



静观育心

读懂孩子 敏感期

罗静 著

走进0~6岁孩子的内心世界
了解各阶段的成长信号



读懂孩子
“敏感期”
把握成长
关键生命力

化学工业出版社

静观育儿

读懂孩子 敏感期

罗静 著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (C I P) 数据

读懂孩子敏感期 / 罗静著. —北京: 化学工业

出版社, 2016. 1

ISBN 978-7-122-25716-1

I. ①读… II. ①罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第282279号

责任编辑: 马 骄 梁郁菲

责任校对: 王 静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数200千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.90元

版权所有 违者必究



敏感期，吓到你了吗？



“静观育儿”微信号自2013年11月19日开通以来，至今已有两年。每天，静观育儿团队会坚持为中国家长们推送科学的原创育儿文章，旨在为年轻的父母们提供科学的育儿知识，每天也会回复父母们发来的各种育儿问题。我们的观点是基于100多位国内外专家在对中国儿童身心发育精心跟踪测评下独创性提出的三维平衡理论，是成体系的，更切合我国现状和中国儿童身心发展规律的早教理论，值得推荐给每位中国父母。

这本书我主要跟父母们谈谈孩子成长中的敏感期问题和父母卷入（特别是爸爸卷入）的问题，之所以将这两个问题放在一起说，是因为我们的早期教育存在一个“中国特色”，即爸爸卷入程度很低，甚至很多爸爸对孩子的成长不管不顾。我的博士论文关注的是留守儿童这样一个群体。在调查过程中，我真实地接触到那些可爱质朴的孩子，他们的面庞和声音至今在我脑海中萦绕。想起孩子轻轻的一句：“我宁可爸爸在我身边，不去赚钱。”我无数次泪流满面。事实上，这些孩子之所以在成长过程中出现的问题、遇到的困难比同龄其他孩子多了很多，正是因为爸爸介入得少。

我对“静观育儿”后台所有互动问题进行了一个梳理，除了16%性别未知，其余关注“静观育儿”的人群男女比例为1:3。而从咨询问题人次上看，男女比例大约为1:300。虽然这只是我的个人公众账号一小段时间的粗略统计，巨大的数字差距还是能明显地反映出父母育儿参与度的区别。以小窥大，说明爸爸卷入的缺失已成为一件迫在眉睫需要引起父母们关注的问题。

至于敏感期，虽然这个概念已经被人们过度消费了，例如不少专家和商家在“科普”的过程中常常会说，在孩子的这个年龄，必须要学某某，错过了就会有怎样的损失，导致人们对敏感期的理解过于偏颇，而且有点谈虎色变。“静观育儿”微信后台上有此类忧虑的父母比比皆是。他们常常问我，“错过了某某的敏感期怎么办，会对我的孩子以后有什么影响，我该如何弥补？”

不得不说，新一代的年轻父母们大都对早教比较重视，但对如何科学育儿仍旧十分迷茫。一位妈妈说，自从有了宝宝，她一口气关注了几十个育儿公众号。每天，陷入各种育儿知识中无法分辨，结果是要么被吓得这也不敢做那也不敢做，畏首畏尾；要么被公说公有理婆说婆有理的观点震慑住，今天照着这个法子养孩子，明天照着那个方子教孩子，结果孩子问题越来越多，她的焦虑也是与日俱增。生活中，这样的父母不在少数，可见对于育儿，我们的父母还有很长的路要走。

在我看来，错过敏感期并不意味着天就塌下来了，我们仍然有机会弥补。只不过，错过得越晚，父母未来将要花费的力气可能会越大。而我坚持做科学早教的目标，就在于帮助父母读懂孩子的成长过程，让育儿变得更从容。

