



我，

父母和水

一种适用于婴幼儿的教育法

(法)丹尼尔·泽勒伯格 (Daniel Zylberberg) 著
龙格亲子游泳俱乐部 编译

 中国劳动社会保障出版社

我， 父母和水

一种适用于婴幼儿的教育法

(法)丹尼尔·泽勒伯格 (Daniel Zylberberg) 著
龙格亲子游泳俱乐部 编译



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我、父母和水：一种适用于婴幼儿的教育法 / (法) 丹尼尔·泽勒伯伯格 (Daniel Zylberberg) 著；龙格亲子游泳俱乐部编译. —北京：中国劳动社会保障出版社，2016
ISBN 978-7-5167-2761-4

I. ①我… II. ①丹… ②龙… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208141 号

© le cherche midi, 2014

23.rue du Cherche-midi

75 006 Paris

Vous aimez les documents?

Simplified Chinese Translation © (2016) Beijing Longyou Meiyu Educational Technology Co., Ltd.

All rights reserved.

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029)

*

中青印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 980 毫米 16 开本 4 印张 48 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84626437

营销部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 50948191

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652

序言

中国拥有着古老而辉煌的文明，五千年的文化为面向未来的教育方式提供了灵感来源。

“老师教授的越多，学生学到的就越少。”因此，应该给孩子们主动性留出空间，在实践中培养他们的情感、生理运动机能以及发展智力。水下启蒙这项课程给孩子们提供了一个异常丰富的体验空间：水的种种物理特性决定了它能够带来各种各样的感官刺激，这些刺激完美地迎合了婴幼儿生理运动机能的需要。总而言之，这样一个富于情感、热情又使人安心的环境，有利于孩子的心理发展及社交启蒙。

对于大多数计划生育政策下的独生子女来说，参与水下启蒙课程让他们迈出了结识其他小朋友的第一步，有利于孩子之间的相遇和交流。孩子们相互观察，相互模仿，时而对抗，时而合作。泳池里的这些邂逅在孩子们的社交启蒙，以及性格形成上发挥的作用是必不可少的。

通过游戏，孩子的创造力得到培养和发展，他们体验着一切可能。他们不仅仅能够发展生理上的运动机能，还可以受到水世界强大象征意义的熏陶而产生幻想，在这种熏陶下，孩子会对他们的奇幻之旅发挥无穷无尽的想象力。

每个人都有自己的节奏要遵循，同样地，

水下活动也要遵循每个孩子的发育程度以及每位家长与水的情缘、对水的恐惧与希望。水下活动不是要屈服于要孩子早早学会游泳的强制观念，这种观念只会一直扰乱孩子在水中的体验，抑或强迫父母们去面对他们还未准备好如何处理的情况，恰恰相反，水下活动是要尊重每个个体的个性。我们所提出的教学建议都是有针对性的，能与每个孩子以及家长的情况相适应。

在水下活动过程中，我们特别注重的是轻松、有安全感又和谐的气氛，无论是对于孩子，还是对于家长。当安全感深入孩子的内心之后，他们就会摇身一变成为探索者，而父母也会养成以尊重为前提的慈爱。

龙格亲子游泳俱乐部（以下简称“龙格”）为保障水下启蒙活动的顺利发展制定了自己的行业准则：

卫生准则

龙格为家长提供干净的浴巾以及洁净的拖鞋，下水活动前须淋浴，成人进入泳池须佩戴泳帽。

秉持着科学治水的理念，水温始终保持在34℃。每家俱乐部在入口处都会向来宾提供拖鞋，人们离开俱乐部的时候须将拖鞋放置于特定的回收箱中待清洗和消毒。泳池还

向各个家庭提供香皂以及洗发水。俱乐部设有专门的婴儿洗浴间，备有婴儿专用小浴盆。

舒适度及接待准则

接待团队充满热情，负责来宾登记、引导新会员以及陪孩子们一起游戏等。家长们可以尽情享受沙发以及各种冷热饮品。一间间单独的小休息室可以让母亲安静地哺乳，母亲和宝宝充分享受这温馨而亲密的时光。透过宽大的玻璃窗，我们可以看到装饰得五彩斑斓的泳池。

