

培育快乐聪明豆：育儿宜忌专家指导(0~3岁)

宜：为宝宝提供良好的成长环境

环境对一个人的成长起着非常重要的作用，良好的环境能促进宝宝的智力发育，是宝宝拥有健康身体和优秀品格的基础，而恶劣的环境则会损害宝宝的身心发展。

美国著名教育家多罗茜·洛·诺尔特从 18 个方面讲了环境对一个人的成长造成的影响，她说：

如果一个孩子生活在批评之中，他就学会了谴责；
如果一个孩子生活在敌意之中，他就学会了争斗；
如果一个孩子生活在恐惧之中，他就学会了忧虑；
如果一个孩子生活在怜悯之中，他就学会了自责；
如果一个孩子生活在讽刺之中，他就学会了害羞；
如果一个孩子生活在嫉妒之中，他就学会了嫉妒；
如果一个孩子生活在耻辱之中，他就学会了负罪感；
如果一个孩子生活在鼓励之中，他就学会了自信；
如果一个孩子生活在忍耐之中，他就学会了耐心；
如果一个孩子生活在表扬之中，他就学会了感激；
如果一个孩子生活在接受之中，他就学会了爱；
如果一个孩子生活在认可之中，他就学会了自爱；
如果一个孩子生活在承认之中，他就学会了要有一个目标；
如果一个孩子生活在分享之中，他就学会了慷慨；
如果一个孩子生活在诚实和正直之中，他就学会了什么是真理和公正；
如果一个孩子生活在安全之中，他就学会了相信自己和周围的人；
如果一个孩子生活在友爱之中，他就认定这世界是生活的好地方；
如果一个孩子生活在真诚之中，他就会头脑平静地生活。

1

良好的成长环境包括良好的自然环境和营养均衡的饮食、良好的生活环境、良好的家庭氛围、科学的生活制度等。

良好的自然环境(如充足的阳光、新鲜的空气)和营养均衡的饮食是保证宝宝身体正常发育的物质基础，而缺氧或吸入有害气体、严重的营养不良都会影响宝宝身体健康，甚至导致脑损伤，对宝宝的智力造成损害。

良好的生活环境让宝宝感觉到舒适、清新、安全，对宝宝各个感官系统形成良好的刺激，有利于宝宝的智力发育和身心健康。如：宝宝房间的布置要整洁，墙壁应为柔和的暖色调，室内可悬挂多种色彩和形状的玩具；经常让宝宝听不同的声音，如玩具声、音乐声等，以训练其听觉的敏感性，但要避

免噪音;宝宝活动时,室内光线要充足,睡眠时环境要安静,光线要暗下来;为了宝宝的身心健康,父母及家人不要吸烟。

家庭氛围对宝宝的成长有着极其重要的作用。在良好的家庭氛围中,宝宝能够体会到父母对自己的爱和付出,会感到幸福和快乐,从而使各种生理功能处于最佳状态,逐渐变得活泼开朗、勤学好问、积极向上、懂礼貌、讲卫生、爱整洁。若宝宝生活在不良的家庭气氛中,就会缺乏安全感,还会逐渐导致反应迟钝、行为放任、自私狭隘、胆小懦弱、不懂礼貌等。

科学的生活制度是根据宝宝神经系统发育的规律,合理地安排宝宝一天的生活,使其吃饭、睡眠、活动形成一定的规律。这样,宝宝在吃饭时食欲旺盛,活动时精力充沛,睡眠时容易入睡,从而保证了宝宝的身心健康。

忌：因父母喜好剥夺宝宝的乐趣

对于父母来说,了解宝宝的兴趣和爱好很重要。如果父母能以宝宝的心理、身体与内在的感觉来看待事情,那么就可以很圆融地处理许多亲子间可能发生的问
2 题。例如,父母了解到哪些东西会吓到你的宝宝,就知道如何减轻宝宝的恐惧;清楚宝宝行为发展的过程,就可以对宝宝的行为设定合理的限制。也就是说,父母需要用宝宝的眼睛来看世界,这样一来,你可以更贴近宝宝的想法与感觉,也就能以更坚定的态度、更加充满爱与喜悦的情感来教导宝宝。

对于父母来说,为宝宝挑选漂亮的衣服、精致的玩具都是一大乐趣。可是,宝宝并不一定会喜欢那些价格昂贵、做工精细的玩具,而对户外的一堆沙子、几根木棍似乎更感兴趣。宝宝会玩得小手脏兮兮,满脸灰土,鞋子里装满沙砾,两只眼睛却是晶莹闪烁,由衷地露出尽情尽兴的欢乐。可是父母却不一样,会心疼那身新买的衣服,担心沙子迷了宝宝的眼睛,害怕细菌被吃到嘴里,也因此会限制宝宝的活动。宁愿花钱买很多玩具把宝宝拴在家里,也不愿看宝宝拿着木棍乱跑;宁愿花钱让宝宝玩一些游乐器械,也不愿让宝宝在柔软的草地上打滚儿。可是,父母的这种限制只会招来宝宝的反抗,也不利于宝宝的健康成长。

要忠告父母的是:父母可以不喜欢宝宝脏兮兮的样子,但不能因此剥夺了宝宝尽情玩耍的权利。其实,宝宝有他(她)自己的爱好,天生有一种对大自然的热爱和眷恋,这是宝宝身心健全发展所必需的。一个健康、活泼、乐观、善良、自由、富有创造活力的宝宝,必然是一个天性没有受到压抑的宝宝。宝宝的知识是在无拘无束的玩耍中点滴积累起来的,而不单纯是在书本里、字句里、课堂上。父母们可以参考以下建议:

(1) 把逛商店为宝宝挑选很多玩具的时间用来带宝宝去公园,特别挑选阳光明媚、自然景观迷人的地方,让宝宝自由自在地玩耍。与在家里玩玩具相比较,去户外玩耍会让宝宝更开心。

