

育儿经

婴儿对声音非常敏感,他们能将听到的声音、各种简单和复杂的语音、词汇和句子等信息

储存于大脑系统中,形成对语音的感知力,随着月龄的增长,通过模仿,慢慢学习说话

教宝宝学说话分几步走

■ 陈若葵

父母都希望尽早听到宝贝第一次开口叫“爸爸、妈妈”,第一次用简单的词语说一句完整的话,第一次用问句表达自己的疑惑……在孩子成长的过程中,其早期语言能力对后续的学习、交流和社交技能的发展将产生至关重要的影响。如何帮助孩子尽早学会说话和交流?这需要爸爸妈妈和其他照料人在日常生活中创造丰富的对话情境,激发孩子学说、多说、用言语表达自己。

语言能力发展的必备条件

孩子语言能力的发展,需要“硬件”和“软件”的支撑。所谓“硬件”,是指孩子的身体发育状况。健康情形良好的婴幼儿,语言发展一般比较好;而体弱多病的孩子,其语言发展能力会相对缓慢一些。“软件”则指婴幼儿的生存环境,那些和父母互动交流多的宝宝,语言能力能得到比较好的发展。反之,如果父母平时忙于工作,或回家后只顾看手机、电脑,即使和孩子在一起,孩子因缺少模仿语言的机会,往往也会比较晚开口说话。

有些家长能瞬间明白宝宝的手势、眼神、哭声背后的含义,第一时间满足宝宝的愿望,这种做法忽视了对婴幼儿语言方面的训练,也会导致婴幼儿说话晚。

另外,一些家长让婴幼儿看电视或Ipad、手机,用电子产品吸引其注意力,避免吵闹。婴幼儿在观看视频时因缺乏互动对象,日久天长容易习惯被动接受声音,不利于学习说话。

因此,家庭要为婴幼儿营造宽松愉悦的学习口语的氛围,使之乐于接受父母和其他照料人提供的语言训练。

学说话从“听话”开始

接收信息,即“学习听”的阶段,是婴儿学习口语的第一个阶段,然后才过渡到第二个阶段——表达信息,即“学说话”阶段。婴儿听不懂语言,但对声音非常敏感,他们能将听到的声音,各种简单和复杂的语音、词汇和句子等信息储存于大脑系统中,形成对语音的感知力,随着月龄的增长,通过模仿,慢慢学习说话。不同月龄、年龄段的婴幼儿对语言的感知能力不同,父母采取的教养方法也应有所区别。

0~1岁婴儿处于接收信息阶段,这时,家庭要为宝宝提供丰富的视觉和听觉刺激,无论他能否听懂、能否理解,父母都要将看到的和正在做的事情通过清晰准确、生动形象的语言和相应的动作传达给宝宝,如:“妈妈正给宝宝穿衣服,来,伸伸你的小胳膊。”或者“宝宝洗澡啦,瞧,你的小手拍打出水花了……”父母说话时看



父母说话时看着宝宝的眼睛,更能让宝宝对爸爸妈妈的话感兴趣。

着宝宝的眼睛,其眼神传递出的信息,更能让宝宝对爸爸妈妈的话感兴趣,并试图咿咿呀呀地表达。当宝宝表达要人抱、要喂奶或想拿某样东西时,父母应及时回应,替他们把这些愿望“翻译”成简单的词语,说出来,以这种方式与孩子交流,如此循环往复,能在孩子大脑中储存越来越多的信息。这种语言环境的作用在于开拓婴儿的“听说系统”,为引导孩子模仿语言打下基础。在此过程中,成人要以清晰、规范的语言对孩子说,不用方言。

1岁左右,幼儿开始进入“学说话”阶段,他们大多能说一些简单的叠字,如“爸爸”“妈妈”,但口齿还不清楚。此时,父母可将玩具等物品指给宝宝看,告诉他们物品的名称、颜色、形状、用途等,随后再问孩子它们分别是什么,颜色、形状、用途如何,帮宝宝积累词汇、学习生活常识;也可以借助互动游戏创造一个对话的情境,激发宝宝说话。

1~2岁的宝宝模仿能力增强,语言能力进一步发展。无论在家里还是去户外,看到什么,家长都和孩子说一说,比如告诉孩子,“这是牡丹花。”让孩子重复。然后,再问:“这花是什么颜色的呀?你觉得这花漂亮吗……”随时随地引导宝宝开口,说的内容从简单到复杂,句子由短到长,循序渐进。当宝宝对某件东西感兴趣时,父母要沉住气、延迟满足,鼓励他说

