

亲子心理健康系列

理解孩子： 1岁

原著 Sarah Gustavus Jones
主译 许毅



人民卫生出版社

亲子心理健康系列

理解孩子：1岁

原著 Sarah Gustavus Jones

主译 许 毅

译者 马 涵

人民卫生出版社

Understanding Your one-Year-Old / Sarah Gustavus Jones

Copyright © The Tavistock Clinic 2004

This translation of Understanding Your one-Years-Old is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

理解孩子:1岁/(英)琼斯(Jones,S.G.)著;许毅译.

—北京:人民卫生出版社,2012.12

(亲子心理健康系列)

ISBN 978-7-117-16110-7

I. ①理… II. ①琼…②许… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 159157 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

图字:01-2012-9098

亲子心理健康系列

理解孩子:1岁

主 译:许 毅

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷:三河市双峰印刷装订有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:2.5 字数:48 千字

版 次:2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-16110-7/R·16111

定 价:12.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

Tavistock 诊所是一家从事临床心理健康工作,并享有世界声誉的培训、研究及学术中心。诊所自 1920 年创立以来,进行了开创性的工作。诊所的最初目标是研究心理健康问题的预防和治疗基础,以及向专业人员传授这些新兴技术。之后的工作转向创伤治疗、在团体中对意识和无意识过程的理解,以及发展心理学领域影响深远的重要工作。诊所在有关围生期死婴方面的工作,引领了医学专业人士对死产经历的新认识,带来了悲痛父母及家庭进行支持的新方法。20 世纪 50~60 年代心理治疗的系统模式发展起来,该模式关注于孩子和父母之间,以及家庭成员内的交流,并发展为理论知识和治疗技术的庞大体系,后者被应用于 Tavistock 诊所家庭治疗方面的培训与研究中。

“理解孩子”系列丛书在 Tavistock 诊所的发展历史上占据重要地位,分别于 20 世纪 60 年代、90 年代和 2004 年进行了三次全新的再版。每次改版,作者都利用他们的临床背景和专业训练,思考他们观察或体验到的当时社会孩子的“正常成长”过程。当然,社会在变化,这套丛书为了理解孩子长大后与父母、抚养者乃至整个世界的交往方式,也在不断更新。但在这幅变化的图景中,

有一些不变的东西,那就是对儿童发展观点的持续、热情的探索。这种观点有助于我们认清强烈情感和感觉在儿童不同成长阶段中的重要性。

本分册描述的是孩子在生命的第一年里,从一个小婴儿如何发展成一个蹒跚学步的儿童。然而,故事远远没有结束。在发育的过程中,一个孩子从一个地方蹒跚着走向另一个地方是一个复杂的过程。问题是,今天这个摇头晃脑、蹒跚乱窜的小家伙,还带着不久前婴儿的经验。这对孩子和家庭都是难题。面对这个乳臭未干、身体弱小、精神脆弱的小家伙,并且他(她)的能力、自信、交流不断增长,你能说什么?又向谁诉说呢?!在这个充满变数的状态下,Sarah Gustavus Jones 在父母与孩子之间如何相互反应、如何用发展的眼光去容忍和面对突然闯入的“老”观念和“老”看法去帮助孩子方面给予了见解。

Jonathan Bradley

儿童心理治疗学家

“理解孩子”总主编

引言.....	1
第1章 勇敢面对新世界.....	4
对话是如何开始的.....	4
第一个词.....	6
语言和想象的世界.....	9
第一步	11
树立信心	13
第2章 探索的价值	17
从了解母亲开始,延伸至更广阔的世界.....	17
在游戏的世界中尽情玩耍	19
不同的家庭	22
父母的统一体	25
家庭聚餐	28
第3章 展现个性	32
个人认同感的建立	32
孩子在家中的地位	34
家里增添了新成员	35

尊重孩子的选择,但适时说“不”	37
发脾气和害怕	41
 第4章 找到好点子并保持下去	45
说“再见”和“你好”	45
短期分离的价值	46
回归工作,寻找合适的抚养者	47
过于亲密的痛苦	49
建立信任	51
良好的睡眠	53
如厕训练	55
 第5章 我自己的生活	59
出门玩玩	59
学会分享	60
如何和朋友相处	62
孩子的创造性游戏	64
 结论:怀着希望向前看	68
推荐阅读	72

第一年终于过去了。你的孩子经过一个令人惊叹的历程,从一个初生的婴儿,一天天地成长为一个健硕的1岁儿童了。回首一瞥,往往难以看清过去发生的一切。

一位母亲谈到孩子 Simon 出生后的第一年,形容为梦幻的日子——手忙脚乱、神情紧张、惊喜连连、缺眠少觉。有时,让人感觉到新生孩子的需求支配了所有的事和所有的人,父母感到根本没有时间顾及自己。如此毫无保留的母子关系奠定了小宝贝的生理和情感需求的基础。孩子需要被呵护、喂养、清洗以及各方面尽可能舒适。当孩子睡觉的时候,周围的一切立即归于寂静。对于所有介入的人来说,这是需要付出无与伦比的情感代价,是世界上最难的工作,但也是世界上最值得赞赏的工作。

