

The activity kit
for babies and toddlers at risk:

How to use everyday routines to
build social and communication skills

给父母的 婴幼儿活动计划

如何利用每日活动发展孩子的社交和沟通技能

【美】Deborah Fein, Molly Helt, Lynn Brennan, Marianne Barton 著
倪萍萍 译



669

The activity kit for babies and toddlers at risk:
How to use everyday routines to build social and communication skills

给父母的婴幼儿活动计划

如何利用每日活动发展孩子的社交和沟通技能

【美】Deborah Fein, Molly Helt, Lynn Brennan, Marianne Barton 著

倪萍萍 译

图书在版编目(CIP)数据

给父母的婴幼儿活动计划：如何利用每日活动发展孩子的社交和沟通技能 / (美) 德博拉·费恩 (Deborah Fein) 等著；倪萍萍译. —北京：中国轻工业出版社，2018.5

ISBN 978-7-5184-1786-5

I. ①给… II. ①德… ②倪… III. ①婴幼儿—人际关系—能力培养 IV. ①G610

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第311768号

版权声明

Copyright © 2016 The Guilford Press

A Division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

总策划：石铁

策划编辑：戴婕

责任编辑：戴婕

责任终审：杜文勇

责任监印：刘志颖

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市鑫金马印装有限公司

经销：各地新华书店

版次：2018年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19.25

字数：180千字

书号：ISBN 978-7-5184-1786-5 定价：58.00元

读者服务部邮购热线电话：010-65125990，65262933 传真：010-65181109

发行电话：010-85119832 传真：010-85113293

网址：<http://www.wqedu.com>

电子信箱：1012305542@qq.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部（邮购）联系调换

171034Y2X101ZYW

目 录

| | |
|----------------------|-----|
| 引言 这本书是为你而写的吗? | 001 |
|----------------------|-----|

第一部分

帮助婴幼儿学习与发展

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 第1章 什么是发展迟缓, 如何在日常生活中利用游戏帮助孩子? | 011 |
| 第2章 基本原则 | 027 |
| 第3章 应当遵循的12条规则 | 043 |
| 第4章 语言、眼神接触和想象力 | 057 |

第二部分

为危机学步儿童设计的游戏和活动

| | |
|---------------------|-----|
| 第5章 起床和入睡 | 071 |
| 第6章 穿衣、脱衣和换尿布 | 083 |
| 第7章 就餐 | 095 |
| 第8章 洗澡 | 111 |
| 第9章 家务劳动 | 119 |
| 第10章 外出 | 129 |
| 第11章 室内游戏 | 141 |
| 第12章 户外活动 | 155 |

第三部分

专为危机儿童设计的游戏和活动

| | | |
|------|--------|-----|
| 第13章 | 0—3个月 | 167 |
| 第14章 | 3—6个月 | 185 |
| 第15章 | 6—9个月 | 203 |
| 第16章 | 9—12个月 | 223 |

第四部分

更多的建议和工具

| | | |
|------|------------------|-----|
| 第17章 | 几个要教的词汇、短语、手势和手语 | 249 |
| 第18章 | 问题行为的预防 | 265 |
| 附录 | 活动目录 | 275 |
| 资源 | | 287 |

引言

这本书是为你而写的吗？

“我的孩子两岁了，但还不会说话，对我说的话也不太理解。我们正在等待专业人员对他进行语言评估。在等待的这段时间里，我能做些什么呢？”

“我的宝贝18个月了，他表现出自闭倾向，不看我们，也不会说话，更不会用手指点。我们知道这些都是自闭症谱系障碍的特征，但要等到6个月后他才有资格接受评估。在这段等待的时间里，我们可以做些什么？”

“我们的孩子被诊断为自闭症谱系障碍，心理学家建议我们进行密集治疗，但我们仅争取到每周一小时的治疗时间，我们还能做些什么来弥补缺少的治疗时间呢？”

“我们6岁的孩子患有自闭症。现在，我们又有了一个6个月的小宝贝。我们希望给这个小宝贝最佳的起点，我们该怎么做才能为他提供更丰富的成长环境呢？”

