

“我数三下”，为何十分有效

通常在我们的印象中，“我数三下”紧随的就是威胁，例如“妈妈就走了啊”，“妈妈就生气了”，“妈妈就不理你了”……很多时候被认为是一种“条件反射”的解释。但，不得不承认，这句话很有效。

为什么数“1,2,3”会有效？ 给孩子留出过渡时间！

实际上，儿童的内在节奏感是远慢于成人的，尤其是性格内向和不喜欢运动的孩子。尤其当儿童在进行自己喜欢的活动时，这一点更加显著。所以，当家长需要他们停止这一活动，进行另一个新的活动时，这一点就更为显著。所以，国外的育儿专家建议，需要给儿童留出过渡时间，让他们有所准备。数“1,2,3”正是这样一种留出过渡时间，让孩子慢慢把注意力从当前的事情上挪到另一件事上的办法。



图 TP

为何数了“1,2,3”也无效？ 给孩子的过渡时间不够！

当孩子越是喜欢当前正在做的事情时，越是需要更长的过渡时间，来帮助他转移注意力。所以我们经常听到家长原本计划数“1,2,3”，数到后来就变成了“1,2,2.5,2.6……2.91,……3”。这是有耐心的家长，性子急一点的，直接就把一开始提到的那些威胁放上来，甚至直接把孩子撵一边

先走了。

如何帮助孩子顺利过渡？ 拉长过渡时间是好办法！

明确地告知接下来的“日程表”是什么，并且阐明原因。当他们对未来进行的事有所了解，甚至感兴趣以后，就会顺利地转移注意力。例如，小萌6个月的时候，我们希望他能停止玩耍，好好吃米粉，就会说：“小萌，现在我们要吃甜甜的米粉啦！吃完米粉以后，小

萌就会长高长大哟！之后，如果你还有肚子，我们可以吃你最喜欢的牛油果喔！”这时，原本对食物不感兴趣的小萌，就会盯着牛油果，拼命张着嘴往前够米粉。神奇吧！西尔斯医生说，孩子真正的理解力，是你认为的他的理解力的2倍。

形成良好的习惯 以固定形式告别或开始！

例如唱“再见歌”，挥手和正在玩的玩具/小朋友们说再见。这样能形成良性的条件反射。

特别提醒：威胁孩子也许短期内有效，但是长此以往会让孩子失去对家长的安全感，容易产生叛逆和迎合两种扭曲的相处方式，在未来滋生更多问题。最终还是要按照儿童自己的缓慢节奏去观察、认识世界并作出互动。

父母和宝宝闲聊好处胜过念书

人类的语言习得过程是经久不息的研究课题，为什么婴儿能够通过学习大人给孩子说的“语言碎片”（咪咪、吃饭、睡觉等）掌握一门语言？为了让孩子更早学会说话，许多家长会在孩子睡觉之前念书给他们听。

然而最新研究却告诉我们，睡前与孩子聊聊天对他们更有好处。

● 闲聊的效果更好

利莫瑞克大学的研究人员发现就连最不用动脑子，最让人发闷的闲聊对孩子的好处都胜过念书。比如对孩子说：“妈咪在做烤面包”或者“爸比在扫地”，这些闲聊能帮助孩子学会关于周围环境的重要词汇。

研究人员对7845名9个月大的婴儿进行研究，他们发现不动脑筋的闲聊对提高儿童沟通能力的效果是给孩子读书的4倍，对提高问题解决能力，前者的效果也是后者的3倍。

● 不排斥睡前给孩子读书

研究作者之一的 Tracey Blake 鼓励家长一直和婴儿说话，因为从一出生起婴儿的大脑就在时刻接受大人说的话并对其进行处理。如果家长能带着小宝贝在家闲逛，一边做事一边说手上做的事情：“咱们来拖地地，拖、拖、拖。”“那里有只猫，你好啊，猫。”

婴儿在正确的语境中听到这些词汇，随着这些词语一遍一遍地重复，婴儿的大脑中这些词语就能深深扎根，到了一定程度，婴儿们还会试着说出这些词语。



图 TP

怀孕不满三个月不能说？

有些地方，民间相信，从孕妇怀孕开始到生产后的百日之内，都有胎神在左右。可保佑胎儿在妈妈肚子里平安健康地长大。但怀孕的事情若讲得太早，会惹得胎神不高兴，反而伤害孩子，让孩子不能够留下来。因此有了“怀孕前三个月不能说”的讲法。从医学上说，因为怀孕三个月属于不稳定期，在这个期间，孕妈妈的生理和心理都发生很大的变化，若身体和心理不能做好相应的协调则容易发生流产。所以有很多人在前三个月都不愿意告诉别人，等稳定了再告诉大家，免得大家一场欢喜一场空。

但怀孕头三月对三个人一定要说！

一、家人 丈夫 + 父母 + 婆婆 = 家人！怀孕这么甜蜜的事，怎么不与家人分享。在你还没感受到怀孕带来的负重感之前，你都会觉得怀孕还蛮幸福的，可当你渐渐出现孕期反应时，家人的照顾对此时的孕妇是非常重要的。