其实，对孩子来说，发展过程中的每个阶段都十分重要，而父母之所以特别关注敏感期，是因为孩子向我们发出了求救的信号——在这个时候，他需要帮助了。而父母要做的，就是提供鼓励、支持，推孩子一把，给他助力。比如，孩子开始吃手，扔东西，各种抓、握、捏，那就是到了手部的敏感期，需要父母多提供机会给孩子进行手部锻炼了；比如孩子蹦跶个不停，你不让他跳他还不乐意，那么就顺应孩子的意愿让他跳；比如孩子开始对舀饭这类事发生兴趣，那就是该让孩子尝试独立吃饭了，诸如此类。

“敏感期”一词，是荷兰生物学家德·弗里首先使用的名称。他观察到蝴蝶将卵产在可以避免风雨侵袭的树枝或树干上，刚出生的毛毛虫对于光会特别敏感，它们会顺着光爬到树枝的顶端去吃那些刚刚长出的嫩叶，但等它们长大、消化系统健全能吃成叶后，它们就不再对光有特殊的敏感度了。

后来，意大利教育家蒙台梭利在长期与儿童的相处中，发现儿童的成长也会产生同样现象，即儿童在每一个特定的时期都有一种特殊的感受能力，这种感受能力促使他对环境中的某些事物很敏感，对有关事物的注意力很集中、很有耐心，而对其他事物则置若罔闻——因而提出了育儿教育的敏感期理论。鉴于此，我想说如下几方面内容。

敏感期不是目的，只是桥梁

在我看来，敏感期不是我们要努力的目标，而是一座桥梁。如果可以敏感地捕捉

敏感期，就能帮我们更好地读懂孩子，顺应孩子的发展需求，恰当地提供帮助。如果没有搞清楚而过度“用力”，反倒会拔苗助长。

比如，很多父母提到敏感期，指向的结果，往往就是期待孩子能够学到更多东西。曾有培训机构打着数字敏感期的口号，说可以培养孩子的财商。但是，数字敏感期跟财商有什么关系？我看没有。

敏感期应该把孩子引领向更自由的发展

走好敏感期这座桥，旨在给孩子带去更自由、宽阔的成长可能。但实际中却恰恰相反，我们不少父母，在“抓住孩子敏感期”的过程中，却把孩子的发展变得狭窄、单一了。

比如，一位妈妈在微信上不无忧虑地说：“罗老师，今天我家孩子莫名其妙地问了我一个问题，‘妈妈，我为什么要学钢琴？’我当时一时语塞不知道怎么回答他。自己回来想一想，为什么呢？其实我也没想清楚。也许就是因为听说学钢琴很好，也许是为了满足自己对于学钢琴这件事儿的美好想象，也许是因为身边认识的很多孩子都学了，自己家孩子不学怎么能行呢？再或者，多一个考级证书吗？这件事真不能深想，一想自己就开始怀疑，是不是做错了什么？”

是啊，你希望送孩子练琴，那你的目的是什么？大多数时候，我们并没有告诉孩子。或者我们自己也根本没有想清楚。这些显然都是盲目的。一旦盲目，过程就一定会多多少少出问题。

