



抚触是经科学指导的,有技巧的通过操作者的手,对宝宝的皮肤进行有次序的,有手法技巧的抚摩与接触。让宝宝的感觉、触觉得到满足及心理安慰。近年来,给0~3岁的宝宝做抚触成为80后父母的一种流行的做法。那么,抚触可以给孩子带来那些好处,在做抚触的过程中要注意那些?近日,记者采访了早教机构的相关专家。

晚报记者 吴幸歌

抚触 让你的宝宝更健康更聪明



早教课堂

如何矫正孩子的不良行为

注意力不集中,一天到晚静不下来,做事磨磨蹭蹭,得不到满足就哭闹不停……生活中,面对孩子的不良行为,很多家长一筹莫展。一些家长一看到孩子的这些不良行为就对孩子数落个没完,结果严重打击了孩子的自信心,还有一些家长动不动就带孩子去找一些专家或老师,结果过于强化孩子的问题或弱点,使孩子的不良行为越发严重。那么作为家长,该如何矫正孩子的这些不良行为呢?近日,记者采访了相关专家。

专家介绍,面对孩子的不良行为,家长在孩子面前一定要做一个大智若愚的人,切不可直来直去,看到不良行为就说教动气,更不要对孩子数落个没完,因为这样的“教育”都是反教育,只会强化孩子的行为或问题。在具体纠正方面,专家建议家长不妨分五步走:

1.看主流。欣赏孩子的主流、优点、闪光点,哪怕只是微乎其微的,也是极其珍贵的,避免以消极的心态影响孩子,甚至全盘否定孩子。

2.找原因。思考孩子的缺点、弱点或错误的程度,时间的长短和形成的原因。这里有的是习惯问题,有的是溺爱造成的,也有的是因为孩子生活过于贫乏,没有激起他的生活兴趣所以造成的……总之,家长要找出孩子出现这种形为的原因,只有找到原因,才能对症下药。

3.除根源。找到孩子不良行为形成的根源后,家长就要悄悄的消除这些根源,但不能让孩子察觉。

4.冷淡与淡化。当孩子存在的问题暴露后,父母要对孩子的这种行为表示不满,对他进行严肃的批评后再冷淡他,让孩子感到没趣,教育者的情绪就是最强大的教育能量。

5.转移兴趣。要想改变孩子的不良行为,不妨帮他培养新的兴趣和兴奋点,用新的兴趣和兴奋点来取代不良的兴趣和兴奋点。如:孩子不爱交往,可经常带他去参加一些集体游戏和运动,在游戏和运动中学会与人合作,与人交往。

专家介绍,所有孩子的心理成长,几乎都与成人施与的暗示有关。大约99%以上教子困难的家长都不善于运用积极的暗示,却常犯消极暗示之错,结果是家长越使劲教育,孩子的心理障碍越深。因此,专家提醒那些还在迷茫中的家长,要正确看待孩子的不良行为,采用科学的方法来纠正孩子的不良行为,千万不要给孩子消极的暗示,过于强化孩子的不良行为。

晚报记者 吴幸歌

抚触可以促进婴儿智能发育

据真爱亲子教育机构的郭老师介绍,中华医学会儿科学分会从2000年开始,历时5年,对抚触给婴儿智能发育带来的影响作了系统的研究和分析。这次系统的研究数据表明,抚触能够促进婴儿身心全面发展。

首先,抚触可以促进婴儿智能发育,并且开始的月龄越早效果就越为显著。因为人脑细胞增殖期从妊娠3个月到1岁之间,脑的结构和功能具有可塑性,年龄越小,脑细胞的增殖和网络化发育越快,但必须有脑发育关键期内良好适度的外环境刺激,而抚触通过皮肤这一最大的感觉器官给婴儿的发育以正向的刺激促进脑部的发育。