(2) 带宝宝做户外活动时,父母和宝宝都换上宽松自在的休闲装,父母和宝宝一样放松身心,不必拘泥于身份和体面,不要让虚荣束缚了自在的心性。

- (3) 在保证宝宝不会受到大的伤害的前提下,尽量不要限制宝宝自发的活动。
- (4) 如果你的宝宝喜欢玩沙子,可以用盆子盛上沙子送给他(她)做玩具。
- (5) 宝宝的衣服舒适比漂亮更重要,不要因为大人的喜好而剥夺了宝宝的乐趣。

宜：夫妻间良好的沟通

宝宝的出生使家庭关系发生了重大变化,两人世界突然变成了三人世界。丈夫与妻子都被迫开始考虑与宝宝的关系,即使试着保持原来两人之间的那种亲昵,宝宝的出生也会使新爸爸和新妈妈的生活发生重大变化。

宝宝一天天地成长,父母在享受这种成长的快乐的同时,最需要做的是夫妻之间良好的沟通。尤其是丈夫,更要学会和妻子沟通。在育儿的阶段里,母亲为了宝宝的事情常常想与人商量,或者仅仅想向人诉说。与妻子一起讨论对宝宝的培养方法,或做一个好的倾听者,这是做父亲的责任。这种夫妻共同育儿的方式,能够减轻母亲心中的负担,也是爸爸参与育儿的一项重要内容。

关于宝宝的养育,夫妻双方很难在所有问题上都保持一致,但双方一定要知道如何解决这些分歧,一定不能因为这些分歧影响家庭的幸福生活。下面这些建议都是夫妻双方有必要遵守的:

(1) 承认不同。夫妻双方要接受这个观点:每个人都有自己不同的育儿方式。例如,当宝宝犯错误时,丈夫可能喜欢用较严厉的方式,而妻子可能偏向于用温柔的方式。

(2) 找出共同点。夫妻之间不可能在每方面都有分歧,你会高兴地发现,你们两人在一些重大问题上意见还是一致的,只是在一些小事上有不同的意见而已。

(3) 找出一种双方都可以接受的育儿方法。如果父母的育儿方法不同,只会让宝宝无所适从,所以夫妻一定要在一些基本问题上达成一致。夫妻双方要及时发现分歧所在,并找出解决问题的办法。

(4) 要有明确分工。一些工作可以由夫妻共同分担,这样夫妻双方都可以有比较规律的生活了。例如,由妻子负责在早上给宝宝洗漱穿衣,丈夫负责晚上哄宝宝睡觉。这样做不仅可以增加双方的休息时间,而且还可以使宝宝的生活更有规律。

(5) 在宝宝看不到的地方处理分歧。如果夫妻中对育儿方法产生分歧,最好的方法是单独找地方讨论这个问题,并找一个双方都满意的解决办法。千万不要当着宝宝的面争吵,这样只会破坏父母在宝宝心目中的形象。当着宝宝的面争吵还会带来另一个坏处,宝宝非常善于利用这种机会来离间父母的关系,这会让育儿变得更加困难。

(6) 互相鼓励。你的另一半不是超人,所以不要用超人的标准去评价他(她),要允许他(她)犯错误。每个人都希望得到表扬和鼓励,大人也不例外,所以在他(她)对某件事情处理得很好时要给予赞扬。

(7) 必要时寻求外界帮助。如果夫妻间总是有分歧,并且不能调和的话,可以征求第三方的建议,包括向专家咨询或从育儿书籍中寻找答案。

(8) 不断地改进育儿方法。如果发现了很好的育儿书或光盘,与对方一起分享。也可以把其中的精华部分写在便签上,这样可以节省对方的时间。

(9) 经常沟通。如果长时间不沟通,你们很难在管教宝宝方面达成一致。生活中有“约会”的习惯,每周或至少每两周挤出时间两人单独待一会儿,临时找可靠的人照顾一下宝宝。这是为保证家庭的美满幸福所做出的投资。

(10) 要坚信所有的不协调都是暂时的。宝宝终究有一天会长大,养育宝宝的时间只占人生中三分之一甚至更少的时间。在以后回忆起这段岁月时,你会发现这是人生中的一段美好回忆。

忌：夫妻间关系疏远

我们经常看到一个现象,当宝宝出生后,母亲将所有的精力都转移到宝宝身上。由于普遍实行计划生育,很多家庭都只有一个宝宝,这种现象变得更为普遍。

宝宝是夫妻爱情的结晶,是步入婚姻生活之后出现的一个新的家庭成员。在养育宝宝的过程中,母亲付出的要更多一些,从十月怀胎到哺养再到送幼儿园,稚嫩的宝宝处处需要操心照顾,不知不觉中母亲的眼睛里似乎只有那个小宝贝了。

4

爱宝宝本身没有错。妻子由于照顾宝宝太累而忽略了丈夫,不再像新婚时那样关注丈夫,这点更应得到丈夫的理解。但是,有些妻子把情感全部迁移到宝宝身上,对丈夫不再体贴,脾气也日益暴躁。她们把生活的激情从妻子和爱人的角色转移到了母亲的角色,把她的丈夫降级为伙夫。而丈夫会由于妻子对宝宝的热情投入而感到自己被拒绝,那问题就可能会比较严重了。

传统的婚姻模式是男主外女主内,照顾宝宝是女人的天性和天职。这种传统的模式容易使男方感到被遗忘,使女方感到孤军作战,其结果是双方的距离越来越大。男人在照顾宝宝方面经常要显得笨拙一些,这也往往成为妻子抱怨的理由,而这种抱怨更加深了双方的冷漠,使婚姻关系变得脆弱。

宝宝的出生应该是爱情的保障和升华,而不应成为爱情的障碍。如果因宝宝的出世而忽视了两入之间的感情交流,那么就会影响夫妻之间的恩爱,这是本末倒置。如果父母的空同完全被宝宝占有了,婚姻必然面临危机。有一位女性朋友,自从宝宝出生后就和宝宝睡同一张床,丈夫在另一张床。宝宝现在5岁多了,她说她和丈夫已经两年多没有身体上的接触了,并说双方好像都没有这方面的需要了。但可笑的是,她有了婚外情。

妻子要知道,你对宝宝的爱,需要爱的源泉和营养,如果你不能随时随地给予另一半爱心,不能在家庭中得到爱的源泉和营养,你又如何有足够爱的能量去爱你的宝宝呢?

