蒙台梭利育儿课

英文版
畅销100000册

为0~3岁的孩子提供68种安抚技巧和创意活动



郑志娟◎译
（英）玛雅·皮塔麦◎著
（英）苏珊娜·马里奥特◎著

MINDFUL
MAMA HAPPY BABY

Over 60 CalmingTechniques
and Creative Activities for Babies
and Toddlers

阐述蒙台梭利理念的经典之作

九州出版社
JIUZHOUPRESS

蒙台梭利
育儿课

（英）玛雅·皮塔麦（英）苏珊娜·马里奥特◎著
郑志娟◎译



九州出版社
JIUZHOUPRESS

图书在版编目（CIP）数据

蒙台梭利育儿课 /（英）玛雅·皮塔麦，（英）苏珊娜·马里奥特著 ；郑志娟译．-- 北京 ：九州出版社，2017.3

ISBN 978-7-5108-5175-9

Ⅰ．①蒙… Ⅱ．①玛… ②苏… ③郑… Ⅲ．①儿童教育－家庭教育 Ⅳ．①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 069398 号

Mindful Mama Happy Baby:

Over 60 Calming Techniques and Creative Activities for Babies and Toddlers

Copyright © 2016 by Modern Books

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other – except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese edition is arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

版权合同登记号 图字：01-2017-0345

蒙台梭利育儿课

作　　者　（英）玛雅·皮塔麦（英）苏珊娜·马里奥特 著　郑志娟 译
出版发行　九州出版社
地　　址　北京市西城区阜外大街甲 35 号（100037）
发行电话　（010）68992190/3/5/6
网　　址　www.jiuzhoupress.com
电子信箱　jiuzhou@jiuzhoupress.com
印　　刷　北京美图印务有限公司
开　　本　700 毫米 ×930 毫米　16 开
印　　张　10
字　　数　50 千字
版　　次　2017 年 5 月第 1 版
印　　次　2017 年 5 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5108-5175-9
定　　价　42.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

Contents 目录

序　言 6

在游戏中成长 7

第一章　新世界 001

正念时间表：0~6 个月 002
正念呼吸 004
聚焦想象 005
感谢 006
亲子蜜月 008
改变冥想 010
辅助睡眠 011
包裹婴儿 012
哺乳专注力练习 014
积极暗示：一切都会好起来 016

第二章　了解你 019

正念时间表：6~12 个月 020
面对面 022
按摩 023
洗澡 026
换尿布 028
与宝宝出行的正念方式 030
宝宝睡前瑜伽 032
散步冥想 034
捉迷藏 036
全新的自我日记 037

第三章　感官探索 039

正念时间表：1~1 岁半 040
感觉的小路 042
触摸游戏 044
猜声音游戏 046
幼儿瑜伽 048
睡前按摩 050
有趣的镜子 052
耐心冥想练习 053

第四章　身体的协调性 055

正念时间表：1 岁半 ~2 岁 056
它去哪儿了? 058
投掷沙包 060
滚球 061
线穿直筒 062
马戏团演员 064
搭建积木塔 066
推和弯曲 068
静止冥想 069

第五章　亲子手工 071

正念时间表：2~2 岁半 072
用水画画 074
地板艺术 075
手印艺术 076
天使鱼手印 078
土豆印章 080
自制橡皮泥 081
手指游戏 082
漂浮游戏 084
正念整理活动 085

第六章　正念游戏和运动 087

正念时间表：2 岁半 ~3 岁 088
厨房乐队 090
跟着音乐跳舞 092
小岛游戏 096
水果沙拉 098
保龄球游戏 100
幸福拍手歌 102
信号灯游戏 104
动物游戏 106
放松冥想 107

第七章　语言和故事 109

正念时间表：3 岁以上 110
我的家人和朋友 112
拍手游戏 115
购物游戏 116
字母表游戏 118
编故事 120
借助道具编故事 122

第八章　户外活动 125

松鼠黏黏 126
小小间谍 129
大自然的色彩 130
大自然的触感 132
自然拼图 134
追踪宝藏 136
找一找 138
堆沙堡 140
野餐时间 142
快走游戏 144
自然冥想 145

模板 1 146　模板 2 147　模板 3 148　模板 4 149

序言

苏珊娜·马里奥特

孩子的降生把我们的生活搞得天翻地覆，以前我们觉得无须费心思考的事情，现在都悬在空中：我们应该何时何地入睡？家里应该如何布置？我们与配偶、朋友和家人之间的关系应该如何平衡？我们在这个世界中的地位究竟是怎样的？所以，是时候来重新思考日常安排和关系的处理，寻求一种深思后的、充满同理心的宁静生活，即充满正念的生活。

说起正念生活，父母有一种优势——婴儿的啼哭声让我们自然地把精力放在眼前这个小人儿的身上。正念生活方式会让我们意识到生活是永远在不断变化的。随着孩子的成长，父母会真切地体会到时间的变化，也会在每一个新阶段不断调整对孩子的期望。

本书中还有简单的正念练习，帮助你在思想和情绪的波动中安静下来，带给你平静和洞见。此外还有有助于刺激感官的游戏、可以激发创造力的手工项目，以及能够促进协调能力的运动方式等。书中提供了许多有趣的方式，让孩子们在一年四季中都可以到户外探索大自然。书中还有许多安静的运动，比如按摩、瑜伽等放松活动。

对家长们来说，每天有意识地与孩子们一起玩耍，是最充满正念的事情。这会让孩子们明白，我们就在他们身边，通过全面地参与活动，还可以把“自我接受”这一思想传递给孩子。当孩子们的个性和做事的独特方式开始显现，我们开始向他们学习，我们之间的关系变得更加丰富，孩子们真正感觉到自己确实生活在爱意之中。这种积极性影响到成长过程、身体、心理和情绪的各个方面，进而延伸至家庭生活的每个方面，有助于培养自信快乐的孩子和充满善意和同情心的父母。

在游戏中成长

玛雅 · 皮塔麦

作为成人，在孩子成长的过程中，我们经常会低估游戏对孩子们身心发展所起的作用。

实际上，游戏是孩子们参与和探索世界的方式，应该得到我们的重视。以“角色扮演”为例，这是一个看上去非常简单的活动，然而在这个过程中，孩子们能够学会穿衣、准备餐具，以及如何与他人分享与合作。

对于成人来说，占主导地位的感觉是视觉，相较而言，孩子的所有感觉都更加敏锐。感觉是孩子们探索世界时的自然学习工具。本书中的活动和游戏会充分运用到孩子们的各种感官，从而培养孩子们的协调能力，帮助孩子们集中注意力学习各种生活技能。它还能够帮助孩子们缓解沮丧（这个阶段孩子的典型心理特征）的情绪。书中的活动会涉及孩子们的身心健康，逐渐培养他们的自主能力和自我价值感。





什么是正念育儿法?