我们要给孩子输入的并非一个东西，而是一套东西

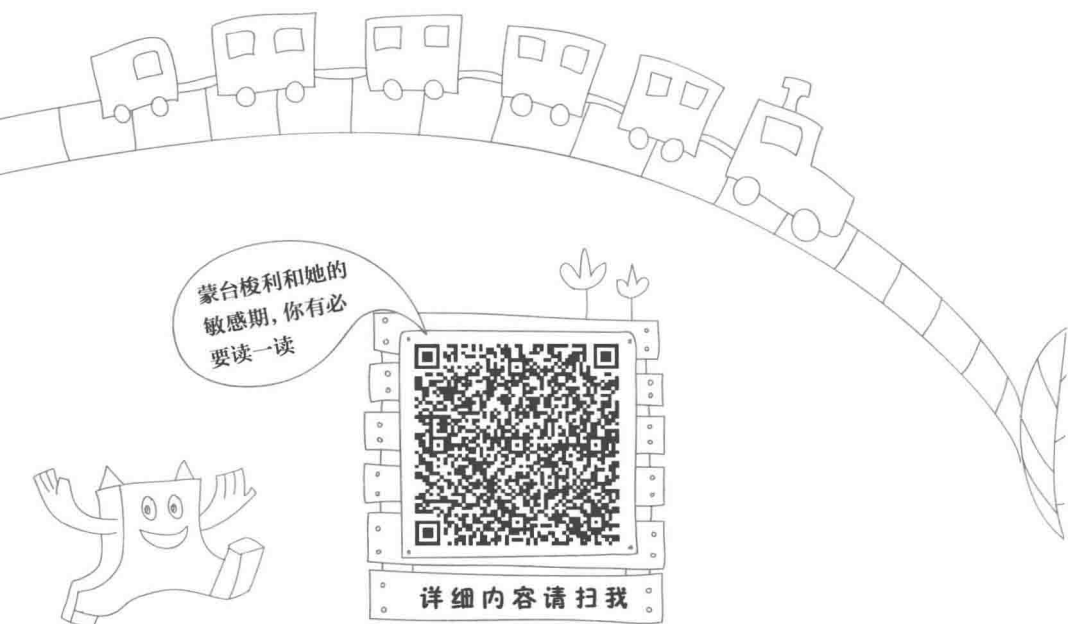
在我看来，孩子需要在“体能、智能和心理能力”三方面平衡发展。“三维理论”追求的，其实就是一个系统的平衡发展。它希望把孩子看成一个更完整的人，而不是割裂对待。孩子早期的、系统的、平衡的发展，是一个孩子未来获取幸福生活的基石，缺一不可。

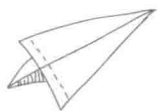
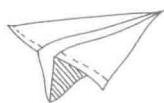
敏感期这件事，我们同样需要从三维的角度，系统地去理解。当敏感期到来，我们要给孩子输入的，绝非一个东西，而是一套东西。

比如语言敏感期，都说孩子学英语好，但父母不能单单送孩子去学英语。更重要的是，需要帮孩子开阔眼界，让他们了解语言相关的文化背景，文化背景中的精彩和蕴含的力量。甚至需要用游戏、真实体验等方式帮助孩子理解。如此，帮孩子建立一个思维模式：是什么？为什么？怎么办？……要知道，学到一点儿知识，会背几个单词不难。重要的是通过学习，锻炼孩子的思维方式和学习的能力。

这就对父母提出了要求：育儿之前有必要先了解孩子的心理发展状况，这样才能更好地帮助和引导孩子。当然这种帮助并不在于塑造孩子，而在于灵敏地尊重孩子心理发展的外部表现，在于为孩子的成长提供必要的支持。

罗静





第一章

读懂孩子成长中的敏感信号

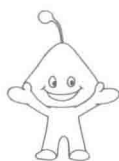
这些小信号，说明孩子要长大了	2
0~1岁孩子的6个成长信号.....	6
1~3岁孩子的“叛逆”信号.....	14
3~6岁孩子的敏感信号.....	23



第二章

父母的爱，成就高安全感的孩子

孩子的安全感不足，有哪些信号	31
父母不经意出口的话，很可能会破坏小孩子安全感.....	35
别让隔代教养消费孩子的安全感.....	40
建构孩子的安全感，父母要懂“如何去爱”	46



第三章

尊重孩子的自我发展，养出高意志力的孩子

父母错误的教养方式，易养出低意志力的孩子	52
孩子的这些行为问题，源自意志力差	56



- 培养孩子的意志力，需牢记4点 63
- 读懂孩子的叛逆，才能养出高自制力孩子 67
- 训练孩子的自制力，从规则意识建立开始 72

第四章

父母积极肯定，成就高目标感的孩子

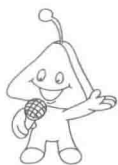
- 孩子目标感的培养，刻不容缓 78
- 培养出自信小孩的方法与禁忌 82
- 父母会爱，孩子的自尊心更强 86
- 养出高效能孩子，从培养条理性开始 91
- 培养自信自尊自强的孩子，爸爸说了算 95



