的重要部分——淋巴系统也很有益。这对增强孩子对多种疾病特别是感染性疾病的抵抗力,具有重要的价值。

弹跳运动之所以如此富有魔力,主要得益于弹跳过程中产生的振动。医学研究表明,人的生命与健康离不开振动。因为人体本身就是由一系列振动系统构成的,如胃有规律的收缩、肠的不停蠕动、心脏的不息搏动、肺的呼吸吐纳等。如果孩子常做弹跳运动,将这种“外源性”振动与“内源性”振动结合起来,健身与健脑的效益会更加突出。

那么,如何对孩子施行弹跳训练呢?这得根据孩子的年龄与运动能力的发育情况来定——

10个月左右的宝宝开始尝试站立,此时家长可扶孩子站立起来,并用手托住其两侧腋窝,孩子将会借力用两脚频频跳跃。

1岁半后,可在床上或光洁的地板上放一坐垫,让孩子站在坐垫上往下跳。

2岁后,孩子的运动能力明显增强,可做“兔跳游戏”,即家长在前面双脚跳动作示范,孩子模仿着向前跳;或者家长两手拉着孩子的小手,让他借力向上跳,谓之拉手跳。

3 岁后 ,孩子完全能够独立地进行各种弹跳活动了 ,花样也可多起来 ,除了上面提到的跳绳、舞蹈外 ,还有踢毽子、跳橡皮筋、跳水等。家长可根据他的爱好 ,鼓励他选择一种或几种交叉练习 ,每次 10 分钟就够了。

有些家长担心 ,弹跳多了会不会造成孩子脑损伤 ? 放心吧 ,不会。因为人在弹跳时 ,虽然受到很大的外力冲击 ,并且这种冲击力确有从下肢传向脑部的趋向 ,但人体骨骼关节的构造十分巧妙 ,拥有一系列缓冲装置 ,完全能将这种冲击力予以缓冲、化解 ,保证大脑安全无恙。

因此 ,家长可以放心地让孩子跳 ,只会健身、健脑而不会损脑。当然 ,做一些安全防卫方面的准备也是必要的 ,大人不妨站在旁边放手不放眼 ,以避免发生意外。

33. 孕妈妈晒太阳让宝宝智商高

近来 ,一些医学专家试验表明 ,孕妇因缺少阳光照射而造成维生素 D 缺乏 ,会影响胎儿的大脑发育 ,胎儿时期与婴儿出生后同样需要充足的阳光照射 ,以获得维生素 D。

长期以来 ,人们在很大程度上忽视了维生素 D 对胎儿大脑健康的作用 ,直至最近一些医学研究人员作出结论 :孕妇晒太阳 ,胎儿脑健康。

孕妇晒太阳 ,冬天每日一般不应少于一个小时 ,夏天需要半个小时左右 ,以获得足够的维生素 D。特别是长期在室内工作的孕妇 ,晒太阳尤为重要。值得注意的是 ,皮肤黑的孕妇比皮肤肤色较浅的孕妇需要更多的光照。

34. 送给孩子 12 个世界

在家中挂一幅巨型世界地图。这个方法看来似乎与低龄儿童并不相称,却是让孩子随时了解世界各国的好方法。给孩子吃日本寿司时,就引导他在地图上找到日本,还可以和孩子比赛,如果最先在地图上找到日本,就将赢得一份小奖品;在吃西班牙海鲜饭时,则可以给孩子讲讲西班牙的“斗牛士”趣闻,如果可能再给孩子听听活跃的《西班牙斗牛士》舞曲;在吃美国麦当劳快餐时,也别忘了向孩子介绍美国发达的科技和享誉全球的迪士尼乐园。

爸爸妈妈鼓励宝宝学唱各国的童谣。在学唱俄罗斯童谣《红莓果》时,就向孩子们指出,俄罗斯是世界上面积最大的国家,俄罗斯是最先让载人火箭飞上太空的国家;在学唱朝鲜童谣《小白船》时,向孩子们解释韩国和朝鲜以前曾经是一个国家,是因为战争分裂成两个国家;在学唱菲律宾的童谣《船歌》时,向孩子介绍菲律宾之所以被称作“千岛之国”的原因。

学习外语自然是熟悉世界的一条途径。但学习外语的时候不要单纯让孩子只是学外国话,比如让孩子学日语的同时,也学习日本的舞蹈、乐器和民俗。让他学英语的时候,通过阅读书籍或观看录像,观察美国人和英国人在生活方式上的某些差异。

倡导孩子观看“世界旅行”、“国际新闻”等电视节目。在家中为孩子买一个地球仪,只要在电视上看到某个陌生国家,爸爸妈妈就耐心地和孩子一起在地球仪上寻找,直至最后成

功“发现”为止。甚至新买的玩具上印有“印度制造”字样,就让宝宝在地球仪上寻觅印度这个文明古国。美伊发生了战争,就给孩子介绍伊拉克的地理位置和石油资源以及悠久历史。

