育儿有招

1岁之内 先让宝宝建立规则意识

宝宝从一岁左右开始,能跑会说了,但也开始有了自己的小主张。面对宝宝们形形色色“不听话”的表现,家长们该如何巧妙应对?本期《育儿有招》请来市教委信息中心学前教育网主任、黄浦区早期教育第一指导中心主任茅红美和黄浦区早期教育第一指导中心主任助理忻怡,听他们讲巧妙应对“叛逆”宝宝的好方法。(请关注每周六上海教育电视台16:05《育儿有招》节目)

建立规则意识

很多爸爸妈妈都遇到过相同的问题:在早教中心或者游乐场,结束时间到了,宝宝却怎么叫也不肯走。这时,唐唐爸爸会说,“停车时间到啦,现在走可以省10块钱停车费哦!”晨晨妈妈则会奖励一朵小红花,“诱惑”宝宝快点走。

忻老师认为,这些方法还不能成为最终的解决方案。宝宝并没有建立“时间到了,我必须离开”的规则,而是形成了“有小红花我才离开”的思维方式。在早教中心,忻老师的小方法屡试不爽,值得家长借鉴。通常,遇到不愿离开的宝宝,她会请爸爸妈妈先离开,由她来陪伴宝宝。通常,宝宝很快就会发现熟悉的大人不见了,这时,忻老师再拉着他去找爸爸妈妈,宝宝立刻就起身了。忻老师建议,在“假装”要走的过程中,父母不要边走边回头,否则宝宝会很容易察觉到你的犹豫不决。

茅老师强调,要在宝宝1岁以内就给他建立一定的规则意识。例如,安排一日作息时不要随着宝宝的性子,想做什么就做什么,让宝宝知道,在家庭环境中,也要遵守一定的规则,不是所有的要求都能满足。

蹲下来理解孩子

家里来了客人,孩子像发“人来疯”一样手舞足蹈,怎么也停不下来;一两岁的孩子,在早教中心怎么也坐不住,东看看西逛逛,让爸爸妈妈为他的专注力着急。宝宝这些被家长视为“出格”的举动,在忻老师眼中并不是什么大问题。理解孩子的年龄特征、了解他真实的想法,是忻老师给出的答案。

例如,1到2岁是宝宝形成自我意识,和周遭世界建立联系的过程,孩子在教室里走来走去,不断去琢磨去感受,符合这个阶段孩子的心理特点。一两周之后,等他渐渐适应了这个环境,他自然会安静下来。家里来客人,宝宝热情迎客、表现自己并不是坏事,如果大人可以事先多想一下,这段时间宝宝可以做些什么事情,或者在给予宝宝充分的肯定、赞扬后,再让宝宝自己玩,比简单地叫停要管用得多。

本报记者 **陆梓华**

■ 多多,你做好准备成为懂事的小男生了吗? 叶聆 提供

自闭症儿童更需要好伙伴

专家建议创造机会让他们学会交往

学道

目前我国自闭症人数保守估计已经超过150万。自闭症患儿上学难问题已经日益显著,目前国际教育界已普遍认同给自闭症儿童平等教育环境的做法。家长对此有什么看法?专家又有什么意见?

正方
接受与患儿同校

罗先生表示只要患儿的症状不严重,是可以接受自闭症儿童同自己的孩子一起在普通学校就读的,同时也愿意让自己的孩子去帮助自闭症儿童,因为这也是一种培养孩子爱心的方式。

反方
建议分开受教育

刘女士说她不能接受自己的孩子身边有自闭症同学,因为自闭症儿童会影响其他孩子正常的上课秩序,怕孩子受到影响。另一方面,小孩子哪里懂别人是生病啊,说话做事不经意间也会伤害到自闭儿童的,为了孩子的安全也好、前途也好,自闭患儿就应该去特殊的学校得到特殊的照顾与治疗。

专家
建良好伙伴关系

爱的教育研究会专家董蕊说,孩子4岁后更喜欢凑到一起玩。同伴关系是儿童人际交往的重要组成部分,是亲子关系和师生关系都无法替代的。患有自闭症的孩子在这个年龄阶段与同伴的关系会出现障碍,不再向前发展。我们应该积极创造机会让自闭症患儿参加各种同伴活动,从中体验到交往的乐趣。

与同伴相处的过程能让自闭症患儿感受到爱、亲密和温暖,从而产生安全感,同时良好的同伴关系有利于自闭症儿童的社会化。在建立起同伴关系的过程中能够充分调动自闭症儿童的语言、表情,在向同伴模仿、学习的过程中使他们的行为逐渐符合社会规范。由此可见良好的伙伴关系对自闭症患儿的身心发展起着至关重要的作用。

星期8小镇
www.edaytown.com
电话:400-820-5066
地址:上海闵行区都市路5001号仲盛世界商城5楼(近地铁1号线莘庄站南广场出口)
营业时间:逢周一、三、四开放上午场(10:00-14:00),逢周二、周五、周六、周日和节假日开放上午场和下午场(15:30-19:30)