妻子要将丈夫看作是抚养宝宝最重要的合作者。让丈夫参与进来,既能减轻妻子的劳累,也能增加彼此间的沟通。在养育宝宝的过程中,丈夫想要的是参与、

分享和帮助,而不是被隔离、冷落,感到自己毫无用处。

宜：给宝宝以适度的安全感

安全感是人的最基本需要之一。父母给宝宝以恰当的安全感,能使宝宝变得自信、幸福、勇敢,并且敢于独立地探索新事物。如果安全感缺失,宝宝就会产生恐惧感、焦虑感、情绪的剧烈波动,以致行为失常和身心失调。

婴幼儿时期是一个人一生身心发展的奠基时期,这一时期宝宝是否有安全感对他(她)今后的发展影响巨大。研究已经证实,与那些幼年时期缺乏安全感的宝宝比较,有安全感的宝宝在长大后较少表现出受压迫及焦虑不安的状态,与他人之间的交往更为主动、融洽,并且总能以一种从容、沉着的态度去面对生活中的种种变化。

安全感的建立,包括物质和精神两方面。因此,父母除了要满足宝宝的物质需要(衣、食、住、行),还要为宝宝的成长创造一个稳定、和谐的家庭环境。

(1) 在宝宝有需求的时候提供帮助。

亲子关系的质量是影响宝宝身心发展的重要因素,父母和宝宝之间只有建立了良好的亲子关系,才能使宝宝的情绪情感得到正向发展。宝宝一岁以后,虽然独立生活的能力大大增强了,但对父母的依恋并没有减少。例如,他拒绝父母喂饭,却又不愿妈妈在他吃饭时离去;他总想挣脱妈妈的手自己走路,但如果妈妈真的离开,他就会感到孤独恐慌。父母应该深刻地认识到,自己在宝宝的情感世界中占有举足轻重的位置。

因此,在宝宝有需求的时候,父母要及时地提供帮助,保护他不受到伤害,也不让他感到孤单和无助,让宝宝知道身边有可以信任的人在关心他。这种父母的关爱可以满足宝宝对安全感的需求。

(2) 提供安全的心理环境。

父母要逐步教会宝宝懂得外界自然环境的限制,一步一步地引导宝宝知道哪些事情可以做,然后逐渐过渡到让他知道哪些事情不能做,使宝宝最终懂得环境对行为的限制。这样,宝宝对即将发生的事情心中十分有把握,就比较容易从心理层面上获得安全感。父母要教育宝宝在成功中获得满足和信心,在失败中学会忍耐和等待,能够随遇而安,能够把握自己,这是促使宝宝的身心与人格健全发展的必要条件。

(3) 帮助宝宝建立与他人互相信任的关系。

父母要站在宝宝的角度,尝试了解和进入宝宝的内心世界,帮助宝宝建立与他人互相信任的关系。例如,在家里要制造一个民主氛围,与宝宝一起订立合理的家

庭规则和限制,不偏不倚,并贯彻执行。父母要以身作则,成为宝宝学习的好榜样。

父母要鼓励宝宝和相熟的人做亲密的身体或眼神接触,和父母、兄弟姊妹、朋友等这些重要人物建立信任关系。这样,即使宝宝离开妈妈一段时间,或进入一个陌生的环境,仍然会感到安全。

父母最忌讳对宝宝的立场多变,如有的父母在高兴时对宝宝兴致勃勃、充满热情,在不高兴时则对宝宝大发脾气,或是不予理睬。这种环境无法让宝宝获得心理上的安全感。宝宝对父母缺乏信任,也无法对周围的人和事发生信赖感,他会感到在日常生活没有可以相信的人,并且对四周世界持怀疑的态度。

忌：过度保护宝宝

宝宝不受保护就不可能安全地成长。在好动的宝宝玩耍的时候,是没有绝对的安全的。即使所有的育儿用品都符合标准,也要保证有大人看护。

但是,有些家庭则对宝宝保护过度。例如,有些家庭因为担心出现交通事故,就禁止宝宝独自出门;即使偶尔带宝宝去公园,也总要拿出手帕替宝宝擦净弄脏的小手;在宝宝想要玩具时,父母总是很快就把玩具送到宝宝跟前。这种过度保护很容易使宝宝变得软弱无力,缺乏自主性、创造性。有一份调查显示,现在的宝宝和20世纪80年代的宝宝相比,语言和大动作的发育变得迟缓,这在很大程度上是由于父母的过度保护造成的。

这种过度保护带来的另一个弊端是让妈妈苦不堪言。在对宝宝的无微不至的照顾中,妈妈越发感到自己肩负的重大使命,并越发地为宝宝费尽精神,唯恐有什么地方会照顾不周,这很容易给妈妈带来巨大的心理压力。

父母不可能照顾宝宝一辈子,总有一天宝宝必须独立生活。此时,其生存能力、应变能力及创造性,都将显得十分必要。而且在遇到困难时,他们必须具备独立思考 and 自行解决问题的能力。父母对宝宝的过度保护是不能培养出这种能力的。

同时,宝宝随着年龄的增长,会经历不同的精神发展阶段。在自立心开始萌芽、自我意识开始膨胀的时期,父母无微不至的照顾,会不断扼杀宝宝的那些萌芽,使宝宝形成强烈的依赖心理和被保护意识。当宝宝逐渐长大后,保护的惯性会持续,其表现是离开大人就害怕。

父母对宝宝过度保护的背后,一定会有对宝宝行动的禁止及干涉。父母总是站在大人的角度去判断何事该做、何事不该做。尽管这是出自母亲对宝宝的爱心和关怀,但是结果是,宝宝会在这种连续“禁止”中,逐渐失去表达自己要求的能力,甚至会变成“无力量”、“无意欲”、“无关心”的“三无人”类。最为可怕的是,父母即使意识到对宝宝过度保护,也很难加以改正。宝宝在不断成长,但母亲却依然把他们当作还在吃奶的婴儿来对待。

