

婴幼儿的

正确教养

〔苏〕H. H. 奥斯特洛夫斯卡娅 主编
吴凤岗 刘海英 译



图书馆

科学普及出版社

婴幼儿的正确教养

〔苏〕 Л. Ф. 奥斯特洛夫斯卡娅 主编

吴凤岗 刘海英 译

卢惟庸 校



科学普及出版社

内 容 提 要

本书是近几年苏联较有影响的婴幼儿教养方法的指导书之一。它不仅谈了三岁前婴幼儿身心发育的一般特点和教养问题，而且谈到不同类型的婴幼儿的特点和教育问题。本书对如何指导婴幼儿游戏、语言、绘画和音乐等活动和能力的发展，也都有详尽的介绍。

本书主要论述虽是三岁前婴幼儿的教养问题，但对研究开展学龄前儿童教育工作也会有所帮助。所以，本书可供托儿所、幼儿园教师及家长参考。

婴幼儿的正确教养

〔苏〕Л.Ф.奥斯特洛夫斯卡娅主编

吴凤岗 刘海英译 卢惟庸校

责任编辑：白 金 任杏华

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京怀柔平义分印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：3⁵/₈ 字数：78千字

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数：1—23,600册 定价：0.50元

统一书号：7051·1022 本社书号：0572

译 者 的 话

本书是为幼儿园教养员写的一本业务参考书，重点写了三岁前婴、幼儿的正确教养问题。它不仅谈到三岁前婴、幼儿身心发育的一般特点和教养问题，而且也谈及不同类型的三岁前婴、幼儿的类型特点和教育问题。此外，它对婴、幼儿游戏、语言、绘画和音乐诸方面活动和能力的发展，也做了较完整的说明，并且详尽地介绍了发展上述诸能力的途径和方法。本书虽然主要论述三岁前婴、幼儿的教养问题，但其中谈到不少内容也同学龄前儿童的发展有关。所以，本书可以做为托儿所和幼儿园老师业务学习的参考书，也可供家长教育孩子时参考。

本书是一些苏联专家为莫斯科学前教育教学法教研室举办的学前教育讲习班编写的教学参考书，是近几年苏联出版的较有影响的婴、幼儿教养问题的指导书之一。我们希望它也能对我国的学前教育工作者和家长有所帮助。

本书初稿译出后，曾请北京师范大学外语系卢性庸副教授校订过。校订后的中文稿由吴凤岗同志负责统稿。在统稿过程中，考虑到我国婴、幼儿教育和教养的实际情况，以及我国读者的语言习惯，曾对书中的某些章节做了删改，其中难免有删改不当之处，恳请读者多提意见。谢谢！

译 者

一九八三年十二月

目 录

三岁前婴幼儿发展的特点与教养·····	1
如何对待“灵敏型”的孩子和“缓慢型” 的孩子·····	41
游戏——幼儿的伙伴·····	54
怎样发展婴幼儿的语言·····	71
幼儿绘画·····	87
幼儿与音乐·····	102

三岁前婴幼儿发展的特点与教养

儿童头几年生活的重大意义

儿童生活的头几年是为他以后的身心健康发展打基础的阶段。在这几年，儿童怎样发展，如何长大，以及他同周围人们的关系怎样，在很大程度上，取决于成人对他们早期教育的状况。众所周知，如果儿童在早期阶段形成了某些不良的行为习惯，要想“破除”它，并促使孩子重新建立良好的行为习惯，是相当困难的。所谓“早期”，我们可以理解为“开端”，它开始于孩子降临到这个世界上的时候。此时，孩子对这个世界还一无所知，但是，他却有一种感知和认识这个世界的“欲望”。他同周围人们的关系尚局限在一个很狭窄的范围内。比如，当他躺在干燥的地方吃奶时，会感到舒服；而当缺少这种条件时，则显露不满。又比如，由于成人的特殊照顾，他的脸上很快会流露出对照顾他的成人的信赖的微笑。帮助孩子保持和发展这种信赖的情绪，使其建立生气勃勃、精神愉快的心境，并促使其热爱那些无微不至地照顾他的人，对于孩子以后几年情绪的健康发展是十分必要的。

