

培养四种能力 宝宝入园更适应

孩子从咿呀学语到摇摇晃晃学走路,转眼间就要入园了。想让宝宝早点适应幼儿园生活,并且拥有基本的自理能力,父母就应该早日重视宝宝日常生活习惯的培养,如懂得如何穿衣、如何收拾自己的东西、什么时间该做什么事情等,以下四种能力的培养不能忽视。



养成固定的作息习惯

学龄前的孩子需要通过玩耍来释放天性,但是孩子在玩耍的过程中也需要有一些约束,让孩子明白什么时间做什么事,应该先做什么,后做什么,多长时间做一件事,做不完会怎么样等。有规律的作息会让孩子更有安全感。

比如,睡觉前可以先让孩子自由玩耍一会儿,然后洗脸、刷牙、讲故事,最后睡觉。有时孩子遇到喜欢的玩具或游戏,会想要无限制地一直玩下去,这个时候应该告诉他:“你可以多玩一会儿这个游戏,但是今晚就没有时间讲故事了哦”。慢慢的,他会开始理解时间的有限性,两件同样喜欢的事情是需要分配时间取舍。习惯了固定作息规律的孩子,将来到了学习中也会更有秩序感,懂得如何分配玩耍和学习的时间。

鼓励孩子参与家务劳动

很多长辈会觉得让小孩子做家务是“瞎捣乱”,殊不知学龄前的孩子总是对生活中的事物有浓厚兴趣的,也许他们做得不够完美,但是在一次次

尝试和鼓励中,他们会找到做家务的乐趣,并且在这个过程中锻炼身体的灵活性。

孩子从3岁开始就可以从事一些力所能及的家务了,如3~4岁的孩子可以学会倒垃圾、收拾玩具、练习刷牙、抹桌子、整理衣物并叠放整齐等;4~5岁的孩子可以学会饭前收拾餐桌、饭后把用过的餐具放回厨房、准备第二天要穿的衣服等;5~6岁孩子可以学会整理自己的小书包、洗自己的内裤袜子、收拾房间、自己穿衣脱衣、铺床叠被、清洗瓜果蔬菜等简单的活动。

集中注意力做一件事情

孩子入学后如果专注力不够,上课就会左顾右盼,思想开小差,老师布置的学习任务也听不见记不清;无法专心写作业,一会喝水,一会儿上厕所,一会说肚子饿等。其实良好的专注力不是一下子形成的,是需要从小培养的。

比如,孩子小时候玩玩具或看动画片时,都是培养专注力的好时机。有的家长认为玩耍或看电视不是什么重要的事情,一直打断孩子,久而久之,容易导致孩子做事的持续

性缩短,对于创造性的任务也失去兴趣。其实,孩子在专注做一件事情的时候,是学习与探索的过程,玩玩具、画画、看电视都一样,这对于他们来说是一个创造的过程,家长尽量不要打扰。

学会耐心听别人讲话

上课时,老师会进行提问,和小朋友们互动,在这个过程中,一个不会倾听的孩子就会丢失很多信息。因此,学会耐心倾听别人讲话也是一个需要提前培养的好习惯。“倾听涂色”是个很有趣的训练倾听能力的小游戏,比如,家长们可以找一块涂色模版,让孩子根据指令在纸上完成相应的任务,如“请将地板涂成黄色”,再比如“读出黑板上方的英文字母,并将它们涂上颜色”等。玩游戏的过程,既达到了玩耍放松的目的,又培养了孩子倾听的能力。

知识是永远学不完的,但良好的习惯一旦养成,可以让日后的学习效率事半功倍。当然,好习惯的养成不是一朝一夕的事情,需要我们父母的身体力行与悉心陪伴。

瞿佳立

小手越灵活 脑瓜越聪明

“心灵手巧”常用来形容人手脚又聪明,在人脑功能解剖图上也能看出,手在人脑中的投射面积最大,可见,宝宝小手越灵活,说明智力发育越好。为了宝宝更聪明,家长不妨从小训练宝宝的手指功能。

新生儿期的宝宝就有了最原始的抓握反射,这是不受意识控制的,并不代表宝宝学会抓物了,这个时期可以利用一些按摩球、毛刷给宝宝双手感觉训练,为下一阶段手有意识抓物做准备。

