

中国父母的经典育儿书



0~4岁

医学博士 李浩 编著
教育学博士 王擎天

妈妈的^的第一本 教子书



医学和教育学博士联袂打造的经典育儿方案

汇集权威专家行之有效的教子策略，
向您传授实用的育儿方法和教育措施。



0~4岁

医学博士 李浩
教育学博士 王擎天 编著

妈妈的第**一**本 教子书



医学和教育学博士联袂打造的经典育儿方案

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

妈妈的第一本教子书:0~4岁最佳育儿方案 / 李浩,
王擎天编著. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.5

ISBN 978-7-80753-133-3

I. 妈… II. ①李…②王… III. 婴幼儿—哺育—基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167823 号

责任编辑:王 姝 李英文

封面设计:点识成智

妈妈的第一本教子书

李浩 王擎天 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京中印联印务有限公司

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 20 字数 250 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-133-3

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



前言

家庭,是一个成员组合的概念,是由与社会生活有紧密联系的人组成的集体。若用人性化的语言来为家庭定义,就可说家庭是若干特定个体遮风避雨的港湾。这些若干个体之间本是平等的,各尽所能,各负其责,但是若有一个娇嫩弱小的新生命呱呱落地,那么一切便显出不同了。

面对娇嫩的婴儿,全部的家庭成员都会进入紧张的备战状态,为他的一生铺就平坦的大道。当然,孩子的一生不可能永远有家人的陪伴,若干年之后,他便要一个人生活。作为家庭中的主要成员或主导者,父母如何让孩子在以后的生命过程中独立支撑自己,做身心健康的社会个体,这是个值得深思的问题。

父母都是爱孩子的,这点毋庸置疑,关键在于在爱的情感下,父母如何选用正确的教养方式。爱得适当,家庭便是孩子成长的原动力,父母便是孩子汲取养分的源泉;爱得不适当,家庭便是束缚孩子的镣铐,父母便是温室中的揠苗助长者,或者是因恨铁不成钢而将铁付之一炬的人。上述观点绝无危言耸听之嫌,在生命的最初10年里,如何为孩子营造一个健康的成长环境,这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战的学习过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

身为父母,如何才能爱得适当,如何给自己生命中最有成就的创造——自己的孩子,提供一个自由、健康的成长平台,为他今后的航程鼓足风帆,就要借助科学合理的教养方法,把教养的过程看做是完善自己的一个契机,和孩子一同成长。

本书囊括了0~4岁孩子发展的全景,从饮食调理、疾病预防、学识教育、游戏培养、成长环境等诸多方面,为新手父母们进行了丰富生动的教养讲授。尽管此书事无巨细,从微观的养育细节到宏观的教养方式都作了介绍,但是此书并不是所谓的教子百科或者育儿圣经,而只是提供了一些切实有效的教养建议。正如世界上没有纹理相同的两片树叶一样,世界上每个家庭的孩子也都是各有特色的人间精灵,所以父母们可以仅以此书为范本,再用各自的爱心浇灌,让每个不同的人间精灵可以自由快意地尽情舞动!

父母对于婴儿的主要任务就是养育,初生的娇嫩身体如何健康地成长是父母在这个时期面临的首要问题。从易发疾病到衣着的质地,从喂养的注意事项到如何帮助宝宝锻炼身体机能,本书都为初为父母的年轻爸爸妈妈们作了一一的介绍。尽管从婴儿向幼儿的过渡时期,一直到4岁,都是儿童时期,但其间的跨度是非常大的,无论是成长的特点、养育的方式、教育的原则,还是与父母的沟通方式,都有着诸多的不同之处。所以新手父母们自然要随着孩子年龄的不断增长而采取不同的方法和态度。

每个宝宝都是独特的,所以父母的育儿方法并不局限于某一种。针对目前多数儿童所表现出的独立性比较差、意志力薄弱等现象,本文着重论述了在家庭和

幼儿园中父母和教师应该如何培养幼儿自主独立性,以及家庭和幼儿园共育、保持教育的一致性,培养幼儿自理能力,独立思考问题、解决问题的能力和服务的能力等独立能力。在培养的过程中,应积极鼓励孩子的每一点进步,帮助他们树立自信,使他们具有较强的社会适应能力和心理承受能力,能勇敢地面对问题、解决问题。

幼儿一般从2岁开始,大部分时间都在幼儿园和学校中度过,因此,这个时期的教养重担就不能单单由父母来承担。在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:“要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替,鼓励并引导幼儿自立、自理的尝试。”因此,幼儿园教师及其他照护者要深入贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神,培养幼儿的独立性,促进幼儿的健康发展。世界著名的幼儿教育家蒙台梭利也十分重视对幼儿独立性的培养,她认为,儿童自身有巨大的发展潜力,应尊重幼儿的自主性、独立性,放手让他们在活动中发展。

