

走、跑、跳、爬、投 每项活动都重要

幼儿时期是平衡能力、协调能力和灵敏性发展的重要时期,有时家长以为可有可无的运动项目其实非常必要。比如跑就分很多种:直线跑、曲线跑、绕障碍跑、往返跑、接力跑,在跑步时还可以有快速、慢速、匀速、变速等多种跑法。

也许你会问:这些“跑”有什么不同?显然,每一项跑步活动都对孩子的能力发展有不同的要求。比如一个能够完成直线跑的孩子也许会因为平衡能力不足而在曲线跑时明显减速甚至摔倒,或者因为协调性不足而无法完成接力跑中的交接棒传递,这些跑法是随着幼儿年龄的不断增加而难度递增的。

同样,“走”也分为小步走、大步走、蹲走、向后走,家长可以和孩子在户外玩一玩不同的走法。在孩子已经能够很好地完成双脚跳时,可以让他们试一试单脚跳、单双脚交换跳。当孩子能够手脚膝爬后,可以慢慢练习手脚爬、侧身爬,然后是仰身爬和匍匐爬。同样,投掷沙包、拍球、跳绳这些活动都能发展动作的灵活性和敏捷性,每一样对孩子动作的发展来说都不可缺少。

孩子社交能力差 不妨“动”起来

很多家长都会因为自己的孩子在别人面前表现得落落大方,而感到不开心。也会因为同事们跟自己的小朋友打招呼,自



己的孩子面无表情,不做任何反应而感到非常尴尬。很多家长,就算跟孩子讲了很多道理,自己也做了很多示范,孩子就是做不出任何改变。如果遇到这种情况,家长们不要灰心,帮助孩子提高社交技能的机会已经来了。

最近,我女儿小阿在爸爸的带领,“社交技能”直线上升。爸爸是怎么做到的呢?爸爸非常喜欢打羽毛球,也把她带去球场。从此,小阿就爱上了捡球这项运动。这个爱好为小阿打开了社交的大门。当球场上出现了这么一个小球童,会很开心地跑过去把掉在地上的羽毛球捡起来,嘴里还开心地喊着“捡球喽,捡球喽”,叔叔阿

俗话说“一年之计在于春”,春天也是培养行为习惯的好机会,现在正是恢复运动的好时候。天气越来越暖,你的孩子还是不爱运动?家长们千万不要错过孩子动作的发展关键期。不仅如此,运动带就需要重视孩子的动作发展了。

其实,对于脑和骨骼发育正常且没有营养缺乏问题的孩子,如果家长明显感觉到孩子肢体不协调,那于宝宝跑起来动作不太协调的问题,父母更愿意将其归结为“年龄小”,认为随着孩子年龄的增长,有些爸爸妈妈总喜欢让宝宝在家里“宅”,带着孩子阅读和玩儿益智游戏,很少带孩子到户外活动。对

宅娃动起来 变身社交小达人

姨也是非常开心。一些暂时不上场的阿姨也会陪她一起玩。开始的时候,小阿到球场的时候非常拘谨,但一段时间后,小阿就跟叔叔阿姨成了好朋友,还会要求我给她带一些好吃的东西到球场,分享给大家。就此,小阿学会了一种与人交往的方式。

划重点:通过运动培养孩子的社交能力,一般孩子要在3岁以上;此外,选择父母进行的运动,让孩子参与其中,且最好有比较固定的人员。这样,孩子每次见到的都是相同的人,这就是打开小朋友社交大门的关键;不要因为孩子的年龄和性别问题而拒绝让孩子参与到自己喜欢的运动当中。重点是让孩子感受运动,一段时间后,孩子也会找到自己在这个过程乐趣;此

多知道点 遵循规律 不可操之过急

孩子的动作发展是有规律的,家长不必操之过急,也不要怕麻烦。因为过度“爱护”或者过度“疏忽”都有可能让孩子错过动作发展的关键期。比如4岁幼儿的肌肉发展水平已经可以慢慢使用筷子了,可是有的家长觉得,“孩子用筷子吃饭很不方便,弄一桌子,我还要收拾,太麻烦。”也有的家长因为“怕剪刀危险”就不让孩子碰,“系扣子太难”就帮孩子系,可同时却让孩

外,家长还要注意,将运动场上的好行为进行强化,延伸到日常生活中。比如,孩子在这个过程中学会跟大家分享食物等等。当孩子出现这个行为,家长一定要及时鼓励。

好推荐:最后,给家长们推荐一些可以带着孩子进行的运动,不仅能提高孩子的身体素质,还能在社交能力上有所进步。以下这些运动,对于那些平时没有特别的运动爱好的家长来说都可以选择。