简单来说，做正念父母就是要关注生活本身——注意到你的思想、情绪和反应，选择以对自己最有益的方式来生活。这会带给你宁静和幸福，让你从强烈的感情和剧烈的情绪波动中走出来，休息一下。当孩子们逐渐长大，带来新的育儿挑战时，它会为你提供所需的思想与洞见，帮助你重新调整期望，做出正确的决定。

作为父母，正念就是指当你与孩子互动时，全面地关注孩子，把他当作独立的个体，同时也要注意到自身的情绪和期望。其实它非常简单，就如同你注视着新生的婴儿，什么都不做，只是沉浸到与孩子的互动中。没有过去，也没有未来，唯一重要的就是现在。

为什么对父母来说正念非常重要？与孩子在一起时，如果我们全身心地关注孩子，就会真正与孩子建立联结，这时我们就会变得更沉静和充满同理心，孩子也会感觉到被珍爱。生活在充满深层次的联系和支持性的家庭中的孩子会感受到被爱和被接受。这样一来，孩子们就会发展出帮助他们变得快乐和自信的品质：同情、善良、忠诚、善于合作及反思能力。正念可以帮助家长和孩子们保持专注，控制情绪，对抗压力，面对生活的打击时变得更坚强。

在儿童成长的早期，他们的学习速度较快，我们培育他们的方式，会设定影响他们一生的神经通路，这关系到孩子们会如何理解这个世界，以及如何看待他们自己。孩子们通过游戏的方式自然地学习，而我们参与其中，可以再次体验无忧无虑的童年生活。当与孩子们一起玩耍时，透过孩子们的眼睛我们可以看到不一样的世界，这就是正念育儿。

使用指南

本书会为你和孩子提供正念思想和游戏活动，适用于 0~3 岁的孩子。每章都含有针对特定群体所设置的活动。第一章主要包括正念冥想、想象和运动锻炼，帮助你调整自己，尽快适应父母的角色。接下来的几章主要基于在体验中成长的蒙台梭利教育原理。玛利亚 · 蒙台梭利认为，如果身处以自己为中心、被尊重和倾听的环境中，孩子们就会在自尊自爱中茁壮成长。

■ 所有的活动既适合男孩儿，也适合女孩儿。为避免重复，在各章中“他”和“她”会交替使用。

■ 每章的开头都会列出孩子成长过程中重要事件的时间节点及正念思想。但这一时间表仅供参考，孩子们往往以自己的速度成长，有些孩子掌握技能的速度比其他孩子要快一些。

■ 检查环境。确保你和孩子在舒适安全的环境中活动。

■ 确保孩子能够清楚地看清活动。让孩子坐在你的左侧（如果她是左撇子，则让她坐在你的右侧）。然后用你的右手进行活动（如果孩子是左撇子，那么你也要调整为左手进行活动）。

■ 提前准备好材料。如果你向孩子提出开始某项活动后才发现缺少材料，这是毫无意义的。

■ 开始之前，心中要清楚活动的目的。首先要通读全文。

■ 尽量不要持消极态度。如果活动中你或孩子总是做不好，那么可以先停一停，改天再尝试。

■ 如果活动时孩子滥用材料，那么请立即停止活动，让她明白她的行为是不应当的。过几天再与她一起做这一活动。

■ 提前安排是很有必要的，但是安排要灵活一些。如果事情超出了计划，也不要着急。游戏会带你踏上意料之外的发现之旅，这正是它的有趣之处。





第一章　新世界

恭喜你！你现在已经为人父（母）了。现在的你也许会觉得有点困惑，身上乏力不堪，却迫切地想要了解你漂亮的宝贝。这一章提供了许多正念方式，可以帮助你和你的爱人进入父母的角色，与孩子建立持续一生的亲密关系。其中最有效的方式就是建立一种环境，让你的孩子能够成长为一个自信快乐的人，你们也能够成为自信快乐的父母。正念能够带来沉静的专注力，帮你建立积极的、互相理解和支持的环境，这一切都从一个亲密的拥抱开始。

正念时间表：0-6 个月

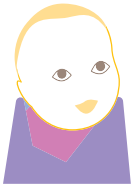
你与新生儿的每一次互动都是正念的。在最初的几周，你会有大量的时间跟孩子做深层次的眼神交流，其他的一切都不重要。当他准备休息的时候，会转而看别的地方。当他哭喊时，你没有别的选择，只能停下所有的事情关注他的需求。这种紧密的联系对于婴儿大脑的成长，以及亲子关系是非常重要的。最初 6 个月快要结束的时候，你的孩子会通过手势、微笑及他生命中最初的语言来告诉你，你是他生命中最重要的人。

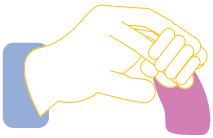
生下来的最初几周，你的宝贝就能够理解许多东西：他能够识别出你的声音和气味，通过触摸来了解这个世界，并通过密切的眼神交流来建立连接。此外，他特别喜欢你的脸。

现在孩子唯一需要的“玩具”就是你。而一天中最好的互动时间就是他安静、机敏的短暂时刻。长到两个月的时候，他可能会回馈给你他的第一个微笑。

“哭”是新生儿表达自己需求的一个重要方式。你会很快分辨出孩子在不同需求下的哭声，当你做出回应时，孩子也会

时间表





认出你的声音

模仿你的表情

通过嘴来感知物体

1 周

对你的容貌和打扮感兴趣

抓握你的手

3 个月

感到安心。

到 3 个月大时，孩子开始学着通过自己的手来玩耍。随着手眼协调能力的发展，他会伸手去摸或者拍打事物，然后逐渐学会抓握、把东西放嘴里——这是这个阶段他认识世界的主要方式。他还会学着拍手，或玩耍自己手指和脚丫。再大一点，他能更好地控制头部和颈部，四处爬来爬去。

随着孩子的逐月成长，他有了越来越多的表达方式，如发出“咕噜咕噜”的声音、微笑、突然出声的大笑等。也会开始发出一些元音，甚至和你“对话”。

本章介绍了包括“改变冥想方式”等正念育儿方法来帮助你适应“家长”的新角色，以及“亲子蜜月”来让你创造能与宝贝度过祥和时光的一个温馨空间。

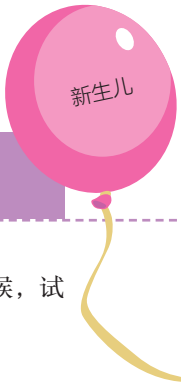


能更好地控制头和脖子

学会翻身

对周围的环境开始感兴趣

6 个月



正念呼吸

最放松的事情莫过于怀抱一个酣睡的婴儿。下次孩子在你胸膛上熟睡的时候，试一试这种放松技巧，它会以正念的方式将你与宝宝的呼吸联系起来。

1. 宝宝酣睡的时候，闭上你的眼睛，适应他的呼吸节奏，让它打消你脑海中其他的想法。
2. 注意呼吸时宝宝腹部和背部的变化——她的整个身体都在呼吸。
3. 现在开始与她的呼吸相联结。吸气和呼气时间是宝宝呼吸时间的 2~3 倍。呼吸时要尽量自然一些，体会吸气时鼻腔的凉爽和呼气时鼻腔的温暖。
4. 吸气时感受腹部和肋骨的扩张。呼气时肩部放松。
5. 现在延长呼气时间。这时你的吸气时间是宝宝吸气时间的 2~3 倍，而呼气时间是宝宝呼气时间的 3~4 倍。
6. 以这样的方式继续呼吸 3~5 分钟，或直到你入睡。





聚焦想象

为人父母之后，你的生活发生了天翻地覆的变化：生活重心转移，人际关系改变，你的身体也让你出乎意料，甚至时间也具有了新的意义。当你觉得生活支离破碎时，这种聚焦想象可以帮助你重新找回自己。