出自己想要什么,比如“要红色的苹果”“要黄色的香蕉”“要会唱歌的娃娃”……父母可先示范,宝宝“学舌”,然后再给孩子。总之,利用各种机会让宝宝开口。在这一阶段,家长说话放慢语速,口齿清晰,使用形象、生动的语言,能让孩子把这些词语与生活中的事物和人一一对应起来,在大脑中形成印象,便于成功模仿。

多种途径打开宝宝的“话匣子”

2~3岁的幼儿,语言能力快速发展,会说的话越来越多,家长在这个阶段的重点是规范孩子的语言表达。比如,宝宝说:“妈妈,吃苹果”。妈妈要这样回应:“宝宝,你需要说:‘妈妈,我要吃苹果’。”通过简单的句子,让宝宝正确表达自己的想法。

丰富孩子的语言,也是这个阶段的重点。家长可以引导宝宝复述一个比较长的句子,比如:“宝宝,你去跟爸爸说,咱们今天要一起去公园玩。”让孩子把话转告给爸爸,以这种方式激发孩子说话的兴趣。

儿歌和童谣押韵、节奏感强、有趣味性和重复性,容易说、容易记,能引发孩子说话的兴趣。如果爸爸妈妈再加入一些夸张的表情和肢体动作,则能强化某些字、词,便于孩子加深理解和记忆,学起来不觉得枯燥。当孩子熟悉

了某些儿歌的内容后,家长说前半句,孩子说后半句,逐渐让孩子背出来。家长也可以适当改变歌词,这既能给孩子以新鲜感,还能增加他的词汇量。例如“两只老虎、跑得快”“两只老虎、跑得轻”“两只老虎、跑得慢”等。利用不同的动作表现,让宝宝学习理解“快”“轻”“慢”的含义。

角色游戏能帮助孩子玩乐中自然而然地发展语言能力。选一个孩子喜欢的故事,爸爸妈妈和宝宝分别扮演其中的角色,全家共同把这个故事绘声绘色地呈现出来。如果有条件,化装表演,加入一些道具,相信孩子会兴趣盎然,表达能力也能在有趣的游戏中得到很好的锻炼。

提供多样化的语言环境。语言是通过反复沟通、交流习得的。除了家庭环境,家长有意识地为孩子营造不同的说话环境,让孩子在正常的社交中,学习如何使用语言。可多带孩子去小区、公园、游乐园等公共场所,或参加一些亲子活动、儿童游戏活动、故事会等,让孩子与更多小朋友在一起,接触不同的语言环境和人群,促进其语言能力的发展。

亲子共读提升语言能力

父母和孩子一起读绘本、读故事书,为孩子提供丰富的语言情境。很多孩子喜欢听爸爸妈妈反复讲同一本故事书,对于这些孩子熟悉的故事书,父母重复讲述时不妨落下一两个词或一句话,留给孩子去“填空”;也可以在讲故事过程中替换些近义词、同义词表达,孩子会觉得很有意思,不自觉地把注意力集中在这些新词上,能扩充孩子的词汇量,增强他对语言的兴趣。一些故事情节简单,父母讲解几遍之后,鼓励孩子看着书中的画面,用他自己的话把主要内容和情节讲给爸爸妈妈听。

孩子经常会在说话时漏掉一些必要的内容,以致表述不清。父母平时要有意识地调整孩子说话的节奏,如教孩子念诗歌时可把某些字音拉长,加大每句诗之间的停顿,边念边做动作,纠正孩子说过快的毛病。另外,家人日常和孩子说话的节奏也要放慢,孩子听见大人说话不慌不忙、有条不紊,自己也会模仿。

3岁半以后,可以尝试让孩子编故事:妈妈在讲到故事尾声时戛然而止,让孩子编个结尾,慢慢过渡到妈妈讲一半时就停止,让孩子凭想象把故事讲完,或者,让孩子在读完一本故事书后,用自己的语言讲述所读到的内容,这需要孩子动用大脑中储存的信息组织语言,能增强记忆力、独立思考能力和语言表达能力。在此过程中,家长一定要及时夸奖,多鼓励、多帮助,让孩子更自信,也更有动力去学习口头表达。

