

还在给各种早教班续费？

## 六岁前最该“解锁”的八大技能 别忽略

## 壹 发展基本的生存能力

生存能力包括吃、喝、拉、撒、睡、穿、梳、戴、抹、卫生、劳动、整理共12个方面，缺一不可。生活当中，有些孩子就是缺少这种基本的生存能力。

我在北京师范大学实验小学工作的时候，遇到这样的情况，有家长问：“校长，怎么回事啊？孩子早上带过来的水，到现在一口都没喝，你们小学不教孩子喝水吗？”

各位家长，你们家孩子到6岁才开始学喝水吗？后来，我通过观察发现，孩子不会喝水是因为家长没教对。一个人在什么时候需要喝水，渴了喝？不对。渴了才喝，饿了才吃，憋了才排，累了才歇，困了才睡，胖了才减，病了才去看，这7种状态下，身体已经透支了，身体的细胞已经受到损伤。所以，作为家长必须要教孩子及时补水。如果到了幼儿园大班还没有教会孩子主动喝水，等到上小学，老师是不会组织孩子们统一喝水的。

再以“抹”为例，“抹”就是抹香香。冬天和春天的时候，尤其在北方，皮肤一定要抹一点防护性的东西，否则风一吹，就会皴裂。所以，我们一定要教孩子做好自己的防护。

## 贰 形成良好的生活习惯

习惯一旦形成，想改变是非常难的事。大量的心理学研究告诉我们：一个孩子在幼儿园的生活习惯，一定会在他上学之后向学习习惯迁移，就是说，如果在幼儿园时，他的生活习惯一塌糊涂，就不要指望将来学习习惯会好。

习惯陪伴孩子一生，好习惯，是孩子终身受之不尽的财富；坏习惯，是孩子一辈子也还不完的债。

泰戈尔曾说过，播种习惯，收获人生；李嘉诚说，播种习惯，成就事业。一定要在孩子6岁之前，帮他养成良好的生活习惯。

## 叁 建立自尊和自信

美国心理学家埃里克森关于社会心理学的研究告诉我们，人的一生在每个不同的时期都有一对矛盾。而在4到6岁，孩子处于幼儿园阶段的时候，这对矛盾是主动和内疚之间的矛盾。

如果孩子各方面发展得好，他就会主动地、积极地参与活动；发展得不好，他就会内疚退缩，对任何事物都是一种规避的态度。如何在这段关键期激发孩子的主动性？

方法其实很简单，就是在这段时期里，家长和老师们要多给孩子一些鼓励。

有自信的孩子，要面子，有自尊，无须扬鞭自奋蹄。有些事不用家长管，他就会主动积极地去，这样的孩子自强，而一个自强的孩子将来才能自立。

有自信的孩子，将来在生活当中遇到再多的挫折与困难，他内心里面都很坚强，他有幸福感，生命有质量；没有自信的孩子，爸爸妈妈留给他的财产再多也没有力量，

眼看又要到年底了，相信不少家长正在忙着为孩子的各种早教班续费充钱，不报上两三个课外班都不好意思说自己有孩子。

提前教孩子阅读大量的绘本；提前教孩子拼音、认字、英语、算术，把学习知识当做早教……现如今，不少家长都没有真正了解早教的目的，以为早期教育就是开发孩子的智力，就是要教孩子去提前做小学，甚至中学乃至大学做的事情，这种观念是错误的。

开发智力对孩子的发展来说固然重要，但是决定孩子将来在社会上能走多远的关键因素是他的品性，孩子能以健康的心态、愉悦的情绪、合作的精神参与到将来的社会生活中去，以及拥有一定的动手能力和良好的语言表达，比优秀的成绩更重要。

我们不能只关注孩子今天学了什么，而是要想着今天教的这些东西，在10年后、20年后、30年后、50年后，甚至70年后对孩子们的生活有没有影响。因此，本着终身可持续发展的目的，幼儿教育应该在培养个性品质上多下功夫。以下8个技能你帮娃“解锁”了没？

他内心里面太软弱了，生命没有质量。

## 肆 学会与人合作、和谐相处

现在很多家长都是独生子女。两个独生子女在一起，又生下一个独生子女。孩子在家里没有同伴相处，没有这种经验的迁移，他会因此缺失很多东西。学会如何跟同伴相处，是送孩子去上幼儿园的一个很重要的原因。在幼儿园里，孩子慢慢地学会过集体生活，学会与人相处。

我们家照上幼儿园的时候，还没有面巾纸，大家都是用手绢，但是我们每天都让孩子带那种卷着的手纸去学校。

我们会告诉她：哪个小朋友需要的时候，你拿出来给他或者帮他用掉，这样我们会很高兴。哪个小朋友流鼻涕或者流汗了，哪个小朋友流泪了或者流血了，你就拿点纸过去，帮他擦一擦。