爸爸妈妈可以带孩子去有英语角的地方,让孩子向外语流利的大朋友学习,鼓励孩子用简单的外语和外国朋友直接交流。另外积极关注政府举办的“青少年海外交流活动”,为孩子争取参观访问其他国家的机会。不要以为孩子小不能适应“出国生活”,据有关方面介绍,国外来中国参观的“幼儿团”平均年龄仅4.8岁。

让孩子认识世界各国的专家、教授、艺人是认识世界的另一个好方法。可以让孩子看不同国家知名艺人的VCD。幼儿园也应该创造机会,请专家、教授、艺人上幼儿园举办一些活动,通过日积月累,孩子的国际视野便得以开阔。

当今不少年轻父母十分重视让孩子从小就培养“世界化”眼光。这是因为随着国际交往的日趋密切,越来越多的爸爸妈妈清醒地认识到,在新世纪背景下成长的孩子将面临越来越激烈的国际竞争,而要想让他立于不败之地,必须对异国文化和历史拥有全面、深入、准确的了解。有识之士更是提出:只有让下一代学会理解不同政治制度、文化背景和宗教信仰的民族,才能与他们和平共处,从而拥有更大的生存空间。所以从小就给孩子“世界化”教育,培养他成为“世界化”公民,很有必要。下面就来看看给孩子“世界化”教育的手段。

学龄前孩子最喜欢的就是涂涂画画。让热衷绘画创作的他画地图,是教他从小心中装着世界的好方法。首先告诉孩子我们自己国家的版图形状,让他画我国的“雄鸡”地图,当

孩子能比较准确地画出自己国家的地图,就教他画临近国家的地图,让孩子的画笔慢慢伸展,他在画地图的同时,也就熟悉了不同的国家。爸爸妈妈不要以为这事情很复杂,只要孩子喜欢,就不难做到。

爸爸妈妈除了在幼儿床头摆放不同国家的童话书,还应该摆放一些可以直观地了解世界的精美图书,比如《各国国旗》、《国家地理》等图文并茂的书籍。这对幼儿学习世界知识很有好处。

爸爸妈妈在日常生活中有意识地培养孩子对其他国家的兴趣,和孩子一起收藏不同国家的邮票、明信片、粘纸等他感兴趣的小东西。当收集到一定程度的时候,可以和幼儿园的老师沟通,在幼儿园给孩子开一个收藏展览,也给其他小朋友认识世界的机会。如果幼儿园的小朋友都能参与这样的收藏和展览,孩子的日常交流就会是“你的日本粘纸”、“我的瑞士明信片”、“他的意大利邮票”等内容,这样很容易在他们的“小社会”形成世界化的氛围。

携幼儿远赴海外观光。孩子虽然还不会写日记,但他可以用傻瓜相机拍摄照片。带孩子举家出游归来后,可以举办以孩子拍摄的照片和收集到的纪念品为中心的小型家庭展览会,邀请左邻右舍的小伙伴们和他们的父母前来参观,让孩子感受到见多识广的荣誉感。

动物园、植物园是孩子最感兴趣的地方。一般动物园、植物园都会注明某种动物或植物产自何地,有哪些特性。爸爸妈妈在对所见植物的自然讲解中,让孩子了解当地的气候和特产。当孩子看到威猛雄壮的非洲狮子,就顺势向他讲非洲的干燥少水特性,当他看到笨拙可爱的企鹅,就告诉他南极的

气候 ,你甚至可以告诉他 那里有一个爱斯基摩民族。让孩子在点点滴滴的世界知识积累中 ,掌握许多不同国家的自然风貌和风土人情。

Internet 是把孩子和世界连接起来的最快速的纽带。有些爸爸妈妈把网络当成洪水猛兽 ,害怕网络上的信息会污染孩子的生活 ,但是在我们这个时代 ,孩子不可能与网络隔离 ,与其阻止 ,不如疏导。可以经常就某个孩子感兴趣的话题和孩子一起上网 ,查询相应的信息和知识 ,把网络当做认识世界的工具。

35. 适合两岁孩子的一些玩具

大图画和简单故事制作的大开本图书 ;
印有婴儿图片的书或杂志 ;
积木 ;
插孔玩具 ;
形状简单的排列玩具 ;
简单的益智拼图玩具 ;
过家家类的玩具(孩子的割草机、厨房餐具、扫帚) ;
发掘类的玩具(桶子、铲子、耙子) ;
大小不同的洋娃娃 ;
小汽车、卡车、火车 ;
各种各样的不易破碎容器 ;
浴室玩具(小船、容器、会漂的吱吱叫的玩具) ;
各种各样的球 ;

能推能拉的玩具；
室外玩具(滑梯、秋千、沙箱)；
儿童三轮车；
相互连接的玩具(连环、大的串珠、S形物体)；
毛绒动物；
儿童(钢琴)键盘和其他乐器；
长蜡笔；
玩具电话；
各种尺码的不易碎的镜子；
装扮的衣服；
木勺、旧杂志、篮子、纸盒子或管子和他在房子周围“找到”的其他安全(如盆、罐、壶和锅)不易破碎的东西。