在线家庭教育指导

张文龙,国家三级心

理咨询师,资深箱庭疗法心理治疗专家,飞鸟高级家庭教育集团资深指导师,擅长解决亲子冲突、学生校内人际关系、厌学等问题。

本期做客专家



我儿子高一上学期中考试成绩在年级进步120多名,但此后他却不愿意去学校了,主要是愿

意付出了努力,却没有取得自己想要的结果。我儿子从小学学习成绩优异,对自己要求很高,比较在意别人的看法。他中考时没能考上西安市的高中,这次考试给自己定了比较高的目标,但结果没达到,就对自己的能力产生了怀疑:与其努力了也不能在班级里拔头筹,还不如去打工。但当我真的给他找了份工作让他去体验,他又说不确定自己不能做好,干脆不去了。

博仁



博仁,你好!

从你描述的状况来看,孩子的问题,是没有设定好合适的学习目标。他在设定学习目标时总是把别人当作参照对象,而没有从自身的情况去考虑目标是否合适。

目标的设立要遵循一定的规律。按照自我差异理论来说,我们可以把自我分为三种:理想自我、应该自我、现实自我。

理想自我和应该自我具有指引的作用。理想自我使个体关注目标和成就,指引着个体对目标的追求;而应该自我使个体关注责任和义务,使个体回避一些目标。

现实自我和理想自我之间存在差距,如果个体没有缩小这个差距,就会产生抑郁和沮丧的情绪。如果不能缩小现实自我和应该自我之间的差距,则会引发焦虑或愤怒的情绪。

所以理想自我一定不要和现实自我差距过大,而且不要太模糊,比如很多孩子小时候说自己长大了要做科学家,但很多孩子随着年龄的变化遗忘了过去的愿望,因为他们并不知道实现这个愿望要做出努力,所以,这样的目标是徒劳的。

我们可参照管理学上很著名的目标设定理论:SMART理论,它包含五个原则:目标必须是具体的,必须是可以衡量的,必须是可以达到的,必须和其他目标具有相关性,必须有明确的截止期限。这样的目标通常是一个长期目标。

在实现这个目标过程中,要把这个长期目标拆分为一个个短期目标。比如我们的长期目标是考上一所理想大学,那么我们首先要明确考上这所理想的大学需要达到什么样的成绩,现在的成绩怎样。之后,将现实自我和理想自我之间的差距具体化,最好能用数据化的形式量化出来。然后,根据实现长期目标的期限制定阶段性目标。具体来说,如果考上这所大学需要在全年级达到前十名,而目前排名是五十名左右,还有两年时间,那么,我们可以设定下次月考进步四五名的目标,如果实现了,把下次月考的目标定得高一点,比如进步七八名。

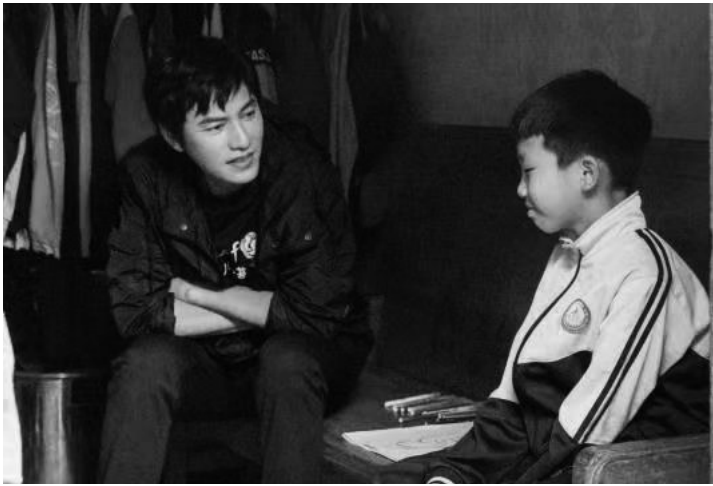
短期目标设立的原则有以下两条:先易后难;把难度控制在中等水平,不要把短期目标的难度设定得过高或过低。

我们可以把这整个过程想象为孩子的一次登山旅行。在旅行前如果不能让孩子自己决定或认同去旅行的地点,那么孩子在旅行时就会缺乏兴致,甚至中途放弃;而如果把地点定在珠穆朗玛峰,那明显是不现实的。开始爬山时,我们可以把爬山山顶作为最终目标,其间我们可以不断设定短期目标,比如爬上这个小山头、那个小亭子……一点点实现目标,充满信心,也就能逐渐接近我们的最终目标。