比如,亲子瑜伽。这个运动对于亲子关系非常有益,孩子也会感到比较有趣,还能跟周围的小朋友互动。很多妈妈都会喜欢这个运动,对于妈妈的情绪也非常有助益。此外,各种球类运动。作用就跟前面举的小阿的例子是一样的。

子早早地练习写字,还因为他们写得歪歪扭扭而着急生气。其实,使用筷子、剪刀和系扣子都是促进幼儿手部精细动作发展所必要的,让孩子做手工生活自理能促进幼儿手部动作的灵活协调。可是当孩子的手部肌肉还没有发展到可以写字到“横平竖直”的时候,过早心急地让他们“把字写好”会损害他们的健康,这也是为什么要到小学才开始练习写字的原因。

文/屈建伟(国家二级心理咨询师)



陪孩子这样玩

(13至18个月龄)

宝宝一岁以后,逐渐学会走路,扶着栏杆上下楼梯,蹲下捡东西,抬脚踢球,直到逐步开始学跑;慢慢学会自己用勺吃饭,能够自己拿笔画,会说更多的词,会指认五官;好奇心越来越强,对感兴趣的东西都想摸一摸,什么事情都想自己尝试去做。

那么13至18个月龄这个阶段,我们可以与宝宝玩儿哪些亲子游戏呢?今天在这里给大家推荐几款适合的游戏。

指认五官:当宝宝照镜子的时候,家长指着宝宝身体的某一部分,告诉他叫什么名称:“来,宝宝看,这是你的鼻子,这是你的眼睛……”反复教几天后,可以问孩子:“你的鼻子在哪里?眼睛在哪里?”家长也可以一边照镜子,一边指着孩子身体某一部分,反复去教孩子,让宝宝真正理解身体部位的概念。

传球游戏:当宝宝走路越来越稳以后,家长可以选择公园等户外场地,也可以在室内宽敞区域,跟宝宝一起玩互相传球的游戏。家长与宝宝保持一到两步远的距离,缓缓地将球滚到宝宝面前,然后鼓励宝宝将球滚回来。当宝宝这个动作逐渐熟练以后,家长可以逐步扩大和宝宝的距离,也可以尝试将球轻轻拍给宝宝,让宝宝轻轻将球弹回来。在这个过程中,可以锻炼宝宝的大运动 and 手眼协调的能力。

纸箱“小窝”:给宝宝的玩具一定是从玩具店买来的吗?未必,有没有想过,买家电或者其他大件用的纸箱子或许就是一个不错的选择。当宝宝会走以后,独立的意识会越来越强,这个时候,家长可以用大纸箱做成一个他的“小窝”,一侧当门,也可以做得更精致一些,在两侧剪出小窗户,甚至可以把几个纸箱连在一起,做成一个小城堡,当宝宝爬进去的时候,家长可以和他挥手再见,也可以跟他玩捉迷藏的游戏。

厨房交响乐:宝宝敲击不同的物体,就能发出不同的声音,这样有利于培养宝宝的乐感,感受声音的魅力。在家中,最容易找到发出不同声音的器具恐怕就是在厨房了,不同材质的碗、锅、锅盖都可以成为我们伴奏的器具,筷子更是信手拈来的指挥棒,用筷子敲击不同的厨具发出各种美妙的声音,让宝宝感受到自己就是一个音乐家,如果此时再放上一段音乐,那就更有氛围了。

每日阅读时光:阅读是宝宝学习语言的重要方法,给宝宝读得越多,他的语言就发展得越快越好。一岁以后,家长可以每天在宝宝睡觉前安排固定时间陪宝宝读书,尽量选择一些有图画的书,图画的内容尽量是宝宝熟悉的日用品,家长可以一边读一边指给宝宝看。书中的文字内容尽可能少,尽量选择一些布书、塑料书或者硬皮书,这样书不容易被撕坏。

文/陈彤颖(顺义区妇幼保健院儿早中心)

破坏宝宝专注力的5件事 你经常做

孩子的专注力,是智力的五大要素之一。专注力是否足够好决定了孩子的学习能力,很多学习不好的孩子绝大多数都不是因为智力问题,而是因为专注力不好。

对于孩子来说,专注力指的就是他们能把视觉、听觉、触觉等感官集中在某一事物上,达到认识该事物的目的。现在很多年轻家长在孩子幼小的时候就开始关注专注力了。

经常听到老师对家长说:“你们家孩子的专注力不好。”家长就会说:“好,我回去管管他。”家长回来以后就对孩子说:“你怎么能专注力不好呢?你要专心听讲啊。”事实上这样说,是无效的做法。

因为对于孩子来说,他们的抽象思维能力还不是很好,并不能通过主观意志决定他们专注力的持久程度,所以家长要通过日常生活中的各种训练来对孩子进行专注力的培养。

但家长们因为不了解专注力的养成过程,所以通常会对孩子进行一些错误的引导,反而破坏孩子的专注力。以下这5种破坏宝宝专注力的事,看看你是不是经常做?