第五章

读懂孩子的情绪

- 孩子6岁前，父母最好补上这3堂情绪课 101
- 理解孩子的情绪，才能了解孩子的行为 105
- 这些话孩子最爱听，父母懂了才能说好 111
- 帮孩子养成高情商 116



第六章

抓住孩子智能发展的关键点

- 0~6岁孩子的“注意力”问题..... 124
- 训练孩子记忆力，父母不得不了解的事..... 127
- 保护孩子的想象力，刻不容缓..... 132
- 培养0~6岁孩子的问题解决能力..... 138



第七章

父母的技巧引导，孩子的语言表达更出色

- 抓住0~6岁孩子语言敏感期..... 145
- 恰当处理孩子语言发展过程中的小意外..... 150
- 好父母不会阻止孩子说话..... 156
- 孩子爱问“为什么”，父母如何招架..... 160



第八章

让孩子主动学习，很简单

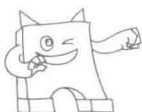
- 到底要不要教孩子认字..... 166
- 是否该给孩子报兴趣班..... 173
- 让孩子主动学习原本很简单..... 179
- 父母提供了怎样的学习环境，决定孩子的学习能力..... 185



第九章

父母科学陪玩，更好发展孩子潜能

- 宝宝的运动发展，这样应对更科学 194
- 0~1.5岁孩子，父母这样陪玩..... 199
- 1.5~3岁宝宝的陪玩攻略..... 202
- 3~6岁孩子，父母这样有效陪伴..... 208