36. 3 - - 4 岁孩子的社交能力发育

与2岁时相比，3岁的孩子已经不那么自私了，对你的依赖也减少，这是自我识别得到强化和感到更加安全的征象。

现在实际上他会与别的孩子一起做游戏，相互配合，而不是自己玩耍。在这个过程中他认识到并不是所有人的想法都与他完全一样，每一个伙伴都有独特的性格。有些惹人喜欢，有些令人讨厌。你会发现他更加倾向于与一些孩子玩耍，并开始和他们发展友谊。在建立友谊的过程中，他会发现自己也有一些让人喜欢的特征——这种发现对他的自尊心的培养具有强烈的支持作用。

本阶段孩子的发育有一些更好的消息：随着孩子对其他

人的感觉和行为了解的增多和敏感,他会逐渐停止竞争,并学会在一起玩耍时相互合作。在小组中他开始学会轮流玩耍分享玩具,即使他不总是这样做。现在通常他可以以文明的方式提出要求,而不是胡闹或尖叫。所以,你可以期望孩子玩耍时更加平和而安宁。通常3岁的孩子会采取轮流玩耍或交换玩具自己解决争端。然而,开始时你必须鼓励这种合作。例如你可以鼓励利用语言而不是暴力来处理出现的问题,在两个孩子分享一个玩具时,也可以提醒他们轮流玩耍。当两个孩子都想得到同一玩具时,这个提议是简单的解决方法,可能使他开始轮流玩耍,或寻找另一个玩具和活动。虽然这种方法并不总是有效,但值得尝试。

要帮助孩子使用合适的词语描述自己的情感和渴望,避免孩子感到挫折。更为重要的是亲自为他做出如何和平解决争端的榜样,如果你脾气暴躁,应避免孩子在场时发火。否则,他感到受到压制时,就会模仿你的行为。然而,不管你怎么做,你孩子总有很多次会将他的气愤或挫折感转化成打斗。当发生这种情况时,要避免他伤害他人,如果他不能迅速平静下来,就将他与其他孩子分开。与他谈心,尝试弄明白他为什么这样恼火。让他知道你理解并接受他的感受,但让他明白打斗不是表达这些感受的好办法。通过提醒他其他孩子打他或朝他尖叫的情况,帮助他从其他孩子的角度考虑问题,然后建议他以更加和平的方式解决问题。最后,在他理解自己做错了什么以后——不是以前,让他向其他孩子道歉。然而,仅仅说“对不起”可能不会帮助他纠正自己的行为。他也需要知道自己为什么要道歉。他可能不能很快理解,但4岁的孩子可能已经开始意识到这些解释的意义。

实际上 3 岁孩子的正常兴趣有助于将打斗倾向降低到最小程度。他们的大部分玩耍时间从事自己喜欢的活动,这些活动往往需要合作。正如我们已经看到的,学龄前儿童和他们的伙伴经常在游戏中扮演不同的角色,然后进入利用想像或家庭物件构成的虚构情节之中。这种游戏可以帮助孩子开发重要的社交技能,例如轮流、关心、交流(通过动作、表情和词语)和对他人行为做出适当反应。还有另外一个好处:因为伪装游戏可以使孩子扮演他们想要的任何角色,包括希曼、神气的妇女、超人和神话中的圣母——也可以使孩子探索更加复杂的社会思维,例如力量、财富、同情、残忍和性。观察孩子在虚构游戏中扮演的角色,你也会明白他已经开始确定自己的性别了。因此在家里玩耍时,男孩会扮演父亲的角色,女孩则扮演母亲的角色,反映了他们已经注意到了自己的家庭和周围世界的差异。

在这个阶段,男孩会对自己的父亲、哥哥或邻居的大男孩着迷,而女孩会模仿母亲、大姐姐或其他女孩。研究表明男孩和女孩间一些明显的发育和行为差异是由遗传决定的。例如,一般而言,学龄前男孩更具攻击性,而女孩更加文雅。然而,本阶段的许多遗传特征很容易受文化和家庭背景影响。即使父母都在工作,并分享等同的家庭责任,孩子也会从电视、杂志、书籍、广告牌和朋友或邻居的家庭中发现家庭中传统的男女角色。例如广告会鼓励女孩玩洋娃娃、出于好心的亲属会以此为礼物相赠,成年人和其他孩子也会赞同这种行为,同时,人们会指导男孩远离洋娃娃(在学步时曾经非常喜欢),而从事更加粗糙和笨拙的游戏和运动。喜欢大打出手的女孩被称为假小子,喜欢打架的男孩叫强壮或有型。孩子