儿童心理学家研究表明:幼儿期心理活动的主动性明显增加,喜欢自己去尝试和体验。家长和教师们可以因势利导,把握孩子这个时期的心理特点,在保证孩子安全的前提下,放手让孩子去做力所能及的事情,鼓励他们通过多方面的努力解决问题,不轻易放弃克服困难的尝试,放飞每个孩子心中独特又绮丽的梦想。

要使人类能够生生不息地世代繁衍,并在世代繁衍的过程中优化自身的素质,我们就要在爱的基础上去了解孩子的生理规律、心理状况,然后爱得更智慧更冒险,在关注与放飞之间,让孩子拥有一个自由生长的空间。虽然每一个孩子都有各自的家庭归属,但是每一个孩子都属于未来,属于社会,他们才是未知世界的开创者。

孔子说:“智者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”当孩子渴望着认识世界、征服世界,自主意识不断增强时,父母要做的就是为他们充分舒展自己的翅膀提供最广阔的空间。智,除了遗传之外,还要靠父母及教育者的灌输和培养;仁,要靠生长环境的熏陶和影响;勇,就要给孩子独立面对困难、克服困难的机会。只有这样才能让你的孩子成为一个真正具备智仁之风的勇者!

本书以“尊重孩子、父母投入、多元学习”的育儿风格,为我们开启了前所未有的新视野,这股来自欧洲大陆的育儿新思潮,为现代幼儿教育注入了新的血液,增添了更多的活力。同时希望每一位新手父母能够在养育自己宝宝的过程中,根据本书所提供的角度和框架,将孩子的成长历程通过一定的方式记录下来,让孩子在成人之后的回顾中能收获成长的喜悦,收获来自父母的深似浩瀚之海的爱,同时也为我们传播幼儿教育经验,为更多的新手父母树起养育孩子的榜样,让爱得以更深更广的延续。

快拿起爱的接力棒吧!从现在开始,把爱传给身边正做父母的人和将要成为父母的人,更重要的是,传给每一个在凡间舞动的精灵。

编者

目录



第一章 宝宝的成长

生命之初 /2

- 个性化的0岁宝宝/2
- 了解宝宝具备的能力/3
- 抚养0岁宝宝备忘/4

从婴儿到幼儿/6

- 1岁是个过渡期/6
- 感官世界、行动世界的扩展/7
- 生活就是恶作剧/8

闹别扭的2岁宝宝/9

- 2岁宝宝的成长特征/9
- 2岁宝宝成长的间隔性/10
- 宝宝需要相对独立而固定的空间/10
- 自我意识的确立/12
- 情绪及肢体的不稳定性/13

3岁孩子学会自立/13

- 3岁孩子成长面面观/13
- 走向自立的第一步/14
- 走出家庭的“小圈子”/14

4岁孩子本领多/17

- 4岁孩子能够自己用餐了/18
- 4岁孩子能够自己穿脱衣服了/18
- 4岁孩子能够自己如厕了/18

第二章 正确的饮食营养

0岁宝宝,母乳喂养/20

- 母乳:给宝宝最好的礼物/20
- 0岁宝宝的喂养常识/23

1岁宝宝的断奶期/25

- 特殊的进食期:断奶期/25

如何顺利地断奶/26

断奶期的饮食注意事项/30

2岁宝宝的饮食习惯/30

- 2岁宝宝的营养与饮食/30
- 培养健康的饮食习惯/36

3岁孩子的健康饮食/39

- 让孩子吃得好/39
- 牙齿生长和口腔健康/43

4岁孩子的营养需求/47

- 为孩子挑选健康食品/48
- 合理的营养搭配/51
- 零食不是饮食禁区/53
- 孩子常见的饮食问题/54

第三章 孩子的成长脚步

0岁宝宝的喜人成长/60

- 宝宝的外观变化/60
- 宝宝的生理变化/61
- 初生宝宝的协调能力/61
- 宝宝的运动/63
- 请让孩子随意地爬/64
- 为蹒跚学步的宝宝喝彩/65

1岁宝宝的改变/66

- 惊喜的一年/66
- 身体的发育与成长/67
- 饮食机能的发育/72
- 1岁宝宝的运动/74

2岁宝宝爱运动/77

- 外观的成长/77
- 2岁宝宝的运动/79
- 模仿能力的提高/81

3岁孩子的发育/82

- 3岁孩子变化知多少/82
- 正常发育中的3岁孩子/84
- 满足孩子对成长的渴望/88

4岁孩子的成长/90

- 4岁孩子的生理特征/90
- 肢体运动能力的发展/92

第四章 早期智力开发决定一生

0岁:充满未知的年龄/94

- 天才资质从0岁培养/94
- 0岁宝宝的游戏和玩具/94
- 宝宝的智力发育/99

1岁:智力转变的关键/101

- 智育方面的培养/101
- 智力的发展/102
- 关于幼儿智力的问答/108
- 时间、空间感的建立和想象力的发挥/110
- 帮助孩子提升智力水平/112