第十章

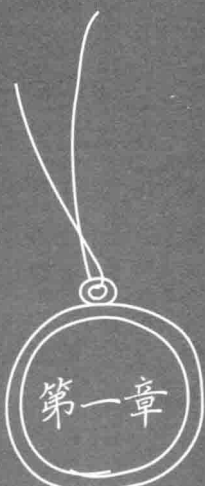
最好的教育，是随时随地进行的

- 每个小孩都很独特 214
- 养孩子，最难的是激发孩子的自身力量 218
- 孩子的成长，是父母的修行 222
- 高质量陪伴孩子，父母这么做 227





读懂孩子成长中的敏感信号



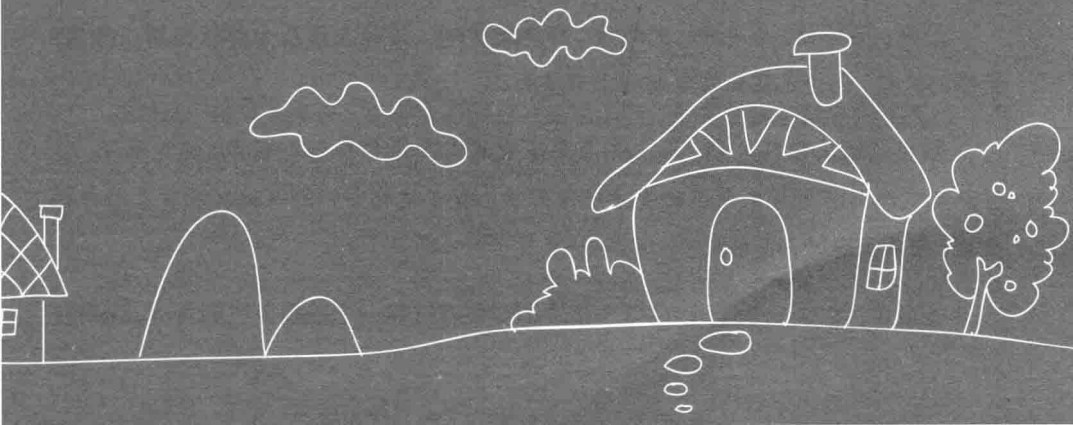
第一章

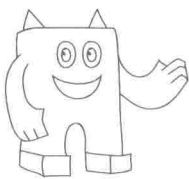


关键词：敏感信号

孩子在成长过程中会进入不同的敏感时期，通常，孩子自己就会用行动“告诉”父母，而父母要做的就是，读懂这个特殊时期背后，孩子的身心发展需求。

掌握了身心发展的关键点，能帮父母更好地去读懂孩子成长中出现的那些敏感事件，当然，我们也就能为孩子的健康发展提供更好的外界支持。





这些小信号， 说明孩子要长大了

孩子发出的信号，你接收到了吗？

一位妈妈来信问：

“家中比较狭窄，我和孩子、老公三人住在一个卧室里。孩子小的时候还不觉得，床就是他的活动场所。能爬之后，宝宝就特别喜欢待在他的小澡盆里，每天都要翻进翻出十几次。

后来，小铃铛、小毛巾、毛绒熊、安抚奶嘴……他的东西几乎都被搬到了盆里，没事的时候，他自己就能在里面待上好半天。

他的盆还不让别人动，每次洗澡要撤他的东西他都会闹个不停，好说歹说，并答应洗完澡再帮他东西放回去才勉强同意。孩子这样好不好？他把所有东西都往里搬，里面挺脏的，我想撤了，可以吗？”

答案是，绝对不能撤，因为每个孩子都需要有这样一个属于自己的角落，这对孩

子来说非常重要。对此，父母要明白，很重要的一点是，孩子正在试着通过自己的方式向父母传递这样一个信息：“爸爸妈妈，我正在慢慢长大哦。”

当然，除了上面案例中的形式，孩子们还会通过很多别的行为方式表达“我要长大”。如果孩子明确通过“叛逆”和说“不”去表达，父母们一般都能够明白。但是有时候，孩子们的表达方式是含蓄的，很多父母由于不懂，反而打扰了孩子的成长。

所以，我们就来试着解读孩子们这些隐蔽的“我要长大”的表达，以及探讨正确的应对方式，以免因为不懂爱、甚至以爱的名义“误伤”了孩子。

父母与孩子应该是亲密而有间的

从客体关系理论的角度看，孩子的世界就是一个由人际关系构成的世界。孩子心理发展的实质就是通过探索、协调并发展自体与客体（即满足个体发展的他人或事物）之间的关系，并逐渐长成为独立的个体的。孩子在时刻接受着外部世界向他输送的信息，同时，也在不断地消化这些信息，并内化为自身的一部分。而游戏是孩子的工作，只有在独属于自己的安全角落或时间里，孩子才能自由地通过多种形式，如自言自语、角色扮演等方式，将已发生的、想象的或想象与现实交融的东西复演出来。

正如一开始提到的那个忙个不停的小宝贝，他其实正是在那样特别的独处的角落里，建构他那小小的自我。他在用自己的行动告知父母，“请尊重我的心理需求，我不仅是从身体上，也从心理上，需要这样一个安全的角落、成长的契机。”

如今，我们的孩子大都一出生即被6个大人所包围，爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷。无微不至、时时处处渗透的关心、照顾，让他们不缺少爱，却很缺少独处的空间，更缺少那样一个独属他们的私人角落。

这对孩子的成长来说，其实是不利的——这中间，大多数被爱紧紧包裹的孩子要么长成在家强势在外怯懦的“小霸王”，要么没有一点个人主见……这都是我们的家长所不希望看到的。

那么，我们能做些什么呢？那就是，让我们和孩子，保持亲密而有间的关系。爱

孩子，不仅仅是提供给他成长需要的物质条件，更在于为他打造一块适宜身体和心理蓬勃发展的“土壤”，一块属于他自己的领地。

在孩子成长到某个阶段时，最好能给孩子辟一个专属的场所，以便他能自由探索和发展。这个地方不一定要很大，可以是一个窗台、一个角落、一张小床，甚至是几个靠垫围成的一方领地，但一定要打上孩子的印记，由孩子自由支配，父母要尊重孩子的“主权”，别轻易介入或干涉。