在1岁的年龄,孩子在身体上和情感上仍然极度依赖他人,但挑战和需求还是在不断地变化着。从整体上讲,每分每秒都需要照料的紧张已经不复存在了(至少不再是所有的时间里)。但是,理解你的孩子,并采用有助于孩子的应对方式,成为了1岁孩子的父母或照料者的无穷无尽的挑战。随着孩子逐渐成长为一个独立的、过分自信的个体,从孩子出生开始的情感挑战开始了,并将

延续下去。

在 Simon 1 岁生日的时候,他母亲说,她才感到她自己的生活重新开始了,而不再单纯是“Simon 的妈妈”。即使她如此深爱 Simon,并且为自己的新角色感到欣慰,但还是为自己回归属于自己的生活感到高兴。正如 Simon 的妈妈所说,在他的小型生日晚会上,Simon 紧挨着她坐在地板上,被周围的各种活动和面孔所吸引。看起来,他已经开始对周围的事物有了更多的独立兴趣,而不再对与母亲的关系感到紧张了。从孩子的角度和视野,外部的世界似乎越来越具有吸引力了。

在 1 岁孩子的眼里,外部的世界是什么样的呢?当孩子不是用语言向我们解释事物的时候,我们怎么理解他呢? 1929 年, T. S. Eliot (出生于美国,后移居英国的现代诗人,1948 年诺贝尔文学奖获得者)著述《*Animula*》时,就遇到了如何理解孩子的思想的挑战。在这个诗篇中,Eliot 描述了一个婴儿成长为一个小儿童,并发现了充塞他周围的新奇和令人惊讶的事情。

我们偶然地发现,自己可以从自己编织的所谓正确的“狭路”中解脱一下。我们可以阅读书籍、听听广播或一段音乐、看话剧或电影、探访一下亲戚、或者简单地与别人聊聊天。然后突然地,有些人还是会体会到我们必须马上回到现实中来。我们给自己赋予了必须回到现实的体验,并且认识到这就是结局。这种感觉已经深深地影响了我们,是不需要明言的。理解我们自己的基础是我们的个性特点,而能帮助我们更好地找回自我的则是

更深层次地对自己的了解。

这就是为什么父母在满足了孩子的生理需要的同时,会继续去理解自己的孩子。父母除了有兴趣去了解自己的孩子真实情况以外,还希望自己的孩子尽可能地发展自己的个性特点,并真正地开发自己的潜能。这种愿望不仅是理想化的或感性的,而且还是在爱的驱动下的,被孩子的真实感受所吸引的,无论孩子的感受是好的还是坏的。在这种情况下,认识孩子在生活中的真实性和孩子的个性,与理解他们并且帮助他们去认识自己,发展真正的自我是结合在一起的。父母和照料者在孩子的世界里是潜在的艺术家的创造性在于试图理解孩子,继而丰富和完善孩子,就像丰富和完善成人自己一样。

第 1 章

勇敢面对新世界

对话是如何开始的

被问及何时开始与宝贝女儿对话时，Ayesha 的妈妈迟疑片刻说，从 Ayesha 出生前便开始了。Ayesha 在妈妈肚子里的时候便会做出一些快速的、大幅度动作。这时，妈妈会轻抚肚子，问道：你在干什么呀？此时，Ayesha 似乎在“听着”妈妈的说话，立刻安静下来。当妈妈的话语和轻抚结束时，Ayesha 又重新快速地做出些动作，如此循环。在妊娠后期，这种聊天方式似乎成了两人夜晚交谈的惯例。

Ayesha 的母亲事后回忆，当她进入医院待产时，Ayesha 突然变得很安静。为了应对进展缓慢的分娩，助产士建议她对 Ayesha 说话，鼓励 Ayesha 从肚子里出来——外面是一个美好的世界，宝贝你无需害怕，你可以呼吸新鲜空气并且慢慢长大。于是妈妈与 Ayesha 的对话又开始了，最终分娩顺利进行。