忽视孩子专注力发展的正常时长

一个4岁男孩的妈妈问我:“王老师,我家孩子一本绘本都读不下来就跑了,连半小时都坐不住,这孩子的专注力太差了,怎么办呢?”

孩子究竟专注多久是正常的?首先,家长需要了解,孩子们并非在有学习能力之后,就可以集中很长时间的专注力去学习。通常1岁以下的婴儿集中专注力的时间不超过15秒,1岁半的孩子对有兴趣的事物可以集中专注力3分钟,2岁的孩子可以集中专注力7分钟,3岁的孩子专注力10分钟,5、6岁的孩子维持专注力在15分钟左右。

当孩子在一件事情上投入了10几分钟的热情关注,他就转移专注力到别处去了,这时家长要理解孩子的专注力时长原理,跟孩子做一些别的游戏。而不是强迫孩子继续专注这个游戏,要求孩子做更长时间。强制要求孩子维持更久的专注力,不仅会使孩子厌烦,还会破坏孩子的情绪状态,使得孩子专注力变差。

吵,或者想起来什么事情就对孩子训斥一番。这时孩子在做自己的事情,摆弄玩具或读书的时候,冷不丁听到家长高涨的负面情绪,对孩子来说就是担心、恐惧的影响。

他们幼小的内心是恐惧父母之间的争吵和对他们的训斥的,在这样的环境中,孩子不能集中精力去做自己的事情。

孩子的情绪稳定有助于专注力发展,孩子的情绪有赖于环境的稳定,环境的稳定需要家长的稳定情绪来维持。归根结底,家长是需要父母有持续稳定的情绪支持的。

否定或打断、忽视孩子的表达过程

还有的妈妈是这样的,当孩子试图对她倾诉一件事情的时候,她会不耐烦地说:“你说的这是什么?我在做饭,你不要说了。”打断或者忽视孩子说的话,次数多了,就算再去问,孩子可能也不会讲了。因为在那一刻他有想表达的冲动,时间过去了,孩子就不想表达了。

孩子专注于向家长表达一件事的时候,他们的大脑在迅速地组织语言,试图向爸爸妈妈说清楚。这是孩子思维能力发展的重要过程,家长们要充分重视起来。对孩子的表达保持关注、尊重的态度很重要。

以自己的做事规则去要求孩子

还有一些妈妈是这样的:“宝宝,这个积木应该这样搭才对。”“雪花片要按图纸拼才行,你这样乱插是不对的。”

无论孩子做什么事情,玩什么玩具,都要按照妈妈的“要求”才才行。时间长了,孩子做事的主动性就越来越少,创造力、自信心也被破坏掉,孩子在做事的时候,无论游戏还是学习,都想要依赖妈妈,寻找妈妈的要求和答案才能做。孩子专心于寻找妈妈给的答案,就做不到自己专注于用自

己的方法去完成一件事情了。相信孩子自己动手的能力,依靠孩子自身作为游戏和学习的主体,才是教育孩子的正解。

用吃饭、喝水等事情打断孩子

当孩子专心玩拼图的时候,家长在一旁不停地“宝贝喝水吧”、“宝贝吃点水果”……我们可以和孩子约定好,做某件事情可以用多久,可以在快到点提醒他:“还有几分钟我们就要吃饭了哦。”而不是在孩子集中精力做事的中途屡次打断。

重视孩子的专注力,是很好的想法,家长朋友们要学一点孩子专注力发展的一般规律,在日常生活中以恰当的方式带孩子,避免孩子的专注力缺失在家庭教育环境中。

文/王晶(国家二级心理咨询师)



小宝贝的心思猜不透?熊孩子难养搞不定?亲子育儿有感想?关注0至6岁宝宝成长的家长们有“组织”啦!欢迎爸爸妈妈入群讨论,提出育儿困惑,分享带娃经验。赶快扫描二维码加入吧。



下载北京头条App
让现在告诉未来

责编/李婧 编辑/陈悦 校对/李一凡

情绪化的表达使孩子内心产生不安

有些家庭中,父母亲的脾气不太好,经常争