

开开眼界

KAI KAI YAN JIE KAI KAI YAN JIE

怎样 抚育 幼儿

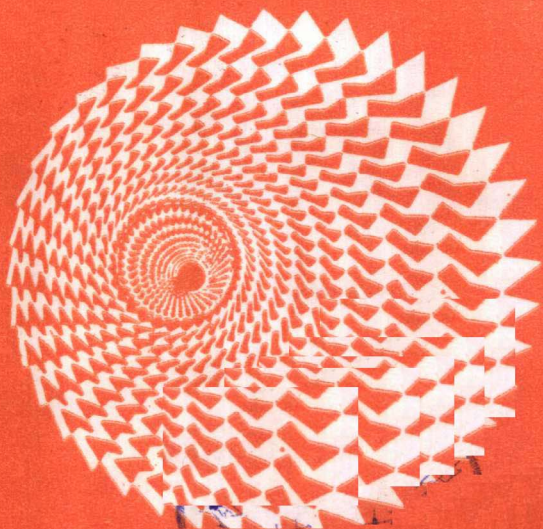
G610
33
漫谈婴幼儿教育
(苏) B·H·阿瓦涅索娃等合著

一个母亲的心

(苏) E·别利亚科姬 著

谢纪青 编译

怎样抚育幼儿



文匯出版社

译者的话

《漫谈婴幼儿教育》是根据苏联《儿童世界·学龄前儿童》一书部分章节加以编译的。仅从标题就可以看出，这是一本叙述父母如何抚育婴幼儿的书。作者从婴幼儿的实际出发，就长好身体、开发智力，以及从小开始注意孩子的道德品质教育等问题进行了生动的介绍。这对从事幼儿教育的同时都是会有帮助的。

本书按照婴幼儿生理和心理的特点，结合日常生活实践，有的放矢地、科学地说明抚育婴幼儿的常识，如婴儿为什么要哭？是什么原因使他哭；孩子学走路时，怎样从站不稳到站得稳。父母应怎样耐心地教会孩子走路。由于学龄前儿童很敏感，而且善于模仿大人的一举一动，父母应如何利用孩子的心理特征，以自己的良好行为，在日常生活中培养和教育孩子的文明举止。不同年龄的儿童对艺术的接受能力是不同的，如何根据艺术的特点、年龄的差异，让孩子参加艺术活动，等等。所有这些，作者都从婴幼儿的生理、心理的实际出发，依照其本身的规律，告诉父母要注意些什么问题。

抚育婴幼儿需要科学的知识。本书告诉读者为什么有些抚育婴幼儿的旧习惯是不适当的，只有运用科学知识才能使每个孩子长得更加健康可爱。与我们传统的旧习惯相反（如孕妇和婴儿不能受风的说法等），孩子在出生后就应尽可能

让他更多呼吸到新鲜的空气。父母要重视孩子的好奇心、求知欲。当孩子对周围的一切产生兴趣的时候，应该受到大人的鼓励，这对于不断提高幼儿的智力会产生良好作用。书中有几篇专门描述在孩子游戏或散步时，向他们介绍有关数学、物理、天文、动植物方面基础知识的文章，可使学龄前儿童开阔眼界，为他们入学后学习各种科学知识打下良好的基础。

学龄前儿童可塑性很大，品质教育从幼儿时期就应开始。怎样从小就注意和关心别人，家里有病人时，说话和动作都要很轻。对别人有同情心，体贴别人的痛苦，和同龄孩子建立良好的关系，能谦让、体贴和帮助别的孩子。在幼年时就要求孩子做事要诚实，如实地承认自己的行为。不要因为好奇心而损伤别人的自尊心，对残疾人指指点点或议论，会造成对方痛苦，这就需要教育孩子有礼貌。在苏联的幼儿道德教育中，劳动教育、爱国主义教育占有重要的位置。从小培养孩子和大人一起做力所能及的劳动，如收拾房间、洗衣服、准备食物、参加花园和菜园里的劳动，在劳动中培养他们的责任感和光荣感；向孩子介绍革命的历史、祖国建设的成就，对他们进行生动的爱国主义教育。这些道德品质方面的教育都是通过日常生活中的具体小事进行的，既没有什么号召和口号，也没有大道理，但日积月累，潜移默化，成为习惯，这对孩子往往会变成终身难忘的守则。