教学准则

龙格的领导者们重视给孩子和家长们提供一种非注重表现的教学法，这种教学法是建立在教育领域的最新研究成果之上。因此，他们根据新型育儿方法以及将泳池作为一个亲子互动场所的理念发展出了自己的行动导

向。在为龙格游泳教练进行培训的过程中，教练们对育儿问题给予了足够多的重视。为此，龙格成立了教学信息和研究中心，一方面通过国际交流充实自己，另一方面邀请外国专家培训专业技术人员。此外，龙格还为泳池装备了各种各样的优质教学器具。与此同时，龙格也与残疾儿童家长们的组织建立关系，对这些孩子到馆活动实施一些优惠政策。

同欧盟一样，中国已经批准通过了一份关于儿童权益的文件，旨在保障儿童的身心健康以及受教育权，中国青少年研究会副会长陆士桢女士呼吁全中国社会积极贯彻此项条文。龙格为响应此号召做出了不懈努力。

Daniel Zylberberg

2016年6月19日

于法国巴黎

导语

一种适用于婴幼儿的教育法

我们将要向您推荐的是一种完全原创的教育方法，您看到后很可能会感到惊讶。在这里，一切都是以尊崇孩子的意愿为宗旨，根据每个孩子的具体情况来决定其上课的内容，以此来代替那种固有的常规性模式化游泳课。同样地，也不会有教练强制性要求所有的父母和孩子同时一起做某些特定的练习。

这种教育方法会依照每个孩子的节奏，且根据他们自己的心理以及神经系统发育的成熟度来施行。让孩子从他们自己的水上运动和情感经历出发，以独立的方式去接触水。因此请您回想一下以前传统的教育方法：它把一群孩子当成是一个整体来统一对待，这样做就不免忽略了孩子自身的主动性以及个体特殊性。所以实际上，我们更应当去找到一种名副其实的监护制，其中的每一条建议都是有针对性的，能适用于每一个亲子家庭。

孩子对待事物的态度就像他们的个人天资一样会早早地显露出来：在泳池边，有些孩子会小心翼翼地探索，尝试去抓住水，丝毫不害怕被水淹到，而另外一些孩子也会去尝试，但最后却躲在父母的怀里紧紧地缩成一团，等待了好几周之后才敢冒险进行自己的第一次探索。

我们根据一种能有效促进婴幼儿积极性体验的教育方法，组织了一支专业的教练团队。在他们的帮助下，父母对自己孩子成长发育的了解，以及对满足孩子运动、心理、智力需求等方面学习的良好认知能够得以充分融合。

当您走进游泳池所处的空间时，泳池的布置、新鲜的事物都会让您感到惊奇万分，映入眼帘的还有水上漂浮着的小玩具、五颜六色的地毯、可以攀爬的房子和空间、浸在水中的假山等。事实上，这样的布置都是为了去激起孩子们进行自发性体验的欲望。



玩耍，一直都是让孩子们学习的金牌教育方式。像这样孩子通过自己丰富的想象力以及自由的运动练习而产生的快乐能够推动他们学会去学习。法国著名作家玛格丽特·杜拉斯的一本书中有位小女孩曾经这样说：“我不喜欢学校，我们在那里只学到了我们不懂的事情。”通过她说的这句话我们能够明白，我们不知道的事情的确是需要我们去发掘，而我们需要学习的则是如何去发掘它。

有时家长们会思考，到底想要给予孩子怎样的生活意义。真正的水上教育恰好在这一层面上为我们开辟了一块值得思考的空间。孩子对事物有好奇心是一种美德，对事物感到惊讶是一种智慧，对事物采取主动是一种品质。同样的，对于孩子来讲，他们做运动产生的是一种快乐，所得到的体验则是他们认知的基础。所以说，游泳并不仅仅是让孩子在水上或是在水下移动，而是让他们进行自我构建，锻炼自己的智慧，并且在认识别人的过程中也对自己多一些了解。