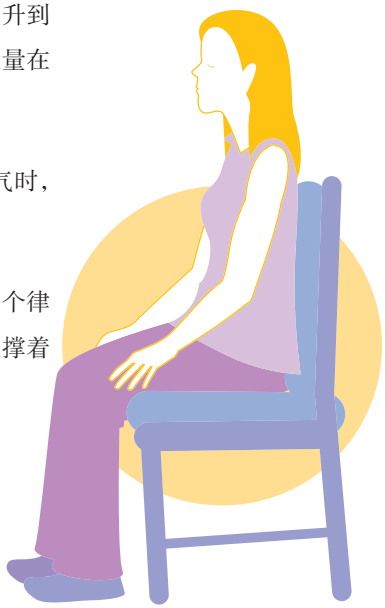
1. 闭上眼睛，把注意力转向内部。关注你的脚趾、手指，然后是头顶。注意自己所有的感觉。

2. 吸气，想象把脚趾的所有能量聚集到你的骨盆中，呼气时让它们在骨盆中聚集和休息，重复 2~3 次。

3. 现在，吸气时想象能量从你的指尖沿着胳膊上升到肩部，然后聚集到你的骨盆中。呼气时想象能量在不断地增强。重复。

4. 吸气时，想象能量从头顶聚集到骨盆中。呼气时，想象能量在不断地增强。重复。

5. 最后，想象能量聚集到你的骨盆中，就如同一个律动的光球。感受它的力量，想象它就在那里支撑着你。





感谢

孩子的降生让你的世界焕然一新，一切都悬而未决，新的可能性永无止境。是时候安静下来表达你的谢意，不仅是为这个珍贵的小东西安全降生，也为身为父母后你要迎接的那个全新的自己。

1 坐在椅子上，做好背部支撑。脚平放在地板上，如果需要的话下面可以放书或垫子。很重要的一点是，你感觉到自己踩在坚实的大地上，并且保持脊柱挺直。

2 手掌放到大腿上，放松，闭上眼睛。开始关注吸气和呼气时空气的流动。这是拥有正念生活的最简单的方式。

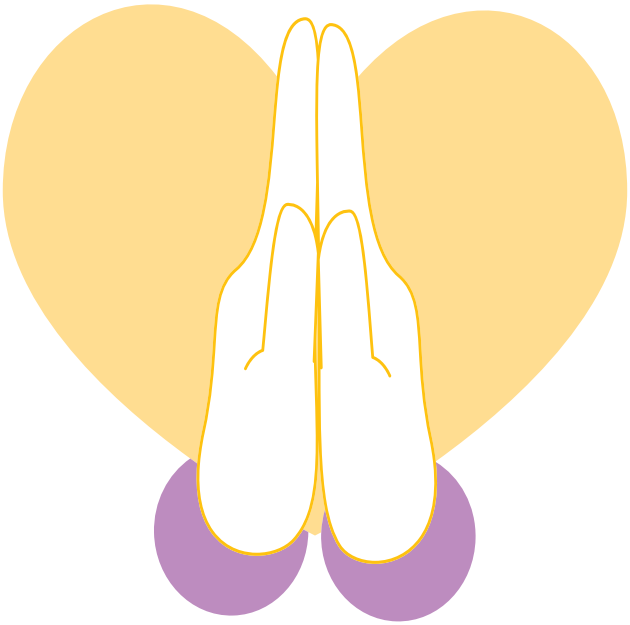
3 当你的呼吸缓慢下来，感到更为放松的时候，双手合十，放置胸前，大拇指抵住胸骨。肘部放松，双肩向后垂下，抵住椅背。双手合十，扩张胸部。

小提示 ■ 如果你无法进入到全面冥想的状态，那么就双手合十，以此把注意力转向自己的内心。

4 想象你的脊柱支持着你身体的上半部。感觉它向上不断地延长，托着腰部的两侧。感谢你的脊柱支持着身体的整个背部。在瑜伽术中，身体背部代表着宇宙。有这么多人在背后支持着你。想想那些在你为人父母之路上帮助过你的人，向他们表示感谢。

5 想象自己双手合十放在胸前，在瑜伽中这种手势代表着天地万物的联结，感谢这种联结。

6 最后，背部挺直，下巴前伸，向自己和自己内心的怜悯和爱意表示尊敬。





亲子蜜月

把一个小生命带到这个世界上是你人生里程碑事件之一，因此在最初的几周，尽可能多地体味这段时光。带着你的宝宝回到家以后，多花一些时间在自己身上，这样你们才能够重新聚合成一个新家庭，并扎根于这个世界。在许多文化中，这种以宝宝为中心的彻底休息时间大约要持续一个月。

1 找一个房间，建一个舒适的安乐窝——卧室是最理想的选择。铺上新床单，保持室内温暖、光线柔和，可以用花朵和卡片加以布置。全身心地投入你和这群不可思议的人共处一室的这段日子。

2 寻求他人的帮助，这样其他人就会帮你购物、做饭和打扫。这需要你费心安排，但是你会发现，如果你开口，会有许多人伸出援手，帮助你度过这段特殊的时光。

3 尽量谢绝亲朋好友的探访，可以不断更新社交网站上的信息，来与他们分享你的近况，这时候你应该关注内在，关注你的新家庭的核心。

你需要：

- 新的床上用品
- 鲜花
- 餐馆外送的滋补食品和饮品
- 能帮助你的朋友、家人和邻居

小提示 ■ 不要觉得内疚，不要觉得自己有责任做其他的事情，你只需要在那里陪着宝宝。这个时候，正念就意味着在宝宝频繁醒来之前，好好体味最初几天的这种宁静。

4 调整你自己来适应孩子的作息。他睡觉的时候你可以小睡一会儿，他醒来的时候你可以抚摸他，跟他对话。适应他的生活模式，比如饮食、醒来、哭喊及安静的警觉状态。

5 盯着这个你如此熟悉却之前未曾谋面的小东西，在熟悉之前仔细凝视他那张神奇的脸，沉浸于你们密切的眼神交流。

6 乐享你与宝贝在一起的时光，好好休息，只要你觉得这有助于你调整、恢复、汲取力量，能够帮助你进入新的角色——父（母）亲。





改变冥想

作为新手父母，就要学会驾驭内心巨大的情绪波动。在面对诸多改变时，保持内心平和、镇定的秘诀就在于培养自己顺其自然的能力，并找到自己不被期望纠缠的方式。

1 如果你被改变压得喘不过气来，就把注意力放在手中的事情上。这是让你停止胡思乱想，帮助你减轻压力的最好方式。专注于当前所做的事，会让你觉得自己能够控制自己的生活。

