

世界育儿经典系列

(德) 利瑟尔·波林司基 著

(中) 李 昕 主 译

0~1周岁婴儿

100

多种健体益智的游戏方法

PEKiP:

健体益智

亲子游戏

上海科学技术出版社

世界育儿经典

PEKiP:

健体益智

亲子游戏

0~1 周岁婴儿：100 多种健体益智的游戏方法

(德) 利瑟尔·波林司基 著

赫斯特·李希特 图

(中) 李 昕 主 译

参译人员：李 昕 张建伟 翟 欣 焦 豫 陈圣芳



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

PEKiP: 健体益智亲子游戏 / (德) 利瑟尔·波林斯基著; 李昕译. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.9
(世界育儿经典系列)
ISBN 7-5323-7083-6

I. P... II. ①利... ②李... III. 婴幼儿—智力开发—游戏 IV. G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042607 号

Originally published under the title PEKiP: SPIEL UND BEWEGUNG MIT BABYS
Copyright © 2001 by Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
上海精英彩色印务有限公司印刷
开本 889 × 1194 1/32 印张 6.875 字数 150 千字
2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—11 000
定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

孩子身上所蕴藏的发育与发展的机会大得惊人，迄今为止我们也无法窥其全貌。雅罗斯拉夫·科赫博士在多年从事对1周岁以内婴儿的观察与研究后，取得了这一重要认识。

在他的倡导下，联邦德国开始实施开发“布拉格—父母—儿童计划”。自20世纪70年代中期以来，这种以小组为单位，在专业人员指导下通过游戏方式来刺激婴儿活动欲望的方法，在德国受到了大力推广。实际上，婴儿的群体活动开始于出生后的第四至第六周，并伴随婴儿成长直至满1周岁，其间无需为婴儿再制定锻炼计划。

“布拉格—父母—儿童计划”简称“母婴计划”(PEKiP)，其内容主要为推广100多种适合婴儿发育生长的建议和游戏。本书对这些建议和游戏作了详尽而又通俗易懂的描述，并配备了大量的图片。本书的作者，也是PEKiP的制定者之一，身兼培训班负责人及训练者两职，在原有第一版的基础上，对内容又作了修订及扩充，使本书成为父母及0~1岁婴儿不可多得的读物，并成为一本经久不衰的畅销书。





关于作者



利瑟尔·波林司基，生于1949年，女，社会学硕士，已婚，有2个孩子。1975年以来，为PEKiP计划和父母—儿童组培训班负责人及训练者。20世纪70年代，本书作者同其他（女性）教育工作者共同开发了PEKiP计划。直到今天，波林司基女士仍然同婴儿家长一起致力于该计划的继续发展方案，努力探求最新的科学认识，并继续从事培训工作。1993年，其力作《PEKiP：0~1岁健体益智亲子游戏》面世。这也是PEKiP出版的第一本书，目前该书在得到全面的修订和补充后已经开始发行。1998年，她的《幼儿发现世界》也正式出版了。

致亲爱的读者

本书致力于激发您强烈关注您宝宝的发育生长，有意识地去感知他们，陪伴他们成长。我不仅想把这个思想传达给那些在护理和教育孩子方面承担着主要责任的母亲，而且也想把它传达给所有陪伴宝宝成长的父亲、祖父母，以及其他有关的人群。在这本书中，虽然为了简便起见，我仅以母亲为交流对象，但我也想敦促父亲、祖父母，以及其他的人，对此给予充分的理解。我衷心地希望他们仍然能够感觉到，这本书同时也是写给他们的。



您肯定已经有这样的印象：孩子会以自己不同的方式快速生长。或许您孩子的生长过程同我在本书中所描述的正好相同，或者您观察到邻居家孩子的成长过程是另外一个样子，等等。所有这些都应该是正常的情况。

本人期望能通过本书促使您更深入地接触您的孩子，对他的整个成长过程给予支持，同时还要让孩子能有形成自己个性的时间和空间。

同样，我还希望您每天至少有15分钟的时间和您的宝宝在一起度过，同他亲昵，一同去尝试书中描述的游戏，而不要等到您的宝宝要求您关照的时候。

本人作为一名女性社会工作者，25年来一直致力于对婴儿发育过程的跟踪，以及从事同婴儿父母交流的工作。多年来，本人总是对婴儿所表现出来的素质惊叹不已：婴儿肯定知道，哪些事情会有利于其成长，如果条件允许他要做出什么样的成绩来。