从水下启蒙到学习过程

对于 4 ~ 18 个月大的孩子

在这样小的年纪来到泳池的孩子和他们的父母之间都有一种亲密而强烈的联系，这种联系正好保证了他们即将所需要的信任感及安全感。这种关系其实是相互的。因为通常只有当孩子自己感觉到安全，并且让父母也认为安全时，他们的父母才会接受让他们独立去尝试一些事情。教练这个角色的主要任务就在于充分激发这种亲子互动间的活力，展现出那些能够逐步促使孩子进行首次分离及首次主动尝试运动性游戏的意义。慢慢地孩子便会开始懂得如何让自己的头部保持直立，怎样翻身、抓取物体、爬行、四肢并用，到最后学会走路。

对于 18 ~ 36 个月大的孩子

这个年龄段是极其敏感和关键的。孩子开始接触的事物包括对语言的学习、对整洁的认知，能自主地在平地上走等。从运动层面上讲，孩子会学到很重要的东西，并且已经开始去学着跑步、跳跃以及跳水。他们会慢慢探索这一切。

无论开始是站着还是坐着，孩子都能够跳水，倘若他们的父母离得足够远，孩子会重新

回到半倾斜的状态然后开始沿着水下的方向移动。孩子同样也能够从父母的怀里跳下水然后再自己回到岸边。这时候的他们都是在进行小范围的移动，经常是在水下，从一处游到另一处。对于孩子来讲，这同样也是可以开始去尝试玩滑梯的年纪。但这也会是孩子出现反常表现的年纪。有时候，他们喜欢花几节课的时间在泳池边拿一个喷壶和一个桶来回地倒灌水。请您不要担心，孩子的这种反常行为最多只会持续两到三周。即使父母没有过分强迫孩子，他们最终都会自己回到水里。

36 个月到 4、5 岁大的孩子的水上花园

这个年龄段的孩子已经会说话了，他们在心理上的独立也允许他们为自己制订一项能够显露情感、表达认知的计划。他们能够忍受父母适当的缺席，能够和其他孩子合作并且主动发起去做一些有象征意义的游戏，他们的想象力也极其丰富，比如把一张地毯当作一条船，把一座假山想象成一座满载财宝的小岛等。

就这样，孩子的身体结构在协调整合的过程当中会慢慢成熟，因此赋予了孩子多种多样的运动体验：跳跃、用脚或头先着水入水、水下移动、回到一座假山旁边或回到游泳池边上等。

这段预备学习时期的教育目标就是让孩子慢慢地去接触，去尝试。最后，用一句合适的话来形容此刻的学习便是：让孩子学会怎样去学习。

1

1 迈出第一步

- 2 来到泳池
- 4 入水
- 6 向世界开放自己
- 8 第一次分离
- 10 儿童行走者，
儿童沐浴者
- 12 第一次移动
- 14 浸没

2

19 探索

- 20 浮条的运用
- 22 在洞毯桥上奔跑
- 26 滑行的乐趣
- 28 初次行程，
初次探险
- 32 泳池边的幻想

3

35 走向自主

- 36 穿上脚蹼，游得更远
- 38 跳水：探索深度
- 40 水上启蒙，社交启蒙
- 44 附录
- 48 参考文献

迈出第一步

流动而明亮，包容且温柔，时而低沉宁静，时而悦耳明亮，水使人惊奇，使人向往。水不仅丰富着人们的感官体验，也同样充实着人们的想象力。水世界唤醒了我们的忧虑不安，它召唤我们去开启旅行。无论是成年人，还是婴幼儿，没有人能够抵挡水世界的魅力。因此，在每一次体验之前，宝宝们都会表现出不同甚至截然相反的行为举止。水迷住了他们，他们想去抓住水、品尝水，然而在被水浸没后却无法动弹。面对这样难以抓住的波动，父母们的作用便更加至关重要了！家长要负责孩子在水中的安全，留意他们在水中的舒适度，因为家长是信任感产生的基础。家长可以让孩子安心，给他们以鼓励。孩子们的探索行为与以下两种经历密不可分：冒险与建立安全感。它们就像是同一个硬币的两面，它们同样是成功的水下教学法实施的必要条件。