尤其是有小朋友哭了，你要做的事情就是用纸帮他擦眼泪擦干净，然后抱着他，手拍拍他的后背，在他耳边轻轻地说：我知道你现在心里很难受，我能理解，我们一起来想办法好吗？

这是我教孩子的，打小她就这么去做。她是幼儿园中途插班进去的，但后来，她能交到很多好朋友。所以，有些事，我们要去教孩子才行。

## 伍 培育正确的价值观

为了孩子终身可持续发展，我们要帮助孩子培养普适的价值观。就是尽量让孩子去认可，大家共同认可的东西，让他的价值观和别人的差不多，他才有可能被别人接纳。

家长们可能没有关注到这个问题，有的小孩之所以孤独、没有玩伴，被同伴边缘化，很多情况下是因为他的价值观跟别人不同。

## 陆 培养热爱生活中艺术美的积极情感

让孩子知道爱美是一种境界。虽然孩子自己看不到头上戴着的花或者漂亮的发卡，但她心中有个漂亮的发卡。从心理健康角度来说，这样孩子绝不会得抑郁症，因为她心里有幸福感。女为悦己者容，给别人营造一个好看的氛围，这是一种境界。

从心理健康的角度来看，一个人懂得每天为自己花点时间，说明他不刻薄，对自己宽容，他明白生活的品位，有情调，这是从小一点一点培养出来的。

我们经常能看到有些人长得非常好看，但是缺少气质，这不是有钱买各种装饰佩戴在身上，就能弥补的。而有些人长相平平，但气质出众，我们能从他的身上感受到品位和生活质量。

除了要引领孩子去追求视觉美，还应当鼓励他们追求听觉上的享受，懂得欣赏优美的旋律、悦耳的节奏等等。在体验美的同时创造美，从小做起，他将来的生活才会有品位，有质量，每天都生活在一种情调和意境当中。

一个人的审美很难培养的，作为家长，我们要努力地、积极地去帮助孩子培养。

## 柒 培养体育兴趣

让孩子学习简单保健卫生常识，教他们懂得关注自身的健康，加强体育锻炼。健康的体魄让孩子一生受益。

## 捌 发展认知能力

认知包括激发孩子好奇探索、乐于学习的动机，丰富个性化创造力和想象力，以及培养发现和解决问题的能力。

《幼儿园教育指导纲要》中提出促进孩子发展的五大领域：健康、语言、社会、科学、艺术。真正符合国家规范的幼儿园，务必是沿着这五大领域来开展教育、教学活动。

早期教育应当立足长远，避免急功近利。正如《幼儿园教育指导纲要》里面所说的：保育与教育相结合，促进孩子感官和运动能力发展，形成和发展语言；养成良好的生活习惯，培养学习兴趣和良好的学习品质，了解社会规则，促进身体和人格健康发展。

文/钱志亮(北京师范大学)插画/在在



## 这些宝宝“二手货”最好别“捡剩”

近期群里有位宝妈因婆婆总是拿别人二手的东西给宝宝用，来寻求其他宝妈们的帮助。这位宝妈表示，也不是介意二手的东西，但这次是婆婆不知道从谁家拿回来奶瓶、咬咬乐让宝宝用，宝妈绷不住了。群里妈妈们也纷纷表示，碗、奶瓶、水杯这类东西坚决不要，衣服可以选择一下，这是原则问题。

养娃不易，能省则省，不能省的要果断买新的。如果有亲戚出于好心送你以下的二手用品，要学会拒绝。自己家里的二手闲置，也要考虑是否适合送出去。

**入口的东西** 入口的东西，像碗、咬咬乐、奶嘴、奶瓶之类的一定要给宝宝买新的。虽然有不少家庭会有清洗的习惯，但是在看不见的缝隙中可能会有食物以及细菌残留，甚至不知道之前使用的孩子有无生病毒感染。另外，经过高温蒸汽或是开水里蒸煮过的餐具也会老化和变形。这些入口的东西，即使是宝宝专用使用的，也要定期更换，更不要说接受别人二手的。

**鞋子** 鞋子最好不要用二手的。每个人走路习惯不一样，受力不同，以至于鞋子的磨损程度也会有所差异。旧鞋子，已经按照之前宝宝的走路习惯形成了磨损，这个时候再给另一个宝宝，尤其是学步期的宝宝，不仅会让宝宝不舒服，也会影响他足弓发育以及延缓走路。

想象一下，处于学步期的宝宝，本身还不会走路，再穿上一双已经形成磨损、不平整的鞋子，走起路来肯定困难。学步期宝宝，光脚在地上走还可能摔倒，更何况穿上一双这样的鞋子了。

有些二手鞋看着很新，看起来磨损不明显，是不是就可以

给宝宝用呢？这样的鞋子也是要拒绝的，有些磨损是靠我们肉眼无法观察到的。同理，自家宝宝的鞋子即使质量好，价格贵，不舍得扔的话，也是不建议送人的。

**贴身衣服** 小宝宝肌肤比较敏感，贴身的衣物容易造成过敏的现象。有些新的衣服都有可能出现过敏。既然如此，是不是老人说的宝宝穿百家衣才会壮实？而且，这些衣服都是别的小宝宝穿了是不是就没有事情了？其实，每个宝宝体质不同，即使别的小宝宝穿着没有问题，也不一定代表你家宝宝就是适应的。即使清洗干净，你也不知道这个宝宝有没有得过传染性疾病，吐奶、便便有没有沾到衣服上。