因此,在宝宝的成长过程中,父母应该适度保护,而不能保护过度。“适度保护”的基本原则是:在宝宝不致产生危险的范围内任其自由发展。即不要阻碍宝宝

的成长。最成功的父母是有勇气拿起“爱的皮鞭”的父母。

宜：父母参与宝宝的游戏

父母在给宝宝提供丰富玩具的同时,更重要的是要教宝宝如何玩玩具,参与到宝宝的游戏中去,这样才能最大限度地发挥玩具的教育意义,宝宝也会喜欢玩。和宝宝在一起玩耍、交谈是最好的促进宝宝语言发育的方式,边玩边交谈的过程,也是促进宝宝智力发育包括语言发育的过程。

在与宝宝一起游戏时,父母应以平等的态度参与,跟宝宝一起玩,一起乐。这时的主角是宝宝,父母不要包办代替,在宝宝遇到困难时,父母应在一旁启发并鼓励宝宝克服困难。有的父母看到宝宝拼图拼不出来,就替宝宝拼。这种做法是不对的,因为这样就不能达到锻炼宝宝思维能力的目的。当然,父母给宝宝做适当的示范是可以的。

忌：拒绝带宝宝到大自然中去

7

一些父母认为,对宝宝进行智力开发,就是要让宝宝学英语单词、背唐诗,他们舍得花钱送宝宝去各种各样的早教培训班,却在不知不觉中使宝宝逐步疏远了大自然,从而失去了一位可以启迪心灵的好老师。

经常带宝宝到大自然中去,至少有以下几方面的好处:

(1) 大自然中蕴藏着无穷的美景。经常带宝宝到大自然中去,有意识地教他认识花草的颜色、气味、形状、大小等等,可以提高小儿的认知和分辨能力。大自然有四季更替,可以教宝宝观察和描绘一年四季不同的景致,如用画笔画出不同季节的花草、树木等。宝宝在玩耍中增长了见识,有利于发展其想象力,激发其创造性。

(2) 大自然中充满了各种美妙的声音,如鸟鸣、虫叫、小河流水声、风声、雨声等。让宝宝倾听自然界的各种声音,使他对声音有敏锐的感觉和分辨能力,为今后欣赏音乐打下良好的基础。

(3) 宝宝的模仿能力极强,让宝宝观察大自然中树枝摇摆、蝴蝶飞舞、小兔蹦跳、公鸡独立等情景,并教他模仿这些动作,可以促进小儿大运动的发育,提高运动的协调性。

(4) 大自然的一切对宝宝充满吸引力,宝宝也乐于在大自然中玩耍、嬉戏。在大自然中,视野开阔,活动自由,心情愉快,有利于促进宝宝智力的发展。同时,大自然中明媚的阳光、新鲜的空气也增强了宝宝抵御疾病的能力,有利于宝宝健康成长。

有一位外国的教育家曾说:“大自然是世界上最有趣的教师,它的教益无穷无

尽。然而,世界上有很多宝宝却没有机会与这些教师亲近,实在遗憾。”父母们应该经常带宝宝到大自然中去寻找知识,开发智力,陶冶情操。

宜：身教重于言教

美国著名学者斯特娜说:“宝宝是父母的影子。为了培养宝宝的品德,父母亲的行为要自慎,应处处作宝宝的表率。宝宝好的行为或坏的行为都是父母教育影响的结果。”相信很多人都看过这样一则公益广告:一位年轻的妈妈端洗脚水给老人洗脚按摩,年幼的宝宝受其行为的感染,竟然也摇摇晃晃地端了满满一盆水来,仰着笑脸对妈妈说:“妈妈,洗脚。”可见,父母的一言一行是宝宝最好的“教科书”。在宝宝面前打开第一扇通向周围世界的窗户的就是父亲母亲。

常言说:“身教胜于言教。”要想让宝宝养成好习惯,最好的办法就是自己树立一个好榜样。因此,在宝宝面前,父母要时刻注意自己的言行举止。父母的一举一动、一言一行都是宝宝的榜样,父母一些无意中的不文明行为、不恰当方式,很可能会被宝宝模仿,从而带来不良的后果。想想看,如果你自己都满地乱扔脏衣服的话,怎么期望宝宝能把脏衣服放到整理箱里去呢?同样,在教育他不要打人时,你也不能一边说打人是错误的,一边又因为他做错事而打骂他。

宝宝天生具有模仿的能力。当宝宝呱呱坠地时,就能模仿成人的行为。出生刚2天的宝宝,就能模仿妈妈高兴和悲伤的表情了。只有2~3周的宝宝,已经能模仿成人的吐舌头、张嘴和撅嘴动作。从第6周至5个月的这一阶段,宝宝会跟着大人发出声音,你对他笑,他也会以笑脸回报;你张开双臂,他也会张开双臂。到了1岁时,宝宝已经学会逗人了。他们会把小脸藏在毛毯后面同你开玩笑,还想学爸爸的样,按电视机遥控器的开关。

宝宝通过模仿探索着他们周围的社会,分享周围人的行为状态,理解周围的人们。在模仿过程中宝宝会注意自己的行为动作和别人是不是一样,开始寻找“自我”。父母可以利用宝宝好模仿的心理特点,有意识、有目的地进行教育。例如,妈妈在喂宝宝时,如果宝宝不肯张嘴,妈妈可以做给他看。妈妈先张嘴,然后宝宝就会跟着做。

宝宝很喜欢模仿,尤其喜欢模仿爸爸、妈妈。一方面,爸爸、妈妈是宝宝最亲近的人,所以宝宝会喜欢他们的言行;另一方面,宝宝和爸爸、妈妈接触最密切,也更有利于模仿。3岁内宝宝的模仿能力较强,但是辨别是非的能力不强,无论是父母好的行为还是坏的行为,宝宝都会模仿。这种潜移默化的力量是非常巨大的,能够给宝宝带来深刻的影响。因此,父母一定要时刻注意自己的一切言行,避免给宝宝带来不良影响。例如,想要宝宝彬彬有礼,父母就不能经常说脏话;想要宝宝吃饭