赞同或反对这些说法也不会使人吃惊，并依此调节自己的行为。因此，在孩子到了进入幼儿园的年龄时，就已经可以很好地确立自己的遗传特征了。

这个年龄孩子的认同过程经常走向极端，女孩会坚持穿裙子、抛光指甲并在上学或去操场时化妆；男孩子会趾高气扬地走路、过分自信并在出去时佩带假枪。这种行为强化了自己的男、女身份。在孩子早年认识自己性别的过程中，注定会有一些不分性别的态度和行为。压抑孩子的冲动和行为几乎没有任何道理，除非孩子强烈拒绝建立这种文化标准。例如，如果男孩坚持每天穿裙子，你应该平静地劝他穿着更加传统的衣服。然而，如果孩子一味坚持，就需要与你的儿科医生协商。

孩子也会模仿某些成人认为是性的行为，例如卖弄风情。如果他的表达非常夸张，你可以建议孩子看书和从事一些活动而使他分心，但这些提议是你的思想，不是他的。这个年龄的孩子没有成熟的性观念，他的行为只是戏剧化模仿，因此不要担心。但如果他对性行为的模仿非常明显，或暗示他曾经接触过性行为，应该与你的儿科医生协商，看是否是性虐待的征象。

本阶段末期的社交能力发育里程碑

对新经历感兴趣；

与其他儿童合作；

扮演“爸爸”或“妈妈”的角色；

发明更多喜欢的游戏；

化妆和卸妆；

协商解决冲突的办法；

更加自立。

37. 3 - 4 岁孩子的语言发育里程

在 3 岁时孩子的词汇应该超过 300 个 ,能够以 5 ~ 6 个单词的句子交谈 ,并可以模仿成人发出的大部分声音。

有时孩子会不停地唠叨——虽然会使你感到厌烦 ,但对于孩子学习新词并利用这些词汇思考是必要的。孩子可使用语言表达自己的情感 ,他说话和理解词汇的能力越高级 ,他掌握思考、创造和与你交谈的工具就越多。

你也许可以看到孩子如何使用语言来帮助自己来理解并参与发生在他周围的事情。例如 ,他可以说出大部分熟悉物件的名称 ,在他不能命名物件的名称时 ,就随心所欲地问“这是什么 ?”你可以通过告诉他没有理解的词汇来扩展他的词汇量。例如 ,他指着一辆汽车并且说“大汽车” ,你可以回答他“是的 ,这是一辆大的灰汽车 ,看它的表面是多么明亮。”或者在孩子帮你选择花时 ,描述他所选择的每一种 :“这是美丽的黄白色雏菊 ,那是粉红色的天竺葵。”你也可以帮助孩子利用词汇描述他看不见的事物和思想。例如 ,在孩子描述他梦中的“怪物”时 ,要问他怪物是生气还是友善。询问怪物的颜色、怪物生活的地方以及怪物是否有朋友。这不仅有助于孩子利用词汇表达思想 ,也有助于帮助他克服这种奇怪和令人恐惧的图像所带来的恐惧。

3 岁的孩子可能正在学习使用代词“我、你、我的和你们”。虽然这种词看起来简单 ,但很难理解 ,因为通常意味着

他身体的各部位、所有的物件在哪里。而谈话内容涉及的术语变化使事情更加复杂。他经常会使用他的名字代替“我”，或在谈论你时，他经常使用“妈妈”代替“你”。如果你试图纠正（例如建议孩子说“我喜欢小甜饼”），只会使孩子感到更加迷惑，因为他会认为你在说你自己。但在自己说话时，要正确使用这些名词。例如要说“我想让你来”，而不是“妈妈想让你来”，这不仅可以帮助孩子正确使用这些词，也可以帮助孩子理解你除了是妈妈以外，还是一个独立的人的概念。

在本阶段，孩子的语言非常清晰，甚至陌生人也可以听懂孩子所说的大部分内容。尽管如此，他的一半单词拼写仍然可能是错误的，例如以“w”代替“r”（wabbit、wice、wose）、“d”代替“th”（dis、dat、den）或用“t”代替任何发音困难的字母（例如 tee 代替 three 或 tix 代替 six）等。虽然在本阶段的中期就可以发出字母“b、p、m、w 和 h”的声音，但使用好这些发音往往需要几个月时间。

口吃

许多父母曾经非常担忧孩子的口吃，但这些担忧通常是没有必要的。毕竟 2~3 岁的儿童偶尔重复某些音节，或者对某些词汇感到犹豫是非常常见的事情。大部分情况不是不能正确说话，即使没有任何特殊帮助，他们也可以顺利度过这个阶段。只有在这种情形持续很长一段时间（超过 2~3 个月）并影响与人交流时，才被认为是真正的口吃。

每 20 个学前班孩子中就有一个口吃者，男孩多于女孩，但原因不清楚。有些孩子可能难以掌握正常的发音时间与节律，但多数患者没有医学上的和发育上的问题。在孩子焦虑、疲劳、生病，或孩子激动并试图很快说话时，也可能发生口吃。

有些孩子在学习太多的新词时,他会发生一时性口吃。有时孩子的思维活动速度会超过语言表达能力,因此说话时会丢失他正在说的词,重复单词和声音有助于他的发音及时赶上思维的速度。