新闻速递

联合国儿童基金会大使陈坤倡导积极养育

『护童成长』助力完善儿童保护服务体系



陈坤来到一名十岁男孩的家里,与他交谈。

身为联合国儿童基金会大使、著名影视演员、一位父亲,陈坤近日赴广西壮族自治区看望了参与联合国儿童基金会支持的“护童成长”儿童关爱保护服务体系项目的儿童和家庭,与他们进行了深入交流。

“护童成长”项目模式整合了地方政府和社区的儿童保护服务,促进家庭积极养育的理念和能力,预防和保护儿童免受暴力、虐待和忽视。自2020年以来,该项目由民政部与联合国儿童基金会联合在广西、江西、宁夏和山东的12个县区实施。

在广西灵山县期间,陈坤和儿童主任、社工们一起看望了儿童及其家庭,深入了解儿童主任和社工如何及早识别身处困境的儿童,为他们和家庭提供实际的支持、关爱和保护,陈坤还带领孩子们参加体育游戏活动。

“任何儿童都不应遭受身体或情感方面的暴力伤害。家庭和社区应该是儿童成长的安全空间,但我们看到社会上还存在体罚孩子和言语暴力等问题,也有容忍这些暴力行为的状况,这些都会对儿童造成不可逆转的负面影响,此类现象需要被及时扭转。”陈坤说,“联合国儿童基金会正与合作伙伴一起采取积极的行动,建立一个更有效的儿童保护服务体系,预防和保护孩子免受暴力伤害。”

一项由联合国儿童基金会支持的研究显示,中国0~17岁儿童中,遭受身体虐待的比例超过26%,遭受情感虐待的比例接近20%,被忽视的比例为26%。

通过“护童成长”项目,联合国儿童基金会支持项目地区构建和完善儿童保护服务体系,相关工作包括:及时识别儿童保护的风险,建立多部门协调机制,发现和解决儿童受侵害个案;搭建县、镇、村三级服务平台,开展家长课堂,普及积极养育的理念,通过体育游戏为儿童提供社会心理支持,对有需要帮助的儿童和家庭提供一对一、有针对性的服务和帮助;培养儿童保护专业人才,支持儿童主任、儿童督导员和社工们更好地为困境儿童及其家庭提供服务,有效预防和应对针对儿童的暴力、虐待和忽视。

该项目还致力于促进社区建设,例如,通过“儿童之家”组织孩子们参加有利于其社会心理发展的活动,面向家长组织亲职教育工作坊,帮助他们应对为人父母可能遇到的挑战。

在今年“六一”国际儿童节到来之际暨“亲子月”(每年6月)期间,联合国儿童基金会将聚焦不同年龄段的儿童,为公众提供更多的实用育儿方法,并举办形式多样的活动。

“作为父亲,我深知为人父母并非易事。在探访期间,我了解到一些家长在抚养孩子方面面临的挑战,以及积极养育的方法如何帮助他们建立起了良好的亲子关系。”陈坤说,“我们可以通过学习来改善家长与孩子的关系,促进彼此间的尊重、信任、理解和沟通,利于孩子的健康成长和发展。”

截至2022年底,项目共支持了近1.6万名家长参加“护童成长”家长课堂。(小尘)

教育观

陪伴,彰显父爱真情

■ 冯永平

一天,儿子“聂”认真地告诉我,贝克汉姆和朱泳腾经常下班回家陪孩子玩,并流露出羡慕的神情。我知道,前者是体育明星,后者是国内影视明星。此前,一个朋友问我,在家庭教育中,父亲到底该扮演什么角色,有哪些责任,怎样做才是一个好父亲。朋友的“三问”和儿子的期待,让我心生愧疚,并陷入深深的思考中。我自己一直在努力地做一个好父亲,但怎样做才是一个好父亲呢?