时不看电视,那么父母这时就不要看电视;想让宝宝遵守诺言,那么父母也必须在宝宝面前遵守诺言;想让宝宝养成良好的卫生习惯,父母首先要讲究卫生。

除了“身教”,父母也不能忽视“言教”的作用。例如,有的宝宝看见别人说话口吃,他也模仿,结果自己说话也口吃了。所以,父母要帮助宝宝明辨是非,指出哪些是正确的,哪些是错误的,哪些是可以学的,哪些是不可以学的。

忌：父母不注意自己的言行

宝宝很喜欢模仿,尤其喜欢模仿爸爸、妈妈。一方面,爸爸、妈妈是宝宝最亲近的人,所以宝宝会喜欢他们的言行;另一方面,宝宝和爸爸、妈妈接触最密切,也更有利于模仿。

父母从宝宝对自己行为、姿势、动作、表情的模仿中得到极大的乐趣,宝宝的模仿能力也是促进他们和父母建立良好关系的重要开端。但有一点需要特别引起注意的是,父母要时刻注意自己的言行。父母的一举一动、一言一行都是孩子的榜样,父母一些无意中的不文明行为、不恰当方式,很可能被宝宝模仿,从而带来不良的后果。

宜：与宝宝建立良好的亲子关系

婴儿最初的情感依恋对象是父母(尤其是妈妈),宝宝每天从父母的呵护、哺喂和爱抚中,产生最初的对外部世界的信任感和安全感。这个阶段是建立良好亲子关系的重要时期。良好亲子关系的建立,有利于宝宝身心的健康成长,也有利于他长大后的社会情感发育,使他能对别人充满爱心和信任。如果在这一阶段没有注意建立良好的亲子关系,频繁地更换监护人、更换保姆,都有可能影响孩子的社会情感发育,使其情感冷漠,性格孤僻,对外部事物和人缺乏信任。

宝宝来到这个全新的世界,他会感到十分的不安和迷惑,期待着亲人的保护和爱抚,父母可以通过各种方式来加强亲子之间的亲近。

(1) 尽可能自己带养,请别人带宝宝会导致在心理上与宝宝产生隔阂。经常抱一抱小宝宝,通过父母与宝宝的皮肤接触,可以使宝宝获得精神上的满足。这对宝宝日后的情绪平衡、自信心的建立以及爱别人的能力都会起到很大的积极作用。

(2) 不必顾虑宝宝听不懂你所讲的话,如果有机会,每一天都要和宝宝说话,这不仅会让宝宝感到高兴,也会帮助宝宝较快地成长。说话时必须正面注视着宝宝。眼睛是心灵的窗户,在对视之下可以察觉宝宝的表情变化,宝宝也可以逐步从妈妈的表情中理解语言以外的信息。尽可能回应宝宝的情感需求,宝宝的每一声呼唤都期待着父母的回答,能得到回应,宝宝会备感兴奋。

(3) 利用抱、喂奶、换尿布等机会,抚摸宝宝的头部、四肢、身躯,同时可以伴随谈话。抚摸的动作应该是温柔中带一点力量,要使宝宝感受到你的爱抚。也可以帮助宝宝用手抚摸他身体的一些部位,同时可以告诉他:这是宝宝的头、这是宝宝的鼻子……

(4) 经常与宝宝一起做游戏。宝宝在吃奶前半个小时一般都很安静,这是开展游戏的最好时机。可针对各种感官组织游戏内容,如锻炼视觉、听觉等。这种游戏随着年龄增长逐步由浅入深,它一方面有助于宝宝身心的发展;另一方面,在游戏的同时常常伴随着父母对宝宝的亲切谈话,也加强了亲子之间的交往。

(5) 快乐地和宝宝在一起。和宝宝建立良好关系的过程是一个互动的过程,如果父母觉得和宝宝在一起的时光很快乐,宝宝也会敏锐地感觉到。

忌: 忽视爸爸的作用

母亲每每被认为是宝宝主要的照顾者,宝宝也往往更依恋自己的母亲。一般说来,由于在自然选择、性别差异、家庭职能以及传统文化影响等方面的差别,父亲不是幼儿的主要抚育者。有调查表明,父亲在家庭中同婴幼儿相处的时间为母亲的三分之一左右。但这并不表明父亲对宝宝的成长不重要,事实上,父亲对宝宝的成长的影响具有母亲所不可替代的作用。

父亲在与宝宝的互动过程中有他的独特性。比如,妈妈更多地搂抱宝宝,温柔地跟他说话;而爸爸则会通过身体动作和宝宝玩耍,比如,把宝宝高高举起后放下,逗得宝宝“咯咯”直笑。和爸爸玩游戏,更加容易引发宝宝的兴奋和兴趣,让宝宝得到极大的快乐和满足。爸爸带宝宝玩的游戏大多是实践性的,比如做玩具、种小树等,在这个过程中,爸爸的阳刚特征,例如敢于冒险、独立性、进取性、执著等会对宝宝起着潜移默化的影响。这对于宝宝形成较为完善的人格基础十分重要,并且随着宝宝年龄的增长,爸爸和宝宝之间的交往对宝宝的成长越来越起着不可替代的重要作用。对宝宝探索精神、想象力和创造性以及社会交往能力的培养都有帮助。

相反,从小父亲就不在身边,或者极少受到父亲关注的宝宝(特别是男孩),容易出现性格软弱、自卑、过于依赖母亲等问题,甚至在体重、身高、动作等方面的发育速度都要落后一些。

对于父亲来说,一定要把照顾宝宝作为自己的必修课程。不能把养育宝宝的重任推到妻子一个人身上。如果以工作忙为由,整日与宝宝隔绝,不仅体会不到亲子的快乐,也失去了一个放松身心的绝好机会。为什么这么说呢?因为当你看到宝宝天真无邪的笑容时,还有什么放不下的呢?