观察证明，在孩子生活的最初几年中，不正确的教育给他们造成的情绪损伤，将保持很久。在早期阶段受偏爱的孩子，容易变得器量狭小、暴躁、孤僻。

教育从什么时候开始？

婴儿生来就有一种被称为无条件反射的生理反应。在成

人的关照下，他依靠这类反射维持自己的生存。比如，他能吸吮、吞咽、呼吸，能在强光下眯缝起眼睛。他能用哭泣的方式对各种不适宜的刺激，如痛的刺激、不适宜的温度刺激及不适当的体位变化等做出反应。在他出生之前，他的神经系统就已经具有完成这些行为的机能。

在先天的、无条件反射的基础上，婴儿在出生后半个月左右，开始形成条件反射。由于条件反射的形成，婴儿的行为将随着哺育条件的发展变化而不断地发生变化。

当妈妈给孩子喂奶时，如果总是用一个习惯了的姿势抱他，那么，以后只要用这种姿势抱他，即使还没有开始哺喂，他也会有吸吮动作。这就是孩子在自然状态下形成的第一个条件反射——对喂奶姿势的条件反射。假定用这种姿势抱那些躺在小床里并用奶瓶吃奶的孩子，则无此反射。

不久，婴儿会形成另一些条件反射。例如，每逢孩子哭的时候，成人都将他抱起来，久而久之，当他再哭时，就只有成人将他抱起来时，他才会安静下来。我们应当摆脱这种孩子一哭就抱的状况。为此，需要查明他不安的原因，并想办法消除它。通常，孩子哭是因为腹内积气而产生的疼痛引起的。在这种情况下，可将婴儿脸朝下地趴在略为硬些的地方，如铺了被子的桌子上（最好不放在床上），让他呆几秒钟。孩子不安的原因，还可能没有吃饱（吸吮不好，或母亲奶量不够）。如果这些原因都不是，而是纯粹由某种疼痛引起的，则需要就医。

当孩子哭的时候，不应该急于让他吸吮没奶的橡皮奶嘴。因为，假如孩子不安的原因是肚子疼，这种办法虽然可以使孩子暂时安静下来，但却会压抑其它应有的反应。当孩子吸吮空奶嘴时，他的眼神很淡漠，似乎对周围的事情不闻不见。

久而久之，孩子的痛苦与不安虽然消失了，却养成了一种吸吮空奶嘴的习惯，从而妨碍他积极地感知周围世界。

由于小孩子的神经系统的特点不同，其表现也各不相同：一些孩子入睡很快，另一些孩子则很慢。假如孩子久久不能入睡，则成人常常采用摇晃的办法，催他入睡。单调的、有节奏的摇晃，有助于孩子入睡。但是，久之，却会使孩子形成一种不良的习惯，没有这种摇晃便不能入睡。摇晃一停，他就醒来，并哭喊，导致睡眠不安。

总之，当婴儿在先天的、无条件反射的基础上，开始形成条件反射的时候，他就做好了从成人那里接受“教育课程”的准备。因而，婴儿的教育应该从他降生之日就开始。

和谐 的 教 养

在正确的生活安排下，婴、幼儿头几年的身体发育很快：个子长高，体重增加，并学会了各种动作。然而，不正确的教养却会阻碍婴、幼儿的成长。常见的错误之一是某些成人害怕孩子营养不足，强行给他哺喂，造成孩子对食物的反感。结果，孩子食欲下降，不能获得必需的营养物质，既不长个儿，也不增加体重。可见，保持食欲稳定是婴、幼儿身体充分发育的必要条件。此外，还必须有所目的的促使婴、幼儿积极地活动，创造条件使他们及时学会翻身、爬行、站立、行走、跑步。否则，他们掌握动作较晚，显得呆板和迟钝。

早期年龄阶段不仅是婴、幼儿身体快速成长的时期，也是婴、幼儿心理迅速发展的时期，如知觉、思维、语言、记忆、情感及同成人和同龄人的相互关系的形成等方面的发展。婴、幼儿的整个心理发展都是在周围成人的影响下实现