有人说,要论好父亲,《射雕英雄传》中的黄药师算一个,这当然是戏言。但至少,黄药师关心黄蓉,教她武功,经常暗中保护她。

无论怎样定义好父亲,我从儿子絮絮的话语、殷殷的神情,以及其他孩子的话语中发现,能经常陪伴孩子,是孩子眼中好父亲的基本条件。

陪伴,就是伴随、做伴,是空间上的近距离相守和时间上的延续、延长。有人说,我很忙,很辛苦,要开会,要出差,要赚钱养家,没时间陪孩子玩。殊不知,母亲在家带养孩子、陪伴孩子,才是真的忙、真的辛苦。有一部电视剧,女主人公对孩子的父亲吐槽:你才带了几天孩子就感到辛苦,我天天如此,难道就不辛苦吗?

教育抚养孩子,也是父亲的责任和义务;在孩子成长的过程中,离不开父亲的参与。有研究显示:婴儿出生后,就表现出对父亲的强烈依恋感,每当父亲出现,婴儿会目不转睛地盯着父亲看,表情很活跃。尽管神情还有点紧张,婴儿仍然跃跃欲试地渴望被父亲拥抱,因为在照料孩子时,父亲稍显“粗鲁”的爱抚动作,如经常晃动孩子,或者把孩子高高地举起示爱,让孩子体验“飞”的感觉,体验着开心和刺激。父亲对孩子的关心和爱护,乃至父亲情绪对孩子的感染,点点滴滴地影响孩子的发展。母亲也在竭尽全力地抚育孩子,但没有父亲陪伴成长的孩子,在个性发展方面多少是有欠缺的。比如适应性差、人际交往能力薄弱、胆怯、自尊心不强、情绪不稳定等。所以,父亲少看一会儿手机,减少不必要的应酬,应该能挤出陪伴孩子的时间。

父亲要做有效陪伴的人,不能身在曹营心在汉。有的人确实和孩子待在了一起,却没有全身心投入,一会儿看手机,一会儿接电话,或

者对孩子的表现没有及时、恰当地回应,以“嗯”“啊”应付了事。记得有一次我的孩子堆积木,我坐在一旁看报纸。孩子问:“爸爸,你看我搭得对不对?”我当时正忙着看新闻,心不在焉地说:“对。”过了一会儿孩子又问,“爸爸,你看我搭得桥结不结实?”我又敷衍了一句:“结实。”我说完赶忙又低头继续看报纸。话音未落,哗啦一声,孩子搭的桥塌了,孩子委屈地大哭,说:“爸爸骗人!”

很多父亲的做法可能和我当初的情形一样。有效地陪伴,需要付出时间,需要专心投入,和孩子有互动,对孩子有回应,不仅是行为上互动,思想上、情感上也要有交流、有碰撞、有回应。我后来反省自己,心不在焉地回答孩子的问题,不是回应,是应付。

一位小作者在写给他的爸爸的信中说:“爸爸,你再不陪我,我就长大了。”读后我感触良深,有多少孩子渴望父亲们能停一停忙碌的脚步,和他们待在一起,大手牵小手,一起玩游戏、一起爬山、一起嘻嘻哈哈地说笑,甚至一起在草地上打个滚儿。

父亲陪伴孩子,能把母亲给予孩子的内容之外的领域展示给孩子,让孩子学习、模仿和借鉴,父母相互配合,从小培养孩子独立、自强、勇敢、热情、坚定、冒险、温和、善良等品质,为孩子的人格发展打下良好的基础。

贝克汉姆和朱泳腾在工作之后,总是回到家里陪伴在孩子身边,给孩子的布娃娃补衣服、陪孩子下围棋、和孩子一起做小实验,亲子之间,其乐融融。他们都是令人羡慕的体育和影视明星,在孩子眼里,他们更是一个好爸爸。

陪孩子玩,间或遇物而诲、择机而教,引导孩子懂得是非曲直,辨析善恶美丑,逐渐树立起正确的人生观、价值观。

陪孩子玩,父亲能把自身优秀的精神品质潜移默化地传递给孩子。当初,有人嘲笑毕加索笨、傻,是父亲给予他真正的理解和赏识,最终成就了一个画坛天才;当小巴甫洛夫渐渐长大时,是父亲教他不怕苦不怕累,坚持不懈,最终成就了一位著名的生理学家和心理学家。

时光匆匆,转瞬即逝。多抽出时间陪伴孩子,即使身在远方,也要给孩子打个电话、发个视频,这样,孩子就会知道父亲始终关心自己、在乎自己、爱自己,而那些沐浴在父爱和母爱中的孩子,内心会洒满阳光,幸福快乐。