

学会陪伴学会爱

家长学堂

0-1 岁

王治芳 主编



山东教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

学会陪伴学会爱：家长学堂. 0—1岁 / 王治芳主编. — 济南：山东教育出版社，2020. 7
(家庭教育必读丛书)
ISBN 978-7-5701-1020-9

I. ①学… II. ①王… III. ①学前儿童-家庭教育-家长学校-教材 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第057469号

JIATING JIAOYU BIDU CONGSHU

XUEHUI PEIBAN XUEHUI AI: JIAZHANG XUETANG

0—1 SUI

家庭教育必读丛书

学会陪伴学会爱：家长学堂

0—1岁

王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路321号 邮编：250001

电话：(0531) 82092660 网址：www.sjs.com.cn

印刷：济南报业文新印务有限公司

版次：2020年7月第1版

印次：2020年7月第1次印刷

开本：710毫米×1000毫米 1/16

印张：15

印数：1-6000

字数：225千

定价：31.50元

(如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换) 印厂电话：0531-87295267

前言

与孩子相遇是美丽的缘分。在教育孩子的过程中，需要家长用爱去呵护、用信心去温暖、用耐心去聆听、用博大的胸怀去接纳、用智慧的方法去激发，为他们提供适宜成长的土壤，在他们的心灵中埋下真善美的种子，助推他们成人成才。

家庭是开启智慧、培养品德、塑造个性的摇篮。家庭教育作为人生教育的起点和基点，对孩子的未来发展有着不可估量的影响。为此，我们依据《全国家庭教育指导大纲（修订）》和《山东省中小学（幼儿园）家长学校课程指南》，研发了家庭教育必读丛书《学会陪伴学会爱：家长学堂》。

本丛书共18册，按照孩子年龄，0—18岁每年一册，按序排列，帮助家长依据孩子身心发展特点提升家庭教育水平。丛书分孩子发展、教养策略、家庭建设和合作共育（3—18岁增设）四个模块，每个模块设定若干主题，每个主题围绕典型案例展开论述。孩子发展指家长在了解孩子身心特点和成长规律的基础上促进其积极发展；教养策略指家长在科学育儿理念指导下，运用家庭教育相关知识养育孩子的方式与方法，含特殊家庭的教养策略；家庭建设指家庭成员的角色认同、家人和谐关系的构建、家庭生活资源的管理、家风家训的传承等；合作共育指家庭、学校、社会协同育人，含家长学校、家委会、社区活动等形式。丛书内容螺旋上升，多维展现不同年龄段孩子发展中的学业适应、情绪管理、行为管理及关系处理等家庭教育常见问题，帮助家长跟随孩子成长的节奏，及时更新知识结构，提供解决实际问题的方法建议。本丛书旨在引导家长树立科学的儿童发展

观，发掘孩子的积极品质，培育孩子的探索与专注、依恋与共情、表达与沟通、独立与责任、思维与创造、规则与安全、分享与合作等基本素养，为孩子提供良好的发展资源，使孩子自身蕴藏的潜能得以激发，同时帮助家长与孩子共同成长。

丛书案例皆来自家庭生活及教学一线，具有代表性。在分析案例的同时，作者团队依据教育学、心理学、家庭学和社会学等理论，提出切实可行的建议。丛书既授人以鱼，又授人以渔，是一套难得的有梯度的科学理论指导和实操应用相结合的教子丛书。

本分册适合0—1岁宝宝的家长阅读。0—1岁是宝宝对世界建立信任感的关键阶段。家长的陪伴质量对宝宝的身心发展有非常大的影响。宝宝会把家庭作为“安全基地”，把家长作为依恋对象，积极而放心地去探索未知的世界，不断提高自身发展水平。那么，家长怎样做才能满足宝宝的情感需求？如何更科学地教养宝宝？哪些策略更有效？本分册多维展现0—1岁宝宝的家庭教育常见问题，帮助家长跟随宝宝成长节奏，及时更新知识结构，科学养育宝宝，使宝宝获得自尊、自我价值感和终生幸福的能力。

