



## “关爱最大化与压力管理”小贴士

### 陪伴你的宝宝（0-12 月）

- **握住，亲与抱。** 给予大量的关爱与抚摸。婴儿不会被宠坏，所以你不需抑制爱的表达。
- **及时回馈他们。** 当宝宝发出声音或者做出动作时，用充满爱意的声音回应他。
- **和他们一起玩。** 把你的宝宝抱近一点，对他微笑，发出傻傻的声音，做出傻傻的表情。玩游戏比如“躲猫猫”。如果他们看起来不适应或者看向别处，休息一下。
- **安慰他们。** 当宝宝哭闹的时候，安慰他们。他们可能是累了、饿了或者不舒服了。尝试摇摇他们或者唱摇篮曲。你需要时间来发现哪种方法效果最佳。
- **日常生活有规律。** 在固定的时间，用固定的方法进行日常活动，比如喂食、洗澡、阅读和睡觉。规律的日常生活帮助宝宝获得安全感，并预测接下来会发生什么。这也能帮助成年人降低压力。

### 陪伴你的孩子（12-36 月）

- **依偎。** 搂抱你的孩子，这样让他们感到安全和被爱。
- **鼓励他们。** 当你的孩子尝试新事物的时候，要给予支持和鼓励。
- **吸引他们参与。** 邀请你的孩子帮助你完成日常工作，比如递给你待清洗的衣物。
- **交流感受。** 帮助你的孩子去描述他们的感受。让他们知道所有的感受都是正常的，并且告诉他们当他们开心或难过的时候，你都在他们身边。
- **提供选择。** 给出选择，比如穿哪件衣服或吃什么东西。但提供有限数量的选择，例如“吃零食的时候到了，你想吃苹果还是葡萄？”
- **设定基本规则。** 关注与安全相关的规则，比如不要打人。当你不想让他们做某些事情的时候，告诉孩子“不”，然后用其他活动分散他们的注意力。坚持使用同样的原则，这样你的孩子就能学会。尽你最大的努力保持冷静。

**照顾好你自己。** 当生活变得有压力时，照顾好自己很重要，这样你才能陪在孩子身边。试着让朋友或者家人一起分担任务，散步，做自己爱好的事情，或者练习深呼吸。尝试不同的方法，然后找到最适合你的方式。当你需要帮助的时候，一定要寻求帮助。如果你经常感到悲伤或有压力，要和你的医生谈谈。所有的父母和照顾者都需要帮助。



## “说、唱与指”小贴士

### 陪伴你的宝宝（0-12 月）

- **多讲话。**从宝宝出生起就要跟宝宝讲话，在诸如换尿布、喂奶、洗澡的活动中，向他描述你正在做的事情。
- **用好玩的声音。**微笑并看着宝宝的眼睛，尽量让说话的声音夸张一点。
- **跟随他们的兴趣。**谈论宝宝看着的东西或者伸手去拿的东西。注意哪种说话或唱歌的方式看起来最吸引他。
- **积极交流。**当宝宝发出声音的时候，你一定要在面部表情与声音上表现出兴奋，然后用言语回应孩子的声音。看看你们可以这样持续“对话”多久。
- **唱。**宝宝最喜欢的歌曲可能是那些重复的词语或者有节奏的声音。
- **指向物品。**指出物品并说出他们的名字——特别是宝宝可能感兴趣的東西。

### 陪伴你的孩子（12-36 月）

- **描述生活。**和宝宝谈论你们每天一起看到的以及一起做的事情。对蹒跚学步的宝宝来说，大多数事情都是新鲜的！
- **用肢体动作。**指着你谈论的物体，并鼓励孩子去指出你说出名字的物体。
- **倾听与回应。**让孩子知道你对你说出的话感兴趣，回应他的评论和问题。
- **拓展孩子说的话。**比如说，如果他们指着小狗说，“小狗狗”，你可以回答“是的，那是小狗狗。它是棕色的、柔软的。”
- **提问。**让你的宝宝开始思考。以“谁...？”，“什么...？”或者“为什么...？”开始提问。比如，“你为什么认为这个男孩很伤心？”对他们的回答表现出兴趣。
- **唱歌。**唱歌并且背诵你童年、书中的童谣，或者新编一个。你的孩子可能特别喜欢押韵的声音，还有手势。试着在特定的活动时间如洗澡时间，唱同样的歌。

**使用任何语言。**使用你觉得最舒服的语言。所有的语言都有助于儿童的发展。如果你的孩子在成长过程中学会多种语言，那就太好了！

1

2

3

## “数，归类与对比”小贴士

### 陪伴你的宝宝（0-12 月）

- **随着节拍动起来。**轻拍宝宝的肚子，或握着宝宝的手随着歌曲的节奏拍手。唱摇篮曲的时候，也可以随着节奏轻摇宝宝。
- **数数。**比如说，边数边点他们的每个脚趾头。或者当你把他们放在腿上时，一边数数一边轻轻抖动。
- **比较物品。**帮助宝宝探索相同和不同的事物。让他们摇动能发出不同声音的容器。或者给他们触摸不同材质的面料(比如光滑和粗糙)，同时说说它们之间的差异。
- **充满和倾倒。**例如，用一个容器舀水到浴缸里。使用“进”、“出”、“满”和“空”这样的词。