宜: 设定有规律的生活

宝宝出生以后,父母会发现时间越来越紧迫,每一天的时间根本不够,于是不得不出现在以下情形:缩短自己的休息时间,减少与他人在一起的时间,或者使宝宝的要求经常得不到满足。虽然你很累,可结果却是家里的每一个人都不开心。

当你没有了自己单独的时间,你会因为不能得到足够的放松而显得疲惫不堪;当你没有足够的时间留给爱人时,两人之间就会产生隔阂,婚姻则处于紧张状态;如果家里还有一个大一点儿的宝宝,他(她)感觉自己没有受到足够的重视时,就会归罪于他的小弟弟或小妹妹,并且嫉妒他们,或者非常调皮,以此来提醒你他

们的存在。

要想解决这些问题,最好的办法是制定一个时间表或者家庭规律表,可以使你兼顾到每个人的需求和利益,同时也使刚会走路的宝宝有一个清晰的框架,有安全感。这种规律的生活虽然显得有些机械和呆板,但它会使你生活更有趣,因为它能减少你试图在有限时间内做好很多事情的压力,而且每件事都不会像原来那么忙乱。很快,你就会发现你又有呼吸的空间了,你会感觉生活在你的掌控之中,而不是被它压垮。

制定的时间表必须合理,既能让你在合理的时间内做好更多的事情,又要符合实际。例如,给宝宝吃饭的时间太长,就会占用你很多的时间,但如果吃饭的时间太短,宝宝很难放松,就会经常感觉到你在催他做事。在设定时间表的时候可以参考书上提供的方案,但要考虑到宝宝的个体差异,例如你的宝宝穿衣服总是很慢,就应给予足够的时间,不要因为缩短时间而自找麻烦。

一岁宝宝的活动时间表(供参考)

活 动 时 间	活 动 项 目
6:00~7:00	起床、大小便、洗脸、洗手、早餐
7:00~9:00	室内外活动
9:00~11:00	喝水、睡眠

续表

活 动 时 间	活 动 项 目
11:00~11:30	起床、小便、洗手、午餐
11:30~13:00	喝水、室内活动
13:00~15:30	睡眠
15:30~16:00	起床、小便、午点
16:00~18:30	室内外活动
18:30~19:00	洗手、晚餐
19:00~20:00	洗脸、洗手、洗脚、洗屁股、小便、准备睡眠
20:00~次日 6:00	睡眠

拟定好时间表后,最好把它写出来贴在某个地方(如冰箱门上、床头),但更重要的是,要经常和宝宝探讨。

宝宝还不能长时间记忆事情,他也不知道时间,不认识你写的时间表。他更多的是想到自己,也不会理解你的需要。所以你要经常重复。例如,你要及时告诉他该洗澡了,该吃饭了,宝宝也只有在你告诉他后才能知道。

你要对每一个新的活动给出清晰、平静、反复的提示,例如,“再过五分钟,我们就要去公园啦。咱们快找鞋子吧。”“妈妈拿好浴巾啦。再过两分钟,我们该出浴盆啦。”虽然这有些让你觉得自己像电话报时器,不过这对于发挥规律的作用非常重要,你不要被自己一直在重复的声音弄得很烦躁。宝宝会很在意你的音调,他对于

将要发生的事情充满期待和兴奋之情。

规律只有在反复印证的基础上才能形成并发挥作用,所以你一定要经常重复。

设定好宝宝的时间后,你就要商量和其他人轮流进行。例如,今天轮到妈妈给宝宝洗澡,爸爸讲故事并带他上床,明天换过来。如果那样很难做到,也要确保周末一定要轮班做事。不要由某一个人负责所有的事情,那样会累得喘不过气来。而轮流做事的好处是每个人都能分享宝宝成长的快乐,而且不会感到厌倦。

在你的规律生活计划里要有你自己和爱人共度的宝贵时光,这一点是必须的。

忌：对宝宝的期望过高或过低

父母常犯的错误之一是对宝宝理解力的期望过高。例如,父母期望宝宝能像大人一样干干净净,可事实上根本做不到,他常常把家里弄得混乱不堪。你整天监视宝宝,可当你一转身,他就随手拿起粉笔开始在墙上“涂鸦”。宝宝玩得很开心,他不会理会你喋喋不休的抱怨,要怪的只有你自己,因为这是宝宝的天性。

还有的父母容易犯的错误是对宝宝的期望过低,他们总认为已进入幼儿期的宝宝还是个小婴儿,在宝宝两三岁了还是像对待襁褓中的婴儿一样。当宝宝拼命想自己尝试着做事时,妈妈还是把他当成没长大的婴儿,连诸如自己吃饭这样简单的事情都不让他做,结果只会招来宝宝强烈的反抗。虽然宝宝还很小,但他需要用自己的方式来表达自己的独立。

宝宝的成长过程中,每天都有新的变化在发生。因此,父母需要每一天都学习,从实际出发,期待和要求宝宝做力所能及的事情。

宜：和其他照顾宝宝的人合作

绝大多数的人都需要和其他人一起照顾宝宝,因此需要取得一致的意见,并良好合作。不仅是和爱人一起合作,还要和宝宝的爷爷奶奶、外公外婆、保姆等一起合作。

在把宝宝留给其他人照看之前,花些时间解释什么时间应该让他做什么,以及什么时间不应该做什么。如果宝宝一直处在对同样的事情却有不同的处理方式状况中,他们会感到很困惑。爷爷奶奶或外公外婆可能比你严厉得多,而且做事固执,也有可能比你宽厚得多,特别乐于溺爱孙子(孙女),和对待儿时的你完全不一样。你需要跟他们解释应如何做,这样宝宝才有机会平稳过渡。

当然,父母也不需要过度限制宝宝的爷爷奶奶和外公外婆的行为,只要在一些重大问题(如宝宝习惯的培养、饮食的营养与卫生等)上能取得一致就可以了。你要允许每个人和宝宝培养他们自己的特殊关系。例如,奶奶和外婆特别喜欢扮演最疼宝宝的人的角色,也免不了会偷偷给孙子(孙女)买点他们爱吃的东西。最好不要剥夺这样的权利,否则会使家庭中的矛盾增加和升级,对宝宝的教养也有害无益。毕竟,作为宝宝的奶奶(外婆),她们有疼爱宝宝的权利。