的。成人将他带进一个对他来说陌生的世界，教他玩玩具和其它东西，为他独立活动创造条件，帮他想出愉快的游戏，使他懂得祖国的语言及语言之美，并帮他养成同情心和其他一些有益的习惯。

婴、幼儿的健康状况对他的全面发展具有决定性的意义。如果给健康的儿童以正确的教养，他会情绪饱满、胃口良好、喜爱活动。但是，必须记住，由于婴、幼儿的各个器官和系统发育还不成熟，他们在生活的头三年，对各种不良的影响甚为敏感，容易受伤和患病。比如，婴、幼儿由于体温调节能力不强，容易受凉或受热；他们的皮肤娇嫩，若不经心护理，会因汗疱疹红、发炎。他们还容易患呼吸器官和消化器官的疾病。他们还常常说肚子疼，这是由于在患腹部疾病时，他们还不会判断疼痛的具体部位，所以总是说肚子疼。

婴、幼儿在患病期间，食欲不好，精神不振，爱哭，对周围的事物不感兴趣。经常患病的婴、幼儿的身高指标均落后于正常的标准。这样的孩子很少情绪饱满，容易感到疲劳，而且，有时对玩具和游戏也漠不关心。不良的健康状况会妨碍他们的发展。

由此可见，在生活的头几年中，婴、幼儿身体的发育同心理的发展有着特别密切的关系。

生活制度——婴、幼儿生活的基础

为了使婴、幼儿健康地、平稳地成长，为了使他们一日生活中的各个环节，如睡眠、吃饭、独立玩耍、同成人交往等都有一个合理的安排，必须尽一切可能促使他们形成按时作息的习惯，就如A.C.马卡连柯说的那样，形成一种“稳定

的作息习惯。”遵守科学的生活制度，有利于满足婴、幼儿的生理需要，如必需的睡眠，必要的清醒时间，必需的喂奶数量等。同时，也有利于各个环节之间以合理的时间间隔相互交替。

用正常的生活制度组织婴、幼儿的活动，能促使他们的神经系统更有节奏地工作，并使他们有平稳、舒适之感。同时，还可以养成他们对时间的条件反射。当需要从事的那种活动的时间临近时，他似乎就已经开始为这种活动做准备。例如，在接近喂奶的时间，胃、肠就开始预先分泌消化液，这有助于食物的吸收；在接近睡眠时间，就会感到疲倦，这有助于加速入睡的过程。

在一日生活中，婴、幼儿如果已经习惯了一定的生活秩序，例如，饭前洗手或午饭后睡眠等，他们就会自然而然地接受成人的这类建议，既不会有反对意见，也不会有任性的表现。因为，习惯本身告诉他们完成这些活动是必要的。例如，假定每天早饭后你总带两岁的孩子去散步，那么，在早饭后，你对孩子说：“现在我们散步去！”他会觉得是理所当然的。

在生活的头三年，随着婴、幼儿年龄的增长，神经系统工作能力的增强，个性的发展，对他们的作息时间安排有必要做若干次的调整。

一岁内婴儿的生活制度可做三次变换：2.5—3个月、5—6个月、9—10个月时各调一次。幼儿第二年的生活，前半年和后半年安排不同。一岁半前，白天睡两次；一岁半后，白天睡一次。从一岁半到三岁，生活制度基本上没有变化，不过，两岁的幼儿白天的睡眠时间要比三岁的幼儿长一些。

在改变生活制度以前，最好同医生商量一下。

下表是不同年龄的婴、幼儿的一日生活安排：

年 龄	白天睡眠次数	每次睡眠时间	喂奶次数
3 个月以前	4 次	1.5小时—2小时	7
从2.5—3个月到5—6个月	3 次	1.5小时—2小时	6
从5—6个月到9—10个月	3 次	1.5小时—2小时	5
从9—10个月到1岁6个月	2 次	2小时—2.5小时	5—4
从1岁6个月到3岁	1 次	2小时—2.5小时	4