本丛书是山东省家校共育课程建设团队集体智慧的结晶，由教育科研部门、中小学、幼儿园及高校相关人员撰写，并经过多轮课程实验及专业人员审校。

本丛书由山东省教育科学研究院研究员王治芳策划主编，刘立新、徐继存、孙家齐等任副主编。本分册由曹玉红任主编，王雪梅、牛青云任副主编，主要编写人员有曹玉红、王雪梅、王静、张潺、苏卫晗、张琳、王新春、刘艳琳，另有李辉、刘子晨、刘肇秋、张洁、魏淑华等参与编写。王治芳、曹玉红、牛青云等修改统稿。

本丛书在编写过程中，得到省内外相关专家的指导与帮助，在此一并致谢！

<< 目录

第一篇 孩子发展

第1课	母乳喂养与宝宝安全感	002
第2课	抓住视觉敏感期	006
第3课	关注宝宝听觉发展	011
第4课	宝宝爱吃小手的奥秘	016
第5课	宝宝爬行好处多	021
第6课	蹒跚学步的宝宝	026
第7课	独立进餐小达人	031
第8课	镜子中的宝宝是谁	036
第9课	宝宝天生爱动脑	041
第10课	宝宝“婴语”知多少	047
第11课	宝宝为什么喜欢撕纸	052
第12课	宝宝总扔东西是调皮吗	057

- 第13课 宝宝能识别妈妈的情绪吗 062
- 第14课 不可忽略的依恋关键期 067

第二篇 教养策略

- 第15课 新生宝宝的哭闹与安抚 074
- 第16课 宝宝咬东西该不该阻止 079
- 第17课 如何为宝宝挑选玩具 083
- 第18课 你有没有破坏宝宝的专注力 089
- 第19课 不要剥夺宝宝独自玩耍的权利 095
- 第20课 和宝宝一起玩“躲猫猫”游戏 100
- 第21课 天气寒冷就不带宝宝出门了吗 104
- 第22课 学会高质量地陪伴宝宝 109
- 第23课 如何促进宝宝大脑发育 113
- 第24课 让音乐陪伴宝宝成长 118
- 第25课 如何应对宝宝的分离焦虑 122
- 第26课 如何对待宝宝的依恋物 127
- 第27课 如何顺利给宝宝断奶 131
- 第28课 如何应对宝宝发脾气 136
- 第29课 如何培养爱笑的宝宝 141
- 第30课 如何培养宝宝的“好人缘” 146
- 第31课 宝宝睡眠昼夜颠倒怎么办 152

第32课	让宝宝作息有规律	157
第33课	如何给宝宝建立规则	161
第34课	莫忽略宝宝学爬中的安全防护	165
第35课	不要成为“完美妈妈”	170
第36课	如何当好新手爸爸	174
第37课	早教班到底该不该报	178

第三篇 家庭建设

第38课	家有新生儿 夫妻关系莫忽视	184
第39课	预防妈妈产后抑郁应该怎么做	189
第40课	隔代抚养 育儿观念不一致听谁的	194
第41课	“乡下奶奶”变身“育儿达人”	199
第42课	家有“阿姨”你家宝宝还好吗	203
第43课	职场妈妈如何平衡家庭与工作	208
第44课	宝宝是否占据了爸爸的床	213
第45课	亲子共读 从零开始	217
第46课	为宝宝学步建立安全岛	223
附录	227
参考文献	229



第一篇

孩子发展

宝宝出生第一年，生理和心理都会发生天翻地覆的变化。从出生时的第一声啼哭，到两三个月开始咿咿呀呀，再到八九个月蹒跚学步，宝宝每天的成长都会让家长惊喜不已。

宝宝在不同的月龄会有不同的发育特点，既有连续性，又有阶段性。了解宝宝身心发展的“时间表”是科学育儿的基础。0—1个月的宝宝靠感觉认识周围世界，因视觉还比较弱，只能通过听觉、嗅觉和触觉来认识妈妈；2—3个月的宝宝大多可以抬头，俯卧时手臂能撑起上半身，能把玩具放进嘴里，能用眼睛跟踪移动的物体，听到声音会笑，开始发出咿咿呀呀的叫声；4—7个月的宝宝大多能坐起，能正反方向翻身，会抓握，会将玩具从一只手换到另一只手，色觉与远视视力成熟，能通过语音语调表达情绪，能听懂别人叫自己名字，对镜子感兴趣，喜欢和人一起玩，会通过手和嘴探索世界；8个月至1岁的宝宝大多开始爬行，能独自站立并尝试学走路，会说简单的词语，如“爸爸”“妈妈”“哦”等，依恋父母。