每个孩子都有正向的生命力

很多父母担心，这样的孩子会不会太“独”了？不会与他人相处了？这其实走入了一个误区——现代社会不断强调人与人的互动，导致我们大多数父母见不得孩子自己跟自己玩得很投入。殊不知，正是有了“与自己相处”的积极经历（即建设性独处），孩子才有可能更好地了解自己，提升自我恢复的能力，进而才可能产生向外探索的欲望和积极的创造力。

从个体的发展来说，孩子从4~6个月开始，就有了“我”的概念。在这之前，他跟妈妈是共生的，这之后，他有了“我和妈妈是两个独立的个体”的意识。可以说，从这个时期开始，孩子就已经有了独处的需要，父母就需要给孩子提供这样一个环境了。

父母需要注意的是，孩子的私人空间建立后就属于他了。父母在进入他的领地之前，请养成这样的习惯，先打招呼：“宝贝，我可以进来吗？”若是宝贝在自己的空间内，正聚精会神地做着某件事，最好不要轻易打扰或干涉。另外，父母还可鼓励孩子整理自己的空间，对于小宝宝，父母可跟孩子一起整理：“宝宝，我们一起将你的小家收拾一下吧？”

还有一些父母反映，孩子对某个玩具或是自己的枕巾、甚至妈妈的一件睡衣爱不释手，走到哪儿都要带着，脏得看不出颜色了都不让洗，该怎么处理？

这种情况其实跟孩子需要一个专属的角落相似，两者都是随着逐渐长大，孩子从心理上渴望与父母分离开来，成为一个独立个体的诉求和表达。对孩子来说，与父母分离是成长的必然，但心理上难免产生焦虑，而在安全环境中的一个专属角落，或随身

携带一件物品，却能帮助他很好地对抗焦虑与寂寞，也便于他更好地探索外部世界与内心世界。

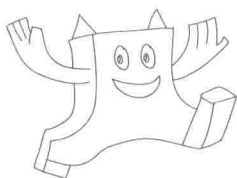
生活中经常听说各种育儿矛盾，或者亲子仇恨，其实很大原因就是父母没有意识到孩子是不不断发展的个体，且是不断在与父母分离的，或是父母并未很好地处理与孩子的分离所致。父母越是焦虑，越舍不得孩子，只可能导致孩子更依附父母、害怕离开父母，或视父母的付出为理所当然，结果就会出现各种亲子摩擦或矛盾。

不过，也常听见有父母说：能够相信孩子吗？万一他走了弯路了呢？

但凡总问这类问题的父母，或者内心总对此担忧的父母，一般对孩子都缺乏基本的信任感，有很强的控制欲。他们和孩子的亲子关系也往往很糟糕。很多健康的孩子，就是这样被推上“问题少年”之路的。

从这个意义来说，父母适当和孩子保持一个合理的距离，至关重要。最好的方式是，去做孩子最后的“安全岛”，尊重孩子自我发展的心理需求，欣赏他、鼓励他、在他骄傲时善意提醒、在他受挫时默默支持陪伴、在他想要倾诉时耐心静坐倾听、在他想要远航时真诚祝福。有这样的父母，孩子一定会成长得更好、走得更稳。





0~1 岁 孩子的 6 个成长信号

人生中从来没有哪个阶段像 0~1 岁孩子发展、变化得这么快，这个阶段完全可以用“飞速”变化来形容。拿新生儿与周岁的宝宝相比，短短一年时间，简直判若两人：1 岁时婴儿的体重是出生时的 3 倍；1 岁时的婴儿已经能通过与照顾者咿咿呀呀地“说话”或者丰富的身体语言完美地表达自己的需求……

最明显的变化就是到 1 岁时，他们已经能够借助东西自己站立，甚至颤颤巍巍地走上几步了。难怪有人说婴儿期的孩子用短短一年的时间演绎了从爬行动物到直立行走的人转变的几十亿年的变化，可以说，这个时期的孩子每分钟都在发生着变化。

成长信号：吃手

出现时间：3 个月左右开始，会持续到 2 岁

发展需求：注意力发展萌芽