孩子对口吃的挫折感越强,他的口吃就越麻烦。因此对父母来说,最简单易行的方法是不要关注孩子的口吃,在孩子说话时仅仅听着,不要试图纠正他。同时在与孩子交流时,尽量使用平静而简单的语言,为孩子做好榜样。如果你的孩子口吃,减慢包括自己说话速度在内的家庭活动节奏,对孩子也会有所帮助。你每天应该拨出一些时间用于与孩子玩耍和平静交谈,表扬他所做的所有正确活动,也可以增强孩子的自信心,同时不要过分关注他的语言问题。在这种情况下,真正口吃的孩子通常可以在入学前克服这个难题。

口吃问题严重时,必要的语言治疗可以预防长期的后果。如果孩子经常重复一些单词的发音或部分发音、非常内向并有明显紧张的症状(面部抽搐和做鬼脸),要告诉你的儿科医生,也要告诉他家庭成员的严重口吃病史。他会向你推荐一位发音和语言专家。

假如孩子的问题是“为什么狗不能和我说话?”你可以通过和孩子一起观看一本关于狗的书,进一步探讨这个问题。

本阶段末期的语言发育里程碑

理解相同与不同的概念;

掌握一些基本的语法规则;

用5~6个单词的句子说话;

说话清晰,陌生人也可以听懂;

可以讲故事。

38. 1 - - 2 岁宝宝卫生间技能培训

当孩子接近 2 周岁时 ,应该开始考虑训练孩子去卫生间的问题了。也许是孩子的祖父母劝你做 ,或者你可能考虑到日托或幼儿园计划需要这样做。但是 ,开始这项活动之前 ,首先要想到 ,孩子大点的时候进行卫生间技能培训比较容易且熟练较快。的确 ,早期训练有可能成功 ,但是不必要一定这么做。有可能对你正在学步的孩子产生一种没有必要的压力。他可能还没有形成必要的大小便控制感 ,或者在卫生间中他的运动技能不允许快速而可靠地把衣服脱下。

许多在孩子 2 岁生日后 (男孩通常比女孩子稍微晚些) 就做好了大小便训练的准备 ,但是孩子也许在比较早的时候就已经做好准备。你可以参考下列指征 :

1. 相当准确地预先感到自己要解大便 ;
2. 尿布不总是湿的 ,这种情况说明他的膀胱能够储存尿液了 ;
3. 能够并听从指导 ;
4. 在浴室里乐意模仿家庭成员或者朋友 ;
5. 通过说话、面部表情或者动作的改变 ,让你明白什么时候他的膀胱充满了 ,或什么时候他要大便了。

如果孩子已经做好进行大小便训练的准备 ,更详细的信息请参阅后面的有关内容。即使没有完全准备好 ,也可以通过把他放在小便坐椅上 ,利用简单的话教给他怎么使用。当你开始训练他时 ,他越熟悉使用卫生间的过程 ,就越不会惊慌

失措。

39. 1 - - 2 岁宝宝手和手指的技能

如果孩子周岁时掌握了大部分运动技能 ,就很容易对他手部技能的细微变化视而不见 ,这些技能可能是单纯的运动 ,也可能是手—眼协调运动。获得这些技能可使他更加随意和精确地检查物体 ,同时也大大加强了他探索周围世界并从中获得知识的能力。周岁时用拇指和食指捡起很小的物体对他来说仍然是一个挑战 ,但是到了一岁半时做这种动作就轻而易举了。你可以看到他随心所欲地拣起很小的物体 ,探索他能够想到或变换到的所有方面。他最喜欢的一些游戏包括 :

将 4 块积木叠成木塔 ,然后推倒 ;

打开和关闭盒子或者其他容器 ;

拣起球或者其他运动的物体 ;

扭动门的把手和翻书 ;

将圆钉插入小孔中 ;

涂鸦。这些活动不仅能够锻炼手的灵活性 ,而且对空间概念也有个认识 ,像“里”“上”“下”“圆”。当接近 2 岁时 ,他的身体协调能力也有所改善 ,能够做比较复杂的游戏 ,例如 :

折叠纸张(如果你教给他怎样做) ;

把大的方钉子放进与其相匹配的孔中(这种动作比圆钉放进孔中困难 ,因为他需要找相匹配的角) ;

堆集 5 - 6 个积木 ;

拆装玩具 ;

捏泥巴。

2 周岁时 ,已经可以明确孩子是左撇子还是右撇子。可是 ,许多儿童好几年的内也不表现出这种偏好。有部分儿童两手俱会 ,可很好使用左右手。他们对左右手从来没有明确的喜好。强迫你的孩子使用一只手而不使用另一只手 ,或者催促导致他这种喜好的形成过程都没有道理。

本阶段末期手和手指功能的发育里程碑

本能地乱写 ;

翻倒容器并倒出其中的东西 ;

将 4 块或更多的积木叠起成塔 ;