2~3月时,宝宝双手开始常合抱在胸前,出现吃手动作,此时的宝宝用口腔来感知外界事物。这个阶段宝宝双手中间活动增多,家长除了帮宝宝做手部按摩以外,还可以让宝宝抓握一些带柄的玩具,帮助宝宝摇动,发出不同的响声。

4~6月后,宝宝看到玩具会伸手抓取,喜欢将玩具放入口中,这个过程称为手-口-眼协调,是宝宝出现有意识抓物的关键时期。这个阶段可以先用颜色鲜艳的皮球,如红色或黑白色,让宝宝练习双手向中间捧球的动作,再逐渐让宝宝过度到单手抓取。

9~12个月的宝宝已经开始出现双手指分指活动了,此时可以训练宝宝做一些拇指与食指对捏训练,例如捏小动物饼干、旺仔小馒头等;可以开始学习手势语言,例如“再见”“欢迎”等,听到节奏明快的音乐能点头、拍手等。

在这些练习的过程中,需要注意的是防止病从口入,应选择质量好、无毒的玩具,且每日消毒,同时注意清洁宝宝的双手。

湖南省儿童医院康复一科 谭亚琼

宝宝睡着后为何发笑?

很多宝宝睡着后的面部表情非常丰富,有时会抿抿嘴唇笑一笑,有时会眉头紧蹙,偶尔还会撇撇嘴……这样的画面简直要萌化人心。为什么宝宝睡着后会有这么丰富的表情呢?

无意识的微笑 宝宝出生后10~20天左右,或者更早的时候就已经会微笑,大概3个月左右会发出声音。宝宝刚开始微笑时,大部分时候是无意识的,等到3个月左右开始有能力去辨别,会做出选择性地微笑。

神经系统尚未发育完善 由于宝宝的神经系统还未发育完善,因此,睡眠周期会有深浅之分,新生儿浅睡眠要占到一半左右,随着年龄的增长,浅睡眠时间会逐渐减少。宝宝深睡眠时很少活动,眼球不转动,呼吸规则,脸上无表情;当宝宝处于浅睡眠时,脸上偶尔会出现各种表情,甚至会发出声音,说明此时宝宝的睡眠状态非常舒适、安全,大脑正在回馈满足的反应,这样的睡眠状态有利于宝宝的成长发育,千万不要打扰他。

宝宝正在做美梦 如果宝宝白天玩得非常开心,或睡觉前玩得比较兴奋,睡着后容易梦到一些开心的事情,也会在睡梦中微笑。有些家长担心宝宝做梦太多,不利于成长,其实,已经有大量研究证实,做梦并非坏事,反而利于宝宝成长,家长不要过于担心。

湖南省儿童医院麻醉手术科 贺彬

色彩训练促进宝宝视力发育

新生儿期的宝宝视力都很差,能看到的东西非常有限,此后随着宝宝的发育,视力也渐渐增强。在这个过程中,可以根据不同月龄给予一定的色彩刺激,宝宝接受的视觉刺激越多,头脑的各种“网络”就会越精密,视力发育也会更快。

0~3个月:以黑白为主 新生儿的视觉敏锐度只有成人的4%左右,只能看到眼前20厘米左右的距离。所以,他们更喜欢对比强烈的图案,而黑白两种反差极端的颜色就对宝宝有很大的吸引力。在这个阶段可以让

宝宝多看一些黑白卡,可以放在宝宝的床围边,让宝宝醒的时候随时可以看到,也可以拿着黑白卡在宝宝眼前慢慢移动,让宝宝练习追视。

4~6个月:以红、绿、蓝、黄等亮色为主 宝宝到了4个月以后可以逐渐看到各种色彩了,而他们最初看到的是红色和绿色,然后是蓝色和黄色。这时候妈妈可以给宝宝买些以红、绿、蓝、黄等亮色为主的大卡片,看卡片的时候,让宝宝的目光在每张卡片上停留一会,然后再慢慢移动卡片,宝宝的目光会追随移动。

6~12个月:训练宝宝两眼协调能力 到了这个月龄的宝宝,大脑开始帮助他们指挥眼球协调移动,可以把两眼看到的图像整合成一个,使看到的東西变得精准,而且慢慢学会用手去触摸、抓取。此时应该多训练宝宝两眼的协调能力,妈妈可以将一个色彩鲜艳的玩具放在远处,让宝宝爬过去拿。这个过程不仅锻炼了宝宝两眼的协调能力,还有助于促进宝宝的大运动发育,为学走路做好准备。

湖南省儿童医院重症监护二科 谷晨