“我们在这个孩子9个月的时候领养了他，但他不像其他宝贝那样常常微笑或跟人对视，我们可以做些什么为他提供更丰富的成长环境呢？”

这本书正是为上述家长或有相似经历的家长准备的。在过去多年中，

我曾收到成千上万的家长的来信，也曾与成千上万的家长交谈，这些家长都希望自己能够帮助具有自闭症谱系障碍（autism spectrum disorder, ASD）危机或发展危机的孩子。可能你的孩子已经有了初步诊断，或者儿科医生已经对孩子的社交或语言沟通发展表示担忧，也可能你的孩子具有 ASD 发展危机（出生时低体重，或者经历了早产、结节硬化病，抑或有自闭症兄长），但你想要确保自己为孩子提供刺激丰富的成长环境、健康成长的开端。你可能遇到了常见又可以理解的烦恼：需要等上几个月才能进行诊断评估，或是被排在早期干预长长的等待名单上，更有可能被告知只能“先等等看再说”。但是，你不想浪费任何时间，不论孩子是几个月还是几岁，你都急切地想知道自己在家可以做什么来促进孩子的发展，减少孩子的迟缓。

自闭症谱系障碍是一种发展障碍，以社会沟通和社交互动障碍为核心特点。在所有障碍类型中，这一障碍应该是定义和描述最为清晰的。正因如此，大量成功干预的文献集中于自闭症研究，至少是带有些许自闭特征的儿童研究上。自闭症谱系障碍也与一些其他发展障碍有共同之处，如广泛性发展障碍、发展性语言障碍。比如，一个有语言发展障碍的孩子会在告知成人他需要什么上存在困难，同样，没有指点或手势辅助，他们也难以理解语言。再如，广泛性发展迟缓的儿童同样可以通过额外练习提高学习、思维和语言技能。年龄大于6个月被领养的孩子，也可以从培养依恋和社交关系的额外互动时间中受益。本书介绍的游戏与活动对多种发展危机的孩子都有帮助，也可以让他们充满快乐。事实上，我们认为这些活动对正常儿童也有助益。

本书针对的是0—3岁的儿童，但你也可以继续用书中的思想去帮助年长一些的孩子。

如果孩子正在接受专业干预，请与治疗师商量，看看哪个活动可以最大限度地帮助孩子泛化治疗中所学的内容，也就是将他在治疗中学到的技能应用到其他情境中去。当然，最终选择哪个活动主要取决于你。

新术语

在新的诊断分类系统 (DSM-5) 中, 自闭症谱系障碍指所有与自闭症有关的情况——包括自闭障碍、待分类的广泛性发展障碍 (PDD-NOS)、阿斯伯格障碍、非典型自闭症——这些名称在先前的分类系统使用。在本书中, “自闭症谱系障碍”或“ASD”与“自闭症”指的都是与自闭症相关的障碍。我们采用这个术语的目的在于, 让读者明白我们指的是这一障碍的宽泛定义, 这一方面是因为这些障碍在童年早期很难作细致区分, 另一方面是因为本书的活动能够帮助所有有自闭相关障碍的儿童。

“危机”是什么意思？

我们认为以下两类儿童可能有发展迟滞或发展障碍的危机。

第一类是已经表现出一些令人担忧的行为或发展迟缓的儿童。比如, 一个1岁半的孩子对你说的话不加注意或者也不太理解你对他说的话, 亦或是没有任何自己的词汇, 又或者在语言发展上迟了几个月。如果12个月大的孩子还不会指点, 不会跟人对视, 那他可能在社交上存在迟缓。如果2岁的孩子还是以不正常的方式注视某个物体或不与你互动, 那你就要引起重视了。几个月的轻度迟缓也许是暂时的, 孩子可能会追上来, 尤其是当迟缓只出现在单一领域中时。例如, 如果你18个月大的孩子表现出与年龄相符的行走、操作物品、与成人社交互动、对他人话语的理解水平, 但只是不会讲话, 相较于多领域的迟缓, 那么这很可能只是一个暂时性的问题。