相关链接

儿童孤独症(又称“自闭症”)是一种儿童广泛性地发育障碍性疾病。往往在3岁以前起病,主要表现为在语言、社会互动、沟通交流以及兴趣行为等多方面的缺陷。在4到5岁时症状最为明显,男女发病比例约为5:1。大约3/4的患儿合并有精神发育迟滞,半数左右的患儿在青春期可能合并癫痫发作。

小朋友锻炼要量力而行

想陪宝宝玩,却不知道该怎么玩;想帮助宝宝动起来,却担心弄巧成拙给宝宝造成伤害。如何给宝宝设计一张适合不同年龄阶段的运动菜单?日前,由世界知名婴幼儿玩具品牌费雪和小小运动馆举办的“费雪缤纷韵律亲子操总决赛”在沪举行,医学和运动专家为爸爸妈妈们支招。

根据月龄选项目

北京儿童医院儿童保健中心儿童保健主任医师刘春阳建议,父母应当根据宝宝不同年龄的情况,选对合适的锻炼项目。例如,8个月至1岁的宝宝可以进行爬行抓取运动,1岁左右练习扶走平衡,1岁1个月以后练习深蹲。宝宝的锻炼要调动全身各个部位参与,包括平衡性的训练、腿部力量练习,手眼协调、手的灵活性锻炼等。

设计游戏添趣味

枯燥的动作训练会让宝宝很快失去兴趣,运用玩具和身边的物品,设计好玩有趣的游戏,才能让宝宝从小爱上运动。例如,给宝宝一件可以滚动的小玩具,颜色鲜艳或者能够发出柔和灯光的更好,能更加吸引宝宝的注意力。宝宝爬着去追赶的时候,耐力和协调性都得到了锻炼。宝宝学走的阶段,可以给他一辆小推车让他扮演送货员,推一推、站一站的过程中,他的背部肌肉和手臂力量都得到了锻炼。

学会保护小技巧

两三岁的宝宝也可以练习倒立?在小小运动馆专业教练看来,这并非不能完成的任务,家长学会保护是关键。家长可以先让宝宝趴着,再将其双腿放在沙发上,再用一个手环抱着宝宝,另一只手托住宝宝的肚子,鼓励宝宝用双臂的力量撑起自己的身体。等宝宝渐渐可以独自完成这个动作了,再逐渐升高双腿的位置,直至倒立。在宝宝最初练习站立时,家长可以跪在宝宝背后,双手从腋下托住他。掌握了保护技巧,能帮助宝宝更加勇敢、自在地探索世界。

常见错误要避免

刘春阳提醒,陪宝宝做运动,五个错误要避免:

- 过早进行跳跃、站立、行走练习;
- 没掌握好运动量,运动量过大或不足都不利于孩子的健康;
- 不顾孩子的兴趣和状态强迫他做运动;
- 在空气不流通、不新鲜的环境下锻炼;
- 一次给予太多的玩具,让宝宝无所适从甚至分心。

本报记者 **陆梓华**

7-9月娃娃智护训练操

雅培同中国优生优育协会儿童发育专业委员会合作共同推出的雅培智护训练,因为内容循序渐进,而且易于掌握和操作,在家即可进行,受到家长欢迎。

手指捏取训练

训练要点:

手的操作能力是从不随意到随意,从不准确到准确,从粗大到精细。这个发育过程正是反映了神经系统的发育过程。所以手的动作的训练对大脑的发育有很好的促进作用。

训练方法:

给宝宝呈现不同大小的玩具让其抓取,要给他一些较小的物品,如小方木、小馒头等。

让宝宝从用全手掌搂取、拇指和其他手指的捏取,到拇食指精细捏取。

注意事项:

注意密切观察宝宝的动作,对捏取的物品最好是能够入口即化的,绝对要防止宝宝误服有危险的物品。

藏物寻找训练

训练要点:

想象力、物体的永存(恒常性)、记忆能力是认知学习的基础,让宝宝寻找藏起来的玩具就是促进他们这些能力的发展,从而使得他们的认知水平和学习能力不断提高。

训练方法:

让宝宝看一下面前的小玩具,告诉他这是什么。

然后用一块小方巾或一个杯子把东西盖住(藏起)。

过几秒钟让宝宝寻找。

注意事项:

藏的东西一定要让宝宝先看到,并当他的面藏。开始寻找的时间从3秒钟开始,逐渐延长到10多秒。用来遮盖的东西不要太新鲜,否则会转移了宝宝的注意。

主动迈步训练

训练要点:

宝宝生下来就有迈步的动作,但那是踏步反射,很快就会消失,而要学会走路则要先学会主动迈步,这也是身体控制能力的提高。

训练方法:

扶着宝宝的腋部,使其成前倾位。

引导宝宝向前迈步

可以喊着口号“一、二、三,向前走”。

注意事项:

注意不要让宝宝自己太多地支持身体,并根据宝宝的营养体质情况安排训练时间。