



文晓萍 著



文晓萍 育儿宝典

和孩子一起玩

0~1岁 个人和社会行为篇

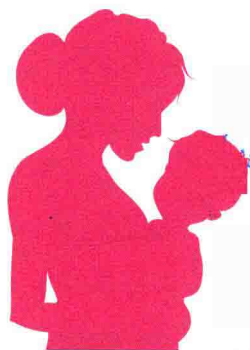
中国医药科技出版社

文晓萍育儿宝典

和孩子一起玩

0 ~ 1岁个人和社会行为篇

文晓萍 著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

《和孩子一起玩》这套丛书是以一周岁为一个单位,把孩子早期教育的知识溶入在每个游戏中。整套书分为动作篇、语言和认知篇、个人和社会行为篇,涉及到孩子的大动作、精细动作、语言能力、认知能力、社会交往能力、生活自理能力等各种能力的发展,涵盖了孩子智力和情商的培养、潜力的开发及良好生活习惯的养成。本书根据孩子动作发展的关键期,设置了简单、可行的亲子游戏。如果你按书中的指导,经常和孩子玩这些亲子游戏,孩子的相关能力就能得到最大程度的发展,潜力得以开发。

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起玩.0~1岁个人和社会行为篇/文晓萍著. —北京:中国医药科技出版社, 2017.3

(文晓萍育儿宝典)

ISBN 978-7-5067-8914-1

I. ①和… II. ①文… III. ①游戏课-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第306441号

美术编辑 陈君杞

版式设计 麦和文化

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm^{1/16}

印张 11^{3/8}

字数 136千字

版次 2017年3月第1版

印次 2017年3月第1次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8914-1

定价 39.00元

版权所有 盗版必究

举报电话:010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



爱孩子，就和孩子一起玩；陪伴孩子的时间长度，就是您对孩子爱的深度；给孩子快乐的童年是父母的责任。

《和孩子一起玩》这套丛书就是告诉家长如何陪孩子玩，让孩子能健康地、快乐地成长，让父母能享受愉快、幸福的育儿生活。

本套丛书分 0 ~ 1 岁、1 ~ 2 岁、2 ~ 3 岁 3 个年龄段。每个年龄段都分为动作篇、语言和认知篇、个人和社会行为篇。涵盖了孩子语言、音乐、数学逻辑、空间、肢体运动、内省、人际关系和自然观察 8 个方面的多元智能发展。每篇按月份设有“孩子能做什么”“父母能做什么”“亲子怎么玩”“孩子长得怎样”4 个栏目，能真正地帮助您把握孩子智能和体格发育的每个关键期。

“孩子能做什么”是本月 50% 的孩子能够完成的项目。每月初您要先逐一检查孩子是否完成了这些项目。不能完成的项目，要继续和孩子玩上个月的相关游戏，争取赶上发展，已经能完成的项目，可进入下个月的游戏。



“父母能做什么”是本月孩子可以进行的的游戏和项目，也是孩子最早可完成的项目，是本月亲子游戏的索引。

“怎么和孩子玩”是亲子游戏栏目。每个月有6个左右的亲子游戏或运动操。这些游戏都是根据孩子发展的关键期设立的，父母和孩子玩游戏的过程，可让孩子的大动作、精细动作、语言能力、认知能力、社会交往能力、生活自理能力等各方面都能得到良好发展，孩子的潜力得到充分的开发，情商得到培养，并养成良好的生活习惯。

每个亲子游戏中都配有彩色照片，它是孩子真实生活的写照。通过这些照片您会知道这些游戏孩子能不能玩、该如何去玩，让育儿变得更轻松自如。

每个亲子游戏后都设有“发育时时评”。如果孩子的某项能力超过了95%的同龄孩子，会提示您孩子发育“很棒！”如果超过了50%的同龄孩子，会提示您孩子发育“很好！”提示可以玩下个月同项能力发展的游戏了，让孩子的强项更强，潜力和天赋得到充分的开发；如果低于50%的同龄孩子，会提醒您“注意！”需多加练习，赶上发展；如果低于95%的同龄孩子，会提醒您“警惕！”孩子发育落后了！

