

资料显示,0至3岁是孩子早期教育的关键期,孩子的很多能力就是在这一阶段培养的。如果这一时期孩子的能力没有得到培养,孩子需要花几倍的努力才能弥补,或将永远无法弥补。

那么在3岁之前,孩子发展教育的关键期都有哪些?作为家长该如何重点培养孩子的这些能力?上周,郑州启乐园的孙老师给对方作了详细介绍。

晚报记者 吴幸歌

# 把握宝宝早教8个关键期

## 关键期:新生儿阶段

### 视觉发展的敏感期

据孙老师介绍,新生儿阶段是宝宝视觉发展的敏感期。就颜色而言,眼睛最先敏感的是黑白相间、反差明显的地方。对初生婴儿来说,黑白图片或玩具比人们想当然认为的彩球更具有吸引力,因此,日常生活中父母可以有意识对孩子进行这种视觉刺激。这种训练和婴儿日后的阅读能力和听课效率密切相关。

## 关键期:1岁左右

### 有明显的占有倾向

大部分宝宝1岁多时开始有很明显的占有倾向。如,不熟悉的人不能碰他的东西,不让任何人坐他的小椅子,睡他的床,更不让别人摸他的手和脸,也很不愿意和别人分享食物,直到他对这些食物没兴趣了,才允许别人拿走,但又很喜欢占有别人的玩具。孙老师提醒家长,“……是我的”也是人的基本意识,没有这个意识人就没有安全感。家长要教给孩子别人的东西不可以拿,但同样,家长也要知道别人也不可以拿或者支配宝宝的东西。

## 关键期:2岁半左右

### 社会规范敏感期

从2岁半开始宝宝进入社会规范敏感期,我们一方面要保护好孩子的求知欲望和学习兴趣,同时也要教给宝宝进行适当地自我约束。逐渐限制宝宝以自我为中心的行为,让宝宝关注别人、多群体活动和遵守规则。

“向孩子提问是一个好办法,既能引导他有意识地去探索和认识世界,还有助于培养宝宝的创新意识。家长一定要记住,表扬和鼓励永远都比限制和批评重要,用具体的行为进行示范,永远都比单纯的说教有效。”孙老师说。

## 关键期:3个月左右

### 开始建立安全感

3个月左右宝宝开始认生,孙老师提醒家长们,遇到陌生人家长要抱紧宝宝,而且宝宝如果不是明显喜欢对方,就不要让别人抱,要增加宝宝的安全感和对周围世界的信任感,这对宝宝日后性格的形成非常重要。

## 关键期:1岁~1岁半

### 学习自己走路

1岁以后是宝宝学习自己走路的关键时期,同时也是自我解放和建立自信的关键阶段,就像一场独立运动拉开了序幕。宝宝对世界的好奇是他进步的动力,喜欢东奔西走是他前进的基础,不愿安静地坐下来是他能量的挥发,不再“唯命是从”是他发展的结果。刚开始走路的时候,常拉着大人的手在屋里旋转,只要一转,他就会高兴地大笑。科学家的研究也同样证明,旋转对大脑发育很重要,它提高平衡感和协调性,对将来的写作、阅读和专注力也有帮助。

## 关键期:3岁左右

### 掌握语言的最佳时期

孩子从呱呱坠地到3岁,是掌握口语的最佳时期,尤其是2岁左右,孩子学说话的积极性最高,常“叽叽咕咕,滔滔不绝”,因此,家长要为孩子语言的发展创造良好条件。孙老师建议,孩子0~1岁时,父母可用各种言语和声音来刺激孩子,给他穿衣、洗澡、喂食时,用简单的语言同孩子说话,这样,孩子最终便能理解词与动作、实物的关系;让孩子听各种物体发出的声音,如小铃、玩具以及各种物体的敲打、撞击声,以帮助孩子发展听力。1岁以后,父母可利用各种途径帮助孩子掌握新的词汇,和孩子一起谈论看到的、听到的及正在做的事物都有益于孩子对语言的掌握。最重要的是,要尽可能多地和孩子交谈,不要以为孩子听不懂你的话而放弃交流的机会。

## 关键期:6个月左右

### 出现分离焦虑症

“6个月是宝宝的分离焦虑期,如果爸爸妈妈要上班,宝宝可能会哭泣等。”孙老师建议要上班的妈妈在家最好留有自己的大幅照片,缓解宝宝的情绪,并且平时多玩躲猫猫的游戏,出门与宝宝高兴、轻松告别等。

## 关键期:1岁半~2岁

### 进入反抗期

这个阶段的宝宝常常把“不”或“不要”挂在嘴边,即便一向乖巧的宝宝也突然间变成了小对头,你让他做什么他不做什么,不让做的事情却偏要做,很多家长不免感到头痛。对此,孙老师介绍,孩子之所以这么做就是要证明自我的存在,证实自己的能力,这些都是进步的表现,家长不用过于担心。

