

# 陪娃不伤神 奶舅送上高质量陪伴小锦囊

记者 陈玲

宝爸好容易有空为宝宝读绘本,但不到一会儿宝宝就跑去拿玩具玩了。宝爸声情并茂讲解,但宝宝并不感兴趣。绘本阅读抓不住熊孩子的心,用手机、iPad等电子产品却格外管用。精心计划的出游,宝宝却爱到处乱跑乱跳,让宝爸宝妈身心俱疲。

相信这些困惑很多宝爸宝妈都遇到过。既想高质量陪伴孩子,却又因不得要领而苦恼。今天,奶舅吴斌从婴幼儿行为发展的角度,为宝爸宝妈送上高质量陪伴的小锦囊。



资料图片



## 我跟奶舅学育儿

奶舅吴斌,复旦大学硕士研究生导师,中国心理学会会员、民盟宁夏教育委员会副主任委员。主攻婴幼儿行为发展研究。因小外甥曼曼是吴斌的第一个研究案例,所以他以“奶舅吴斌”为名,在微博、公众号、B站等社交平台科普婴幼儿行为发展研究成果。代表作有《孩子的一生早注定:跟奶舅学幼儿习惯养成》《制约1~3岁婴幼儿发展的十问题、十现象》等。

过去7年,奶舅及其团队累计追踪研究婴幼儿及家庭216个,分析幼儿文本案例1400余个。目前,奶舅团队对0~3岁婴幼儿案例的研究成果每份报告在社交平台的平均阅读量超过500万,原创科普内容阅读量超7.5亿次。



扫码关注《我跟奶舅学育儿》

### 1 亲子阅读 如何抓住宝宝注意力?

生活中,很多幼儿家庭会出现养育者“一厢情愿”卖力输出,但孩子一点也不买账的情况,阅读绘本尤其如此。奶舅分析:“高质量阅读难以进行,一方面是因为养育者采用的阅读方式,并没有让孩子产生多大的兴趣。另一方面是玩具区和阅读区并没有做很好的分离,很多养育者会带着孩子在玩具区看书,孩子容易受到外界刺激和玩具的干扰,也就很难在早期养成好的阅读习惯。”

所以,除了让玩具区和阅读区分隔,宝爸宝妈们还要注意亲子阅读的方式。比如,最常见的亲子阅读姿势是,把孩子抱在怀里,孩子后脑勺对着养育者的嘴巴。这种养育者观察不到孩子神情的阅读姿势更适合3岁之后。对于1~3岁的宝宝来说,与孩子平视且有眼神交流的互动非常重要。奶舅建议:“养育者和孩子可以坐在舒服且干扰少的地方,养育者的一条腿蜷起并让孩子倚靠,以确保眼睛和嘴巴正对着孩子的侧脸。这样的坐姿不仅能时刻观察周边环境情况,还可及时看到孩子的神情和眼神反馈,有助于提高亲子互动的质量。”

除了需要注意坐姿,还需要多结合生活深化阅读。“如果希望得到高质量的亲子阅读,养育者可以比对书本上看到的平面图形,带孩子去现实生活中找寻和触摸,加深孩子对客观世界的理解,这样也能激发更持久的阅读兴趣。”奶舅说,如果没有根据孩子的发展规律和特点进行有针对性的互动和相处,养育者容易出现“一厢情愿”的灌输,自信心和积极性也会受到打击。

### 2 电子产品单次使用不宜超过20分钟

如今,电子产品已经融入我们生活的方方面面,不可能一直不让孩子使用电子类产品。如何把握好度,值得宝爸宝妈们思考。

2岁前都不建议给孩子使用电子产品。奶舅建议:“2岁后,养育者可以陪伴孩子一起使用电子产品,要跟孩子边看边讨论看到的内容,并且单次使用电子产品时长不宜超过20分钟。一方面确认对孩子的持续输入是有效的;另一方面促进孩子思考看到听到的内容,帮助孩子更好吸收新知识。”

“在0~3岁婴幼儿发展的8个阶段里,第7个发展阶段是时间阶段。我们建议1岁半就开始在亲子互动时定好闹铃,让孩子感知和理解时间。当孩子对

闹铃的声响和时长有了一定了解后,2岁后养育者和孩子一起看动画片或玩游戏时,就可以提前跟孩子商量好使用规则,并限定时间,这样能减少很多不必要的亲子冲突。”奶舅说。

除了看动画片或玩游戏,养育者可以在和孩子使用手机、iPad时,多给孩子演示语言检索、语言转文字等基本功能,让孩子能借助电子产品了解更多自己感兴趣的人、物、事,从小培养孩子自主探索学习的兴趣。

电子产品为我们的生活带来了各种便利。养育者要在亲子互动过程中,利用好这些便利的科技进步成果。如果使用方法得当,电子产品并不是洪水猛兽,相反,它还能促进孩子语言社交能力发展。

### 3 亲子出游,提前约定规则

宝爸宝妈们一定都有这样的体验:好容易带宝宝出游,但是小家伙越来越大胆,对什么都好奇,到处乱跑乱摸乱跳。宝爸宝妈就跟在其后追着撵着守护安全,心里惴惴不安。好端端的“遛娃”计划,更像是“遛爸妈”。

1岁以后,婴幼儿自主意识开始发展。外出游玩时,养育者需要提前做好规则的约定,也可以设置奖励机制,引导幼儿做出合适或正确的行为,帮助幼儿培养良好的出行习惯。在奶舅及团队追踪的婴幼儿及

家庭中,对去附近公园、商场超市、旅游度假区、其他城市分别进行了对比。

奶舅分析说,去附近公园游玩主要是放松休闲,给孩子增加玩伴和交流的机会,由于是处在相对熟悉的环境里,孩子就喜欢随性乱跑乱跳乱摸。

商场超市对幼儿来说是很好的游戏互动场所,多带孩子去商场超市指认各种物品,可以帮助幼儿观察和学习各种概念和知识,促进语言和逻辑思维能力的发展。养育者在逛商场超市前,可以交给幼儿一些简单的社

交或购物任务,比如,鼓励他们向导购员询问要买的东西放在哪里。

带孩子去一些旅游景点玩耍,行程不宜安排得过于紧凑,最好让孩子也参与到行程规划和设计中,否则会让适应困难和慢热的幼儿对出游失去兴趣。舒适漫游更能提高亲子出游体验。

去其他城市短途旅行,会给幼儿创造特别多的互动交流机会。养育者如果能够加以耐心解说和引导示范,孩子会在游玩归来有明显的进步和成长。