2岁:对世界的印象/114

- 2岁宝宝的智力特征/114
- 对时间观念的理解/117
- 因果关系概念的扩展/117
- 对形状、大小的关心/117

3岁:培养思考的习惯/118

- 以自我为中心/118
- 勤思考、收获多/119

4岁:激发创造力/120

- 激发4岁孩子的创造力/120
- 观察力、想象力和创造力一个都不能少/124

第五章 发现孩子的情感世界

0岁宝宝的依恋/128

- 0岁宝宝的情感/128
- 0岁宝宝产生依恋 /133

1岁宝宝认识了自己/134

与家人间的羁绊/134

自我意识的萌芽/135

共感的萌芽/135

2岁宝宝想独立了/136

- 支持宝宝的自我意识/137
- 克服不安的情绪/138
- 培养自信和勇气/139
- 教孩子学会分享/140

3岁孩子情感丰富/141

- 孩子的心思很难猜/141
- 孩子的个人世界千差万别/142

别让4岁孩子太孤单/142

- 与孩子交心/142
- 了解孩子内心的想法/143
- 要保护孩子的自尊心/143

第六章 锻炼孩子的语言能力

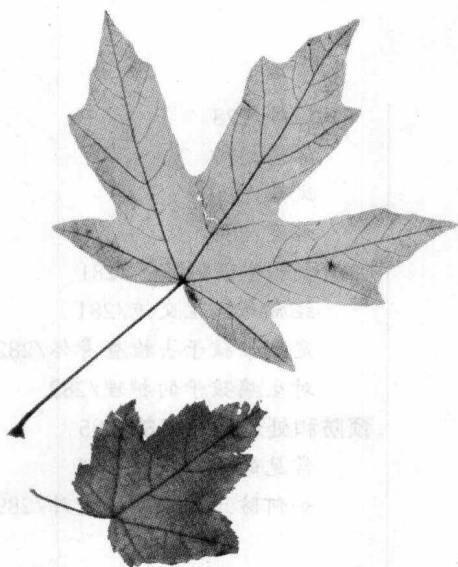
最初的语言/146

0岁宝宝的“初语” /146

0岁宝宝各阶段语言发展水平参照法/148

0岁宝宝语言发展的阶段训练/151





- 爬行与语言学习迟缓的关系/154
- 牙牙学语的1岁宝宝/154
 - 宝宝的第一句话/154
 - 1岁宝宝之间的语言交流/161
 - 表达能力的培养/161
- 能说会道的2岁孩子/162
 - 2岁宝宝的语言扩展/162
 - 反抗期的语言问题/164
 - 正视宝宝的语言障碍/164
 - 让宝宝的语言更生动/167
- 3岁孩子爱说话/168
 - 孩子的语言特征/168
 - 以自我为中心的语言/170
 - 锻炼孩子的语言能力/171
 - 帮孩子克服语言障碍/172
- 4岁孩子的多功能语言/172
 - 安静了一些/172
 - 令人惊讶的造句能力/173
 - 先天的语言接收装置/174

第七章 给孩子一个健康的成长环境

- 为0岁宝宝布置舒适的家/176
 - 新生宝宝的卧室/176
 - 布置优质的家庭育儿环境/178

1岁宝宝的“安乐窝”/183

- 育儿用品的安全性/183
- 家庭、家人与孩子/189

2岁宝宝需要自由/194

- 给宝宝展现自我的空间/194
- 给予适当合理的约束/195
- 容许不同的相处方式/195
- 让宝宝玩儿得更开心/199

给3岁孩子一个个性的小天地/202

- 孩子房间的布置/202
- 为孩子创造交友的环境/204
- 给孩子必要的安全保障/205

幼儿园——孩子的第二个家/206

- 为孩子选择幼儿园/206
- 帮助宝宝适应幼儿园/211
- 孩子入托应该注意什么/216

第八章 教育孩子越早越好

早期教育早开始/220

- 婴儿的第一个老师：母亲/220
- 教育孩子越早越好/221
- 天才的早期征候/225

成长的双翅：智商与情商/226

- 了解孩子的智商/226
- 让你的孩子更聪明/232
- 情商决定命运/233

培养良好的生活习惯/235

- 生活习惯教育的第一步/235
- 1岁宝宝的生活习惯/236
- 2岁宝宝更加独立/240
- 耐心教授生活常识/243
- 如何养成好习惯/245
- 珍视孩子的好奇心/246