每个亲子游戏后都预留了“育儿随心记”，让您能随时记录孩子在每个游戏中的表现和进程，父母的感受和体会。

“孩子长得怎样”栏目中每个年龄段、每月分别给出了孩子身高、体重、体质指数的评价指标。这些评价指标均来源于世界卫生组织的研究成果。

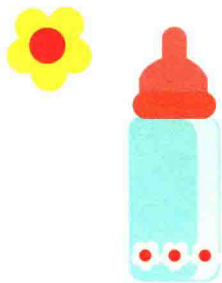
选择了本套丛书，您快乐育儿的里程就已经开启！您可以全面地掌握孩子早期教育的钥匙和路径，您就知道，在孩子每个发育的关键期应该做什么，应该怎样去做，能及早发现孩子的优势和潜力，育儿中有了更多的喜悦、惊奇和自信，少了焦虑、不安和痛苦。

您还可以每月自己对孩子的智能发育及身高、体重和营养状况进行评价，可及时发现孩子成长中的问题，及早带孩子到医院去进一步诊断，查明原因，进行早期干预和治疗，让孩子获得了赶上发展的机会。

您还能把孩子的每一个进步、每一次成长及育儿中的幸福与快乐，辛酸与苦辣都记录下来，为您和孩子留下最珍贵的记忆。

编 者

2016 年 10 月



本书导语

社会行为是在与人的接触和交往中所表现出行为，与社会行为相对应，个人行为通常指一个人在非社会交往场合中的单独行为。孩子一出生就要与爸爸妈妈及其他家人或照料者交往，社会行为就开始发展了。

孩子社会性发展的重点是关注孩子的情绪情感、社会性依恋、气质、自我意识和人格的发展，这些也是孩子情商发展的重要内容。

本书通过简单的亲子游戏，帮助您了解孩子生理和心理的需求，观察孩子的气质特点，捕捉孩子情绪情感变化，追踪孩子的自我意识发展，掌握鼓励和赞美的技巧，从而建立母婴安全的依恋关系，预防陌生人焦虑和分离焦虑，激发孩子的积极情绪和情感。

在本书的亲子游戏中，还注重了孩子的自我控制能力和忍耐能力的训练，与人交往中的方法和礼仪的学习，自信心、同理心、同情心、爱心、合作与分享意识的启迪，自理能力和良好行为习惯的培养。

如果您经常和孩子玩这些游戏，可让孩子的人际关系智能得到充分的发展，情商得到提高，您的孩子将会富有活泼、快乐、自信、自立、自尊、自制、乐观、有礼、善于交往和富于合作等良好的个性特征。

编 者

2016 年 11 月

目录 | CONTENTS



第 1 个月	(1 ~ 30 天)	/ 001
第 2 个月	(31 ~ 60 天)	/ 017
第 3 个月	(61 ~ 90 天)	/ 031
第 4 个月	(91 ~ 120 天)	/ 047
第 5 个月	(121 ~ 150 天)	/ 061
第 6 个月	(151 ~ 180 天)	/ 075
第 7 个月	(181 ~ 210 天)	/ 089
第 8 个月	(211 ~ 240 天)	/ 103
第 9 个月	(241 ~ 270 天)	/ 117
第 10 个月	(271 ~ 300 天)	/ 131
第 11 个月	(301 ~ 330 天)	/ 145
第 12 个月	(331 ~ 360 天)	/ 159

第1个月

(1 ~ 30 天)



孩子能做什么

- ❁ 会用哭声表达需要。
- ❁ 不愉快时会皱眉。
- ❁ 喜欢拥抱和抚触。
- ❁ 逗弄时会微笑。
- ❁ 眼睛会追随移动的人。
- ❁ 会模仿面部动作和表情。
- ❁ 勺子触面颊会转头寻找。
- ❁ 懂得把大小便。