2 降低期望。一次只做一件事情，即便是像列一个待办事项清单这样的小事。作为父母，保持清醒就意味着开始重新调整一天内你能够所做的事。

3 停止预设。不要担心接下来的一个小时或一周内会发生什么事情，或者，宝宝会睡多长时间、进食多长时间。没有哪两天是完全一样的。

4 关注全局，往长远看。想象一下你的孩子 5 岁、10 岁甚至 18 岁的样子，会减轻你的焦虑。现在的这种生活只是短暂的，是会不断改变的。

辅助睡眠

在身为人母后最初的一段日子里，你可能会有极度疲惫却难以入睡的情况。当宝宝小睡后，或者是半夜进食后睡着，你却依然醒着。这时候，冥想可以帮助你入睡。

1. 在温暖的地方躺好，闭上眼睛。如果有眼罩的话，可以戴上眼罩。开始观察吸气和呼气时空气的流动，感觉吸气时胸骨和肋骨的扩张。注意呼气时，下部的能量对你的支持。

2. 呼气，将后脑、肩胛骨、骨盆和脚踝放松至支持你的能量中。感觉到你的体重在不断地扩散，慢慢沉降。

3. 放松下巴，想象你的额头变得平滑。让腹部放松下来。想象你口腔中的空间变得越来越大。

4. 从脚趾到头部慢慢审视你的身体。放松所有绷紧的部位。如果内心涌起某种想法，接纳它们，感受它们如何扰乱你的平静，然后回归到当下。你可以慢慢睡去，也可以用 10 分钟享受这悠闲的平静。



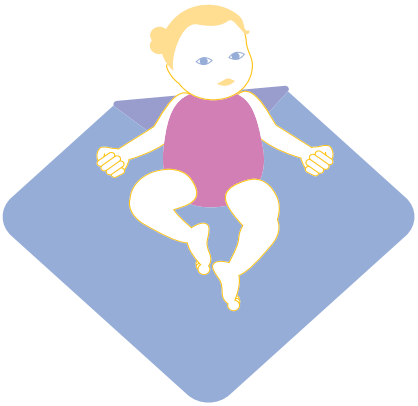
包裹婴儿

新生儿会被他们自己不安分的上肢运动所困扰，产生拥抱反射或惊跳反射。你可以将其轻柔地裹进襁褓中，这样他们会觉得更安全，不会那么烦躁不安，因为他们觉得自己被紧紧地抱着。这一技巧也可以帮助父母适应婴儿的新世界，在你们都过于激动时，教授给你广受欢迎的技巧，来安慰难以驾驭的宝宝。

你需要：

- 床单或薄毯

1. 将床单或薄毯在地板或床上平铺成菱形。从顶点处向下折叠，使得边缘呈一条直线。
2. 让宝宝躺在折好的床单或薄毯上，肩部与折线平齐。
3. 把宝宝的左臂垂直放好，将左侧的毯子绕过他的身体，掖进他右侧的后背下。

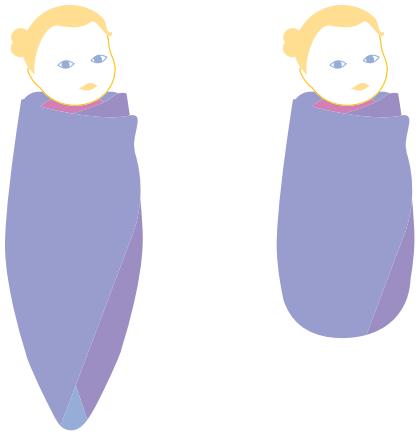




4 把宝宝的右臂垂直放好，将右侧的毯子绕过他的身体，掖进他左侧的后背下。这样他就被紧紧地包裹着，但是也不要包得太紧，以能塞进几个手指为宜。

5 用毯子裹好他的腿部，然后把剩余部分掖进他左侧的后背下。留下足够的空间，让他的双腿可以蛙式上下活动。

6 一旦他开始翻滚，踢掉毯子，就说明你的宝贝不再需要借助襁褓才能安静下来了。



安全提示 /

当你的宝宝饥饿或需要换尿布时，不要把他包进襁褓中。

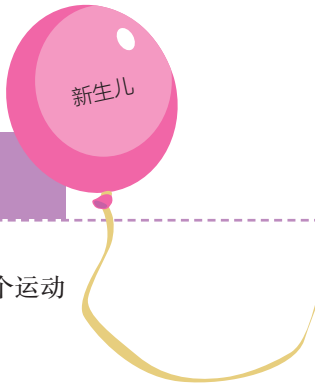
很重要的一点是，孩子体温不能过高，因此要确保用来包裹孩子的织物比较轻薄。

不要包住宝宝的头。

把宝宝包进襁褓中时，让宝宝平躺好。

哺乳的时候不要把宝宝裹进襁褓中，因为这时候宝宝需要用他的双手。

宝宝熟睡时，不要把他裹进襁褓中。



哺乳专注力练习

哺乳时有许多新手妈妈很长时间只能陷在沙发或床上，无法动弹。下面这个运动会让你重新集中精力，也能够缓解肩部的肌肉紧张。

1 身体朝向右侧躺在地板上，膝盖弯曲，臀部、腿部和肩部靠在一起。确保后面有足够的空间。双臂交叠，沿着地面向前伸。

2 吸气，左臂慢慢划过头顶，手指尽量触碰地面。继续转向身后，画一个半圆。如果感觉舒服的话，可以将头部转向左侧，直到左臂完全伸展开，双臂呈一条直线。

3 呼气，左臂逆时针划过头顶，手指触碰地面，画一个半圆。直到回到起始位置。左臂放到右臂上，手掌对叠。

4 重复几次步骤 2、3 中的动作，手臂慢慢滑动，主要关注右侧的肩膀，拉伸胳膊时右侧肩膀放松。当你觉得胳膊僵硬时，放慢速度，享受这种拉伸的感觉。

5 回到起始位置后，休息几秒钟，然后身体转向左侧，膝盖弯曲，臀部、腿部、胳膊堆叠。重复之前的运动，右臂向上转至脑后，手指触碰地面，直到双臂呈一条直线。呼吸要与动作相协调，注意力要放在左肩上，感觉它在不断地放松。如果可以的话，每天重复练习。

拓展活动

哺乳时，一边呼气，一边让肩膀下垂放松。

哺乳时，为促进喷乳反射，把你的乳汁想象成喷涌的泉水或没有尽头的线。

哺乳时，将盆底肌练习作为一种正念聚焦的方式。呼气快要结束时，收紧肛门附近的肌肉，然后是用来阻止自己小便的肌肉。保持一段时间，放松，然后吸气。重复 12 次。



积极暗示：一切都会好起来

作为一个新手妈妈，如果你觉得茫然若失或力所不及，那么固定地盯住一个地方，可以帮助你获得更加宁静和可控的意识。同时对着自己重复肯定的话语，可以从潜意识的层面帮助你找回宁静和对自身的控制力。

你需要：

- 矮桌
- 蜡烛

1 将点亮的蜡烛放在矮桌上，面对桌子，以舒适的姿势坐好，火焰要与视线平齐，或稍微低于你的视线。如果你觉得更为舒服，也可以坐在垫子、书本或瑜伽砖上，也可以靠在墙上。

