

上海市科学育儿指导项目倡议：

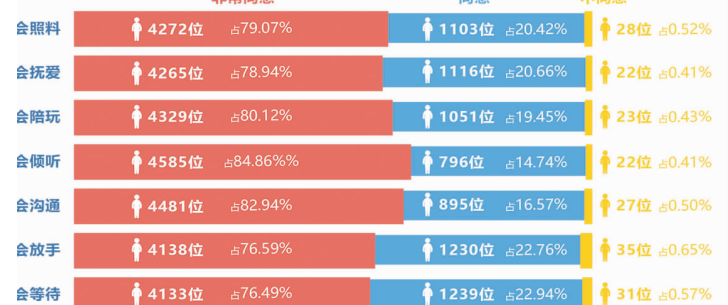
做“七会”的合格家长 不再无证上岗！

根据2015年-2018年中国国家统计局发布的出生率数据显示：70后、80后的女性退出生育旺盛期，90后已开始成为新手父母的主力军。随之而来的育儿“三缺现象”浮出水面，所谓三缺指的是在迎接新生命到来时缺乏知识储备；在孩子成长过程中，缺少科学育儿方法；在遇到育儿困惑与难题，缺失应对策略。

为唤醒年轻父母带养孩子的责任意识，传播家庭科学育儿的理念与方法，多年来致力于家庭科学育儿公益服务的上海市科学育儿指导项目组于近期发起了“合格的家长”应掌握“七个会”的倡议！

“七会”的合格家长是什么样的呢？

1. “会照料”：满足孩子足够生存的需求，包括提供合理饮食、居所、安全环境；
2. “会抚爱”：经常向孩子表达爱意并不局限于口头赞许、肢体拥抱等形式；
3. “会陪伴”：能够选择合适的游戏，每日陪伴孩子不少于30分钟；
4. “会倾听”：做到耐心倾听孩子的诉求，并给予适当回应；
5. “会沟通”：以孩子听得懂的语言和孩子进行对话、交流；
6. “会等待”：明白孩子的发展快慢存在差异，不急于替代孩子；
7. “会放手”：认识到孩子是独立的个体，信任孩子自己“能行”。

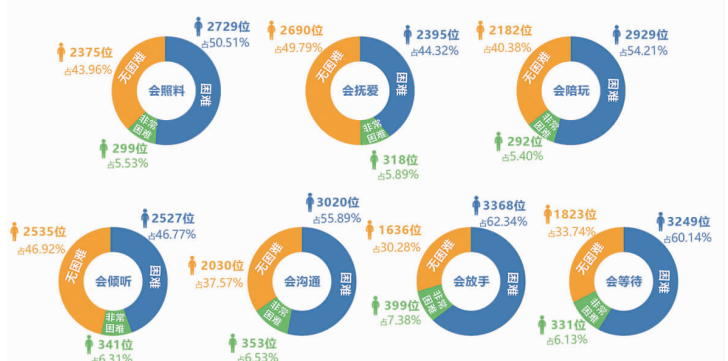


(数据来源：上海市科学育儿指导项目组)

对于“七个会”的技能，家长同意吗？

为了解家长对于“七会”的认同度，笔者了解到：项目组于2018年曾向5403名0-6岁幼儿家长发起调研，获悉：家长基本高度认同合格

家长所需的“七个会”技能。平均每一个“会”技能均有逾七成以上的家长表示“非常同意”。



(数据来源：上海市科学育儿指导项目组)



今天，我们如何做合格家长

- 会照料
- 会等待
- 会放手
- 会沟通
- 会倾听
- 会陪伴
- 会抚爱

图：2012-2018年上海市科学育儿指导公益活动

同时，家长对于“七会”技能的实践难易表达了不同的评价，只有三成左右的家长对实践全部“七个会”技能表达了感到“无困难”的自信。约八成的家长以中立为立足点表示实践有困难。占比5%以上的家长对“七个会”技能的实践感到“非常困难”。那么，究竟如何实践“合格家长”的“七会”技能呢？不妨从专家解答中获得启示。

如何做“会照料”的家长？

家长提问：宝宝现在已经五个月了，在四个月的时候给他添加辅食了，以前我觉得没什么，但是听周围的二宝妈妈说，添加得太早了，会不会对他的身体有危害？另外宝宝现在鱼汤可以喝吗？

专家解读：首先要坚持母乳喂养或配方奶粉喂养，保证每天800毫升左右的奶量；其次，正常应该从5-6个月才可以开始添加辅食，首选强化铁的米粉，接下来的顺序是蔬菜泥、水果泥、鱼泥、肝泥、豆制品，最后是猪肉、牛、羊、鸡、鸭肉等；然后，辅食添加要从一种到多种，逐渐增加，宝宝适应一种后再添加新的品种。菜泥可选用新鲜绿叶蔬菜嫩叶、胡萝卜、土豆、白薯等制作，多种蔬菜可交替给婴儿食用。

如何做“会等待”、“会陪伴”的合格家长？

家长提问：上了早教后发现，我家宝宝跟其他宝宝比较，明显比别人要坐不定，就是别人可以坐下来玩好一个玩具然后换一样，他就是这边玩玩，摆弄了两下，然后又到其他地方去逛逛，好像没有恒心，是怎么回事呢？跟孩子本身气质有关还是我们教育的问题？