以上是多数宝宝发育的大致时间。实际上，每个宝宝会有自己的“时间表”，家长不必刻意比较，应遵循宝宝自然成长规律，为其提供合适的环境，助力宝宝健康茁壮成长！

第1课

母乳喂养与宝宝安全感

新生儿仅有三个需求——妈妈温暖的怀抱，妈妈乳汁的滋养，以及因为妈妈的陪伴而带来的安全感。而母乳喂养是这三个需求中最根本的。母乳喂养能让宝宝在补充营养的同时感受到妈妈的存在，妈妈的呼吸、心跳和柔和的声音，都会让宝宝感到安全。



案例

自从乐乐出生，乐乐妈妈可是累坏了。每当半夜喂奶，乐乐妈妈看到自己老公还在呼呼大睡就特别生气。于是，乐乐妈妈想出一个主意，晚上乐乐饿了，可以让乐乐爸爸冲奶粉给乐乐喝，这样自己就可以睡个好觉。乐乐爸爸一听便说：“老婆，你没听专家说吗，母乳喂养对宝宝成长最好了。再说，宝宝半夜吵着要喝奶，我肯定不能立刻冲好啊，也不知道宝宝要喝多少。所以还是要辛苦你来喂宝宝。下次夜里喂奶你叫醒我，我陪着你。”

乐乐妈妈无奈地想，母乳喂养对宝宝成长到底有哪些好处啊？

分析

“金水银水不如妈妈的奶水”。母乳喂养不仅有利于妈妈的产后恢复和宝宝的健康成长，母乳喂养时妈妈对宝宝的抚摸、拥抱等身体接触，都会对宝宝产生良好刺激。母乳喂养可以加深母子感情，使宝宝获得满足感和安全感。

一 母乳喂养的生理意义

宝宝出生后，几乎所有的妈妈都会选择母乳喂养，母乳是母爱的一部分。当宝宝吮吸妈妈的乳汁，会让妈妈满胀及疼痛的乳房变得轻松，促进妈妈子宫收缩，有利于妈妈产后恢复。母乳温度适宜好吸收，尤其是初乳有助于提高宝宝免疫力，促进宝宝的健康发育。

二 母乳喂养可以满足宝宝与妈妈亲密接触的需要

宝宝饿了要吃奶，妈妈立刻把乳头送上，能及时满足宝宝的饥饿需要。宝宝一边吃奶一边本能地用手紧紧抱住妈妈的乳房，能及时满足宝宝对触感的需要。当宝宝吃饱了，妈妈也会通过宝宝不吮吸、扭头、小手推乳房等动作，及时感知宝宝吃饱了。这些都会给宝宝带来一种踏实、安全的感觉。如果案例中乐乐爸爸真的按照乐乐妈妈的建议做，那么当乐乐大哭要吃奶时，乐乐爸爸需要一定的冲奶时间，而且奶量、奶温也不一定适合，不能及时满足乐乐的吃奶需要。

三 母乳喂养使亲子关系更亲密

母乳喂养能增进妈妈和宝宝的感情。母乳喂养使妈妈与宝宝产生的亲密关系是任何其他都无法替代。

母乳时，宝宝和妈妈有着最亲密的接触，也是宝宝能看清妈妈脸的最佳距离，这时宝宝可以看到妈妈充满爱意的眼神。即使是晚上喂奶，虽然宝宝看不到妈妈的脸庞，但当宝宝被妈妈用双臂抱在怀里的时候，宝宝可以闻到妈妈身上的味道，感受到妈妈温暖的肌肤，听到妈妈温柔的话语。母乳时宝宝通过各种感官感受妈妈对自己的爱，逐渐对妈妈产生依赖和亲近感，有助于建立亲密依恋关系，让宝宝获得安全感。