2 闭上眼睛，把注意力放在自己身上，不要被其他的想法或感觉分心。睁开眼睛，凝视蜡烛的火苗。找到火焰中间最为明亮、不摇曳的亮黄色部分，凝视几秒，尽量不要眨眼睛。

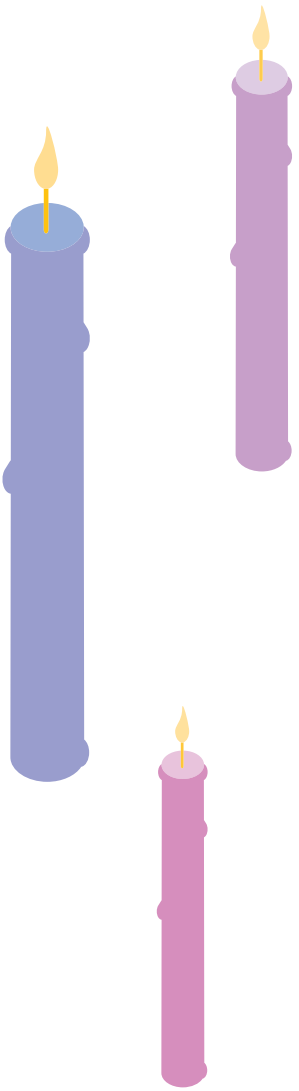
小提示 ■ 多练习几次之后，你应该能够短时间凝视蜡烛，然后在脑海中长时间保存蜡烛的影像。

3 现在闭上眼睛，凝视你头脑中静止不动的火焰。除了火焰中那个固定的小点，什么都不要想。

4 当影像黯淡下去，或你有其他想法时，睁开眼睛，再次盯着火焰，找到那个静止不动的小点。当你盯着火焰时，感觉周边的事物和刚才的想法慢慢远去。尽量不要眨眼睛。

5 再次闭上眼睛，想象那静止不动的火焰。重复“一切都会好起来的”。 其长度要与火焰停留的时长一致，继续进行凝视蜡烛练习，最多持续 5 分钟，然后慢慢起身。

6 结束练习之后，一有时间就重复这句话。研究表明，这种方法可以帮助人们在压力下依然保有解决问题的能力。







第二章　了解你

玩耍是孩子们参与和了解世界的方式，本章中含有许多在正念思想的指导下与孩子玩耍的方式。在孩子成长的过程中，这些活动可以帮助你了解孩子，发现哪些活动能够让她兴奋或沮丧，还可以了解哪些活动可以让你兴奋或沮丧！最好的一点是，当你通过这些活动回应你的孩子，如果她掌握了一种新技能，或更自信地表达自己的想法时，你就能够分享她的成就感。而这又可以增强她的独立感和自我价值感，并证明你是一个多么伟大的妈妈。

正念时间表：6-12 个月

孩子的一岁生日即将到来时，她已经开始显露自己的个性，开始表达她对你的爱。她已经能够翻身、爬动，不需要支撑就能坐立，如果有你扶着，她甚至能走上几步。她已经能够捡起小的物品，能够“找到”游戏中你藏起来的东西。在情感方面，你的宝贝能够读懂你的表情和语调，并表达她自己的感觉。她喜欢模仿你。她已经开始练习对话的最初形式——不停地牙牙学语。对她的话语做出反应，是以正念的方式对待孩子的关键所在。

当你叫孩子的名字时，她已经可以做出反应，并能听懂一些简单的指示。虽然她还不会说话，但是你可以开始跟她对话，她会咿咿呀呀地参与其中。

她已经开始探索一些固体物品，而且喜欢用手指将食物放入口中，吃饱后她会把头摇到一边说“不要”。她可能还会说一两个词语，通常是“爸爸”或“妈妈”。

当她快长到 12 个月的时候，可能还会学到一两个新词，也开始学着把实物和词语联系到一起。

时间表





自然坐立

6 个月

喜欢玩躲猫猫

用手为自己抓取食物

挥手做“再见”的动作

扶着桌子走来走去

9 个月

过 1 岁生日时，你的孩子已经打下了很好的基础，可以在家中走来走去。她可以爬来爬去，自己站立，甚至开始迈出她在这个世界上最初的神奇步伐。她依然喜欢通过把物品放入口中来探索这个世界，不过也学会了碰、扔、抓、拿、指等动作。对于这个年龄段的孩子来说，躲猫猫是一种非常重要的游戏。你的孩子会喜欢找出你藏在物体后面或下面的物品。

从情感方面讲，第一年快要结束的时候，你的孩子更明白自己想要什么，并且能够表达自己的情感。她会觉得与你在一起，比与陌生人在一起更为舒服。

本章中介绍了许多适合 1 岁孩子的活动，帮助她了解这个世界——如在抱着她、给她洗澡或换尿布时为她按摩的方法。此外，本书还会提供许多方式，帮你在孩子熟睡或与孩子外出散步时练习正念思考。

能够用大拇指和其他手指捡物品　　可以独立站立

使用一两个词　　**12 个月**





面对面

人与人之间的眼神交流是最具有正面理念的活动之一，而还不会开口说话的婴儿的眼神，更是让人难以抵抗。甚至在语言出现之前，这是与对方交流、询问和回答问题的主要方式。事实上，这种交流正是语言的起源所在。

1. 背部找一个支撑，坐在沙发或床上。膝盖弯曲，将宝宝的背和头抵住你的大腿，保持头部大约在同一高度。

2. 和宝宝打招呼，等着她回应。她可能会用声音或手势来应答。这个年龄段的孩子正在学习嘴部运动，喜欢发出不同的声音。

3. 问你的宝贝一个问题，空出较长的时间来等待她的回答。

4. 重复这个问题或问另一个问题，等待孩子的回答，并对其做出回应。她正在学习如何轮流对话，这是支撑谈话艺术的重要技能。

6~12 个月

按摩

入睡之前，可以通过抚摸的方式安慰洗完澡的宝宝，期间可以使用橄榄油。当你为宝宝按摩时，不要想接下来会发生什么，也不要任思绪游走，而要把注意力放在宝宝皮肤的触感、她追随你的眼神和她完美的手指和脚趾上。

你需要：

- 一个温暖的房间（室温以 26℃为宜）
- 一条可以蘸取橄榄油的热毛巾
- 少量婴儿橄榄油

1. 让宝贝在温暖的毛巾上躺好，如果她不介意裸身，可以帮她脱掉身上的衣物。如果她不喜欢裸身，那么就隔着衣物给她按摩。可以跪或坐在宝宝的脚前，可以微笑着跟她讲话，告诉她你在做什么。

2. 使用精油时，先倒一部分到手掌中，双手摩擦，然后把手指放在宝宝的臀部。抚摸她的腹部和胸部，然后是肩部，最后沿着胳膊回到起始位置。重新开始，建立一种稳定的按摩节奏。在抚摸的过程中，你可以哼唱儿歌。

3. 一只手托住宝宝左臂的后部，另一只手从她的腋下滑到手腕处，然后换另一只手。不断重复，两只手有节奏地交替进行。

4 把宝宝左手手背放到你的手掌中，然后用另一只手的大拇指抚摸她的手掌，拉伸她的手指，静静地旋转她的每个手指，轻压指端。然后在她的右侧胳膊和手上重复第 3 步和第 4 步。

5 腿部、脚部按摩按照步骤 3、4 进行。

6 让宝宝躺好，如果你发现她烦躁不堪，可以将步骤简化。重复步骤 2，抚摸她的臀部，然后是肩部，然后滑倒胳膊后部。如果之前已经使用了婴儿橄榄油，那么这时候你的手上需要多涂一些。