使用一只手的机会可能比另一只手多。

40. 1 - - 2 岁宝宝的运动里程发育

如果孩子周岁时还没有开始走路 ,那么一岁半以前他应该学会。事实上 2 岁期间的主要成就是掌握完美的走路技能。如果他已经开始学习走路 ,可能还要 1 ~ 2 个月时间 ,他才能不需要何帮助地站立和顺利行走。然而 ,不要期望他按照你想像的方法去做。他的做法是 :把手放在地上 ,伸直胳膊 ,高高地掀起屁股 ,然后将腿拉到身子下面。最后 ,直起腰离开地面 ,将腿伸直。

开始他确实是初学走路者 ,与熟练走路的孩子完全不同。开始时不是迈大步 ,在向前走动时 ,两腿之间的距离很宽、脚趾向外、东倒西歪。刚开始走路时 ,似乎既慢又小心 ,但很快就开始加速。事实上 ,即使你需要小跑才能跟上他也不要感

到吃惊。

当然 ,对于一个初学者来说 ,摔跤是不可避免的。在表面不平的地面上行走 ,更是一个挑战。首先 ,孩子应该在诸如不平的地毯表面或者进入其他房间的斜坡上行走 ,但几个月以后 ,即使他上下楼梯或者拐弯都不会摔跤了。

开始时 ,也不要指望孩子在行走期间能够使用他的手。一段时间后 ,他就使用手臂保持平衡(弯曲手臂并保持和肩膀一样高的水平——“高度防卫”体位) ,毫无问题地用手拿、玩耍或者拣起玩具。然而 2 - 3 个月以后 ,他就能完全控制自己 :不仅能弯下身子捡东西、拿着玩具到另一个房间 ,而且还能够推拉玩具车、横着行走或者后退、甚至在行走时扔球。

在他迈出第一步 6 个月以后 ,孩子的行走方式就更加成熟。在行走时 ,他的双脚靠得更近 ,步态更加稳定。在你的帮助下甚至可以上下楼梯。可是 ,在他尝试自己爬楼梯时 ,只能手膝并用地匍匐前进 ,一级一级地上下。虽然在 3 岁以前他跑得不是很好 ,但过不了多久 ,他就会以碎步的方式 ,僵直地向前跑了。到 2 岁时 ,你的孩子就可以走得很好了。感谢上帝 ! 一年前他刚刚学走路啊 !

本阶段末的运动发育里程碑

单独行走 ;

行走时拉着玩具 ;

行走时拿一个大的玩具或几个玩具 ;

开始跑 ;

用脚尖站立 ;

踢球 ;

独自在家具上爬上爬下 ;

扶着栏杆上下楼梯。

41. 家有沙眼患者宝宝会被传染吗

深圳马女士问:我家姑姑是沙眼患者,宝宝跟她非常亲密,经常和她睡在一起。请问宝宝会被传染沙眼吗?

沙眼是一种常见的感染性眼病,是由微生物沙眼衣原体引起的一种慢性传染性结膜角膜炎。沙眼病原微生物很容易通过多种途径传播。沙眼患者表现症状为眼睛发红,常有粘性分泌物,并且有时流鼻涕。分泌物中含有沙眼病原微生物,当人们紧密接触时,沙眼病原微生物很容易通过手指、衣物、物品的交互接触而传播。当苍蝇飞到眼睛上寻找水或食物时也容易把眼分泌物(含有沙眼病原微生物)从一个人携带给其他人。如果沙眼患者的病程长达数年,结膜已经广泛结痂,便不再具有传染性,但会留有严重的后遗症如失明等。

所以,沙眼患者最好不要接触孩子,因为孩子的抵抗力比成人弱,很容易被传染。如果想跟孩子在一起,需要等到完全康复以后。

42. 智能迟缓可以在孕期预防吗

关于智能,心理学界有多种说法,综合起来,智能主要指以下功能:学习的能力,即获得知识的潜在能力;适应新环境的能力,即能对新环境作出新的反应;抽象思维的能力,高级

思维能力,善于判断,善于推理,善于理解。概括起来讲,智能是一种同思维、学习、适应新环境有关的能力,是多种才能的总和。

智能迟缓是指儿童在发育阶段由各种因素所引起的智能低下,伴有学习或社会适应困难。

引起智能迟缓的病因很复杂,不明者占了 14% - 15% 左右。其中与孕期有关的包括感染。包括胎内感染及生后感染。胎内感染如孕妇患风疹、巨细胞病毒感染、弓形体病及梅毒等,都会使胎儿脑部受损,造成智能迟缓。有一份资料表明在 367 例孕妇患风疹者中,所生育的孩子中有不同程度智能迟缓有 170 例,几乎达到了半数,同时伴有耳聋、白内障、先天性心脏病等。

各种微生物引起的严重腹泻,继以脱水、电解质紊乱,也能导致脑部损害。在胚胎 10 - 18 周时,脑内神经细胞的数目已达到成人的相当数量。

所以妊娠早期孕妇营养不良,会严重影响胎儿的脑发育。围生期因素,如早产、巨大儿、小样儿、缺氧、窒息、颅内出血 ABO 或 Rh 血型不合及高危孕妇(如孕妇有糖尿病、妊娠高血压综合征等)所生育的小儿,发生智能迟缓者相对较多。孕妇酗酒可导致胎儿酒精中毒综合征。