《漫谈婴幼儿教育》一书是集体创作，参加写作的共有二十一位作者。他们写作的风格各异，有的文章夹叙夹议，有的文笔如同散文。原著是按幼儿年龄顺序，从婴儿出生到入学之前，分别涉及哺养及教育的各方面内容。为了便于阅

读，译者选择了其中部分章节，有的问题是将原著中两三节内容综合为一篇。如《婴儿诞生以后》、《给孩子制定一天的生活制度》、《饮食调理》、《睡好觉》、《卫生和整洁》、《培养成有道德的人》等文。其余的文章按原文译出，有的考虑到国情不同，有的为使文章简练些，译者作了一些删节。

《一个母亲的心》一书的原著是由苏联教育家出版社出版的，是供欧美人阅读的一本通俗读物。作者用第一人称写法谈她如何与丈夫一起（他俩分别是教育和宣传工作者）教育子女的故事，具体描述女儿诞生后如何在家抚养，怎样送儿子进幼儿园，以及进行各种有针对性的教育活动情形。书中特别介绍了他们访问报纸上宣传过的尼基京一家，亲眼目睹他们家教育子女的新方法，使孩子的体力和智力发展都超过其他同龄孩子。此书根据原著译出，注译作了删节。

译者一九八六年八月二十五日

目 录

译者的话

漫谈婴幼儿教育

- (一) 婴幼儿的照料和体格锻炼··· (1)
- 一、婴儿诞生以后····· (1)
- 二、给孩子制定一天的生活制度····· (6)
- 三、饮食调理····· (12)
- 四、睡好觉····· (18)
- 五、空气、阳光、水是多么重要····· (22)
- 六、按摩的好处····· (25)
- 七、走路、爬行、跑步和投掷····· (29)
- 八、在游戏中进行体育锻炼····· (31)
 - 1. 和水交朋友····· (31)
 - 2. 飘吧! 我的小船! ····· (32)
 - 3. 骑自行车····· (33)
 - 4. 溜冰去····· (34)
- 九、卫生和整洁····· (36)

(二) 从小注意道德品质的教育… (41)

- 一、对孩子个性的引导…………… (41)
- 二、自尊和害羞…………… (43)
- 三、同情和友好合作…………… (45)
- 四、独立的能力…………… (49)
- 五、培养成有道德的人…………… (51)
- 六、对孩子的抚爱和严要求…………… (54)
- 七、培养乐观的情绪…………… (57)
- 八、诚实和有礼貌…………… (60)
- 九、热爱祖国…………… (62)
- 十、爱好劳动…………… (64)

(三) 让幼儿一天比一天更聪明… (70)

- 一、促进幼儿的智力发展…………… (70)
- 二、知觉的逐步发展…………… (72)
- 三、从试验到思维…………… (76)
- 四、概括能力的形成…………… (78)
- 五、语言是最发达的符号…………… (79)
- 六、不要打断孩子的兴趣…………… (82)
- 七、“我造房子……”…………… (86)
- 八、孩子逻辑思维的练习…………… (91)
- 九、到大自然中去…………… (94)
- 十、伟大的宇宙…………… (100)
- 十一、逐步提高艺术水平…………… (102)

一个母亲的心

一、怎么会想起写这本书的？	(108)
二、让我们来认识一下	(108)
三、家庭俱乐部	(111)
四、回家后的头几天	(113)
五、会走路前学游泳	(115)
六、我们的幼儿园	(118)
七、进幼儿园的第一天	(119)
八、尼基京一家	(122)
九、一套儿童运动器械	(124)
十、幼儿园的家长会	(126)
十一、义务星期六	(128)
十二、谁是家里的教导员？	(130)
十三、大家都熟悉的诗歌	(133)
十四、动物园	(137)
十五、柏油路上的绘画比赛	(139)
十六、杜罗夫的动物表演馆	(142)
十七、跟幼儿园一起到别墅去	(144)
十八、家长探望日	(145)
十九、去旅行	(148)
二十、音乐课	(151)
二十一、礼物	(154)
二十二、生日	(155)