小提示

■ 使用婴儿橄榄油前先进行皮肤过敏实验，先将少量精油轻涂到宝宝的皮肤上，24 小时之后查看皮肤受刺激情况。使用前可以将瓶子立在温水中持续几分钟。

■ 如果宝宝很饿、闹脾气或过度劳累，不要对她进行按摩。按摩时如果她看起来不高兴，请停止按摩。

安全提示 6个月大的宝宝会更喜欢趴着，作为家长，要注意别让她趴的时间过长。如果孩子要睡觉，那么一定要她面朝上平躺着入睡。

7 将你的右手放到宝宝的右肩上。以对角线的方式，先是抚摸她的背部，然后沿着左腿直到她的左脚。当你的右手离开宝宝的左脚时，左手沿着她左侧的肩膀一直抚摸到他的右脚，如此形成一种对角线式的持续动作，并将你的呼吸逐步与你手中的动作同步。

8 最后，把宝宝包入襁褓中，抱一抱她。

拓展活动

一天中的任何时间都可以拿起宝宝的手来做按摩游戏。把她的手背放到你的手掌中，用你的大拇指在她的手掌中画圈，然后嘴里吟唱“绕着花园转一转，就像一只泰迪熊”。唱“一步两步走来”时，指尖沿着她的胳膊向上。一边唱“给你挠挠痒痒”，一边轻柔地挠一挠她的胳膊下面。





洗澡

如果你把沐浴时间当成是与宝宝一同享受乐趣的机会，而不是一种日常作息，那么你就能够沉醉其中。最有趣的莫过于当你进入浴缸中，跟宝宝一起谈心、玩闹，完全参与到宝宝的活动中。当你的宝宝能够自然地坐立（通常是在宝宝 4~7 个月大），那么你就能够体会到与孩子一起洗澡的乐趣所在了。

你需要：

- 球和玩具小鸭子
- 塑料罐（如酸奶罐）
- 吱吱响的玩具和可以挤压的玩具
- 柔软的浴巾

1. 你自己先进入到浴缸中，检查一下水的温度（不要过热），然后让其他人把宝宝递给你。把宝宝放入水中，一边说笑一边给她一个拥抱，告诉她接下来你们要做什么。

2. 与宝宝相对而坐，将球或漂浮的小鸭子推向对方那里，一边推一边说出它们的名字。

3. 用酸奶罐装满水，把水倒在你的膝盖上，然后是宝宝的膝盖，说出“膝盖”这个词。然后将水倒在你的肩膀上，然后是宝宝的肩膀。最后如果她喜欢的话，也可以将水倒在头部。

安全提示 ！ 不要将婴儿或儿童单独留在浴缸中，即使是几秒钟也不可以。洗澡之前准备好所有你需要的东西（浴巾、尿布、玩具）。电话或门铃响时，不要管它，或带着宝宝一起去处理。

4 挤压吱吱作响的玩具，逗自己和宝宝开心，或者用可以喷射的玩具和对方玩耍。

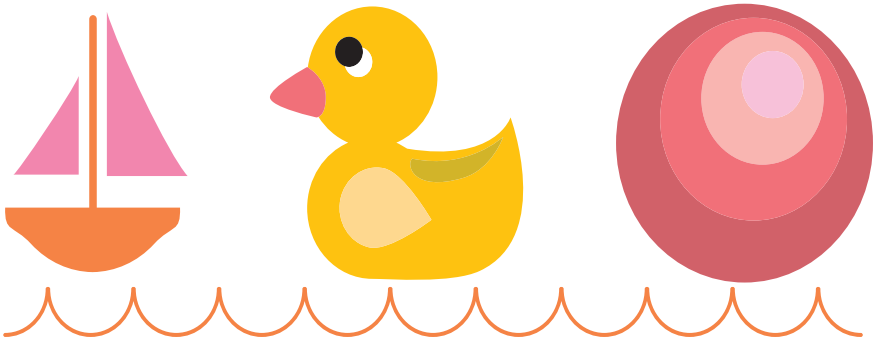
5 试着在水下唱歌：把嘴浸入到水中，哼唱或者吹泡泡。鼓励宝宝模仿你。

6 在浴缸中也可以进行一些更有“动感”的游戏，如把宝宝放在膝盖上，然后让她“掉入”水中，也可以玩划船、跷跷板或骑马游戏。

7 在宝宝觉得冷、无聊、烦躁之前，把她抱出来（身边有个帮手会很有帮助），然后将她包进松软的浴巾中，给她一个温暖的拥抱。

拓展活动

如果你的宝贝喜欢洗澡和水花四溅的游戏，那么你可以留意一下亲子游泳课。与她进行自信的洗澡游戏是让游泳成为一种愉快体验的第一步。





换尿布

有时候，为宝宝换尿布是一件非常单调的事情，你可以利用这些时间来做一些正念活动，它所引起的咯咯笑声会为你这一天中最无聊的时刻带来欢乐。这些活动也有助于解放在安全座椅或婴儿车中连续坐了几个小时的宝宝。当宝宝大一些的时候，这些步骤可以为接下来的翻滚活动做准备。这也是你和宝宝非常珍贵的面对面相处时间。

你需要：

- 尿布垫或其他舒服的软垫，如羔羊皮

1. 让宝宝躺在换尿布垫或其他的软垫上，一边与她谈笑，一边告诉她接下来你要做什么。把她的手放在你的手中。伸展她的胳膊，与肩膀平齐。

2. 将宝宝的胳膊在她的胸前交叉，重复伸展和交叉的动作，直到宝宝的身体略微放松一点。当她习惯这一动作之后，做伸展动作时，轻轻拉伸她的胳膊；做交叉动作时，轻轻地按压几秒钟。

小提示 ■进行以上活动时，不需要给宝宝脱衣服你就能够帮助她拉伸和提升灵活性。

3 把宝宝的左手放到你的左手中，右手抓住她的右脚踝，小心缓慢地呈对角线式拉伸，不要过于用力。

4 将宝宝的左胳膊和右腿放在一起，这样她的左手就能够触碰到右侧的膝盖。保持这个动作一小会儿，然后将它们拉伸开来，保持拉伸姿势一小会儿。以上动作重复几次。

5 换另一侧重复胳膊和腿的拉伸和触碰步骤，这样做有助于孩子的大脑发育。

6 给宝宝一个大大的拥抱。

安全提示 ! 如果宝宝不喜欢，不要勉强她，要让一切轻柔而有趣。



与宝宝出行的正念方式

和婴儿外出时我们总习惯借助工具——把他们夹在安全座椅上或困在婴儿车中。结果我们就失去了身体接触所能带来的身体刺激和不断增多的互动。对于婴儿来说，被怀抱也能够刺激他们生长和发育；对于成年人来说，这能够让你更加自信。

1. 抱着孩子，让她面部朝外，背靠着你的腹部。一只手搂住她的胸部，绕到她的背后（大拇指和食指支撑住她的肩膀顶部）。也让她的头部靠着你的前臂，另一只手放在她的两腿之间，这样你的手掌就能够抚摸她的腹部。