为了更好地合作,每天要确保留出足够的时间来讨论一下一天所发生的事情,

这样有利于达成共识,也便于消除误会。

忌：因育儿观念的分歧导致冲突

在一些三世同堂的家庭里,老人(爷爷奶奶、外公外婆)与年轻人的育儿观念会有一些不同,有时会发生争论,甚至各持己见,互不相让。与夫妻关系相比,跟父母的关系更被看重些,有的小两口甚至因此而导致离婚。

育儿的主体是父母和宝宝,所以,与宝宝有关的事应该由父母来好好商量并决定。爷爷奶奶、姥爷姥姥的任务,是对正在育儿的小两口给予必要的援助。作为丈夫(或妻子),在孝顺自己父母的同时,也应倾听妻子(或丈夫)的意见,在自己的父母和妻子(或丈夫)因宝宝的事情闹矛盾时,了解清楚事情的原委,做好和解工作,避免矛盾的激化。

不管面对什么问题,所有参与育儿的家庭成员间最应该做的是互相理解和关爱,彼此坦诚地讨论自己的感受,找出解决的方法,而不是装作若无其事,心中却彼此憎恨。

宜：正确选择是否当“全职妈妈”

在产假结束以后,很多妈妈都在考虑一个问题:是回到职场去为事业打拼呢,还是告别职场专心在家做“全职妈妈”。

选择做个“事业妈妈”还是选择做个“全职妈妈”,这没有对与错的问题,只有适合与不适合的区别。如果在经济条件允许你自由选择的前提下,那么你做出的任何选择都是正确的,最重要的是你要忠于自己内心的感受。在做出决定之前,问自己几个问题,可以帮助你做出适合自己的选择。

(1) 你是否愿意做一个“全职妈妈”。

有很多人瞧不起全职妈妈,他们看不到妈妈们在照顾宝宝时所做出的努力和牺牲。如果你准备在家带宝宝,你要相信全职妈妈是世界上最重要的工作,而不去管别人对你的评价和议论。当然,你也不要因为你在家当“全职妈妈”而认为自己付出太多,更不能因此有所抱怨。

(2) 你是否喜欢做一个“全职妈妈”。

如果你一想到要每天待在家里陪宝宝就冒冷汗,那么不管别人怎么对你讲全职妈妈的好处,也不要被说服。但如果你时刻都离不开宝宝,也不想错过宝宝成长过程中那些美妙的“第一次”,那你也不要迫于压力出去工作。

(3) 你是否喜爱你的工作。

如果你很喜爱自己的工作,觉得和同事一起工作是件很快乐的事,即使在家陪宝宝时,你也时常在挂念你的工作,那么你最好还是选择回去工作。

(4) 你是否能承担未来可能出现的风险。

如果你决定做个“全职妈妈”,你就失去了经济上的独立,这将会打破婚姻中的平等关系。丈夫成了家庭唯一的经济来源后,将会给家庭的未来带来一定的风险,

例如当家庭破裂,丈夫失业、病危或残疾后,你将面临经济困境,而那时你即使再想重新工作,也已经没有竞争力了。

因此,你有必要在回家当“全职妈妈”前同丈夫坦诚地谈一谈,讨论一下如果你留在家照顾宝宝的话,你们该如何处理钱的问题,还要让他给你和宝宝投足够的保险以免发生不测。

忌:对育儿产生倦怠心理

有些父母在照顾宝宝一段时间后,渐渐会产生一种身心俱疲、能量被耗尽的感觉,他们对照顾宝宝丧失热情,甚至感到厌倦、情绪烦躁、易怒,对前途感到无望。这是患上了一种“倦怠症”的心理疾病,如果不能及时调整好自己的心态,很可能因此患上抑郁症,甚至造成更为严重的后果。而更为可怕的是,很多父母对“倦怠症”一无所知,也没有想过如何去避免。

父母都想要尽最大的努力去照顾好宝宝,但总免不了会有心力交瘁的感觉:刚收拾好的家又被宝宝搞得乱七八糟了,地上还有一堆脏衣服需要去洗,公司不断有人打电话过来……你在感谢上苍在你生命中增添了这样可爱的生命时,有时也会不停地埋怨为什么养育宝宝的重任会落在你的头上。

这很正常,这个世界上不存在永不知疲倦的超级妈妈,每个人都会有情绪的波动。但是,妈妈们不能任由自己这种消极的情绪蔓延。一旦发现自己有倦怠症的征兆,如疲惫不堪、情绪不稳、工作效率降低等,就要采取积极的态度来应对。要提醒各位妈妈的是,要想把宝宝照顾好,首先要把自己照顾好!以下这些方法可以帮助妈妈们消除倦怠心理:

(1) 尽早识别出倦怠的早期信号。如果在管宝宝时心情很糟糕,对作出的每个决定都心存怀疑,感到没有希望或感到焦虑(如头痛、心悸、易感冒、鼻窦炎症状、眩晕、恶心等),你可能正处于倦怠状态。

(2) 保留原来的兴趣爱好。在宝宝睡觉后做一些自己喜欢的事,如上街购物、打羽毛球等。

(3) 适度地偷一偷懒。如果感到累,在家务事上可以有某种程度的偷工减料,不要让自己被无数的家庭琐事压得透不过气来。地板不用每天都拖,马桶也不一定要擦得光洁如新,甚至可以安排一天时间,什么也不做,和宝宝一起待在家里吃喝玩乐,看电影,睡觉,即使玩具堆满了整个屋子,也等到第二天再收拾。

(4) 离开宝宝一段时间。临时雇一个人帮你照顾宝宝,给自己一点空间和时间,利用这段时间可以歇歇脚、喝杯咖啡或小睡一会儿。

(5) 换个工作或辞去工作。如果是因为工作的原因使得自己身心俱疲的话,可以去更换一份工作,或者干脆辞去工作,休养一阵子。如果觉得不堪重负,千万别勉强自己,否则只会让事情变得更加糟糕。