## 宝宝翻“山包”能预防感统失调



本报连续几周报道了有关感统失调发生的原因、主要表现症状以及对日后的影响后,不少读者打来电话表示,自己的孩子或多或少都存在一定的感统失调症状,但由于平时工作太忙,没有太多时间带孩子去到专业的机构进行训练,希望本报能有针对性地推荐一些家长能在家里训练孩子的方法。

近日,记者采访郑州飞扬注意力训练中心的刘林老师,为家长推荐了3个适合不同阶段宝宝训练感统的小游戏,希望能对您的宝宝有所帮助。

晚报记者 吴幸歌

### 推荐理由:

让宝宝体验在空中“飞行”的感觉,能较好地训练宝贝的前庭觉和空间辨别能力,防止宝贝感统失调。

### 游戏方法:

- 1.让宝宝横躺在妈咪胳膊上,一边喊着:“小飞机起飞了!嗡……”一边左右摇晃着宝贝从房间这头冲向房间那头,如此反复。
- 2.站在房间中间,用胳膊平托着宝贝,一边喊“飞机降落了!”一边让宝贝的体位快速下降。待宝贝降到接近地面时再将宝贝往上托

### 推荐理由:

6个月的宝贝各种能力得到加强,可以开始练习爬行了。爬行是训练宝贝感觉统合能力的重要内容之一。

### 游戏方法:

对于还不能爬的宝贝——  
用一个宝贝喜爱的玩具在前面逗引,吸引宝贝向前爬行。如果宝贝不会爬行,妈咪可以托着宝贝的小脚丫,给他一点点

### 推荐理由:

1岁半以上的宝贝走路走得越来越好了,走直线是训练宝贝平衡能力非常好的一种方式。

### 游戏方法:

1.在地上画一条直线,或者摆放一根绳子,将绳子拉直,鼓励宝贝沿着这条画好的直线或

## 游戏① 小小飞机(适合任意年龄的宝贝)

起,一边往上托一边喊:“小飞机起飞了!”如此反复。

3.用胳膊托着宝贝,一边喊:“开飞机了!”一边顺时针转圈,妈咪可以根据自身承受力只转一圈,或多转几圈,然后逆时针方向转圈。

4.轻轻地将宝贝抱起,再接住宝贝。

5.用双手从腋下将宝贝抱起转圈。

### 贴心提醒:

1.做上升下降的动作时不要过于突然,以免宝贝受到惊吓。

## 游戏② 翻“山包”(适合6个月以上的宝贝)

助力,让他尝试蹬腿向前爬着去够眼前的玩具。

对于会爬的宝贝——

1.给宝贝设置一些人为的山包,比如擦起的被子、枕头等,鼓励宝贝从上面翻过去。

2.妈咪平躺在床上,鼓励宝贝从妈咪身体的这一侧翻到另一侧。

3.妈咪趴在床上或者地毯上,鼓励宝贝从一侧翻过妈咪的身体到另一侧,再从妈咪肚子

2.和宝贝游戏时,妈咪要满腔热情地用语言进行渲染,带给宝贝愉快的情绪,同时也让游戏变得更为有趣。

3.将宝贝抱起时,要注意抛的高度不能太高,让宝贝的身体离开妈咪的手掌一点点就可以了。同时,妈咪的双手要跟随宝贝的身体运动,防止宝贝掉落,也防止宝贝降落到手心时因冲击力过强而伤到宝贝。

4.如果宝贝太小,记得一定要托住宝贝的颈部和小身体,防止宝贝受伤。同时,大小的宝贝不要做抛接的动作,其他动作也要更为轻柔一些。

下面爬回原来的位置。

4.利用家里的沙发、椅子等家具,在有人保证宝贝安全的前提下,鼓励宝贝翻越。

### 贴心提醒:

1.宝贝翻“山包”时,妈咪可根据宝贝的年龄及运动能力调整游戏难度,以保证宝贝的安全。

2.当宝贝喜欢爬上爬下时,不要过多地限制宝贝,只要保证他的安全就可以了。

## 游戏③ 走直线(适合2岁以上的宝贝)

者绳子从这头一步一步走到另一头。

2.在宝贝能较好地走直线之后,鼓励宝贝脚后跟跟着另一只脚的脚尖沿着直线行走。

3.让宝贝沿着直线跨大步从这头走到那头,并在加大速度的前提下保持直线不变。

### 贴心提醒:

1.带宝贝外出时,也可以有意识地锻炼宝贝走直线,比如在没有人行走的地方,让宝贝变着花样走马路沿子、人行道等。

2.在父母保护下鼓励宝贝在儿童游乐场走独木桥、梅花桩、软索桥等等也是锻炼宝贝平衡能力的非常好的方式。