2. 保持姿势来回摆动，或慢慢踱步。摆动时带有一定的节奏，这样她就能够享受这一动作。

3. 让宝宝的两条胳膊搭在你的前臂上，然后把她放低到你的重心位置，让她的背部贴住你的胸部。如果需要的话，支撑住她的半边臀部。

小提示 ■ 相对来说，被抱着的孩子哭的次数更少，更容易保持安静和警觉，进食的次数也更多一些。

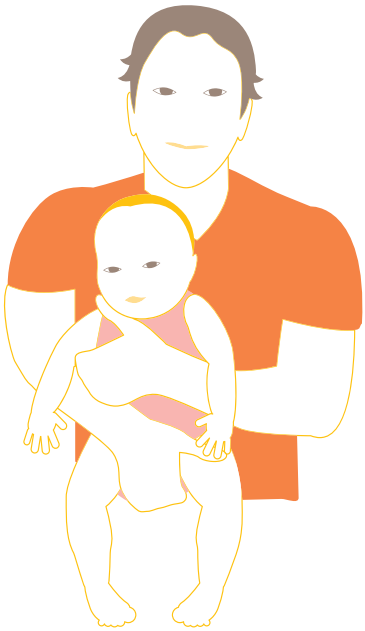
4 以这个舒适的姿势为起点，以正念的方式，寻找适合你的姿势，来帮助你缓解僵硬呆板的肩膀和佝偻的身体。双脚应当与臀部同宽，膝盖与脚踝呈一条直线。上提膝部和大腿，让肌肉与骨骼贴合。呼气，尾骨下沉，收紧腹部肌肉来支撑你的下背部。

5 腰部上提，扩展胸部，双肩与臀部平齐。肩胛骨尽量靠在一起，胳膊远离耳部。后颈部上提，想象你的头上有一顶王冠，王冠正中心有一根绳子在提拉着你。

6 保持这一姿势，呼吸几次，感受你的肺部随着呼吸在扩张，用这种方式来实现正念育儿。

拓展活动

短途出行时可以选用悬吊带或婴儿背带。当宝宝长大一些，她也许喜欢你用背包把她背在后背上，好好地欣赏这个世界。





宝宝睡前瑜伽

对人类来说，多小的年纪练瑜伽都不为过——你并不需要学会站立，才能够从瑜伽姿势中受益。以下活动可以安慰消化不良的孩子，他们往往很难放松下来自然入睡。作为父母，能够做一些事情来应对这一难题，增加你的信心和积极性。

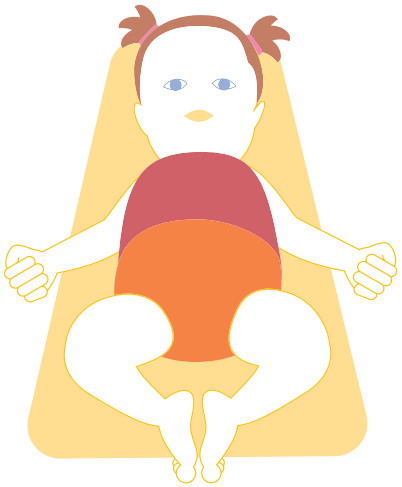
你需要：

- 换尿布垫或床

1. 让宝宝躺在瑜伽垫或床上，坐在她的双脚前。看着她的眼睛，与她说笑，告诉她接下来你要做什么。
2. 抓住宝宝的双腿，轻柔地将宝宝的膝盖推向她的腹部，这是一种排出肠气的姿势。保持几秒钟，然后放开，重复几次。
3. 将宝宝的脚掌相对，这样她的膝盖自然地弯向两边。这就是倾斜的补鞋匠姿势。不需要移动她的臀部，顺时针转动她的双腿，然后再逆时针转动。
4. 轻柔地将宝宝的双腿往你的方向拉伸，然后让它们轻轻地落到床上，一边做一边用舒缓的声音说“放松”，重复几次。

小提示 ■ 当你为宝宝按摩或做瑜伽姿势时，要同时和她交流。这样会让她安心，告诉她你做这些动作时非常有信心。

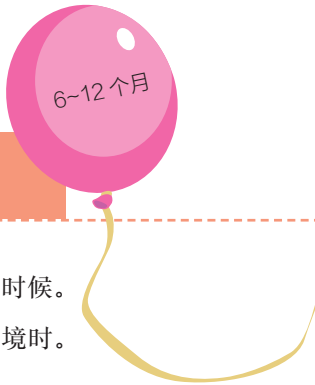
5 最后，将手指水平地放在宝宝的腹部，来回地摩搓，动作要舒缓流畅。保持同样的压力（如果动作过于轻柔，感觉会像是挠痒痒，而不是抚慰）。可以一边做，一边唱摇篮曲。



拓展活动

如果宝宝觉得被抚摸肚子很舒服，那么你可以对她进行腹部按摩。按摩时可以让宝宝穿着衣服，也可以帮她脱掉衣服，滴几滴婴儿橄榄油，再进行按摩。

用食指和中指轻柔地沿顺时针方向围着肚脐绕圈。一只手画圆圈，另一只手画半圆，当二者重合时提起第一只手。圆圈要逐渐变大，覆盖住整个的腹部区域。按摩时节奏要稳定，动作要有适当力道。



散步冥想

在这个时期，作为父母唯一的自我时间可能就是用婴儿车推着宝宝散步的时候。这时，就是那么一小会儿，你能够从中找到宁静，特别是当你觉得身陷困境时。每一步都享受它所带来的有意识的自由，体会周围自由的空间。

1. 当你开始推婴儿车时，试着将思绪从一天的琐事中解脱出来。这是你的时间，不要去想过去发生了什么，或接下来会发生什么事情。专注你的呼吸，让气体自由地进出你的身体。

2. 将注意力从内心世界转向外部世界，特别是大自然中天空、云、气温和季节的特征。

3. 当你的内心涌起某种想法时，把它们想象成是蓝天中飘浮的云朵，让它们自由地流动，找到白云间的蓝天。

4. 现在注意你的步伐：双脚抬离地面，然后又回到地面，注意你每一步的跨度，以及它如何与你的呼吸相协调。感受双脚的不同部位落地的感觉：脚后跟，脚掌及脚趾。当你走每一步时，看身体的重心如何从一边转到另一边。

5 最后把注意力转到你的呼吸上。走四步，然后吸气，再走四步然后呼气。你能够平衡吸气和呼气，让它们保持同样的长度吗？注意步伐的稳定，如何让你的思想变得坚定。

拓展活动

如果你发现散步时你的头脑很难安静下来，那么可以试一下数数练习。

从 1 数到 10，期间不要让任何其他想法抓住你的注意力。当你发现自己开始胡思乱想时，返回 1 然后重新数。你能够数到 4 吗？当头脑中冒出各种想法时，你只需要忽略它们，顺其自然。





捉迷藏

由来已久的捉迷藏游戏——不论是遮脸还是其他玩儿法——都会给孩子带来无尽的欢乐。它也可以增进早期的亲子关系和宝宝的学习能力，同时也能够告诉孩子“消失”和“再次出现”的概念。孩子开始理解，尽管他看不到你，你永远会在他身边。

1 吸引宝宝的注意力，然后把脸藏在手或手帕后面。

2 问她你去哪儿了——这一点非常重要，可以引发她的好奇心。

3 戏剧化地展露你的面孔，并说“躲猫猫”。就是一种不错的选择。

4 要不断地变换推迟的时间、面部表情和伴随的声音，来给宝宝带来惊喜，从而带动她学习。

你需要：

- 手或手帕

拓展活动

你可以藏在家具的后面，也可以把宝宝喜欢的玩具藏起来，然后再拿出来。

小提示 ■ 不要忘记同大一点儿的孩子交换角色，让他们也来试一试。对于小点儿的孩子，你可以帮助他们捂住或露出他们的面部。



全新的自我日记

宝宝的一岁生日即将来临，你可以好好回想一下与宝宝一同成长的自己。你也许会思考自己究竟是谁，你的童年如何影响了你？你希望自己能够养成哪些品质？作为父母，哪些品质对你来说并不是很有帮助？