常年与婴儿及其家长打交道的经验，也教会了我在观察时应有所区别，教会了我怎样去适应新的环境和人，怎样去和他们建立密切的关系，等等。这些使我不断地学到了新的东西。

感知婴儿的需求也许并不总是那么简单，但是，您只要仔细地去看您的宝宝，您就肯定能很快地弄懂孩子的“语言”及其表达方式。

我在本书中主要是为您提供与实践有关的建议，对其理论背景只是点到为止，尽量做到通俗易懂。

本书按婴儿发育的年龄顺序针对其父母写成。我在开篇时，首先阐明年轻夫妇有孩子后的实际境况及婴儿的实际需求，然后再尝试提出如何解决这些问题的办法，如何才能把婴儿及其父母的不同需求“统一”起来。

本书的“陪伴孩子成长”和“促使未满1周岁婴儿运动和游戏”两部分，是我的主题思想所在：我将告诉您应该怎样陪伴和支持您的宝宝成长，指导您同您的宝宝共同游戏。在这些共同的活动中，您和您的孩子会更好地相互认识，并能使你们更和谐地在一起游戏、交流和生活。但是，同时也希望不至于出现下述情况，如最近对大多数父母进行调查结果所展示的那样：您每天仅有10分钟的时间和您的宝宝在一起。

布拉格-父母-儿童计划(PEKiP®)主要是让家长与其1周岁以内的宝宝一起组成小组进行活动。写作本书的目的，也是为了给那些参加PEKiP小组的父母在家时，可通过阅读来重温游戏。但是，由于这类小组并不是普遍存在，而且现在对这类小组的需求也远远大于供给，所以本书也

可供您独自在家，或者与其他的父母一道，同您的孩子共享游戏带来的欢乐。

本书开头部分主要为理论部分。您也可以简单地多翻几页，认真看看图片，读一条或者两条建议。这些建议的标题都冠以黄色，并以  的标志来标明。您可以同您的宝宝一起试着玩玩这些游戏，愿您能从您和孩子的共同游戏中得到快乐。

在此我要感谢克里斯塔·鲁佩尔特博士、教授，我从她那里学到了很多有关婴儿、婴儿的发育，以及父母如何陪伴婴儿成长的知识。汉斯·鲁佩尔特（1935~1987）博士、教授则通过其陪伴科学研究，如对孩子之间相互接触的课题研究，以及发表的大量有关 PEKiP 的文章，对 PEKiP 的工作给予了全力的支持。

我还感到高兴的是能和一群志同道合的教育工作者一起，共同推动这一计划的实施。这里特别要感谢的是克里斯廷内·格吕贝尔特和埃里卡·洛克两位同仁，她们不断给予了我写作本书的勇气，还为本书的手稿提出了很多好的建议。

我在此还要感谢我的老师伯恩哈特·肖恩，他使我在本书新版时引用 PEKiP 的最新科研成果，以及在图片方面给予全力支持。在此也要感谢摄影师赫斯特·李希特先生，感谢他为了摄制图片，而在皮内贝基基督教家庭教育所内那间闷热的小屋子里挥汗如雨地工作。我还要特别感谢的是周六至周日的父亲—PEKiP 小组，以及其他为了拍到好的图片而在周末也不辞辛劳地带着自己的孩子，跑很远的路上这里来的家长。为了这些图片，还要衷心地感谢基督教



家庭教育所的领导马伦·科恩，PEKiP小组的几位负责人克里斯滕·哈尔尼西-埃克尔特、皮亚·托蒙森-珀特、马耳廷娜·克劳茨和安德内亚·胥伦森。

特别要感谢的还有那些孩子们，同他们一道或通过他们，我学到了很多的东西。是他们使我从内心里对幼儿产生了兴趣，并且乐此不疲。我要感谢我的丈夫，他在我感到有工作压力（公益工作、培训PEKiP小组负责人的工作等）的时候，在我产生动摇的时候，给我勇气，使我坚持写完本书。

利瑟尔·波林司基



布拉格 - 父母 - 儿童计划

自从1973年布拉格 - 父母 - 儿童计划 (PEKiP) 开始实施以来, 该计划备受关注, 公众对它的需求也越来越大。到2000年该计划已经培训了2 300名女性PEKiP小组负责人和若干男性小组负责人, 其中约1 600人目前仍在积极开展工作。他们成立小组, 让父母同他们的孩子共同游戏, 陪伴孩子成长。目前, 越来越多的家长希望加入PEKiP小组, 经常有家长因名额有限而不能参与其中。

在本书中, 我将主要讲述PEKiP的目的和方法, 并提出100条以上的建议, 让父母能在孩子的发育过程中, 即使不依赖小组也能扶持他们的孩子。PEKiP将给婴幼儿尝试新事物, 扩大活动及行为发展的机会。我们的教具则主要是对孩子的观察, 父母孩子之间的互动, 孩子自由活动的可能性, 提供的空间及其相应的游戏。