**建议**

母乳过程中，妈妈如何增强宝宝的安全感？

一► 及时满足宝宝的饥饿需要

有些家长误以为定时喂奶有助于尽早培养宝宝的良好习惯，于是一些妈妈宁可盯着钟表熬时间，也不愿哺喂哇哇大哭的宝宝。母乳喂养是宝宝与妈妈建立情感的最初形式，喂宝宝奶要根据宝宝的需要，切勿以家长的意志、他人的经验来控制喂奶时间和奶量。每次喂奶，妈妈都要全神贯注感受宝宝吃奶时的状态。宝宝在刚开始吃奶时会吮吸得很快，说明宝宝此刻非常饥饿。中途放慢速度，说明宝宝吃得半饱。最后只是含着乳头不吮吸，说明宝宝吃饱了。

二► 采用正确的喂奶姿势

正确的喂奶姿势可以提高宝宝的安全感。妈妈在坐着喂奶时应用手臂臂弯托住宝宝的头部，把前臂和手伸到宝宝后背，托住宝宝的颈部、脊柱和臀部，宝宝以水平或稍微倾斜的角度躺在妈妈的怀里。这种姿势可以尽可能的增加宝宝与妈妈的接触面积，让宝宝躺在妈妈温暖的怀抱里，被爱包裹着，安全感自然满满的。当妈妈感到困倦或者夜间喂奶时也可侧卧，用贴床侧的胳膊搂住宝宝头部，让宝宝靠近自己。或者将贴床侧的胳膊枕在自己

头下，另一侧的胳膊轻轻扶住宝宝的头。

三▶ 给宝宝良好的视听感受

宝宝出生后对这个世界是充满好奇和陌生的，他们对这个世界缺乏足够的信任 and 安全感。妈妈在喂奶的亲密接触中，可以面带微笑地看着宝宝，让宝宝一边吃奶一边看着妈妈的脸庞，带给宝宝愉悦的情感体验。妈妈也可以用温柔的眼神和呢喃细语，让宝宝觉得熟悉又温暖，感到无比的安全。

四▶ 多与宝宝进行互动

宝宝吃饱后，家长也不要急着将宝宝放下，可以跟宝宝进行一些小互动。可以给宝宝做一些抚触，摸摸宝宝的头，轻抚宝宝的鼻梁，然后是手部、足部，这样不仅可以刺激宝宝大脑发育，还有助于宝宝的消化和睡眠。此外，妈妈还可以和宝宝说说话，或为宝宝唱摇篮曲，总之要让宝宝感受到妈妈的爱，有助于宝宝获得安全感。



思考与应用

抚触摇篮曲：宝宝情绪状态好的时候，妈妈可以播放轻柔舒缓的摇篮曲，为宝宝做抚触操。从宝宝的小脸开始，抚摸宝宝的额头、眉毛、眼睛、鼻子，然后揉一揉宝宝的肚子，搓一搓宝宝的双腿和双脚。

第2课

抓住视觉敏感期

为什么新生儿对彩色不感兴趣？家长如何有效利用视觉敏感期，促进宝宝专注力和语言表达能力的发展？



案例

最近，依依妈妈发现1个多月的依依吃奶的时候不再闭着眼睛了。而且，吃完奶的依依会朝着一个固定的方向看。妈妈顺着她的视线看去，以为她对饮水机上的花布感兴趣。当妈妈把花布拿到别处，依依仍然瞅着饮水机，妈妈很不解。后来通过学习，妈妈才知道原来宝宝是对饮水机投在墙上的影子产生了兴趣。

分析

宝宝从一出生就进入视觉敏感期，了解宝宝的视觉敏感期，并学会有效利用，有助于促进宝宝专注力、语言表达能力的发展。

一 宝宝存在视觉敏感期

不少家长想当然地认为，彩色对新生儿更具吸引力。其实不然，刚出生的宝宝视力并未完全发育，他们的眼睛只能看到一个模糊的、明暗相间的世界。随着日龄的增加，宝宝对光的敏感度增加，当眼前有光在闪烁时，宝宝会眯起眼睛，当光线突然加强时，宝宝会下意识地闭上眼睛。即使宝宝正处于睡眠状态，如果妈妈突然把房间里的灯打开，宝宝大多也会