在制定孩子的一日生活制度时，可以参照上述安排，但又要考虑到他们的个体差异。例如，体弱和有病的孩子，最好稍晚一点过渡到新的作息制度。容易惊醒的孩子，最好让他多睡一会儿。如果孩子过于疲倦，总打呵欠，则可对作息制度稍做调整，让他早一点睡觉。周岁内的婴儿，如果睡醒后，不停地哭喊，则可以提前一些时间给他喂奶。如果类似的现象天天发生，则需要检查一下，孩子是不是没有吃饱，同时需要同医生商量，是否需要改变生活制度。

在从旧的生活制度向新的生活制度过渡时，需要仔细观察婴、幼儿的身心反应。一般地说，3—6个月的孩子改用新的生活制度不会发生困难。9—10个月（即当婴儿由白天睡三次觉改为睡两次觉时）的孩子改用新的生活制度则需要有一个过程。最好是在若干天内逐渐向新的制度过渡。

必须遵守睡眠、醒着和喂奶之间相互交替的正确顺序。周岁内婴儿的睡眠应该在喂奶以前。因为，喂奶之后，婴儿更为清醒，精神活跃，乐于玩耍，而玩累之后，更易入睡，睡眠充分，则又会乐于吃东西。

那种认为婴儿吃奶后应该立即在妈妈怀里睡觉的意见是不正确的。这会造成怎样的结果呢？孩子吃奶后立即睡觉，醒后会觉得不饱，哭喊着要求吃东西。这样，他不可能处在完全清醒的状态，不会主动而积极地从事认识活动。（可是，要知道，在一天清醒的时间里，他可能认识许多东西，学会许多事情。）由于哭得很累，就会不好好吃，还没吃饱就可能又睡着了。这样，睡不了多大一会，又会饿醒，继续哭喊着要求吃东西，形成一种恶性循环。当孩子转入白天睡眠一次的时候，成人应把孩子的睡眠时间安排在午饭以后。

成人要细心观察婴、幼儿的身心反应，并用平静的语调鼓励他们活动，使他们乐于接受按时进餐、洗澡等建议。这样，可以避免孩子的任性，避免成人与孩子相互关系方面可能发生的许多不愉快的事情，并使他们更加依恋成人。

在孩子躺下睡觉前，要帮他们创造一种适当的心境，排除任何可能引起兴奋的事情，并且可以预先告诉那些已经会说话的孩子，下一步应该做什么。例如，建议他抱着洋娃娃或小熊玩具躺下，并提醒他快些睡觉。

睡 眠

持续的、充足的睡眠对儿童来说是必要的。在睡眠期间，脑神经细胞可以恢复工作能力。假如婴、幼儿睡足了，他就会有较好的情绪，活跃、好动。反之，如果睡眠不足，他就会耍脾气，精神不振，或者相反，情绪激动。在这种情况下，孩子不仅玩不好，也睡不好。当下一次睡眠时间到来时，他更难顺利入睡。这可能给成人造成一种错觉，认为他不想睡觉，需要缩短睡眠时间。

我们应该千方百计保证婴、幼儿的睡眠，坚持合理的生活制度。

从清醒到入睡应当有一个逐渐过渡的过程。睡眠之前不要同孩子做喧嚷、兴奋的游戏，不要给他讲能引起他强烈兴奋的新故事。最好是同他一起看图画或者回忆已经熟悉了的故事。要记住：婴、幼儿在睡眠前激动起来，会导致长时间不能入睡。习惯的环境，固定的、事先安排好的生活秩序，如（同躺下睡觉的时间有固定联系的）漱洗、穿换衣服，都有助于婴、幼儿更快地入睡。

为了使孩子睡得好，需要创造一些相应的条件，比如，成人应低声谈话；屋内不必全部熄灯，但应注意不要让灯光直射到孩子脸上。没有必要让婴、幼儿在绝对安静的房间里睡眠，也不必全部关灯。但是，那种认为婴、幼儿应该习惯于在光线明亮和收音机、电视机音量很大的环境中睡眠的意见，也是错误的。因为，表面看来，婴、幼儿对强光和巨大声响似乎没有什么反应，而实际上这些刺激依然作用于孩子的脑，使脑不能充分休息。