对于智能迟缓,目前还没有有效的治疗措施,因此预防是十分必须的。在准备生育之前,不妨了解一下目前我国对于与智能障碍有关的一些优生服务,包括准备生育之前的遗传咨询(染色体病、单基因病、多基因性神经管缺陷、多基因遗传性智能低下),怀孕之后可以做常规性的产前监护(贫血、高血压、发现高危等),不放心还可以做产前诊断(绒毛、羊膜

穿刺、超声、胎儿蛋白等)。

43. 智力与孕妈咪和宝宝的饮食

越来越多的研究结果表明 :使头脑更聪明的食物是存在的。日本大阪大学蛋白质研究所教授中川八郎指出 :饮食习惯与性格及精神活动有密切关系。如欧美人以肉食为主 ,擅长理论思维 ,性格刚强、固执 ;而日本人以米食为主 ,有较强的实际应用能力 ,富有创造力。

大多数脑物质都是由氨基酸合成的 ,而氨基酸的来源是蛋白质 ,所以 ,蛋白质的摄取量在一定程度上决定着人的个性和民族性格。维生素与脑物质及其人的智力之间的密切关系也不可等闲视之。

膳食中缺乏维生素 B1 ,会对中枢神经产生不良影响。严重缺乏者会引起“脚气病” ,并会产生严重的精神病变。

机体早期缺乏维生素 B5 ,会影响智力发育 ,表现为反应迟钝、恐惧、言语行动异常。

长期缺乏维生素 B5 ,会出现“进行性痴呆症” ,严重者可发生“癫狂”。

当孕妇体内维生素 B6 缺乏时 ,制造脑物质——酪氨酸的酶活性会下降 ,因而容易生出癫痫患儿。婴儿膳食中缺乏维生素 B6 ,会引起惊厥、神经炎。

膳食中缺乏维生素 B11 ,除产生头昏、头痛等症状外 ,还可能使人患精神方面的疾病 ,并有记忆力下降、急躁、烦闷、不安等症状。

膳食中维 B12 供给不足 ,易患“智力衰退性精神病” ,表现出判断能力、记忆能力、自制能力下降 ,语无伦次 ,性格异常等症状。

膳食中缺乏维生素 C ,可阻碍神经细管向大脑输送营养成分的功能 ,从而使大脑不能及时得到营养成分。

小贴士))蔬菜可能使宝宝聪敏

人的先天智力条件好坏 ,与胎儿期从母体吸取的营养有密切关系。科学家们经过长期研究后指出 ,蔬菜的营养与儿童的智力密切相关。

一些孕妇和儿童中普遍地存在着偏食、挑食和厌食蔬菜的情况 ,这对儿童大脑发育、智力成长是很不利的。

科学家做了这样的试验 ,将一些智力迟钝的儿童分成两组 ,第一组食用含有维生素 A、C 和叶酸、B 族维生素的蔬菜及一些矿物质 ,第二组使用安慰剂。经一段时期后 ,食用富含维生素蔬菜的第一组的智商要比后者显著提高。当给服安慰剂的第二组也补食含有大量维生素的蔬菜后 ,其智商也有明显的上升。

人的大脑主要由脂肪、蛋白质、糖、维生素等七种营养成分构成。其中维生素 B 族、C 和 E 极为丰富 ,这些维生素与儿童的智力关系很大。在新鲜蔬菜中 ,存在着大脑正常发育所需要的大量维生素 B 族、C 和 E ,它们不但质量高 ,而且容易被吸收利用。重视孩子对蛋白质、脂肪和糖的投入 ,而忽视了维生素对儿童的发育及与智力的影响。

44. 快还宝宝独立进食的权利

最近有妈妈反映,宝宝有一种奇怪的习惯,常常在嘴里含着饭或水果,甚至睡觉时也不下咽,让人看了心里直害怕,要是噎着、卡到咽喉可怎么办?这时间长了,牙齿还不坏光光?

嘴里含着饭,乍听起来好像很少见,可张培隆老师给我们的信息却不容乐观,在她走访的幼儿园中,这样的现象还很多,十个孩子里就有两三个,有一个小小班里二十个孩子里就有五六个。

何以使孩子养成这样的不良习惯?这个习惯会有哪些影响?妈妈又该怎么办呢?张老师都一一做了介绍,快往下看吧。

宝宝为什么要含东西

家长的喂养方式是造成宝宝在嘴里含饭的主要原因,看看宝宝对妈妈的“抗议”吧!