父母能做什么

- ❁ 精心照顾孩子，满足孩子的生理和心理需求，建立孩子对妈妈的安全依恋。
- ❁ 经常对孩子说话，与孩子做视线交流，促进孩子社会性发展。
- ❁ 经常逗孩子笑，激发孩子愉快的情绪，培养乐观开朗的性格。
- ❁ 让孩子的视线跟随您移动，促进亲子之间的交往和联系。
- ❁ 让孩子模仿张嘴、吐舌头等各种动作和表情，促进社会性发展。
- ❁ 定时把大小便，形成定时大便的反射，练习规律的生活节奏。



怎么和孩子玩

1. 精心照顾好孩子 满足孩子生理和心理的需求，建立孩子对妈妈的安全依恋

方法

母乳喂养或人工喂养孩子，都要将孩子舒适地抱在怀中哺喂。妈妈的身体要与孩子的身体亲密接触，让孩子感受妈妈的体温和爱意。

当孩子饿了时，及时喂养他；大小便后及时处理；给孩子营造一个安静的、舒适的睡眠环境；满足孩子的生理需求。

经常给孩子抚触、拥抱、亲吻、关注，经常和孩子说话，逗孩子玩，和孩子一起活动；当孩子哭闹时，要及时去抚慰他。对孩子的态度要时时温暖平和，不可忽冷忽热，情绪要时时愉快轻松，不要反复无常，以满足孩子的心理需求。



仅仅3天，当他哭闹时，爸爸一抱起他，他就会安静下来。

爱心提示

孩子对妈妈的依恋是在孩子与妈妈在相互交往和感情交流中逐渐形成的。如果妈妈精心地照顾孩子，当孩子饥饿、寒冷、疲倦、厌烦或疼痛时发出信息，妈妈能够及时做出反应，照顾和抚慰孩子，孩子就会感到安全、舒适、愉快，孩子就喜欢粘着妈妈，对妈妈产生最初的、特殊的情感联系，产生安全依恋。孩子对妈妈的依恋是孩子情感社会化的重要标志，是孩子对周围的人和环境产生信任感和安全感的基础。

如果孩子的日常生活得不到好的照顾，孩子则会产生较多不满意、痛苦、忧虑、焦虑、恐惧和愤怒等消极的情绪反应及不安全依恋，进而对周围的人和环境缺乏信任感，可能形成胆小和不合群等个性特点；还可能会导致孩子冷漠、无情，对人易产生敌对情绪，容易出现反社会人格、品行问题和违法行为等。

父母与孩子之间最初的交往方式是孩子以后一切社会交往的基础。妈妈对孩子的抚养方式，直接影响着孩子与人交往的基本态度、孩子的情绪情感、社会性行为、性格特征的形成。因此，从孩子出生那一刻起，就一定要精心地照顾好孩子。



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 抱起时安静

◆ 发育评价

☐ 是 出生日龄_____ (天)

☐ 否 排除生理需求后，考虑是否为身体不适，发热、腹痛等异常必要时求医。



2. 亲子对视 与孩子做视线交流，促进孩子社会性发展

方法

在孩子处于觉醒状态时，抱起孩子或让孩子仰卧在床上，您在离孩子20厘米左右处，对孩子说话、微笑，抚摸和逗引孩子，吸引孩子的注意。观察孩子是否能注视您，如果孩子不注视您，您要进一步逗引他，或戴上眼镜，摇晃玩具来吸引孩子的注视。

爱心提示

新生儿喜欢看人脸，当您和孩子面对面互相对视时，您会发现这时的孩子往往将眼睛睁得大大的，目光明亮，而且还会停住吸吮或运动，全神贯注地凝视您。专家认为，这种亲子眼与眼的对视是一种传神的、充满感情的交流。亲子在

对视中有如磁性吸引在一起，可相互交流亲子情感和爱。

如果孩子对刺激反应淡漠或缺乏，在3个月后还无法与您对视和交流，您就要引起注意了。特别是孩子8个月时您叫他的名字，他不会注视或回头找您；1周岁还听不懂您的话，也无法识别您的手势，没有情感表达等表现，要警惕孩子是否患有自闭症，最好到专科医院进行儿童自闭症的筛查。