二十三、在剧院里·····	(158)
二十四、儿童公园·····	(162)
二十五、“做点什么好事呢？”·····	(164)
二十六、胜利日·····	(166)

(一) 婴幼儿的照料和体格锻炼

一、 婴儿诞生以后

胎儿是以脐带和母体相连的。婴儿出生后，接生医生把脐带切断，包扎好，婴儿从此和母体分离，于是周围的一切就从根本上改变了。他走进空气的环境中，不得不改变呼吸的方式。这个新环境较过去冷些，阳光的照射经常变化，对他提出不同要求，所以要重新适应温度对他的影响。再有，如果说以前进食是通过胎盘直接进入血液，现在代替它的则是用嘴吸吮奶汁，用肠胃道来消化。

究竟是什么保证孩子在这样复杂的情况下生存下来的呢？首先是婴儿具有遗传的无条件反射作用，使他便于适应生活的各种新情况。

只有在新生儿的身上能观察到行为的本能方式，用以保证他对氧气、食物、热量的需要，即所谓本能的需要。

婴儿一出生，保证身体主要系统（呼吸、血液循环、消化）工作的反射功能就发生作用。到婴儿出生时，吸吮机构和饮食的反射作用就已准备好，只要接触到小孩的嘴边，舌的粘膜就会很容易引起反射。

婴儿吸吮母乳时，由于精神集中，他的一切动作都因此中断、停止了，这叫“饮食的集中”。

大家都很清楚，如果摇晃一下孩子，他就会不哭，安静下来。这叫“前庭的集中”——这和前庭器官受刺激有关。

出生后的头几天，还可以发现孩子有防护反射。比如你用力刺激他的皮肤（如打针），会引起他做缩回的动作。光线在孩子眼前闪过，他的眼睛就眯缝起来。如果突然加强亮度，他的瞳孔会缩小。这些反射作用都是为了躲避刺激或是减轻刺激。

虽然新生儿不躲开刺激物，但他也极力追求接触。在产房的婴儿室里可以发现，大多数孩子的头就象向日葵一样，朝向有光的一面。在孩子出生后的头几天，就能注视着慢慢移动的光线。

强烈的光会惊扰孩子。新生儿居住的房屋，不应光线太强。孩子对吵闹声和强烈的声响往往用哭作出反应。如果“砰”的一声把门关



上，或者铃声太响，孩子就要颤动，所以不能让孩子受过强声响的刺激。

孩子皮肤的感觉是很敏锐的，从出生后的第一天，就有冷、热、痛的感觉。仔细观察你会发现，他能感觉到你是怎样接触他的。你对他关心时，他的态度就安宁；对他不够温柔，比较生硬，小孩的肌肉就紧张起来，甚至哭泣。

新生儿相当会辨别食物的滋味。有的孩子怎么也不同意喝不甜的茶。一星期大小的孩子如果吃到咸的或苦的食物，就会皱起眉头，把食物吐出来。

再提一下返祖反射（遗传反射）。也就是所谓抓捕反射。只要用什么东西碰一下孩子的手掌，他甚至会握紧小拳头悬在碰他的东西上。轻轻摸一摸孩子的脚掌所出现的爬行反射情况也是如此。但这和真正的爬行没有任何共同之处。真的爬行是从两只手的运动开始：孩子向吸引他的物体爬去，用两只手一步步向前移动。

每个母亲都很熟悉这种情况：喂饱奶的孩子躺在干尿布上，并不是安静地躺着，手脚乱动，手指一会儿握成拳头，一会儿张开，眼睛也在迅速转动，而且常常是一只眼看这边，另只眼看那边（似乎眼睛是斜视），面部表情不断地变化——眉毛抬起又落下，额头蹙起。