**吸奶器** 吸奶器是妈妈将乳汁吸出来喂给宝宝，同样是要入口的东西，健康问题要重视起来。这种比较私人的东西，二手的东西卫生情况不太好追溯。除了吸奶器外，插播一个话题，市面上还有出售母乳的，虽然均声称有体检报告以及其他健康证明，但是乳汁挤出来、存放、运输等可能会出现问题的，所以宝妈们还是谨慎购买。

**安全座椅** 安全座椅新买一个比较贵，而且还不知道宝宝愿不愿意坐，怎么想都是买二手的划算。一般说来，安全座椅是有使用年限的，而且大部分安全座椅的框架使用的是硬质塑料，这些塑料会随着时间的推移而磨损变得脆弱。很多小零件时间长了也有可能生锈，在受到碰撞的时候无法保证安全性。

所以，即使是宝宝自己的安全座椅也要注意使用期限，家长要做到到期更换。

文/鲍秀兰(北京协和医院)



## 嘎吱嘎吱娃为啥老磨牙

孩子半夜睡觉总磨牙是咋回事？这是缺肉吃吗？有什么危害吗，需不需要去医院？……其实小孩儿磨牙是儿童常见的一个睡眠问题，绝大多数都属于轻度的，不需要过多干预。

北京儿童医院顺义妇儿医院儿早中心主治陈彤颖介绍，磨牙属于一种强迫性的运动障碍，它的特征就是在睡眠时牙齿研磨和牙关紧咬。据调查，大约一半的孩子都曾经发生过磨牙的情况，发生的月龄平均在十个月左右。对于一些特殊的儿童，比如说智能发育迟缓或者脑性瘫痪儿童，发病率会明显增高。

到底什么原因导致孩子磨牙？陈彤颖坦言，儿童磨牙的原因目前尚不明确。不过，以下这些情况可能与磨牙有关，比如儿童牙齿本身局部的咬合不良；儿童心理或者发育存在一些问题，总没有一个确定的因素。另外一个针对成人的研究显示，环境因素或者心理紧张与磨牙密切相关，而且磨牙也有一定的家族遗传性。

娃儿夜里磨牙到底有没有危害，用不用看医生？陈彤颖介绍，磨牙可能会造成牙齿的异常磨损，严重的会因为牙周组织的损伤而导致牙龈萎缩、炎症和牙槽的再吸收，咀嚼肌肥厚和颞下颌关节的异常，也常引起面部的疼痛等其它的一些症状。

对于磨牙症来说，绝大多数都属于轻度的，不需要过多干预。不过，每晚都磨牙，且出现一些心理社交功能损害、甚至造成牙齿损伤、颞下颌关节异常的中重度者，则可能需要一些综合性的治疗。这就需要咨询心理科的医生来指导用药，家长切勿盲目使用。

文/本报记者 李洁

## 游戏时间 猜猜乐

游戏对象：3-4岁

游戏目标：

增进幼儿与家长之间的亲密性和合作性。

游戏准备：

幼儿常见的小动物图片10张；动物名称汉字

10张；秒表。

游戏玩法：

家长背对着小动物图片，幼儿观察图片中的小动物，然后进行模仿。游戏过程中不可以出声进行提示，只允许模仿小动物的特点，供家长进行参考，然后说出幼儿模仿的小动物的名称。

幼儿背对着动物名称汉字的图片，家长观察图片中的动物名称，然后进行模仿。游戏过程中不允许模仿小动物的叫声来提示幼儿，只允许模仿小动物的特点，供幼儿进行参考，然后幼儿说出家长所模仿的小动物名称。



在规定时间内，进行比赛，看哪组家庭回答的小动物又多又快。

**游戏目的：**此游戏可以增进幼儿与家长之间的亲密性。家长为了能够让自家的宝贝快速猜出答案，肯定会努力将小动物模仿得淋漓尽致。孩子们在游戏中看到爸爸妈妈的努努力表演，也会非常开心。

**游戏注意事项：**

游戏开始时，引导幼儿仔细观察图片中小动物的长相，比如：兔子耳朵长，我们可以怎么来表示？老虎很凶猛，我们怎样可以做出凶猛的样子来？小鸟的翅膀，我们用身体的那部分来代替翅膀？小青蛙喜欢一蹦一跳，跳的时候应该注意什么？

家长朋友们在模仿的过程中，一定要放开自己，不要拘束，这样才能让宝宝更快更准确地猜出正确答案来。

文/邹婉茹(东城卫健委第一幼儿园)



小宝贝的心思猜不透？“熊孩子”难养搞不定？亲子育儿有感想？关注孩子成长的家长们有“组织”啦！欢迎宝爸宝妈入群讨论，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

编辑/李洁 美编/赵延 黄校/董一凡 熊伟