- 2 来到泳池
- 4 入水
- 6 向世界开放自己
- 8 第一次分离
- 10 儿童行走者，儿童沐浴者
- 12 第一次移动
- 14 浸没

来到泳池

请 父母在家中准备好所需要的东西，泳衣、毛巾、泳镜、泳帽（成人必须戴泳帽，而有时对于孩子则不是必须的*）。另外还请您为孩子带几个尿不湿以备不时之需。不过实际上，总是会有一两位妈妈或爸爸忘记带这些东西。而这对您来讲，恰好就有了方便与其他家庭进行接触的机会。

请您在出发前喂宝宝一些东西，并且也准备一些课后他们可能会想要吃的小点心。因为考虑到大人和孩子都要换衣服，时间会很长，请您提前足够的时间出发。请告诉您的宝宝们要去游泳，在和您愉快的相处当中，他们能很快地记住游泳这个词。

*：由于本书尊重原版，全书图片中有部分家长未配戴泳帽。但在实际生活中，家长进入泳池是必须按要求配戴泳帽的。



宝宝们到了游泳池后会自己探索里面的空间。灯光、噪声、空间以及其他的面孔都有可能让宝宝的情绪变得不稳定，甚至成为他们焦虑的来源。宝宝亲身的水上经历将会很大一部分取决于头几次游泳课的进展以及您的行为。

因此，游泳场所对于亲子家庭的接待也是十分令人愉悦并且贴心的。泳池边放着可更换的大毛巾供父母们随时使用，在孩子出水后裹住他们，以避免课后孩子回到更衣室后经历太明显的温度变化。

另外，就像在整个活动的其余时间内一样，父母给宝宝换衣服时最重要的就是慢下来。和您的宝宝说着话，用肢体语言去表达词语，这样有利于唤醒孩子身体的意识，同时也要多去爱抚宝宝。最后一点，请父母们永远不要着急，即使你们迟到了。

记得在下水前向教练们介绍您自己，他们会告知您所有利于课程展开所必需的信息。



如果您的孩子稍大一些，并且开始走路了，那您最好就不要抱着他走到泳池边。可以和他手拉着手一起去探索游泳池一圈，同时也不要忘了向他解释途中所遇到的新鲜事物。

您的肢体动作、态度、和他的对话交流都会帮助孩子让他感到安心，这将有利于你们正在进行的以及将来还会持续进行的长时间水上探索活动。但同孩子们其他运动性、智力性、社会性的探索活动相比，这是他们安全感的来源与基础。这对于孩子学习的质量来讲是非常重要的。



入水

我们即将谈论的这件事需要慢慢地开始，一点都不能着急。请您面对着宝宝抱起他，肌肤相触，双目对视。这样的交流对于宝宝各方面的成长是很重要的。他识得您的声音、您的气味，这些感触都能减少他由于新情况、新环境，比如噪声、灯光、空气与水之间的温差，还有他因为进行身体锻炼而引起的压力。请您一直和他聊天，让他熟悉您的声音，缓解他的压力。

家长们一定要避免用腋下支撑着抱自己的孩子，这样会使孩子身体的一部分悬空着。无论是在空中还是在水里，这种失去支撑的感觉会让孩子产生压力，让他们有一种要跌落的感觉，这会唤起其深深的焦虑感。这些感觉可能会在孩子的心里长久地存在下去，甚至在他们的梦中以摔倒跌落的形式出现。

所以父母给予他们所需要的支持很重要，其中包括情感以及身体（实际行动）上的支持。当然这两者的比例亦是不可忽视的。从宝宝臀部位置托护的方式可以给予他这样的支持。





因此，请您用一只手托着他的屁股，另一只胳膊亲热地环抱住他，这样他就会放松下来，好好享受这种亲密的身体接触状态，也有利于他进行自我构建。最后，请您在水中蹲下直到水没过胸部，将您的宝宝抱至其肩膀没过水的位置。