赏识您的孩子/249

- 孩子渴望您的赏识/249
- 妈妈的激励成就了他的梦/252

第九章 孩子的常见疾病

上呼吸道疾病/254

- 感冒/254
- 淋巴结肿大/255
- 扁桃体和腺样体感染/256
- 咽喉疼痛/256
- 白喉/257
- 鼻子出血/258

头、颈部和神经系统疾病/259

- 头痛/259
- 腮腺炎/259
- 耳病/260
- 抽搐、惊厥和癫痫/261
- 鼻窦炎/263
- 斜颈/263

胸、肺部疾病/264

- 流行性感冒/264
- 咳嗽/265
- 气喘病(哮喘病)/266
- 肺炎/267
- 百日咳/268
- 肺结核/269

消化系统疾病/270

- 胃痛/270
- 便秘/272
- 腹泻/273
- 呕吐/274
- 肝炎/275

皮肤疾病/277

- 荨麻疹/277

湿疹/278

麻疹/279

风疹/280

水痘/280

如何照顾生病的孩子/281

- 经常与医生交流/281
- 定期带孩子去检查身体/282
- 对生病孩子的护理/282

预防和处理意外事故/285

- 常见的意外事故/285
- 如何防止宝宝发生意外/289

第十章 父母的注意事项

新手妈妈第一课/292

- 尽量亲自养育自己的宝宝/292
- 不宜总与宝宝睡在一起/292
- 对母亲的特别忠告/293

新手爸爸第一课/294

- 初为人父不简单/294
- 向父亲的角色过渡/296
- 做孩子的游戏伙伴/296
- 对父亲的特别忠告/298

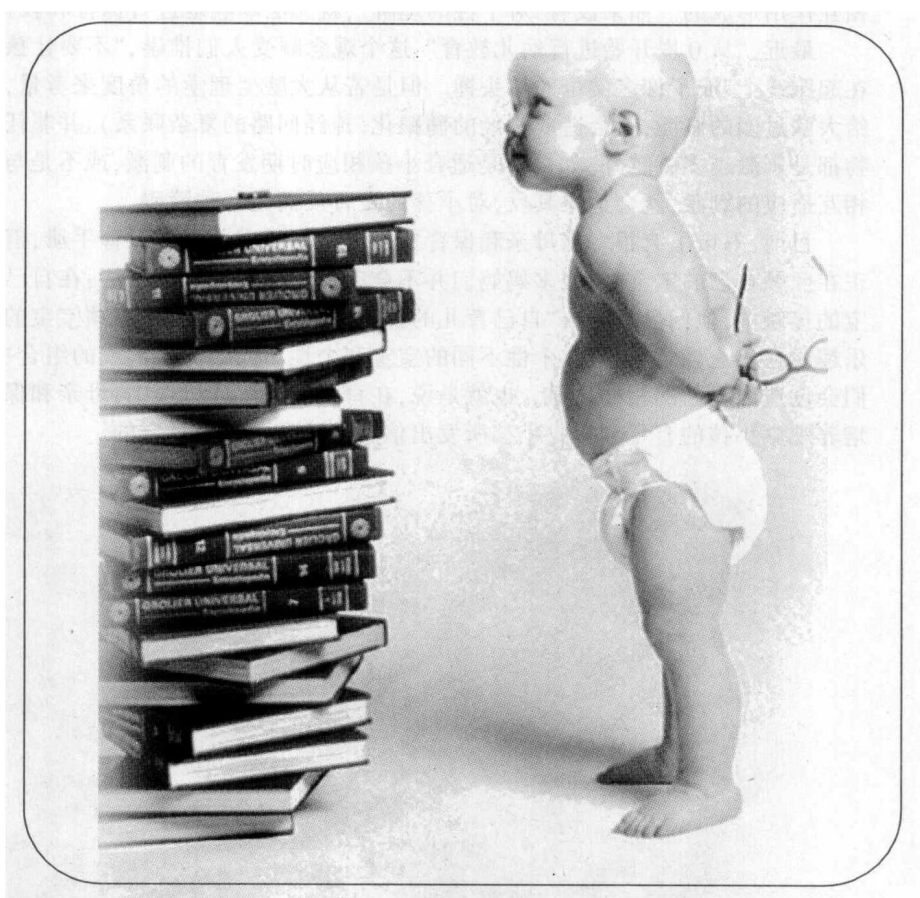
职业女性面临的问题/299

- 女性的新生活方式/299
