

解锁陪娃



当科学育儿进入越来越多家长的视野时,家庭早教与亲子陪伴,也成为了当下育儿话题的核心。很多家长重视早教,却不知如何在家科学开展亲子游戏,如何根据孩子年龄选择合适的互动方式,如何在陪伴中真正促进孩子的成长。从不同年龄段亲子游戏的设计,到游戏与运动、精细动作、语言、认知、社交能力的内在关联,再到高质量陪伴的方式、游戏难度的灵活调整、日常物品的早教运用、儿童玩具的科学选择,都是家长需要了解的内容。为此,本次育儿小圆桌栏目将围绕玩,为家长梳理从游戏到玩具、从课堂到家庭的全维度指南。

『玩』出未来

2 解锁在家早教新密码

以前谁能想到,孩子在0岁至6岁阶段隐藏着这么多敏感期啊。我也是学了之后才明白,原来那些看似不听话的表现,其实都是遇到了各种各样的敏感期。谈起育儿经验,宝妈若一瞬间打开了话匣子。她向记者透露,通过学习,她不仅了解到自家孩子是高敏感高需求宝宝,还掌握了与孩子有效交流的方法。

她也分享了几个常和孩子玩的小游戏,扑克牌是锻炼孩子大脑和手部精细动作的绝佳道具。比如,大人把扑克牌夹在手指之间,让孩子用大拇指和食指捏住扑克牌边缘拔出来,对于年龄小一些的孩子,可以把扑克牌对折立起来,让他们拍扁,这能锻炼手掌力量。

除了扑克牌,还有衣架也可以是有趣的玩具。婴儿时期,可以让孩子捏一捏、抓一抓衣架两边,孩子大一点了,可以让他的一个小手指沿着衣架走,或者让两个手指往不同方向走,既要保证衣架稳固,又要能顺利移动,这能锻炼孩子的专注力。等孩子到了3岁至6岁,还能在衣架上玩猫捉老鼠的游戏。若一介绍,而且你很难想到让孩子吹纸巾也能锻炼专注力。

然而,并非所有家长都能像若一这样得心应手。宝妈欣欣就向记者倾诉了自己的苦恼:虽然我给孩子报了早教课,但孩子大部分时间还是在家,回家之后我就不知道该怎么做早教了。那么,究竟如何才能实现在家早教不断档呢?

其实生活就是最好的早教课堂。像教孩子吃饭、穿衣服、洗澡、散步这些日常活动,都是早教的绝佳时机。糖糖说,早教老师在策划游戏时,往往会优先挑选家庭中容易复制的道具,像积木、瓶盖、勺子、纸箱、袜子这些日常物品都是优质教具,家长们可以充分利用起来。

针对部分家长提出的不知如何陪玩的困惑,糖糖介绍,家长在陪伴孩子玩耍时,应放下手机,用专注的眼神与孩子交流互动。在确保安全的前提下,可以给予孩子充分的自主探索空间,让他们自由发挥、尝试不同的玩法。陪玩时,家长可适时提供积极的情绪反馈,且夸奖内容需具体到细节。例如在共同搭建积木时,家长不妨说:宝宝,你这个积木搭得也太有创意了吧,我都想不到呢!通过具体的表扬,能够有效增强孩子的自信心与成就感。

带娃指南

0至1岁

0至1岁是精细动作与大运动发展的关键期,家长无需准备复杂玩具,通过鼓励孩子抬头、转头(0至3个月)、翻身与肘撑(3个月至6个月)、独坐与匍匐爬(6个月至9个月)以及手膝爬、扶站(9个月至12个月)即可。诸如抓握大积木、撕纸等简单活动,都是极佳的精细动作训练。

1岁至3岁

1岁至3岁便迎来了语言爆发期与规则建立期。这是语言发展的黄金阶段,家长需注重输入技巧:语速放慢,句子简短,多重复,多向孩子描述所见所闻,减少命令式口吻。同时,这也是建立规则意识的起点,家庭应制定简单、稳定、一致的行为准则,明确可以与否,为孩子构建最初的安全感与秩序感。

3岁至6岁

3岁至6岁主要是思维与社交期,培养重点则转向逻辑思维、语言表达、社交合作与规则理解。通过拼图、形状配对、角色扮演以及障碍跳、钻爬等动态游戏,让孩子在玩耍中自然地锻炼综合能力,真正实现玩中学、学中玩 的理想状态。



AI制图

Tips:

玩具可以怎么选

- 0-1岁:安全可咬、大尺寸、触感丰富
- 1-3岁:可操作、可互动、利于语言表达
- 3-6岁:创意、建构、角色扮演

这些玩具一定不能买

- 小零件、易呛噎
- 劣质、异味、易断裂、尖锐
- 声光过度刺激、电动包办动作
- 暴力、恐怖类玩具
- 学步车易踮脚、O型腿/X型腿,破坏正常走姿

世界卫生组织(WHO)2019年发布的《5岁以下儿童身体活动、久坐行为和睡眠指南》明确:

不足2岁(0至2岁):不建议接触任何电子屏幕。

2岁以上(2岁至5岁):久坐不动的屏幕时间每天不应超过1小时,越少越好。保证用眼卫生。过早、过多看电子产品,容易导致专注力分散、视觉发育受影响、注意力不集中。

带娃不妨佛系一点

采访了这么多期育儿小圆桌,我最大的感受是:带娃这件事,越佛系,反而越从容。很多人说,为人父母前都应持证上岗,新老观念的碰撞、知识盲区的无措,这些都需要在日复一日的互动中慢慢摸索。

而很多人也常陷入了早教必须教的误区,所以无论是游戏还是买玩具都是跟着攻略一板一眼

执行,但是孩子不是机器人,不是输入程序就能听从指令的,每个孩子的成长都自有内在节奏,从爬到走、从抓到捏,从沉默到开口,这些能力不是教出来的,而是在与父母自然互动中长出来的。

但是,真正的佛系,不是放任不管,而是放下焦虑、尊重规律。玩具不用多,扑克牌、衣架、纸巾盒都是教具,场景不必刻意,吃饭、洗澡、散步都是课堂,陪伴不必用力,放下手机,专注地看着孩子,及时给一句具体的表扬,就够了。

糖糖在采访时也提到,无论是育儿老师还是专家的建议,都无法做到百分百适用于每一个孩子,但只要其中有几点契合自己和孩子,就已经很有帮助。毕竟在早教这件事上,大部分时间陪伴孩子的,依然是父母或主要抚养人。用心花时间陪伴,对孩子来说就是最好的早教。

与其把早教当成任务去完成,不如把它还原成和孩子一起玩的日常。你放松了,孩子才舒展;你享受了,陪伴才有了意义。

融媒记者 潘燕佳