也许这个故事听起来很奇特，但不同父母都有惊人相似的经历。尤其是母亲，常本能地开始与胎儿对话。

基于这个事实,父母们需要考虑词汇和语言的发展对你们1岁孩子的意义。

Ayesha 的故事告诉我们,母亲通过抚摸肚子对胎儿的快速动作做出反应,这种反应开启了母亲与胎儿间的对话。母亲诸如“宝贝,在做什么呀”的话语表明她在为 Ayesha 考虑,希望理解 Ayesha 的情绪,并且用实际行动使其安静下来。母亲接收及理解 Ayesha 的交流信息,用言语和抚摸使 Ayesha 感到舒服。双方像在轮流依次参与谈话,在对方表达时,另一方安静地等待并倾听。这种轮换的交流方式是由 Ayesha 的母亲启动的,似乎母亲是在向她未出生的宝贝展示双方该如何交流。在这一阶段,倾听、理解和反应似乎比言语本身更重要。

Louise 的母亲也发现了类似的事件。在 Louise 3 个月大的时候,每周有 2 个小时由一位西班牙保姆 Nina 代为照顾。Nina 的英语很棒,但当 Louise 烦躁不安或是想妈妈的时候,她就会用西班牙语同婴儿说话。可能因为母语的发音更自然,能够让 Louise 安静和开心。

语言发展的早期阶段,富有感情色彩的温暖的语气比具体的言语更具有交流意义,也就是“对婴儿周到体贴的关注”。这更多地与成人开放地接受孩子的体验有关,而无论婴儿体验是什么。家长或抚养者使用诸如母语之类的内在的、自然的资源可以维持交流中的婴儿的体验,Nina 正是这样做的。有意思的是,随着 Louise 的长大,尤其是 1 岁以后,他好像对语言更感兴趣了,于是 Nina 更倾向于对他说英文。

许多父母和抚养者确信与前语言期婴儿交流的价值。在不同的场合,抚养者会和气地、不断地对婴儿解释尿布的作用或是如何去除厨房水槽中的污水,这时婴儿会不时的插入些咯咯声、吱吱声或是笑脸。尽管孩子们还不会说话,家长们仍坚信他们的孩子喜欢这样的交流。这种交流方式的其他益处是能以某种方式逗婴儿开心,并使孩子们获得更多的体验。如果对话很无聊,这些不到1岁的孩子也是有办法让家长知道的。当然也是不依赖于言语的。

抚养者与婴儿的交流之道在于双方轮流交谈的节奏和交流中所用词汇的熟悉度。除了父母应该熟谙交流之道外,婴儿在这种交流中最重要的是能够感到情感的存在。对婴儿而言,在母亲的怀抱里所获得的舒适是无可取代的。尽管如此,许多1岁的孩子可以单凭词汇与句子来维持一段时间的情感联结。这种依赖于词汇和友好的音调建立的心理支持对婴儿非常重要,并且具有远期意义。婴儿们将认识到词汇所包含的情感,并以此来维持体验,似乎他们明白通过这种交流能够与父母获得情感的联结。尽管孩子们并不理解言语的意思,但他们将认识到词汇是携带意义的并能够以此获得及维持与他人的情感联结。

第一个词

终于到说出第一个词的时候了。尽管有时间的早

晚,婴儿们基本在第一年末左右开口说话。言语建立最突出的表现是婴儿的咿呀学语。这个时候婴儿会不停的发出些“B-b-b-b-b-b-b-b”“D-d-d-d-d-d-d-d”“M-m-m-m-m-m-m-m”的声音并以此为乐。这常是孩子们最早的发音,并会不知不觉的转变成“妈妈”“爸爸”。

谈及 Beatrice 说出的第一个词,她的母亲认为还是比较特别的。在 Beatrice 1 岁生日时,她说出了“鸟”和“乖女孩”两个词,而不是“妈妈”、“爸爸”。“鸟”对 Beatrice 而言是一个重要的单词,Beatrice 曾在生命中的第一个夏天与小鸟共度了许多时光,注视着小鸟并与小鸟“交流”。Beatrice 的妈妈很开心,每天都希望宝贝能说出新的词汇。事实却与此相反。在接下来的几个月中,Beatrice 又恢复到咿呀学语阶段,似乎不想立刻跨过这一阶段。终于 Beatrice 又再次对着外婆说出了单词“鸟”,那时她的妈妈正站在她身边。小女孩已经 14 个月大了,除了“鸟”,她还可以说出一连串新的词汇,如“奶牛”、“午饭”。似乎 Beatrice 的脑子里储存着全部的词汇,想什么时候用都可以调用出来。

1 岁婴儿语言的发展每一次前进都需要付出代价。语言的世界充满了欢乐,能以奇妙的方式将个体与外界联结。同时新的联结意味着母亲与孩子的关系将变得更加疏离。孩子们需要依靠自己完成这种情感和认知的跳跃。对 Beatrice 而言,言语的发展似乎代表着她与母亲安全分离的能力的增加。Beatrice 开始能与他人展开对话,看上去 Beatrice 认知能力的准备早于情感的准备。