睡眠是人体经过一段不眠的时间造成疲劳所引起的一种自然需要。不应该让孩子习惯于在附加的条件作用下睡眠，如摇晃着睡，拍着睡等。更不应该让孩子服用某些“安眠”的药物。

散 步

散步对于幼儿的重要，不仅在于使幼儿吸到新鲜空气，而且还在于使幼儿认识周围世界。

一岁的幼儿白天可以在户外睡眠。新鲜空气能促使幼儿更快地入睡。冷天，一岁到一岁半的幼儿，穿着很厚的衣服

很难活动，因此可以少散步。在阳台或户外睡眠可以满足他们对新鲜空气的需要。一岁半以后的孩子，每天散步两次。让他们在庭院里、小公园里、树林里尽情地玩耍，学会克服不大的障碍，学习和同龄的小朋友交往。各种玩具，如汽车、小雪橇、猫头鹰、小铲子、各类模型、小球、轴环、童车等，都可以帮助幼儿玩得愉快、有趣。

良好的食欲

正确地给婴儿喂奶是维持孩子良好食欲的保证。婴儿生活的头半年，如果生活制度不遭破坏，喂奶通常没有什么困难。从5—6个月起，当医生同意开始给婴儿增添辅食时，要用匙子给孩子喂稀粥或菜泥，而不要用奶瓶。这有助于婴儿以后（8—9个月）过渡到吃半流质的菜食，并习惯于吃各种浓度和味道的食品。假定仍用奶瓶喂孩子，会妨碍他咀嚼器官功能的发展，并形成只吃流食的习惯。这种习惯一旦形成，当喂他稠一些的食物时，可能引起呕吐。这样，婴儿就不可能获得为他的生长和发育所必需的足够营养。

与此同时，让婴儿习惯于吃各种味道的食品也是重要的。这可以使食物的搭配更合理，并促进婴儿味觉的发展。如果孩子不乐意或者完全拒绝吃新的食品，不要一味地给食品加糖。这样会养成他只吃甜食的习惯，以后对他的喂养就比较困难。比较好的办法是，当孩子饿了的时候，开始先喂他几匙新的食品，然后喂原来的食品，直到喂饱为止。让孩子对新食品有一个逐渐适应的过程。

一般地说，给健康的婴儿合理喂食，他们的食欲都很好。假如婴儿不好好吃，比较好的办法是少喂一次，而不应采取一些可笑的办法，如有些人做的那样，趁孩子看不见，偷偷

地给孩子加一匙粥。为了使食品更好地被吸收，婴儿应该集中注意进食。同时，成人可以利用食品的外形和味道促进婴儿消化液的分泌。

不许强制给孩子喂食。孩子拒绝进食常常是由于对环境不习惯、对新食品不适应、恰好不饿或者有病等原因造成的。在任何情况下都不应当强迫孩子吃东西，因为这样只能引起孩子的反感，引起他对食物的厌恶。在这种情况下，幼小的孩子开始害怕进食，哭泣，甚至厌恶进食用的匙子。较大的孩子为了逃避进食甚至躲藏起来。另外，强行喂食还可能引起呕吐。

为了维持婴儿的食欲，首先需要冷静地对待他在行动上的这些完全自然的波动，不要强给他过多的饭菜，而要注意激发他进食的积极性。要在婴儿主动张嘴时，才把匙子放在他的嘴里，而不是“撬开”他紧闭的嘴，将食物硬塞进去。

从7—8个月起，大人同婴儿一起拿住碗，教他用碗喝。8—9个月时，教他在午饭时“啃”面包。

一岁的孩子能从桌上拿碗自己喝。这时，他开始独立地坐在桌旁，并开始学习用餐巾。

一岁幼儿的营养

一岁幼儿的喂养主要靠母乳。孩子吃母亲的奶，发育良好，很少生病。母乳的成分及质量在很大程度上依赖于喂奶妇女的营养。为了使母乳充足，母亲的食物每日应当保持在不少于0.5升的牛奶，还应包括各种酸性乳品(牛乳酒、经嗜酸性细菌发酵的酸奶、酸牛奶等)、酸凝乳、干酪、蛋、肉(不少于200克)，尽可能多的青菜、水果、黄油(50克)和生植物油(20—25克)。喂奶妇女一天食物中流质的总量应