许多婴儿都表现容易受刺激。他们不仅因为外界的声响、强烈的光线而抖动，而且在醒着的时候，在呕吐或沉默时，在我们把他从这个地方移到另一个地方时，也可看到这种现象。

新生儿的乱动和易受刺激，证明抑制能力还薄弱，而兴奋似乎传送到整个大脑皮层。

新生儿脑的重量平均占成人脑重量的四分之一。同时，

如果成人脑重占身体重量的四十分之一，那么新生儿脑重所占比例就大得多，约占整个身体的八分之一。

新生儿脑细胞的数量和大人的一样多，但细胞还未发育好。出生后表皮细胞，特别是额头部分的表皮细胞形状和大小都在急剧生长。婴儿头几个月脑的重量每月增加三十克。接受外界印象的那部分表皮发展特别快，如视野所占据的大半个脑半球上的表皮面积，过两个星期就增加了一倍。

新生儿睡眠和不睡时间开始时很难区分，就是在睡觉时也可看到不睡时的那些乱动，不睡时象睡，象在打瞌睡。但，渐渐在一个月期间又有了新的预兆，孩子的听觉和视觉都在发展起来。

大致在这个时间，孩子用眼睛看慢慢移动着的物体，然后把眼神停留在不动的物体上。初步条件反射的构成证明大脑皮层已参加孩子与外界建立联系之中。孩子在诞生之后，被抱在手里喂奶时，会用头作探索动作，张开嘴，表现要吸吮的动作。

一个月末到两个月初，小孩开始从周围环境中区分出大人来，很难确切说，他把我们看成什么样子，多半是他看到了大人的脸，更确切点说，是看到脸的上半部。

大约在这时，将会出现讨亲人欢喜的第一次微笑。小孩能表现这种好感是很重要的，因为到现在为止，他还只会表现不满的情绪，在感到饿的时候，尿布湿了觉得冷的时候，或是累了想睡的时候，都是用叫和哭来表达，向你发出通知。

新生儿的头几次表现的好感是和什么有关呢？看来，产生这种好感，不是为了满足孩子本身的本能需要。睡眠可以消除疲倦，受到饥饿的刺激，饮食可排除不好的情绪。而小

孩的高兴只能是由于大人和他交流的原因。这就是说，发生一个很重要的情况：这正是孩子对大人与他交流的需要得到满足。

孩子渐渐养成对付大人的一种特殊反应。我们可以看到小孩如何把眼神盯住向他弯下身来的大人脸上，手脚都在活跃地跳动，发出轻轻的声音……

既然孩子已感觉到你的关心和抚爱，你就该抚养和教育他。当然，不只是一般地照料孩子，而是在孩子感到不舒服、不愉快的时候，你都能来帮助他解决。例如，他为口渴而哭泣，你应给他解渴；当他觉得饿了，你要喂奶给他吃；在他由于嘈杂声而不安宁，你应为他排除不安的原因；当他受到亮光干扰，你应使房间光线暗些，住室里太热或太冷——孩子会用哭来提醒你该想点什么措施；初生儿常因肚痛而烦躁，你可喂他几匙甘菊汤喝。当你发现孩子是因为襁褓裹得太紧而哭，你就会纠正原来估计上的错误。

不用说，如此种种你必须找出孩子哭的原因，你的关心应该是帮助孩子解决问题，你对孩子的爱应该表现到实实在在的事情上。

不要因为孩子哭或不安就把他抱在手里，如果哭的原因没有搞清楚，就是抱在手里也仍会哭或不安。而且孩子一哭就抱在手上，就会养成总要抱在大人手里的坏习惯。最好是在孩子安静的时候抱抱他。

把孩子抱在手里时，你要注意到他还不能自己支撑头部，所以应该把孩子的头靠在你的肩部，背和肩胛靠在你的一只胳膊上，同时，把孩子轻轻贴着自己身体，用另只手托着他。这样，孩子会感到很舒适。也就是说，此刻你与孩子的交流，孩子是特别愉快的。

在孩子会对大人表示亲切之前，大人就应对孩子表示关心和体贴，用各种不同形式，如大人喂孩子吃，给他洗澡，向他说温存的话，哄孩子玩，向他微笑……这些都是孩子对大人产生好感的前提，因为大人解除了他的不愉快，使他感到舒服。