如果孩子表现出多方面的迟缓或多个令人担忧的行为, 那么孩子很可能已经有了某种诊断, 如 ASD, 发展性语言障碍, 或者广泛性发展障碍 (一项迟缓影响多个领域发展)。但很多儿科医生和治疗师并不愿意在孩

子3岁前就作出诊断，即使这些迟缓已经非常明显。在这样的情况下，我们会说孩子有自闭症危机或发展障碍危机。因此，当我们说到“危机”儿童时，我们指的是那些表现出可观察的发展迟缓或令人担忧的行为的儿童，不论其是否接受了某种诊断，不论迟缓是轻度、中度还是重度。

第二类被认为有危机的孩子并没有表现出任何明显的迟缓或令人担忧的行为，但还有其他一些原因让我们认为他们可能具有某种发展迟缓的危机。这些原因包括：

- 哥哥姐姐有诸如自闭症的发展障碍。
- 明显早产或出生时低体重。
- 医生告知会给孩子带来危机的难产经历。
- 经诊断，孩子携带与发展障碍有关的基因或伴随某些神经症状。
- 可能会增加自闭症患病风险的疾病（例如结节硬化病）。
- 对领养的孩子而言，在生命早期缺乏良好的发展刺激，或者早期发展史不明。

如果你知道你的孩子有某种危机，并且你并不想被动地等待那些迟滞变得越来越明显，你想要积极行动，在孩子生命早期就为他提供力所能及的丰富刺激。那么，不论何种疾病引发了孩子的这些迟缓，本书中的方法都可以帮助你的孩子学习新的技能。

在这本书中，我们关注的主要是与社交和语言功能相关的迟缓。本书并不涉及精细动作（掌握物品）或粗大动作（移动身体）等内容，因为这些涉及高度专业化的领域，需要专业指导和干预。因此，本书中所提到的也是我们所关注的危机，主要与自闭症、发展性语言障碍和广泛性发展障碍相关。在第1章中，我们将更为详细地描述发展障碍在生命早期各阶段的表现。具有自闭症或其他发展障碍危机的孩子也可能在感觉或动作能力上存在困难，比如一些自闭同时伴有视觉障碍或视听障碍，而另一些自闭同时伴有行动障碍或行动迟缓。这些孩子需要非常专业的帮助，尽

管促进依恋和行为教学的原则也能运用到他们身上，但我们所列的一些活动或目标（跟随成人对远处物品的指点，与成人的眼神接触，倾听成人语言）对他们来说并不适用。其他的一些活动或目标可能用得上，但需要特别的教学方法，如果你的孩子是这种情况，请咨询儿科医生或干预服务提供者，他们会提供更好的活动方案来帮助孩子。

如果对孩子的发展感到担忧，你能做些什么？

千万别坐以待毙！

首先，如果你对孩子某个领域的发展或行为感到担忧，请与儿科医生预约。你可以要求医生对孩子进行ASD筛查（如果孩子已经超过16个月），或进行其他发展障碍的筛查（任何年龄都可以做）。你也可以要求转介到州立的早期干预项目，孩子在那里可以得到进一步的评估。如果确实发现了某种迟缓，孩子可能有资格接受早期干预服务。听听医生怎么说，他可能会告诉你，你所担忧的事儿在这个年龄段的孩子身上属于正常情况，不必担忧。如果你还是不确信医生的说法，你可以要求进行其他的筛查以及转介到早期干预专家或其他专家那儿，如发展行为科医生或儿童心理医生。相信自己作为父母的直觉（你能最好地描述孩子的行为），从其他人那儿收集有关孩子的信息（家庭成员、日间照料者等），同时也应该相信给孩子作诊断的医生的经验。将这些人组合成一个团队，你可以最大程度地满足孩子的需求。如果孩子已经确诊是自闭症，那么你的孩子在所在州就有资格接受早期干预服务。如果有可能，要请一位获得行为分析师资格证、与年幼孩子有相处经验的人作为孩子项目的督导。在本书最后的资源部分，我们提供了行为分析师证书委员会的联系信息，这可以帮助你找到目标人选。

其次，你可以考虑使用本书中的发展促进活动(developmental stimulation activities)。当然，早期干预的专业人员具备专业的知识和经验，能为你的