当不少于 2 升。母亲的生活制度对母乳的数量有很大影响。如果喂奶妇女睡眠不足(睡眠必须不少于 8 小时)，很少户外活动，吃食无规律，则会影响她的奶的数量和质量。

即使吃母乳的孩子，头一个月也需要获得足够的水果汁、浆果汁和菜汁；两个月需要果泥；三个半月至四个月可以加煮老的鸡蛋黄；五个月加菜泥；五个半月可喝各种谷物的粥；七个月可喝清肉汤；七个半月可吃肉末；八个月可喝牛乳酒和吃饼干。

关于各种果汁的进食，开始可以先给苹果汁。从两个半月至三个月起，给李子汁、马林果汁、樱桃汁、杏汁、西红柿汁、胡萝卜汁等。杨梅、草莓和橙子汁常常会激发渗透液素的出现，故而在将它们放入婴儿食品中去时要谨慎（开始每天 1—2 茶匙），最好是在孩子一岁后再放入，而且只能在饭后给孩子吃。

在幼儿食品中增加果泥时，应当先从苹果和马林果的果泥开始。果品含有许多果胶物质，可以促进幼儿的消化功能。开始，一昼夜喂 0.5 茶匙，3—4 天后增至 2 汤匙。

磷、钙、铁、各种维生素、高级蛋白质和脂肪都来源于蛋黄。可以把蛋黄放在奶、粥或菜泥中吃。为了更好地分离蛋清和蛋黄，可以把鸡蛋煮老些。三个半月到六个月的婴儿，每日吃半个蛋黄；六个月以后，每日吃一个蛋黄。

从五个月起开始给孩子增加菜泥。起初最好是由胡萝卜、菜花、土豆制做的菜泥，早些时候就可以增加由款冬菜、芜菁、冬油菜和其它蔬菜制做的菜泥。每周可在粥里增添两次菜泥。菜泥对患有早期渗透素质病、佝偻病和营养不良症的婴儿特别有益。

七个半月的婴儿，午饭时可以吃煮熟的碎牛肉、碎鸡肉

或碎肝肉。开始每次半茶匙，3—4天后增至一汤匙。

给婴、幼儿增加每一种新的菜食，开始给的量要小，3—4天后可以增加至必需的数量。

如果母亲的奶量不足，则需用母乳的代用品喂养孩子。为此需要牛乳酒、酸牛奶、凝乳以及加工干制的“乳儿”食品、“婴儿”食品、“维他乳”等。用代用品喂养同用母乳喂养一样，也需要有顺序地增添果汁、果泥、煮熟的蛋黄。但是，吃粥、菜泥、碎肉的时间要比用母乳喂养的孩子早一个月。

按规定有秩序地将新鲜的水果或罐头水果、蔬菜和肉纳入周岁内小儿的食谱中，将有助于他获得各种必要的营养。

二、三岁幼儿的营养

幼儿一岁后，食品的种类则要更多样一些。可增添黑麦面包、小麦面包、酸奶油、刺激性不强的干酪等，以补充孩子的营养。随着食物需要的变化，一昼夜所需食物的具体品种也要发生变化（表1）。

一岁到一岁半孩子的食物需要准备得精细一些。但是，在他们的食品中已经可以加入一些较大块的、粗制一些的食品，如粗制的粥、揉软的菜、蒸熟的肉丸子等。一岁半以后可以给炖菜，烤通心粉肉饼和用切得很细的菜做的沙拉等。

孩子乐意吃以前习惯了的食品。考虑到这一点，可以让孩子提前一些习惯新食品的味道。需要逐渐地、但又要坚定地使孩子习惯于吃每一种新的食品。为此，有时要采取一些伪装手段，如将孩子不喜欢吃的食品掺在肉、酸凝乳、苹果等食物中。

食品营养的吸收在很大程度上取决于正确的饮食制度。