二、给孩子制定一天的生活制度

要为不同年龄的幼儿规定一天的生活制度，也就是根据孩子生理上对睡眠、不睡时间、吃奶次数及间隔时间的需要定一个时间表，规定睡眠、不睡、喂奶的相互更替时间。

满足孩子真正需要的唯一方法，就是使他习惯于一天的日程。如果孩子在规定时间睡眠、不睡、吃奶，对时间就能形成条件反射，孩子的机体借助于这种反射就可为上述活动事先做好准备。

比如，孩子总是在某个时间吃奶，那么在吃奶的习惯时间消化液的分泌就加多，孩子就有好胃口，很好吸收吃进的食物。如果在规定时间让孩子躺下睡觉，同样也能睡得快些。制度可使孩子生活有秩序，特别是为最小的孩子创造一种安全感——一切都好好地进行。

怎样规定制度？当然制度不能一成不变，一周岁以内的孩子发育很快，所以制度也要随之改变，差不多每三个月要改变一次。

首先从让孩子习惯于一定时间吃奶做起。在乳儿室里一般每隔三小时给孩子喂一次奶，这种喂奶制度可持续到两个半月至三个月（从半夜十二时起可隔六小时至次晨六点

钟)。如果婴儿在喂奶时间以前哭了，并不说明他饿了，母亲也不要因此而急于喂奶。

孩子在一个月末至两个月开始时就要养成按时吃奶、睡眠和不睡的习惯。

根据什么原则来制定制度呢？你可以观察孩子的表现。当他吃饱了的时候，他是安稳的，情绪愉快、活跃，玩够了之后，就想吃。因此，让婴儿吃完奶后不要睡觉，先玩一会儿再睡，睡完再喂奶，这样做是适宜的。

有的妈妈认为孩子最好吃完奶立刻就睡觉，这是不对的。孩子睡了若干时间以后，往往在该喂奶之前醒了就哭，而到该吃奶的时间，孩子已经疲倦，没有把定量吃完，就又睡着了，所以没有吃好。睡不多久，因为想吃又醒了……

喂奶之后，可以把孩子的襁褓解开，把小手松开来，拿个铃铛给他

看（让他盯着看你怎样摇动铃铛），温柔地向孩子说说话，吸引他的眼神注视着你。总之，尽量让他在吃完奶之后



不马上睡觉。过几天你就会满意地发现你没有白费力气。两个月的孩子可以三十分到四十分不睡觉，到三个月时已经可以玩一个小时到一个半小时。

一周岁期间内的孩子，改变生活制度的原则很简单：减少白天睡眠的次数，根据这一点，喂奶次数也随之减少。

三个月以前的小孩，白天睡五次，到六个月——四次，九个月——三次，九个月以后——两次（每次睡眠时间一个半小时到两小时；最后三个月——两到两个半小时）。

一昼夜内的喂奶次数，包括半夜和早晨醒来后的两次喂奶，可定为七、六、五次，快到一岁时可可在医生同意下取消夜里那次喂奶，孩子一昼夜吃四次。

根据这个原则，制定出适应婴儿的生活制度。自然，开始时按家庭习惯来定，同时也要注意孩子的特点，对于体质弱、容易疲倦的孩子，睡眠时间定得长些更有益。随着年龄增长，也要慢些更换生活制度。

孩子在一岁半之前，白天仍要睡两次，每次一个半小时至两小时。有些母亲在孩子一岁半时就急于改变成睡眠一次，睡三小时左右。这样，对大人来说当然会少些麻烦，但长达六、七小时不睡觉，对这样大小的孩子来说，确实太疲倦了。有的父母说晚上孩子“并不疲倦”，他喜欢和下班回来的亲人玩，很高兴，笑得可开心！其实，这不是给孩子吃“兴奋剂”吗？另一种理由也不少，说孩子在第二次睡眠时睡不好，所以是多余的。睡不好的正是那些容易兴奋、敏感的孩子，他们尤其需要第二次睡眠。不要取消他们的睡眠，而应让他们在安静的环境里、新鲜的空气中睡觉，睡前不可玩得过度。

一岁半之前孩子的生活制度大致是：八时早饭，十二时