在接下来的内容中, 父母们将获得如何与他们的宝宝打交道的建议。它将为这些父母开辟一条道路, 帮助他们接触其他家长, 使大家能在一起共同探讨生活中以及孩子的成长发育过程中所遇到的问题。

本书的“PEKiP小组的活动”部分, 主要是关于PEKiP小组以及产生过程的信息。PEKiP关于小组活动的标准, 是以汉斯·鲁佩尔特博士、教授和达娜库班尼博士多年来所取得的经验及陪伴科学研究的成果为基础的。PEKiP小组当然应该符合这种标准来开展工作: 参与者太多将超出孩子能够忍受的限度, 上课的时间太短则无法达到所必需的安静程度。



布拉格—父母—儿童计划（PEKIP）的目的

◆ 促进父母—儿童关系

PEKIP支持在父母和儿童之间建立一种积极的关系，并通过共同活动和游戏，一起感受欢乐来达到这一目的。

促使父母有目的地去观察自己的孩子，去更好地感受孩子的需求，并相应地做出反应。

他们通过实际运用与婴儿交流时得到的科学认识来提升做父母的能力。

小组活动应始于婴儿出生后第四至第六周，内容包括整个1周岁内的成长发育的陪伴。

◆ 扶持生长发育中的儿童

婴儿能自己确定其发育的速度、道路和目标。

游戏提供了一种积极的学习形式，婴儿可以根据其能力和需求选择游戏。游戏还给孩子在其出生的早期提供了一种与年龄相适应的、完整的激励，它将帮助孩子去发现和尝试自己的能力和力量。

◆ 提倡家长相互交流经验

PEKIP给参与小组活动的成年人提供机会，让他们能为许多重要的教育决定创造条件。小组活动时，家长们能深入地交换关于孩子的经验。家长们也会因此而受到一次结实际的再教育。

◆ 支持儿童相互接触

PEKIP也给1周岁以内的孩子提供了与同龄人共同相处的机会，他们能在有家长在场的情况下，建立首次的社会联系。通过定期聚会，1周岁内的孩子还能建立起对其他成

年人的信任。

PEKiP 小组工作标准

PEKiP 小组由 6~8 位成人以及他们尽可能同龄的孩子组成。

婴儿满 4~6 周即开始活动，但也可以在婴儿稍大一点开始活动。

婴儿的生长发育陪伴应该贯穿整个 1 周岁。

聚会活动每周一次，一次 90 分钟，可在上午或下午举行，婴儿的穿、脱衣过程也应计算在小组活动的时间内。

婴儿在整个游戏时间内应该裸体。

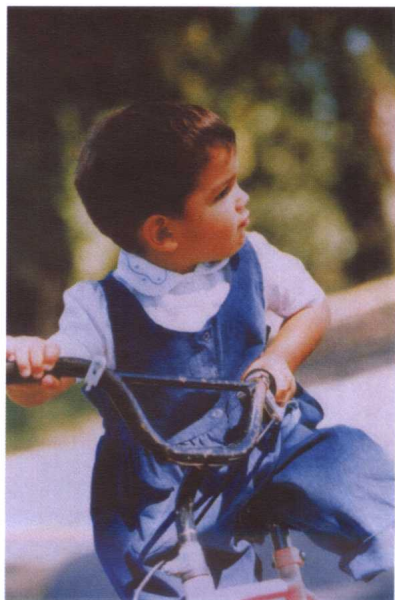
小组活动应该在一间足够大、温暖、干净的房间内进行。

PEKiP 推荐的游戏应该为小组活动的中心内容。这些游戏能使孩子得到与生长发育相适应的陪伴，并能让成人对孩子的行为，以及所处的环境开展有针对性的教育工作。

可用玩偶作为演示教具。

其他形式的家长活动（家长夜会、父亲碰头会，周末聚会）可以用来补充 PEKiP 小组活动。

PEKiP 小组由一位有威信的（男性或女性）负责人按照 PEKiP 标准来领导。



1

新的生活环境 /1

- 母亲的职业活动 /5
- 父亲的意义 /7
- 婴儿的需要 /8
- 寻求一致 /15



2

陪伴孩子成长 /19

- 婴儿的发育 /20
- 认知世界 /25
- 观察孩子，建立关系 /31
- 生命源于运动 /36
- 搂抱与被搂抱 /42
- 背兜布 /51
- 躺在母亲或父亲附近的地板上 /55