- 上班族母亲的时间安排/300
- 培养正确的育儿观/301

孩子的异常行为/303

- 异常行为面面观/303
- 教孩子应该怎么做/307

第一章 宝宝的成长





生命之初

个性化的0岁宝宝

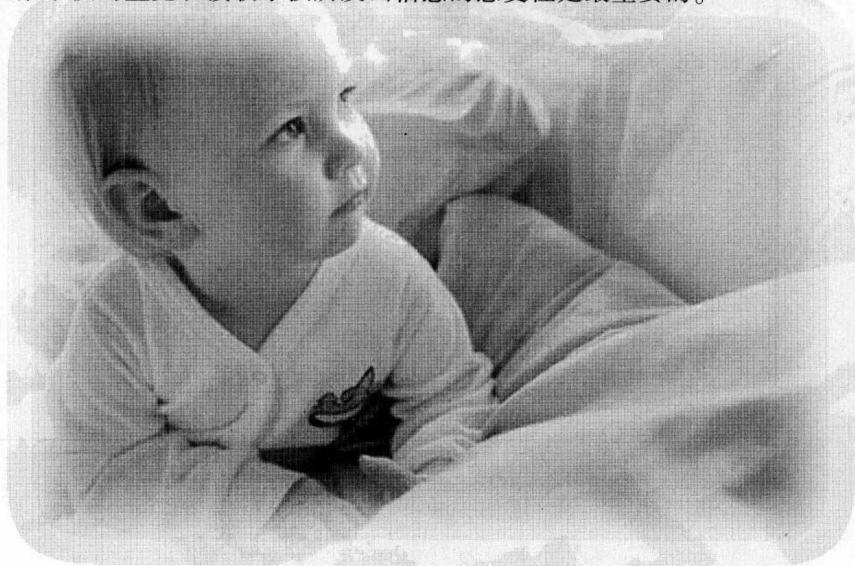
美国的小儿科学家布鲁塞尔顿博士在《婴儿的个性与育儿》一书中经过科学研究表明,每个宝宝都有属于自己的个性。

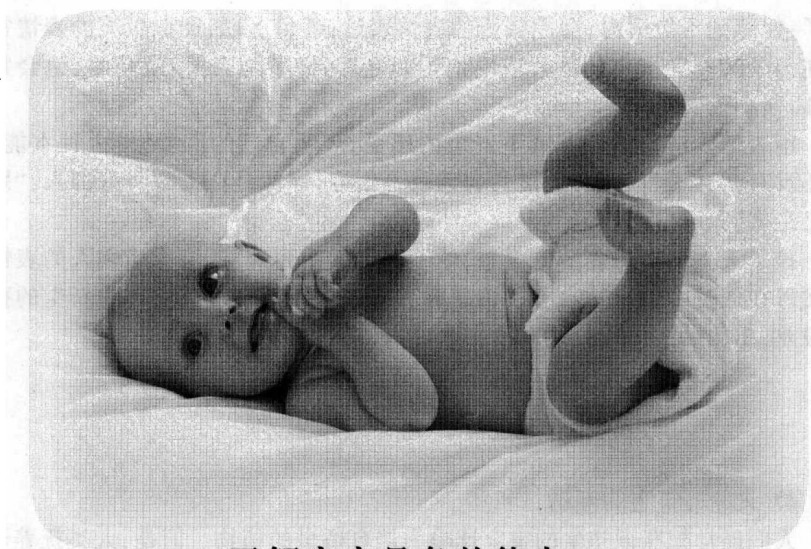
活泼的、老实的孩子因个性上的不同,哭法与喝奶方式也各有所差异,这些都受到出生前各项因素的很大影响。

因此,每个宝宝的发育,是由宝宝个性与父母及保育者个性之间的配合以及相互作用形成的。如果没有“对个性的理解”,就无法顺利地进行保育和教育。

最近,“从0岁开始进行幼儿教育”这个观念颇受人们推崇,“不要让孩子输在起跑线上”成了许多父母的口头禅。但是若从大脑生理学的角度来考量,太早给大脑过多的刺激,就会造成神经的髓鞘化(神经回路的复杂联系)。并非任何事物都是刺激越多就越好。如果不是适合小孩相应时期发育的刺激,或不是与个性相互适应的刺激,就会适得其反,对小孩的发育反而是一种障碍。

目前,书市上有很多给母亲和保育员作为参考的育儿书和保育手册,但是真正在照顾自己的宝宝时,很多妈妈们并不会完全依照书本上的方法;在自己与宝宝的接触中,他们会总结出“自己育儿的独特方法”,同时这也是照顾宝宝的真正乐趣所在。这就意味着,在个性不同的宝宝和个性不同的大人形成的组合中,人们会创造出自己的相处之道。也就是说,在育儿和保育的过程中,母亲和保育员培养观察小孩的直觉和接收小孩所发出信息的感受性是最重要的。