有反应。这些都是宝宝视觉敏感期的表现。宝宝两个月后渐渐可以看清黑白影像。4个月后的宝宝眼睛发育逐渐完善，渐渐能够分辨颜色。

二 视觉敏感期可以促进宝宝能力发展

视觉敏感期是宝宝出生后第一个敏感期，将会一直持续到两岁半左右，家长抓住这一时期，给予宝宝适当的刺激，能够促进宝宝专注力和语言表达能力的发展。

研究表明，利用视觉景象可以提高宝宝的注意力和记忆力。宝宝会把他见到的景象整体地、清晰地印在脑子里，形成牢固的脑映像，类似于感光胶片。视觉敏感度高的宝宝脑中的“感光胶片”会更清晰、更准确，因此脑部发育更好，注意力更集中。

另外，凡是视觉开发好的宝宝，语言表达能力发展也相对较好，宝宝能更流畅地表达自己。这是因为语言表达学习是由两个方面组成：一是听，产生语感；二是看，视觉敏感度高的宝宝，能敏锐地看出成人说话时口形的细微变化，加上对表情、手势等观察，宝宝能更快地学会说话。



建议

眼睛是心灵的窗户，视觉发育开启宝宝智慧大门。家长应有效利用宝宝的视觉敏感期，提高宝宝的专注力和语言表达能力。

一▶ 丰富宝宝的视觉感知

在风和日丽的时候，家长可以把宝宝抱到室外，引导宝宝观察眼前出现的人和物，并缓慢、清晰、反复地说给他听。这时宝宝会兴奋地东看西看，有利于促进宝宝视觉的发展。此外，家长可以为宝宝提供适合的玩具，如彩球、红色的绒布娃娃等色彩鲜明的玩具，都可以丰富宝宝的视觉感知。

二▶ 保护宝宝的视力

家长不要因为害怕光线伤害宝宝的视力，就全天拉着窗帘。白天可以适当露出一些光线，给宝宝1—2个月的时间逐渐适应明亮的光线。此外，一些家长担心宝宝怕黑，就整夜都开着灯。这样既不利于宝宝感受自然光，也不利于宝宝感知昼夜。家长应该让宝宝自然感受白天、黑夜。

三▶ 提供合适的视觉游戏，培养宝宝专注力

家长可以和宝宝进行合适的视觉游戏，通过视觉游戏培养宝宝专注力。

（一）给宝宝看黑白卡片

0—4个月的宝宝对黑白图案最感兴趣，家长可以自制这样的卡片给宝宝看。比如，拿一张白色的纸，用黑色笔在上面画上靶心图或者棋盘图等对比鲜明的图案。然后拿到距离宝宝眼睛30厘米左右的地方，让宝宝注视，每次看20—30秒。这些卡片可以

3—5张为一组，每隔2天更换一组。

（二）给宝宝看彩色卡片

4个月后的宝宝可以渐渐辨认颜色，家长可以将有明显对比的彩色卡片拿给宝宝看。看卡片的时候，可以把红色和其他颜色的卡片逐个拿给宝宝看，并观察宝宝看到红色卡片时是否喜欢。通过视觉练习，宝宝的注视时间会渐渐延长，为日后专注力的发展奠定基础。

（三）和宝宝进行视觉追踪游戏

在宝宝醒着的时候，家长可以将一个颜色鲜艳的玩具放在宝宝眼前，让他盯一会儿。然后再慢慢移动玩具，同时吸引宝宝的视线随着玩具移动。妈妈在移动玩具的时候还可以对宝宝发出引逗声，让宝宝更有兴趣地追着看。这个游戏持续2分钟后，就停下来让宝宝休息。

（四）和宝宝多说话，培养宝宝语言表达

妈妈对宝宝说话时的声音、语调一定要柔和亲切，这会使宝宝很享受这种交流，为宝宝的语言表达能力发展奠定基础。此外，家长可以把宝宝放在镜子前，让宝宝看镜子里的自己。虽然他不知道镜子里是谁，但镜子中可爱的、肉嘟嘟的脸会丰富他的视觉体验，有利于激发宝宝表达的愿望，发展宝宝语言表达能力。



思考与应用

“追光”游戏：晚上，家长可以用纱布蒙上手电筒，关闭房间的灯，将手电筒在黑暗中缓慢移动，吸引宝宝的视线随着光束而移动。游戏时间不要过长，当宝宝注意力不在光束上时，就可以停止游戏了，防止宝宝视觉疲劳。