专家解读：别担心，2岁宝宝的年龄特点是好动的，这边弄弄、那边逛逛，

他们很难长时间专注一件事，这是正常的。但是他们在父母的陪伴引导下，是可以有较长时间的做事兴趣和能力的，如有趣的涂鸦、阅读、串珠子、垒高积木、塞塞放放、扔球投篮等。模仿和重复是孩子学习的主要方式，因此这里的关键是父母要多陪伴、示范和引导，给孩子模仿和重复学习的机会，孩子的专注和“恒心”不是天生就有，需要后天的培养，尤其是家庭教育的影响。父母是孩子的第一任教师，孩子在日常的生活和亲子游戏中得以学习和成长。

如何做“会倾听”、“会沟通”的合格家长？

家长提问：女孩子小班，在她想要得到某种权利或者某个东西的时候，她选择用哭闹来吸引你的注意，或者达到自己的目的，不管在学校还是在家里都是这样，我和老师也没办法，每次看到她哭得脸都涨红了，只好妥协，真的不知道要怎么办了。

专家解读：孩子的行为和家庭教养有较大的关系，案例中孩子用哭闹当作手段，可能是在家庭中经常采用的应对方法。从幼儿的发展过程来看，这个阶段他们的情绪冲动、外露，更多受外在环境变化的影响，但是这个阶段的宝宝语言表达能力有限，通过语言表达调节情绪的能力比较有限，常常表现出哭闹较多。有时孩子无需表达，成人察言观色已经主动包办满足需求，因此相当部分的宝宝只要

按照自己的意愿来行为。另一方面，有些家长很怕孩子受委屈，因此对他们的照料无微不至，生怕孩子有一点点的不适。当孩子一有情绪开始哭闹，家长不问原因立马息事宁人，无条件予以满足，甚至有些还怕孩子会哭昏哭晕，影响健康。这样的做法其实恰恰被孩子本能地掌握，成为他们对付欲求不满的手段：一旦有不如意的地方，只要哭闹就会得到满足。

对于这样的孩子，老师需要和家长沟通，把宝宝的行为及其可能的原因和家长交流，比如让家长观摩半日活动，让家长现场观察孩子的特点，在群体环境中发现这个宝宝的行为特点。然后家园双方共同研究制定教养方案，在具体的操作商定一些基本原则或做法。1.当宝宝哭闹的时候，先要判断宝宝哭闹的原因，排除生理性需要的情况。2.引导宝宝采用其他的表达方式，比如自己学着讲出来。如果他的语言表达还不能，试着帮他讲出来，让他确认并模仿。3.一旦他不用哭闹表达情绪，就要予以肯定。4.针对不同的孩子要有不同的对待。案例中的孩子可能吃饭慢，也容易分散注意力，安排在安静的不易被干扰的区域就餐，先给他盛饭菜。5.在没有安全危险的情况下，适时采用冷处理。冷处理可以是冷眼旁观、不予理睬，在宝宝情绪平稳的时候才给予回应。这个方法使宝宝用哭闹要挟的策略失效，只要成人共同坚持，宝宝哭闹的行为就会减少。

方式一

通过扫描下方二维码，关注科学育儿指导平台或微信公众号，成为平台注册用户，了解活动信息，还可在“专家问答”专栏向专家提问，或在微信公众号文末留言，提问将10日内得到解答。同时，也可在科学育儿指导“工具与资源”专栏点击“问答库”根据关键词搜索过往问答，或许你的育儿“苦恼”，已获专业解答。



方式二

通过订阅“育儿周周看”，获得科学、专业、权威的早教服务，使每位婴幼儿获得科学的养护、健康快乐的成长！订阅方式为：发送“Y”+孩子出生年月日+“区代码”至“10622002”，如“Y+20160214+16”。订阅成功后，家长每周将收到一条对应自家宝宝周龄的免费育儿指导彩信。各区代码如下：01 浦东新区 02 黄浦区 03 静安区 04 徐汇区 05 长宁区 06 普陀区 08 虹口区 09 杨浦区 10 宝山区 11 闵行区 12 嘉定区 13 金山区 14 松江区 15 青浦区 16 奉贤区 17 崇明区。

方式三

通过“东方有线”电视平台，观看“科学育儿”专栏视频。进入路径为：首页 --> 少儿 --> 优化学习 --> 学前 --> 科学育儿指导 --> 点击相应精品课程观看视频。

首页

少儿

优化学习

学前

科学育儿

为帮助家长实行家庭科学育儿，掌握合格家长的“七个会”技能，上海市科学育儿指导项目组向本市0-6岁儿童家庭提供了多种线上、线下科学育儿指导公益服务，囊括每年17场“育儿加油站”系列主题活动、32场专家讲堂、专家面对面咨询、陪玩指导、育儿周周看彩短信等服务。2019年，如果你也想成为当下的合格家长，你也想学习并了解家庭科学育儿的理念与方法，不妨通过以下方式参与其中：