了解宝宝具备的能力

以往,父母总认为宝宝只是被动地反应,在还不能通过语言来表达之前,简直是毫无能力可言。但研究显示,宝宝绝非被动的个体,反而具备许多父母想象以外的能力。

例如,宝宝面对父母的微笑时会回以笑脸,父母会非常惊讶:“啊!这孩子懂我的意思!”当宝宝们使用“哭”、“笑”、“盯着看”等丰富的应答来回应父母时,他们自己也非常有成就感,这种能力被称为“感受性”。巧妙地引导宝宝发挥应答能力,对于这个时期宝宝能力的发育有很大的影响。

要引导出宝宝的应答能力,关键在于如何建立起相互沟通的关系。例如,在玩儿躲猫猫等游戏时,父母可适时掌握幼儿的情绪,加以引导,这样便能进一步提高幼儿的应答情绪。

通过深刻地理解宝宝的这种应答能力,父母便能逐渐建立起育儿的自信心,培养出健康聪明的宝宝。

另一方面,宝宝不能用语言表达心情,但他能够通过各种生理性的信号使自己在父母或保姆的帮助下随时处于安定、愉快的状态。这是宝宝表达能力的特殊体现。

大人要理解哭、闹宝宝的信号的意义,就必须与宝宝进行亲密的接触。宝宝的哭声是表示他是否适应新环境的一种信号,所以我们要根据哭声判断宝宝的意图。宝宝能够不断地学习与大人一样的表达方法,这也是宝宝表达能力增长的表现。

新生的孩子多数时间在熟睡。细心的父母会发现:孩子熟睡的时候似乎在做梦,一会儿皱皱眉心,一会儿嘴角微微上翘,一会儿收紧拳头,一会儿动动小脚。观察的时间长了,你就会总结出这样的经验:孩子皱着眉头,扭动身体,可能是尿





湿了;他感到不舒适时,会用痛苦的表情表达;嘴角上翘,类似微笑的表情常常出现在孩子刚换完干爽的尿片或吃饱了奶之后;饿了他会哭;喂药时,他会紧皱双眉,闭紧小嘴。

用表情表达自己舒服或不舒服的感受,表明自己的需要,是一种本能,在孩子还没有学会语言之前,丰富的表情就是信号,好像是在提醒身旁的人:“别忘了我已经来到了这个世界!”

孩子天生就懂得表情的含意,他不仅会运用表情,还能看懂别人的表情。不过父母在通过表情表达自己的情感时,一定要贴近孩子的脸,因为新生的孩子视力很差,出生后3周内仅能看清1米以内的物体。

抚养0岁宝宝备忘

■ 父母与宝宝的互动

人们经常把照顾初生的宝宝比喻为培育娇嫩的植物。但是,人类抚养子女和培育植物不同,父母与宝宝之间并非是单纯的“培养”和“被培养”的关系,而是培养的一方与被培养的一方相互作用、相互渗透,在这样的过程中他们“共同成长”。

例如,宝宝刚开始是因为疼痛或饥饿等生理因素才哭闹的,但是在出生3个月,哭的方式就与过去有所不同,有“撒娇地哭”、“不高兴地哭”等有意图的哭,目的是要使父母或者保育者根据当时宝宝的表达予以回应;宝宝会根据照顾者的回应,或者哭得更加厉害,或者停止哭闹、破涕为笑。照顾者要根据宝宝的反应,调整对宝宝的态度。

所以,照顾小宝宝是双向交流,是培养彼此之间默契的行为,即“共同的创造活动”。同样的方法,在不同孩子身上会有个别差异,父母的接受程度也会有所不同。通过彼此的互动,父母和宝宝将能体会到“心有灵犀”的快乐,这就是养育小宝宝的基础工程。

■ 分享成长的喜悦

在0岁宝宝成长的过程中,其生理和心理会有很大程度的变化,由此会带来很多令人振奋的喜悦,例如,“他笑了”、“会叫爸爸了”、“能站起来了”……这些时候,父母的心中充满兴奋和感动,即使只是孩子



的保育员,也会在与孩子的相处过程中产生深厚的亲子情感。若没有与父母相同的感动,那么保育员就无法真正在养育的过程中代替父母的角色。

孩子本身对于这些成长也是充满兴奋及成就感的,在“会叫爸爸”或者“能站起来”时看到周围大人如此喜悦的反应,婴儿也会产生共鸣,进而对此行为更有兴趣,还乐此不疲。类似这样的共同分享、互相交流,对于婴儿的发育相当重要。

心理学家埃里克森说,幼儿的成长与大人的成长有很密切的关系。他建议父母不要只是当一名教授者和命令者,而应与孩子一起学习、一同成长,这样不仅可以达到“教学相长”的目的,还能够增进双亲与宝宝之间的默契和感情。

■ 关于早期教育

随着宝宝的成长,睡眠的教育、排泄的教育及进食的教育逐渐重要起来。然而,并非每个幼儿都能达成每个阶段性的成长标准,有时难免造成父母的苦恼及挫折感,甚至有的爸爸妈妈会因此而变得神经衰弱。如果父母把教育孩子变成必须要让孩子在某一阶段学会什么,那么在这样的压力下,宝宝刚学会说“是”、能够站起来时的那一瞬间的喜悦和感动,转眼间便会烟消云散,因为这个时候父母脑海浮现的只有“一定要让他学会”、“要让他听话”,那么这又怎会喜悦和感动呢?