宜:用正确的方法管教宝宝

婴幼儿的自制力不够,不懂得三思而后行,所以需要大人来管教。

在宝宝成年以前,父母有责任做宝宝的指南针,帮助宝宝树立正确的人生观,在需要的时候帮助他(她)做出人生的重要选择。这样做的最终目标是让宝宝能独立生活。在父母的精心呵护下,宝宝一定会成长为一个快乐健康、积极向上的人。

每个家庭都有各自不同的管教方法,但总体来说可分为三类:绝对服从式、放任自由式及威信管教式。在这三类方法中,最好的方法是威信管教式。

威信管教式的父母,一方面尊重宝宝的独立性,所以他们会和宝宝积极地沟通,他们的座右铭是“让我们一起来做这件事”。另一方面,他们自己是宝宝的导师,所以会给宝宝定下界限及规矩,让他们对世界感到好奇及兴奋的同时,又能成长为一个承担责任的大人。

他们对宝宝的期望值很高,管教方法也很灵活,既纠正错误行为,也表扬正确行为。他们办事公正,持之以恒,遇到问题会和宝宝一起商量解决办法。这种管教方法对全家都有好处。在这种环境下成长的宝宝自律性好,自信,自尊,懂得尊重别人,有较强的自制力,成功的概率也比较高。他们在青春期的叛逆性也不强。

当宝宝一天天长大时,就有必要定下一些规矩保证宝宝的健康成长,同时在允许的范围内给予充分的自由。定规矩的时间应在10个月左右开始,最晚也应在一岁半之前。

在为宝宝立规矩时,夫妻一定要保持一致。如果一个人扮黑脸另一个扮白脸,你会发现所有的努力都是徒劳无功的。如果宝宝很清楚自己该做什么不该做什么,你会发现生活立即轻松很多。

可是,宝宝并不喜欢你定的那些规矩,因为那束缚了他的自由。宝宝非常喜欢和大人讨价还价,他会不停地试探你的底线。例如,宝宝总想去危险的地方,因为他对那里感到好奇。这时候父母一定不能心软,要让他按规矩办事,以确保他的安全。否则他可能永远都学不到这些重要的东西,认为在世界上他可以为所欲为。时间长了,宝宝自然就知道什么事该做,什么事不该做了。

不要总是无故原谅宝宝,因为这样做只会使他误认为,父母要求的事情,是可以不服从的。要让宝宝知道无论发生了什么事,你都能控制住局面。例如,宝宝想要吃巧克力,而拒绝妈妈提供的食物,这时你不能因心软就答应他,要让宝宝知道,即使某些规矩他不喜欢,也是不能更改的。一段时间后,他就能逐渐学会如何保证平衡健康的饮食了。

当宝宝问起为什么要这么做时,要给宝宝耐心解释,努力使用宝宝能理解的语言。不能用“因为这是我说的”来回答,这只会增强宝宝的抵触心理。

当然,父母也无法保证在任何时候都能按规矩做事,这时就有必要让宝宝知道

这只是特殊情况。例如,告诉宝宝今天可以在饭前吃饼干,是因为今天是姥姥 70 岁生日。要让宝宝明白,这次的例外并不是说明原来的规矩失效了。

父母不要随便给宝宝承诺。如果你不想和宝宝一起做某件事,就不要答应他。否则,宝宝很快就知道你是个说话不算数的人。

忌:放任自由或绝对服从的管教法

有一种父母对宝宝采取放任自由式的管教方法,他们的座右铭是“顺其自然”。在没有危险的情况下,他们会让宝宝做任何他们想做的事情。他们对宝宝百依百顺,几乎没有要求。这种管教方法的危险是过早地把宝宝看成是一个可以独立生活的人,可事实并非如此。虽然宝宝从出生以后就开始不断地尝试各种新东西,并且渐渐独立起来了,但宝宝能真正独立还要很多年的时间,而且他们的人生不可避免地会有走错方向的时候。所以,放任自由式的管教方法很容易使宝宝在未来误入歧途。

这种放任自由式的宝宝经常给父母带来很多麻烦,例如,他们会在亲戚家的墙上乱画,摘邻居家的瓜果和鲜花。这些宝宝长大后,往往缺乏组织纪律性,不懂什么是正确的行为。他们没有丝毫的自制力及自律能力,做事情时只会考虑到自己的需求而随心所欲。他们不会体贴别人,自私,遇事易冲动,爱打架,经常招惹是非。

16

与放任自由式不同,还有一些父母则在管教宝宝的问题上走入了另一个极端,他们对宝宝采取的是一种绝对服从式的管教方法。这种父母有很强的控制欲。他们的座右铭是“什么事都要听大人的”。要求宝宝必须绝对无条件地服从父母,对父母的指令不能有任何质疑,如果不听话,就有可能遭到打骂。这种管教方法的危险是信奉“人性恶”,把宝宝看成是少管所里的少年,或者是看成了可以随意塑造的泥人。

在很多时候,宝宝和父母作对,违背父母的命令,并不是要刻意惹父母生气,而只是宝宝在宣告自己的独立,要证明自己和爸爸妈妈的想法有所不同。宝宝有时会有一些出格的举动,例如他会给宠物涂上颜色或把玩具拆开,这是宝宝学习新东西的一种途径,他是在用各种方法满足自己的好奇心,所以父母不要因此而生气。宝宝的很多缺点,例如自私,这不是宝宝的错,更不能因此说宝宝的性格或品德有问题,在这个年龄,宝宝只能用自己的眼睛去看这个世界。当父母苦口婆心地教会宝宝某项技能后,过几天发现宝宝又忘记了,父母不要因此生气,宝宝也不是故意要这么做,这个年龄的宝宝都有记性不好的特点。

绝对服从式的管教方法扼杀了宝宝的天性,表面上看起来,他们非常听话,但这并不能说明他们认可父母的话,而只是怕挨打或挨骂。用这种方法管教出的宝宝没有机会学习如何控制自己的行为,较别的宝宝缺乏独立性和自信心。这种管教方法的核心是纠正错误行为,而不会表扬正确行为,所以在这种环境下长大的宝宝缺乏足够的爱,容易有自尊心方面的心理问题。所以,为了使宝宝快乐健康地成长,不应该使用此办法。