### 陪伴你的孩子（12-36 月）

- **比较大小和数量。**你的孩子可能对某些东西的“大”和“小”感兴趣。你也可以和他们谈论他们是想要“更多”还是“更少”。
- **寻找形状。**指出不同的形状并向孩子描述它们。“看，那扇窗户是正方形，有四条边。”看看他们能否找到周围的形状并说出来。
- **匹配和分类。**做物品匹配和分类的游戏。按照颜色、形状或大小来排列。例如，找到尽可能多的绿色的东西，然后把它们从小到大排序。
- **做饭时称量。**当你在厨房忙活时，为孩子找到安全的方法让他们来参与进来，比如计数和帮助称量食材。
- **堆积木。**鼓励孩子堆积木或叠放其他物品，比如塑料杯，同时和他们说说他们正在做的事情。
- **数物体并分组。**当你数数的时候，指向每一个物品，并说出有多少个物品。将物品分成两组，然后分别数每一组。用不同的分组再试一次。
- **有节奏地拍手。**让孩子重复这个节奏，并和你一起舞动。



## “通过运动与玩探索世界”小贴士

### 陪伴你的宝宝（0-12 月）

- **练习趴。**宝宝们睡觉时应该仰卧。但是在白天他们醒着的时候，要确保宝宝有足够的趴着的时间练习抬头与爬行动作。
- **动动手臂和腿。**当你给宝宝穿衣服或换尿布时，握住并轻轻地动动他们的胳膊或腿。讲或唱出你正在做的事情。
- **跟随他们的兴趣。**注意宝宝在看什么或伸手够什么。如果可以的话，把物体拿近一点让他们可以够得着。向宝宝描述这个物体的外观和触觉。
- **递东西让宝宝自己玩。**提供各种颜色、形状、材质的物体让宝宝玩。安全的日常用品都可以用。不一定需要漂亮的玩具来吸引宝宝的注意力！
- **玩躲猫猫。**用手捂住脸，然后张开双手，露出大大的笑容。你也可以把物品藏在毛巾或毯子下面。
- **让他们到处动动。**让宝宝通过伸手够，打滚，滑行或爬行来探索周边环境。只需确保他们的安全。

### 陪伴你的孩子（12-36 月）

- **散步。**当你的孩子表现出对某样东西感兴趣的时候，停下来并谈论它。如果是可以安全触摸的东西，让他们触摸一下，看看感觉如何。
- **来回滚动一个球。**当你把球滚向宝宝的时候，发出欢呼的声音。
- **做越过障碍物训练。**用毯子、枕头或盒子做一个简单的障碍物训练场。看看你的孩子能否“爬过去”、“钻过去”、“绕过去”、“穿过去”。
- **创造艺术。**你的孩子会喜欢用蜡笔或粉笔涂鸦。他们也可以尝试折纸或撕纸玩。
- **玩猜谜游戏。**例如，把一些物品放在袋子里，让你的孩子不看然后猜里面有什么。他们可以摸、闻，也可以摇晃袋子。
- **做动作。**蹒跚学步的孩子会开始模仿大人的动作，比如哄洋娃娃睡觉或者给它打针。请配合他们并一起玩。
- **让他们想办法解决问题。**如果你的孩子正专注于某件事，在旁观察，看看他们自己能想出什么办法。如果他们陷入困境，只给他们刚刚好的帮助，好让他们能继续，不放弃。



## “阅读与故事探讨”小贴士

### 陪伴你的宝宝（0-12 月）

- **经常有表情地阅读。**你的宝宝暂时不会明白，但没关系。他们会听到你的声音，看到图片，然后渐渐对书产生好感。
- **保持简单。**硬壳厚页的硬板书是专门为婴儿制作的。选择那些简短的、有简单和明亮图片的书。
- **抱起来。**阅读的时候把宝宝放在大腿上，让宝宝既觉得惬意又可以看到图片。
- **让他们参与。**他们可能想拿着书，翻页，或者拍打图片，他们甚至可能会咬书。这些都是学习的一部分！
- **描述图片。**读完文字不是重点，甚至文字都不读也没关系。指着图片并描述颜色、形状以及图片上的各种人物在做什么。
- **跟随他们的意愿。**当宝宝失去兴趣的时候，尝试另外一本书或停止阅读。短时间的阅读效果最好。

### 陪伴你的孩子（12-36 月）

- **形成固定的习惯。**争取每天一起阅读。睡觉前是很好的阅读时间，但也可以选择一天中最适合你们家情况的时间段。
- **热身。**在打开书之前，先看看封面，读一下书名，看一看插画，让宝宝想想这本书是讲什么的。
- **变换嗓音。**试着为不同的人物配上不同的声音。
- **帮孩子跟上你。**指着文字或图片。说出颜色、形状以及这些人物正在做什么。
- **提问。**“你觉得接下来会发生什么？”或者“这个女孩为什么很快乐？”回应孩子的评论和想法。对他们的想法表现出你的兴趣。
- **不要太严肃。**你的孩子可能想在你读完这一页之前翻页。如果他们不能坐着把整本读完也没关系。
- **重读。**孩子会通过重复来学习，所以他们可能会想一遍又一遍地读自己最喜欢的书，这是很正常的。注意当他们掌握了这个故事时，他们是多么的自豪。但也要尝试不同的书，因为新书提供了新的内容去理解和学习。