事实上,生活习惯的教育原则也不应该偏离分享喜悦的原则。例如,孩子能够在马桶上顺利完成排泄动作,做父母的应当表现得很高兴,这样的话,孩子就会回应父母的鼓励,一次比一次做得更好,以获得父母的赞许。这种循环关系在教养和保育的过程中是父母和孩子的动力所在,宝宝会由此获得继续努力的信心,父母也会因为这种发自内心的欣喜而更加无怨无悔地付出。

另外,在发育的过程中,孩子不会一直以上升的趋势进步,偶尔会出现暂时性的停滞状态,甚至会有倒退的情况发生,此时,做父母的最好以“自然就会学会”的乐观态度来面对。

■ 过分干涉与过分放纵的问题

0岁宝宝的身心发育速度相对其他阶段来说,是比较迅速的。在这个过程中,父母若过分保护或者过分干涉小宝宝的成长,会造成幼儿有神经质的倾向,使其成为依赖性强的孩子。相反,如果过分放纵幼儿,就会造成其智力的发育迟缓,使其成为骄纵任性的孩子。大多数的父母都常深陷于这样的矛盾中而困惑不已。

其实,这两种方式并没有绝对的正确或错误。宝宝与父母分享喜悦、互相感动的体验越丰富,就越能够健康地发育。

孩子并不需要24小时的全天候照顾。到宝宝6个月大时,不妨试着让他一个人独处。独处时,幼儿会进行自我独特的探索,协调全身的感觉,让身体和智力得到发育。不过也不要因幼儿不哭闹就放手不管,这样孩子的身体和智力无法得到完全发育,也不可能成为人见人爱的孩子。

总之,育儿的过程并没有什么特别的理论、主张可作为依据,或是非要怎样不可,顺其自然就是最好的养育方式。





从婴儿到幼儿

1岁是个过渡期

1岁是从“婴儿”到“幼儿”的转变期。1岁宝宝拥有无法形容的天真烂漫,却又不像婴儿那般令人放心不下,并且有某种程度的自我主张,开始表现出喜恶的情感。也可以说,这个时期是宝宝从以往归类为被保护、被照顾的对象,开始转变成“会用自己的意志行动”的时期。

1岁宝宝的心态是矛盾的,同时具有想依赖大人与一个人什么都想做的想法,因此内心的纠葛非常显著,而且迫切地想从中逃离。如果大人不能充分了解孩子的心态,给予适当的协助,就无法指望孩子自立。这就要求照顾1岁宝宝的父母必须深入了解孩子的内心世界。

1岁宝宝通常已经可以自己走动、跑步,不需要大人陪伴也可以一个人玩儿玩具。可是,如果妈妈或保育者只照顾其他的孩子,或光顾着做自己的事而不去关心孩子的话,孩子马上就会撒娇要大人陪他。如果孩子总是一个人玩耍,而不需要费心照顾,这种情形则表明孩子的情感并未得到发展。

心情好的时候,宝宝当然可以一个人乖乖地玩儿。因为他感觉到背后有人正在用温暖的视线守护着他。这个时期的孩子,不管是空间上还是时间上都离不开信赖的大人。可是,当孩子已对某些特定大人产生信赖感及依赖感时,孩子将一点儿一点儿地步上自立的道路。



这一年中，在你的帮助之下，他会渐渐发展成为一个充满信心、喜欢自己、和别人相处良好的人。

儿童发展专家潘妮洛普·林姬曾经指出，一个新生儿学习一件新事物所必须付出的努力，相当于一个成人花一整天学习滑冰技巧。无论看起来多么简单，对新生儿来说，每一个新的动作都必须花费相当的努力学习。走路、坐下、洗手等动作都必须非常努力学习，更不用说应付外出时所遭遇到的麻烦，孩子真的有很多事必须努力去学习。在孩子13个月~24个月这一年中，你和你的孩子彼此在面临成长过程中的难题时，是否能够相互良好适应，会深深地影响着未来长久的亲子关系。如果你们之间能够以深厚的情感、幽默感相处，同时参考本书中提到的有用的建议，你和你的孩子就可以长久地建立充满信任、依赖的亲子关系。如果你们的日常生活充满了愉快的气氛，如果你能够用爱来照顾你的孩子，往后在整个成长过程中，他都会对你产生百分之百的信任。如果你能制定合理的行为限制，并帮助他开始学习自我控制，在往后的人生中，他更加能够自我规范。