孩子提供最佳的服务，你应该抓住机会利用你能得到的专业服务，不论是直接为孩子进行干预，还是提供在家活动的教育建议。但是，专业工作能够提供服务的时间往往不多。既然如此，至少本书中的活动你可以立刻用起来，以弥补未来几个月乃至几年中缺少的干预时间。

为什么要把这些活动加入到你的生活中？近期，有关自闭症的研究表明，他们对熟悉人脸（如父母）的关注远远优于对陌生人脸的关注（这一结果也可以运用到其他孩子身上）。类似的，他们对熟人情感与情绪沟通的理解优于对陌生人情感与情绪沟通的理解。例如，近期一项研究表明，观看动画片时，自闭症儿童不受陌生人笑声的影响，但当妈妈和他们一起笑时，他们发出笑声的概率就会增加。对陌生人和熟悉人面部和声音反应的差异在社交—情感障碍儿童身上表现得更为明显。这一点也让你成为了社交障碍儿童生活中最重要的人，你是孩子的第一任老师，也是最重要的老师。

相较于一周只对孩子进行1~2次干预的专业人员，你更可能获取孩子的关注，促进孩子的社交学习。虽然你可能感到难以获取孩子的关注，有可能时常感到沮丧和无助，但请相信，你是孩子生活中的关键人物，你有能力帮助孩子前进一大步。更重要的是，我们能用特别的方法促进你与孩子互动，这一事实并不意味着你过去做错了什么。普通孩子不论周遭的环境如何都能够茁壮发展，而社交和情感障碍的儿童常常需要额外的语言和社交技能训练才能发展这些技能。他们需要某种训练，让他们接收到的语言和社交信息对他们而言变得额外清晰。

另一个采用本书活动的原因是：这些活动对你和孩子而言都很有趣，它们不会占用你忙碌的生活太多时间，因为这些活动均利用日常的照料和游戏安排。从孩子醒来到入睡，你有很多机会去发展语言和社交技能、模仿、装扮游戏。这本书包含了能够在你帮孩子穿衣时用得上游戏，在就餐时用得上儿歌和歌曲，在游戏以及其他时间能促进发展和学习的方法。我们尽量保证指导语简洁和直白，这样活动就容易记忆，方便你全

天候使用。这些对很多孩子都有帮助，因为我们在临床上尝试了成千上万个小时，它们都是基于可靠的科学研究。本书有100多个活动供你选择，所以你不断重复的那个活动往往是你孩子最喜欢和最愿意参与的。我们希望这个游戏宝箱能够在你未来的生活中经常为你所用。

本书的编排

本书的第一部分解释了为年幼危机儿童设计活动的理论基础。这些事实和原则在你日后与宝贝共度的时光中会发挥非常重要的作用，帮助你选择最好的活动以吻合孩子的喜好，确定什么可以带来改变。第1章介绍了0—3岁婴幼儿的发展里程碑，因此你可以清楚地知道孩子现在所处的水平以及下一步的目标是什么。（理想情况下，你可能已经从专业人员那里获得了这方面的信息，但这可以帮助你更好地了解、学习具体信息，帮助你理解孩子身上发生的变化。）第2章介绍了早期干预背后的两个重要理念：一个是父母与儿童之间的依恋理论，另一个是行为干预的基本理论。这两者你最好牢记在心，它们可以帮助你更好地理解本书的其他部分。在第3章中，我们提供了一些激发儿童在家发展的基本原则和纲要，你可以利用它们去获取和维持孩子的注意，教授他一些重要的技能。第4章介绍的是你想尽早教给孩子的很多重要的东西，比如如何模仿他人，如何用简单的语言和动作沟通等。

在第二部分，每一章都聚焦了大多数家庭每天或每周的特定常规活动，例如起床和入睡，洗衣服，做饭，玩耍和整理，穿衣和就餐。我们在每一章都介绍了你能在这些常规活动中穿插的游戏和活动，列出了其中涉及的目标技能或特定技能。