3

促进未满 1 周岁的婴儿运动和游戏 /67

- PEKiP 的基础 /68
- 与孩子游戏的前提条件 /72
- 其他鼓励 3 月龄婴儿运动的游戏 /75
- 激励 4~6 月龄婴儿游戏 /93
- 激励 6~9 月龄婴儿游戏 /117
- 关于坐姿 /132
- 婴儿如何爬行 /141
- 学步车的弊端 /147



第四个 1/4 周岁 /148

激励孩子活动和直立 /152

激励孩子伸手抓、握、松手及说话 /162

对 2 周岁的展望 /178

4

PEKiP 小组的活动 /181

小组能给予父母什么 /182

小组能给予孩子什么 /188

PEKiP 培训班的实践情况如何 /190

附近有 PEKiP 小组吗 /192

PEKiP 的历史沿革 /193

联邦德国 PEKiP 的开端 /196



游戏快速检索

第一个 1/4 周岁

顶住俯卧姿势时婴儿的双脚 /38

让婴儿抓牢一只手指 /39

顶住仰卧姿势时婴儿的双脚 /41

将婴儿侧身抱起来 /43

靠在肩上 /46

抱在胸前 /47

用仰卧姿势抱 /48

用侧身姿势抱 /48

用俯卧姿势抱 /50

背兜布 /51

同俯卧姿势中的婴儿说话 /58

让婴儿趴在我们身体上 /59

让婴儿趴在我们的一条小腿上 /60

帮助趴着的婴儿抬头 /60



抚摸婴儿脚底板 /63
抚摸婴儿 /76
抚摸刺激婴儿张开手指 /77
用眼光跟踪面孔 /79
跟踪玩具 /79
上下移动玩具 /81
转动玩具 /81
抚摸背脊 /82
蹬水球 /82
推水球 /84
轻轻地左右拉 /85
趴着抬头 /87
在母亲的大腿上游戏 /89
将孩子举过头顶 /89
“理解”玩具 /90
观察系着物件的绳子 /91
将孩子直立举起，并向左右倾斜 /92



第二个1/4周岁
与孩子闲聊 /93
婴儿俯卧姿势时跟踪并抓住玩具 /95
把玩具放在孩子面前 /96
让孩子在怀里跳跃 /97
用双手抓水球 /99
蹬球 /99
抓我们的手和脚 /100
侧身翻转成俯卧姿势 /101
翻转成仰卧姿势 /102
伸手拿物件 /102
从仰卧状况中撑起来 /104
直立姿势游戏 /106



让孩子趴在大腿上 / 107
从俯卧翻到仰卧姿势 / 109
和婴儿聊天 / 111
旋转躯干 / 111
靠在大人的胸前 / 113
有意识地推动水球 / 113
将系着玩具的绳子悬挂在孩子面前 / 114
同自己的身体游戏 / 115
背兜巾 / 116

第三个1/4周岁

说出东西的名称 / 118
翻身成俯卧姿势 / 122
让孩子躺在大人身体上活动 / 122
以自己为轴心翻身 / 122
手的灵巧性发育 / 124
越过身体的中部来抓物 / 125
不同的抓握能力 / 126
把玩具放在平底容器内 / 127
挖洞的纸盒 / 128
给孩子每只手上的一件玩具 / 128
身体往后蹭 / 129
玩脚趾 / 130
朝上抓 / 130
拉抓环 / 131
在侧面用肘部支撑身体 / 132
往地上抛掷东西 / 136
玩粗糙的东西 / 136
用带子做游戏 / 137
从大人的身上爬下来 / 137
蒙脸游戏 / 137



俯趴在妈妈身上 /143
了解原因和结果 /143
趴着抓头顶上方的东西 /143
在大人的帮助下手足并用爬行 /144
让孩子坐在怀里自己吃东西 /144
抽杯子 /146

第四个1/4 周岁

跪着 /152
靠在父母身边 /152
在不同的平面上爬 /152
在斜面上爬 /153
在物体之间爬 /154
在物体下面钻进钻出 /155
捉迷藏 /155
边爬边伸手向上够东西 /155
在一个稍微高一点的平面上玩耍 /156
在台阶上爬上爬下 /156
帮助孩子自己站起来 /157
从站立到重新蹲下来 /158
将身体的重心由一只脚移到另一只脚 /159
爬上一个较高的平面 /159
站在滑溜溜的墙边 /159
爬到有台阶的凳子上 /159
借助小帮助站立 /160
牵着一只手走路 /161
迈出独立的第一步 /161
共同进餐 /162
动用日用品 /166
给东西取个名字 /167
撕纸 /167