感官世界、行动世界的扩展

1岁宝宝大多可以站立、行走。从躺着的状态到站立的状态的转变，代表着宝宝即将开启与以往完全不同的世界。也就是说，孩子的感官世界从二次元转变成三次元，他可以充分了解位于近处的东西与位于远处的东西的不同。而后，孩子对位于远处的东西发生兴趣，受到想要靠近的欲望刺激，而主动地努力移动。

一旦能够站立就表示双手可以自由行动，孩子变得喜欢用双手进行各种尝试，以得知自己所做的事与其结果之间的关系。能够走路，孩子行动的范围就会突然变大，并对周围看得到的东西产生兴趣，从而想办法去接近、玩弄。以好奇心、探究心的发展基础来说，这是件极为重要的事。

可以走路移动到自己想要去的地方，对于自立的生活来说确实具有很大的意义。也就是说，孩子从以往完全依赖大人给予的生活，转变成自己要求自己行动的生活，并通过自己的意志去扩展行动的范围。





如此一来,孩子不仅可以参与大人的世界,而且,在生活习惯方面,对靠自己生活的关心度提高;在饮食方面,“想自己吃”的自立意愿也逐渐变强。可是,因为技巧尚未成熟,所以还不能做得很好,而且会与较神经质的大人之间引发纠纷,这也是此时期的特征。但是,这种状态可以让孩子学习到技巧,而逐渐增强想靠自己来做的意愿,所以大人们要用温和的心态来对待孩子,与好动的1岁孩子共创适合他们成长的环境。

1岁宝宝也被称为“活动儿”、“好动儿”。他醒着的时候几乎是不断地到处活动,行动当然不像幼儿那般灵巧,却喜欢跟在大人的后面爬来爬去。他看到箱子和台座就会爬进爬出、爬上爬下。这种旺盛的活动力,是他们培养敏捷行动的基础。

可是,因为1岁宝宝身体及运动的机能还没有发展完全,所以必须小心确认其活动场所的安全以避免危险,进而创造可以愉快玩耍的环境。此时,因月龄的差异,宝宝所感兴趣的玩具及用品也会不同。大人可依照宝宝发育的状态及兴趣,在室内、室外准备这种环境。可是,就算孩子自己想做,只靠他自己一个人也不可能全都做得到。例如,单杠和秋千宝宝就不能只靠自己,第一次吊单杠得靠大人的帮助,荡秋千也是从和大人一起坐着慢慢摇动开始比较好。一旦感兴趣之后,第二天他就会催着你带他去玩儿。

家长们要记住,这么做并不是要训练孩子去做高难度的危险的事情,而是要挑起孩子对这种运动的好奇心以积累经验,这才是此时期的重点。

生活就是恶作剧

1岁宝宝对自己身边的东西往往充满好奇心。他们会打开抽屉,把里面的东西拿出来再放进去,或是抽出书架上的书,弄得满地都是。玩具箱也是一样,与其说是从里面寻找喜欢的玩具,倒不如说是先把玩具翻出来,如果散落一地的玩具中,正好有引起他兴趣的东西,他就会用手拿起来或摸或舔。

1岁到1岁半时宝宝特别顽皮,这也是让追在后面收拾东西的妈妈或者保育员疲于奔命的时期。这个时期被称为“感觉运动期”,宝宝是借着摸、舔逐渐了解所玩弄的东西的性质。而这样的摸索行动,对孩子的智力发展是不可或缺的。

例如,大米对成人来说,拥有与沙子不同的价值,然而1岁宝宝却完全不能理解。因此,开始像玩儿沙子一样抓着、丢着玩儿大米。想把重要的东西收起来的想法,对成人来说是理所当然的,但整理得太整齐的环境,是无法刺激1岁宝宝的好奇心及探索心的,不利于宝宝学习。因此,准备能让孩子充分摸索的东西及环境,对于智力的发展可说是很重要的一环。这个时期,千呼百唤才到厕所来的孩子,经常会满口“不要、不要”地拒绝而逃开,而且,高兴、不高兴的情感与“自我”的萌芽结合在一起,逐渐表现出“好恶”。因此,一旦被给予不合自己喜好的东西,他们常常会把东西扔掉。因为这是“我讨厌的东西”或“我想这样做”的自我意识的表现,与所谓的反抗期不一样,这种自我意识的表现也可以说是连带的情感表现。

美国的幼儿科学博士布拉杰顿在《如何养育1~2岁儿》一书中说明,满1岁