第三部分关注的是特别幼小的孩子，0—1岁的孩子，或是迟缓特别严重或只能以极小年龄水平参与活动的孩子。绝大多数孩子在1岁之前不会被确诊为某种障碍，但你仍可能担心孩子，因为你的另一个孩子有诸

如自闭症谱系障碍或广泛性发展障碍之类的障碍，或者这个孩子的孕期情况不理想或经历了难产，又或者这个孩子是早产儿。你希望尽可能丰富孩子的发展环境，给孩子一个尽可能优异的开端。这些章节介绍了一些你在早期可以做的活动，包括如何改编第二部分介绍的学步儿童的活动以适应小小孩的需要。如果你的孩子还不到1岁，你可以先从这部分的活动着手，随着孩子长大，慢慢过渡到第二部分的活动中去。

第四部分为你提供了一些额外的工具。首先，你可能发现第17章充斥着特定的词语、短语、手语和手势。它们适合3岁以下儿童，当你着力于语言和沟通时，你可以挑选一些你所需要的。第18章建议了一些可以教授的沟通技能，以及其他一些预防问题行为的策略。本书的附录列出了每日常规中的各个活动（小小孩和学步儿童的），你可能还想将这部分复印下来，这样你就能把它贴在常规活动的发生场所，以提醒自己可以为孩子做些什么。在本书的最后还有一张资源列表——提供能帮你查找信息的书籍、机构和网站。

我们希望本书中的活动能够为你与孩子游戏、教授孩子提供新的策略。我们相信在活动中，你和孩子之间的互动会丰富你与孩子的关系，会发展孩子的社交和沟通技能。最重要的是，我们希望你和你的孩子能找到共同享受生命早期的快乐时光的方法。

第一部分

帮助婴幼儿学习与发展

第1章

什么是发展迟缓，如何在日常生活中 利用游戏帮助孩子？

当父母开始怀疑自己的孩子与其他孩子不太一样时，他们的第一个疑问便是“到底什么是发展迟缓”。回答这一疑问的最佳人选是儿科医生或儿科专家，如发展/行为科医生、儿童心理专家。但一般来说，在孩子3岁以前，一些发展领域，如社交—情感功能、语言、思维遵循一些共同的原则。这些原则非常宽泛，即便是正常发展的儿童也不一定会完全遵照列出的所谓“正确时间”而发展出每一项能力。它包含一些特例，例如从国外收养的孩子，在第一年时由于尚未适应语言环境，常在言语沟通上存在迟缓，直到第三年，他们的发展才能追上同龄伙伴。但是，如果你的孩子错过了多个发展里程碑，请你及时向儿科医生咨询。

3个月

当孩子3个月大时，他应该能：

- 咕咕做声，或者发出多种元音。
- 盯着某个物体，并追视其移动轨迹。
- 当趴着的时候能抬头。
- 当感到舒服时会微笑。



- 当照料者满足其需要时，孩子通常会停止哭泣。

6个月

当孩子6个月大时，他应该能：

- 掌握更为丰富的面部表情，会发出包括笑声在内的更多不同的发声。
- 能够预期你的一些行为——当你双手伸向孩子时，可能是要给他挠痒；当你把一勺吃的递到他嘴边时，是要喂他吃东西；当你去开冰箱门的时候，可能是去给他拿奶瓶，等等。
- 当他想要你抱的时候，会伸开双臂。
- 开始模仿你的一些面部运动（如吐舌头）。
- 开始吃固体食物。
- 睡眠开始变得有规律可循。
- 能独立坐（至少接近会坐）。
- 最重要的是，他会关注人脸和观察他人的行动，对人越来越关注。

9个月

当孩子9个月大时，他应该能：

- 对引发母亲关注的源头感兴趣（妈妈在往哪里看？妈妈手在往哪里指）。
- 当面对陌生情境时，会先观察母亲的面部表情（妈妈对这个陌生人怎么看）。
- 做出一些有意义的手势（摇手表示再见，拍手），会跟着诸如“如果感到高兴你就拍拍手”、“身体音阶歌”等歌曲做出有意义的动作。
- 对陌生人和熟人有明显不同的反应，会通过“亲亲”（在脸颊上啾一下）或者碰鼻子等来表示对你的喜爱。