其次,抚触可改善婴儿睡眠。它对于入睡困难、易惊醒、睡眠方式多变等睡眠障碍的孩子有良好帮助,能够促进婴儿正常睡眠节律的建立。

再次,抚触可以促进婴儿的生长发育,增进食物的消化和吸收。正常儿从新生儿期开始进行抚触,其体重和胸围增长都明显快于没有接受抚触的婴儿。

抚触可以增强亲子情感交流

“除了可以促进婴儿身体和智能的发育外,抚触还可以增强孩子和父母之间的情感交流。”郭老师说,抚触最重要的一个作用是能够增加亲人和宝宝的情感交流,因此,长时间的给宝宝做抚触不仅仅可增加父母与宝宝之间的感情,让宝宝感觉到被爱和被关怀,还可以满足宝宝情感上的需要,建立起自尊、自信。

需要特别提醒的是,抚触不仅仅是按摩,是

源于心灵的安抚和交流。整个过程不应该是一种机械的操作,而是一种惬意的享受过程,爱和关怀才是抚触的精髓所在。因此,郭老师提醒新爸爸新妈妈在给与孩子进行抚触的时候一定要饱含感情,要不停地和孩子说话,给孩子亲吻,将自己的情感通过皮肤接触、声音和视觉、听觉、平衡觉综合传递给孩子,增加和孩子之间的情感交流。

对宝宝的抚触越早越好

郭老师建议,对宝宝的抚触应该越早越好。通常情况下,每天一到两次,每次15分钟即好。

在抚触前,要给宝宝营造良好的环境,室温不要低于22℃,有阳光更好。保持室内清净、安宁,可以放一些恬静轻松的音乐。爸爸妈妈在抚触前要洗净双手,注意修剪指甲,先搓热双手,准备好按摩油或润肤霜。

抚触时手法要温柔流畅,最好让宝宝感觉不疼不痒,做完后宝宝的皮肤微微发红就说明力度刚刚好。对宝宝的抚摩不要局限在一个

或几个地方,面积越大对宝宝的良性刺激越多,也不用注重部位的准确,因为这毕竟不是按摩。抚触的顺序从前额开始,依次是下巴、头、胸、腹、手、脚、背、臀。

此外,在抚触时,家长还一定要注意,不要在宝宝过饱、过饿、过疲劳或情绪不好的时候抚触;宝宝的脐带还未脱落时,抚触一定要小心,最好不要碰到它;宝宝长牙的时候,可以对帮他按摩脸;到了爬的时候,可以适当减少抚触量,教他多爬,学走路的时候,就给他做些腿上和脚丫的按摩。

新生儿抚触六步曲



第一步:头面。舒缓宝宝的脸部,解除因吸吮、啼哭及长牙所造成的紧绷。

手法:取适量婴儿油或婴儿润肤乳液,用两拇指腹由额头的中央至太阳穴;两拇指从下额部中央向两侧颈部滑动,让上下唇成微笑状;两手从前额发际抚向脑后,像用洗发香波一样,然后中指移向两耳乳突后停顿。



第四步:腹部。加强婴儿的内排泄功能,有助排气舒解便秘,大部分动作在婴儿下腹结束,目的是把排泄物推向结肠。

手法:两手依次从婴儿的右下腹向左下腹顺时针方向划半圆;用右手从婴儿右腹至右下腹画一个英文字母“1”,由上腹部到左下腹划一个倒写的“L”,再从右下腹到上腹部再至左下腹划一个倒写的“U”,做这个动作时,用关爱的语调向婴儿说“我爱你”,婴儿会很喜欢的。

第五步:腿部。增加运动协调功能。

手法:按摩婴儿的大腿、膝部、小腿及踝部,然后按摩脚踝及足部;双手夹住小腿,上下搓,并轻拈宝宝的脚踝和脚掌;在确保脚踝不受伤害的前提下,用拇指从脚侧后跟按摩至脚趾。



第三步:手部。增强灵活反应。

手法:将婴儿双手下垂,用一只手捏住其胳膊,从上臂到手腕部轻轻挤压,然后用手指按摩手腕;双手夹住小手臂,上下搓,并轻拈宝宝的手腕和小手;在确保手部不受伤害的前提下,用拇指从手掌心按摩至手指。

第二步:胸部。顺畅呼吸循环。

手法:手的指腹从肋骨下端的外侧方推向对侧的肩部,两手交叉做,在胸前划成一个大的交叉。



第六步:背部。舒缓背部肌肉。

手法:双手平放背部,从颈部向下按摩,然后用指尖轻轻按摩脊柱两边的肌肉,再次从颈部向底部迂回运动。