对一些婴儿来说,说出第一个词时会特别犹豫不决。这个时候就需要父母和抚养者花更多的时间倾听,思考他们试图表达的意思,并温柔的鼓励他们,建立孩子的自信心。有时抚养者需要特别关注与孩子的对话,试图理解他们的想法,并用简单句子展开对话。

Jordan 与他姑姑间的对话就是这样展开的。Jordan 坐在高高的专用椅上,咯咯咯的发笑,伸出手指指着一个方向。正在煮茶的姑姑问 Jordan 他正在看什么。“球”, Jordan 努力地让自己说出这个新单词。“嗯,你说的是‘球’”,姑姑开心地重复着:“你说的对,那是你的红色的球”。面对姑姑的表扬, Jordan 显得很开心,又轻轻地说了几次“球”。“你喜欢你的球”,姑姑说道。两个人又围绕“球”进行了更多交流。Jordan 似乎很享受这样的谈话并且能很自信地说出“球”。最终, Jordan 似乎情绪达到了顶点,挥着他的小手大喊“球! 球! 球!”这时,姑姑问道:“你想玩你的红色皮球吗? 你真的很喜欢那个球呢! 需要我把球拿给你吗?”

这种鼓励性的谈话将极大地促进孩子学习语言的信心,但对话的展开依赖于抚养者对孩子的关注程度。第一胎更容易获得这种机会,因为他们的抚养者有足够的时间与孩子展开一对一的对话。父母比较繁忙或是家里有很多孩子的时候,婴儿常常注视着周围而很少开口,语言的发展也将推迟。

Lucy 的母亲开玩笑地说道,通过女儿说的第一个词,她就可以了解女儿 1 岁时的个性特征。女儿 1 岁时

常说两个词：“我！”和“不！”当母亲试图把 Lucy 放进她的专用长椅的时候，Lucy 很强硬的说了“不！”。同样的，妈妈准备帮她穿鞋时，Lucy 也说了“不！”，坚持要自己穿鞋。语言的力量不容小觑。对外界说“不”，增强了孩子的力量感，可以改变孩子的世界。

语言和想象的世界

歌曲和童谣中使用的语言对 1 岁的婴儿特别有吸引力。就在 Neha 刚开始说话的时候，Neha 的父亲常在她洗澡的时候唱童谣“小象(Nellie)”给她听，于是父女俩形成了一种默契。

父亲：小象准备着自己的行囊…

Neha：行囊！

父亲：…小象带着她的小号，告别了马戏团。

Neha：行囊！行囊！行囊！

在这个年纪，孩子们对童谣百听不厌。他们喜欢重复听故事，因为知道下面会讲到什么，孩子们可以接着父母的话往下讲。这就是掌控语言的初始方式，很有效果。对 1 岁孩子而言，童谣的语言非常具有吸引力，因为它们不仅像歌曲一样有韵律，而且蕴含着简短并能激发想象的故事。好的书店和图书馆中有很多图文并茂的精装版童谣书。但孩子的小手只能握得下简装本，所以简装本更能激发婴儿独立阅读的兴趣。只是最开始，父母需要花上一点时间与孩子一起阅读书本，并且与孩子共同讨

论书中的图片。这对孩子语言发展的作用是不可替代的。

此外,在婴儿早期语言学习阶段,包含图片和简单描述的书本会更受欢迎。尽管这些书本放在书架上毫无吸引人之处,婴儿们就是很喜欢它们。这可能因为他们可以理解并较快地掌握这些书的意思。通过指出书本中和图片对应的文字并更详细地叙述图片中的故事,父母将带给孩子巨大的满足感;不久,你的1岁的孩子就能“读”书给你听了。孩子由此获得的成就感将进一步增强他们的自信,并能显著促进孩子对单词和语言的理解。歌曲和童谣的磁带或是CD对婴儿早期语言学习同样具有良好的价值,都能强烈地增强孩子的语言基础。

你的孩子会渐渐地喜欢那些带有故事的书本,但是请你跟着你孩子的节奏,先选择些简单的故事给孩子看。

Jack的母亲发现她没有机会和Jack一起阅读,并对此感到很沮丧。每当她把Jack抱在腿上,准备和Jack一起读书时,Jack总是会用手使劲一推合上书,并想挣脱她。最后,Jack的妈妈妥协了,并试图相信Jack只是对书本没什么兴趣。随后Jack的妈妈不再强迫Jack读书。此时,Jack却奇迹般地主动表现出对某些书本的浓厚兴趣,只是他喜欢自己选择故事。

当孩子们准备好独自应对故事时,常喜欢那些不是家长希望他们看的书。小不点们专注于他们喜欢的故事书时的样子非常迷人,他们总是不知不觉地被这些书本吸引住了,好像这些故事能给孩子带来奇妙的感觉(这些