二、医生“不告诉大家”绝对不能包括“不告诉医生”。医生不是白看的，他会给你做相应的产检以及做出合理的建议！

三、上级 该高调的时候千万不要低调，如果你打算孕期持续工作，最好要先让主管知道，她可以调整你的工作，或者让同事帮助你。



图 TP

宝宝排便训练 中西理念大不同

我们经常可以在一些欧美影视作品中，看到两三岁的孩子穿着纸尿裤玩耍。对此，不少中国的妈妈一定会大呼：“这么大的孩子还穿纸尿裤！”也曾经到美国上幼儿园的孩子，父母告诉老师，孩子一岁就已经懂得自己排便了，老师大惊失色。在孩子排便这个问题上，东西方的训练方法迥然不同。

中方：宝宝早训练，妈妈早解放

1、排便训练要趁早

“早”，是中式排便训练的最大特点。一般家庭在宝宝一岁左右就开始进行排便训练了，而很多幼儿园也要求宝宝在3岁入园的时候就懂得自己上厕所。

2、训练神器——开裆裤

开裆裤这种集合了几千年人类智慧的杰出发明，确实是由于刚性需求：宝宝经常尿湿裤子，裤子不够穿啊！所

以，虽然这种裤子略显不雅，却也是我国1-3岁孩子家长们的挚爱单品。

3、把尿

中国的家长爱给孩子把尿，尤其是老人。他们认为，只要家长能够及时把尿，就能够帮助宝宝摆脱纸尿裤的束缚，所以即使深夜里宝宝还在睡梦中，家长隔三两个小时就会把宝宝抱起来把尿。还有更积极的，当小宝宝还在婴儿时期，家长就已经开始为了让宝宝远离尿布疹而给宝宝把尿。

西方：顺其自然，妈妈不着急

1、排便训练不着急

西方国家的妈妈认为，适宜开始排便训练的年龄是2岁，再晚一点也不着急。她们认为开始排便训练的基本条件是：孩子有上厕所的愿望时能够“说”出来、神经和肌肉有控制排便的能力、孩子自己能穿脱裤子，这3个



条件若不能全部满足，而过早地进行排便训练，不仅难倒了孩子，还累坏了家长。

2、善于运用各种辅助“装备”

西方国家的妈妈会用训练尿裤来提醒宝宝，想尿尿了要上厕所解决；用各种外形漂亮的儿童尿盆、坐便器，协助宝宝更容易自行解决上厕所难题。

3、在乎孩子的心理需求

一旦他们开始接受训练，妈妈还会给他们阅读对儿童做“思想工作”的大小便训练用的图画书，让他们从感情上喜欢上这种训练，从而更自觉地学习上厕所。

两岁宝宝的亲子游戏

接沙滩球

家长把球滚到宝宝身边，再让他把球滚给家长。到他试图接球时，换一个稍微泄了气的大沙滩球，这样宝宝的小手更容易抓住。一旦宝宝能够接住，就需要一点点地拉大两人的距离。

技能聚焦：和宝宝玩接球是简单而有趣的社会化锻炼，能增强宝宝的大动作技能和手眼协调能力。成功的接球需要敏锐的反应和良好的空间意识。通过这个游戏，他获得了非竞争参与游戏的乐趣。

平衡木

家长可以找安全的低平衡木，向宝宝示范怎么走过去，然后抓住宝宝

的手，让她在平衡木上试着慢慢走，也可以在平衡木的另一头放上玩具，鼓励小体操家走过去，将玩具取回。

技能聚焦：平衡木和矮墙对好奇心的宝宝是不可抗拒的挑战。宝宝通过这个游戏，可以提高平衡能力，同时还发展了重要的脚眼协调能力，这个能力对他以后跑、跳、甚至锻炼身体操都起着重要的作用。

木偶游戏

家长可以买些奇妙的木偶，或则用彩笔在袜子或包上画张脸，或自己做的木偶上贴上耳朵，上部粘上纱线做的头发。玩的时候，家长蹲在沙发后面，假装两个木偶，给宝宝讲故事、唱歌，每个木偶用不同的声音。也可以问

宝宝问题，并鼓励他交谈。让他指出木偶的鼻子、眼睛、脚趾等，宝宝喜欢把它们指出来。

技能聚焦：两岁时，宝宝喜欢把人类特征与玩具联系起来，把它们看做最好的朋友。如果木偶的举止像人，就可以激发宝宝的想像力。给宝宝讲故事和他交谈，可以提高宝宝的对话水平。

骑马游戏

家长扮演马，双手和膝盖着地，跪在地上，让宝宝骑在背上，确保宝宝紧紧靠着家长。游戏时配上音乐，或家长边爬边唱宝宝喜欢的歌，让宝宝趴下身子，直起来，或则左右摇摆。

技能聚焦：家长在学马爬和摇晃时，宝宝在学习怎么保持平衡。他会发挥想像力，假装自己在骑一匹勇猛的战马。

宝宝穿衣 初春要“下厚上薄”

初春天气乍暖还寒，家长应该对宝宝进行“春捂”，尤其应该对腿脚的保暖，穿衣要“下厚上薄”。

“春捂”也不是说衣服穿得越多越好，而是强调衣服要递减，即衣物要视天气的变化情况一件一件地脱。不要一下子脱得太多，“春捂”要捂好腿脚，脚离心脏最远，血液循环比较差，易受到寒冷空气的侵袭。注意天气预报，在冷空气来临前的一到两天，适当增添衣物。恰到好处的“捂”，可将感冒、消化不良等病拒之门外。对于喜欢到处活动的孩子，要适当减一些衣服，以防玩得大汗淋漓后被风吹，反而会感冒。