除了这种从臀部托护的方式之外，还有其他托护方式。那就是将您的一只胳膊从宝宝的胯下穿过，宝宝背靠在他的前臂上，您的手

撑在大概其胸部的位置，然后稍稍一用力，把他竖起来抱着。这是爸爸们经常使用的一种姿势，因为他们的手腕很有力量。

这种舒适的托护方式可以有效地与水上体验结合起来。请注意为了让宝宝适应这种抱他的方式，不能仅仅是在游泳池第一次沐浴时练习，而是要反复地练，尤其对于很小的孩子来说，每节课至少要花几分钟的时间去练习。



向世界开放自己



在您到来之前，教练们已经将游泳池仔细打扫干净并且布置好。许多彩色的小玩具会漂浮在水面上，这样当然会使泳池显得不那么单调，但这不仅仅是为了美或装饰，这些小玩具会吸引宝宝的注意力，让他们将目光聚集在水面上。这时候您没有必要去把这些漂浮的小物件指给他们看，当孩子有足够的安全感后他们自己会觉察到它们。因此，同样也是应该由孩子自己来决定何时去抓住它们。

请您还是从臀部的位置去抱他。这一次一只手放到其胸部的位置，放开宝宝的两只胳膊让他自由活动。但很快您的宝宝就会遇到一个问题，当他伸出手尝试去抓住他想要的那件东西时，东西就会离他远去。请您一定不要为了防止失败就把东西直接拿给他，这正是父母们经常做的。让他自己去抓。这样可以锻炼孩子视觉及运动协调的功能，因为孩子必须要赶在物体移动的方向和速度前面才能够拿到东西，这种协调性及预测运动的能力在完善孩子运动机能的同时也帮助其构建自我。

请您更不要为了让孩子适应游泳的姿势就尝试将他横向放置，因为这样做孩子会把脑袋和肩膀

往后缩，导致部分身体僵硬不动。相反地，继续让他保持身体直立，因为那是孩子最自然的姿态。横向式可以更晚一点通过水上探索的其他活动形式来练习。

向世界展现自己，也是向别人展现自己。要去积极地接触其他家长和孩子。游泳池是一处非常棒的、能与他人认识和交流的地方。令人吃惊的是，宝宝们大多会本能地转向其他宝宝而非大人。当然他们还不会说话，但他们已经具有了很完善的交流模式。比如向别的孩子张开双臂想要去拥抱他，拿走别的孩子手里的玩具，把头转过去移走注意力并保留着属于他的东西，交换其他的玩具等，宝宝们对于交流已然很有天分了。

因此，游泳池的环境有利于孩子之间的交际，特别是对于那些没上幼儿园的孩子。补充一点，这种和别人交流的天分也是要建立在父母在场的有利条件下的。按照这个思路走，这同样也是给予父母的、一种能把他们从隔离中解救出来的方法，因为由于孩子的出生，父母的急躁和手忙脚乱很可能会导致他们与周围人的疏远，这尤其对那些生活在钢筋水泥的城市中、迎来第一个孩子的父母们有极大的帮助。就在游泳池这个地方，尝试去认识其他的父母，相互交流你们的不安，你们的对应方法，你们的秘诀，但最重要的，请您在和其他父母热切交流的同时也一定要看住您的孩子，不要让他把嘴放到水里咕咚咕咚地喝水。



第一次分离



第一次孩子与父母的分离是一次令人期盼的经历。但父母们经常会感到害怕，因为他们会预想孩子第一次潜水的情形。请您放心，教练们就在旁边，他们会和您一块陪着孩子，让您安心。

游泳池中央会漂浮着一些孔状浮板。教练们会请您帮助孩子伸展背部，让孩子竖直接坐在软板上。让孩子穿泳衣以上的身体部位处于板子上，腿放在水里。软板会依着身形向

下陷，但请不要担心，陷下去后也只是会有一点水为宝宝洗了把脸而已。您处于孩子的上方可以把身体倾斜，不断与他交流，冲他微笑。

只有，真正只有您的宝宝放松下来，并且您因为教练的在场也安下心来时，您才会放开板子，让您的宝宝自己浮起来。这时候您会很惊喜地看到，还不会走路的孩子竟然会自己蹬脚开始在水面上移动了。