“别让我再吃了”

有些妈妈认为孩子吃得越多越好,宝宝已经吃饱了还追着喂,非要再“塞”进一些,孩子不能下咽当然就不咽了。

“让我自己吃吧”

宝宝一岁以后就开始学习进食了,多从手抓、勺子胡乱舀开始,很容易弄脏自己和环境,有的妈妈嫌脏,收拾起来太麻烦,不愿意让宝宝独立吃饭,索性就一直喂他,剥夺了宝宝独立进食的权利的同时也剥夺了其吃饭的乐趣,真的是食如嚼蜡喽!

“好难吃啊”

还有的妈妈可能只顾营养问题而忽视了口感 ,或者只给宝宝吃糊状或稀的食物 ,觉得有利于消化、不用咀嚼又好料理。殊不知 ,时间长了 ,孩子就会开始讨厌这些食物 ,可不想吃有拗不过大人 ,真是难死宝宝啦。

这些做法让孩子很反感 ,开始时会将最后一两口不想吃的饭含在口中不肯下咽 ,以此来抗拒大人的强迫。久而久之 ,就形成了含饭的习惯 ,不含都不成了。

危害身体健康

含饭的习惯对孩子的危害首先是身体健康 ,妈妈可不能掉以轻心 ,看看下面的介绍就知道其严重性了。

1、总吃糊状和稀的食物 ,会使宝宝因缺少咀嚼而影响到面部肌肉的正常发育。

2、牙龈发育差 龋齿、虫牙等都有较大机会发生 ,有的孩子才三四岁就一口小黑牙了。

3、影响肠胃和消化道健康 ,表现为食欲不好、饭量减少 ,甚至呕吐 ,造成厌食等极坏的饮食习惯。

4、因为缺少咀嚼还会影响宝宝口型的成长。

5、这样的孩子多偏瘦、面黄、体重轻等。

6、在睡觉时也含着饭 ,熟睡后食物很容易滑入咽喉而发生窒息 ,甚至造成死亡等严重后果。

影响心理健康

在坏习惯的形成过程中 ,会不同程度地影响到宝宝的性格、心态和气质等 ,看看自己都在哪些环节上出了错吧。

1、长期喂饭会使宝宝从小缺乏自立、自理能力 ,依赖性很强 ,没有独立性。

2、由于缺少独立吃饭的经历 ,总是被告之“ 还太小、不能自己吃的 ” 缺乏自信心就很难免。

3、总是讨厌吃饭 ,心情会很不好 ,时间久了很容易形成抑郁、不快乐的性格 ,小小年纪就表现出心事重重的样子。

家长的对策

妈妈首先先纠正和调整自己在喂养方式和观念上的偏颇 ,赶快帮助宝宝戒除坏习惯 ,重建其对吃饭的信心与热情 ,回归饮食好习惯。

1、及时看医生 ,解决肠胃、消化道问题。

2、还孩子独立进食的权利。

3、不要强迫孩子进餐 ,可分餐加餐(少吃多餐) ,按照孩子的年龄需求来喂养 ,重新建立饮食好习惯。

4、让孩子多户外活动 ,增加肢体运动、增加热量的消耗。

5、营造进食好氛围

6、或邀请孩子的同伴来一起进餐。

聪明提醒

对付鬼精灵的招数

还有一种小顽皮 ,古怪精灵 ,跟喂养方式无关 ,不肯正常进餐 ,养成了很坏的进食习惯。

对付这样的鬼精灵 ,妈妈要会耍点手段才行。

1、当宝宝还不太饱又不肯再吃时 ,妈妈要下决心纠正 ,先表明态度 :你不吃了我就不喂了 ,不过在下次开饭之前没的吃。

2、当小东西饿了要吃的时要坚持不给他吃(饿两小时没问题)。

3、一定要等到正常吃饭时再给他吃。

几次下来,一般会有效。

聪明提醒

为宝宝独立进食做准备

还孩子独立进餐的权利,并为其创造良好的进餐环境,准备合适的就餐工具,使吃饭成为一件快乐的事,对还没有此坏习惯的小宝宝来说,就更重要。

工具:

- 1、短柄调羹,便于抓握。
- 2、小桌子,高矮适宜,与宝宝身高相符。
- 3、小块地毯,即使被宝宝弄脏了也方便清洗。
- 4、进餐时要保持安静的环境,最好放一些舒缓轻柔的音乐。

食物:

- 1、鱼、蔬菜必备,多吃纤维食物,可磨练宝宝牙齿。
- 2、五香豆可适当吃,吃之前大人先大致弄碎一些(适合三岁宝宝)。
- 3、准备硬一点的饼干、粗的麦片(含粗纤维)等,增加宝宝咀嚼的机会(适合一岁宝宝)。

张老师聪明宝箱

18—24个月是独立进餐的关键期,妈妈可以利用这个关键期来培养宝宝养成良好的饮食习惯,将有助其身心健康和生长发育、均衡营养素。相反,会使宝宝养成依赖心理,缺少独立性和开朗的性格,不利于今后的气质培养。

一不留神,辛辛苦苦喂出个坏习惯,妈妈以后可要警惕啊。

不过,遇到这样的情况也不用太慌张,妈妈只要小心应对

就行了。