悠悠12天，妈妈正在逗她。看！她正专心地注视妈妈。



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 短暂地注视人

◆ 发育评价

☐ 通过 出生日龄 _____ (天) ☐ 未通过

◆ 评价标准

通过日龄

温馨提示

3天内

很棒！继续保持。

6天内

很好！超过了多数同龄孩子。

6天后

注意！需多练习，赶上发展。

30天后

警惕！防止发育落后，排除神经系统异常。



育儿随心记

记录父母时时刻刻的感受

3. 看妈妈在哪 视线追随移动的人，学习初步的社交技能

方法

当孩子醒着时，您低下头来逗孩子玩一会，当孩子注视您时，您将头向左或向右慢慢移动，让孩子的视线追随您移动的头脸部；可同时和孩子说话，这会更加吸引孩子的注意。

您也可慢慢起身走到孩子的一边，同时对孩子挥手或摇晃手中的带响的、颜色鲜艳的玩具，对孩子说：“妈妈在这里”，过一会儿再回来，并对孩子说：“妈妈回来了”，让孩子注视您，视线追随您来回移动。

爱心提示

新生儿对外界的刺激有很好的感受力，对看到的东西有天生的好心，他们会积极地去认识周围的环境和人，特别是对妈妈的认识。

通过上述游戏可促进孩子与妈妈之间的交往和联系，妈妈重复出现，使孩子产生相似性再认，特别是引起孩子的兴趣和快乐感。在这一过程中，孩子得到探索的满足，同时又促进了孩子社会性的发展。

但要注意，在孩子3、4个月以后，您在孩子周围走动，孩子不用视线追随移动的您，这是正常的表现。



约14天，视线可追随妈妈移动。



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 视线跟随移动的人

◆ 发育评价

☐ 通过 出生日龄 _____ (天) ☐ 未通过

◆ 评价标准

通过日龄

温馨提示

9 天内

很棒！继续保持。

21 天内

很好！超过了多数同龄孩子。

21 天后

注意！需多练习，赶上发展。

60 ~ 90 天

警惕！防止发育落后，排除神经系统异常。



育儿随心记

记录父母时时刻刻的感受

4. 笑一笑 逗引孩子开心地笑，激发孩子愉快的情绪，培养乐观开朗的性格

方法

在孩子睡醒后，洗澡前后或洗澡中，您俯身离孩子20厘米，对孩子点头、说话和微笑，或用手掌轻轻地摸摸孩子的小脸蛋，用食指轻轻地抚摸孩子嘴唇，用手指抓一抓、挠一挠孩子的小肚皮，逗引孩子笑一笑，对他说：“笑一个”等鼓励的话。当孩子朝您微笑时，您也要用笑声来积极地应答孩子。

诗潼一出生爸爸总爱逗她笑，不到20天，爸爸一逗她她就会笑出声，现在73天的她，爸爸一亲她，她就乐起来了。



爱心提示

微笑是人类表达感情最温柔的手段，是新生儿和父母互相沟通和传递感情最重要的方式。

孩子出生1~2天就有自发性微笑反应，这种微笑常常在没有任何外部刺激的情况下发生，在孩子的睡眠中或困倦时出现，因此这种笑是反射性的，也被称为内源性的笑。

在孩子清醒时，爸爸妈妈有意逗孩子，如轻轻地抚摩其面颊、腹部，孩子的眼神会变得温柔，口角会渐渐向两边咧开，引起孩子微笑，这种微笑是诱发性的微笑，也是反射性的。

孩子最早在出生5天被逗时会笑。逗笑是孩子与人交往的第一个特征。有良好智力的孩子往往容易逗笑，笑得也频繁。有研究表明，孩子越早会笑就越聪明。如果孩子出生56天不会笑，70天不会笑出声音就可以诊断为智力低下。因此，您要经常逗孩子笑一笑。对不会笑的孩子要引起注意并及时求医。



发育时时评 记录孩子点点滴滴的进步

★ 逗时会笑出声音

◆ 发育评价

☐通过 出生日龄_____ (天) ☐未通过

◆ 评价标准

通过日龄

温馨提示

20天

很棒！继续保持。

50天内

很好！超过了多数同龄孩子。

50天后

注意！需多练习，赶上发展。

70天后

警惕！防止发育落后，排除神经系统异常。