你需要：

- 日记本
- 钢笔或彩色铅笔

1. 当你有时间的时候，拿出笔记本，粗略地记一下你的为人父母之路。哪些事情给了你惊喜？哪些意想不到的性格特征在你的身上出现？当你为人父母时，你的哪些声音和行动有着自己父母的影子？不需要详细描述，列出要点即可。也可以用涂鸦或画画的形式把你的想法记录下来。
2. 列出过去几个月你表现积极的方面。
3. 列出你表现得不是很好、想改正的地方。
4. 最后，列出接下来的一年你想拥有的性格特征。不要认为自己必须依照这个清单去评判自己。当你开始意识到某件事情时，就已经是改变了。



第三章　感官探索

成人的所有感觉中，视觉起着主导作用，但是正念思想鼓励我们平衡调动一切感觉。与婴儿或蹒跚学步的幼儿在一起玩耍，能够帮你做到这一点。因为在孩子成长的过程中，所有的感觉都是非常重要的。对于小一点儿的孩子来说，感官是自然的学习工具。孩子们喜欢说出新物体的名称，他们的手指会不停地在物体表面动来动去。这是他们探索周围世界的方式，当和他们一起玩耍时，你也得以不同的角度来看待这个世界。本章设置了不同种类的活动，来帮助你探索各种感觉。

正念时间表：1-1 岁半

当宝宝长到 12~18 个月时，他能够独立做越来越多的事情。当过一岁生日时，他已经不需要外力就能够自己站立和行走。借助大拇指和另外的一只手指，他就能够将一些小的物品递给其他人。他也正式地开始尝试与他人进行交流和对话。在情感方面，他已经开始生成同理心，这对于建立关系非常重要。此外，孩子的分离焦虑也在不断增长，他感觉与你之间的联系如此强烈，因此当你不在的时候，他会觉得闷闷不乐。用正念的方式与他玩耍会让孩子感到安心。

宝宝的理解力在不断地增长，他已经知道镜子中盯着他的那个人是谁，也有了自己喜欢的人和玩具。在玩耍的过程中，他会模仿其他人。在这个阶段，与其他人相比，你的宝宝更喜欢照顾他的那个人。

这时孩子可以摄取固体形态的食物。他会学着用勺子吃饭，用杯子喝水。当他说话时，他喜欢说四五个词，当他长到 18 个月时，开始喜欢说句子，或 5~10 个词。

当孩子长到 18 个月时，他的力量、稳定性和协调性都有了不小的提高。现在他已经能够拖动带轮的玩具，能够将物品放到

时间表



回应简单的要求

说出四五个词

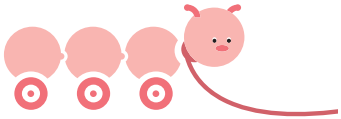


开始自己使用餐具进食

12 个月　独立行走　分离焦虑开始增长　**15 个月**

容器中再拿出来。他已经开始展露艺术天赋，能够拿着蜡笔在纸上涂画。他的语言能力也有所提高，可以说出 10 个词，也可以听懂简单的指示，比如“吃饭”。

本章主要是探索孩子的早期感觉。这个年龄的孩子喜欢感觉不同的手感、形状和声音，即使他们还不懂得怎么用语言来表达。本章中的游戏会帮助他探索不同触感的物体，猜声音游戏会鼓励他将声音同物体联系起来，而睡前按摩可以让你们享受正念运动。



说 5~10 个词

拿着蜡笔在纸上涂画

能够拖动带轮子的玩具

18 个月

1~1岁半

感觉的小路

很多人都喜欢赤脚在草丛中走路的感觉，而对小孩子来说，这种欢乐是双倍的，因为他们有更强的触感。在下面的活动中，你要摆出一条不同触感的小路，让孩子去探索和开发她的触觉，这个游戏能够帮助蹒跚学步的幼儿发展平衡技能。



你需要：

- 宽敞的室内或室外空间
- 材质不同的 4 块垫子
- 毛毯样品（可以从当地的毛毯店铺购买）
- 小地毯
- 门垫（确保它不会太硬）

1. 用选择的物品摆出一条笔直的道路，各种物品应该有不同的触感。

2. 给孩子做示范，告诉她你希望她如何沿着路爬动或行走，伸出双臂帮助她平衡身体。

3. 让孩子尝试一下。

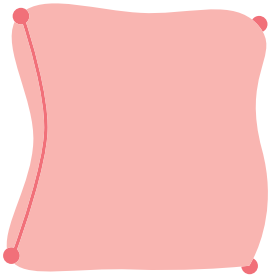
4. 开始的时候，她需要你的支持，所以当她走路的时候要抓住她的手。当她更加自信之后，让她自己走几步，但是要做好随时能扶住她的准备。

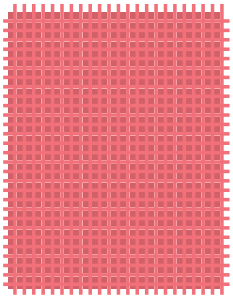
5. 对孩子来说，从垫子上走过是最难的部分，因此需要你伸出稳重的大手来帮助她，或鼓励她爬过垫子。

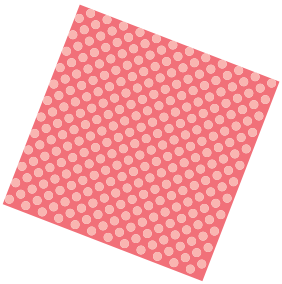
拓展活动

当你的孩子走得很顺畅之后，改变各种物品的顺序，并增添新的物品。

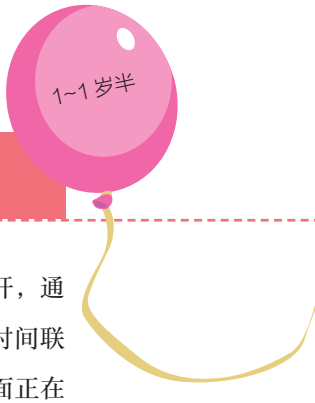
可以为小路设置拐弯。







小提示 ■ 让宝宝跟随自己的心情，不断地在小路上重复行走。

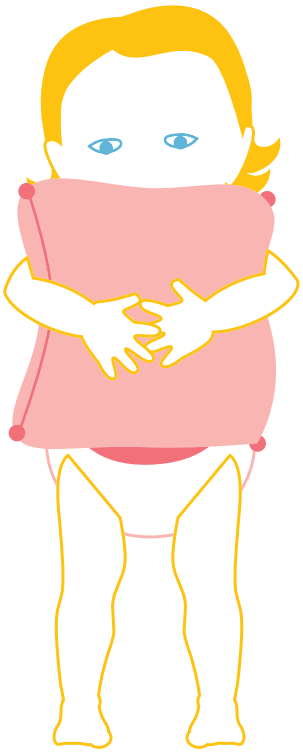


触摸游戏

对于两岁以下的孩子来说，触觉在所有感觉中处于主导地位。他们把手张开，通过指尖来探索这个世界。逐渐地，他们开始将不同的感觉同人物、地点和时间联系起来：柔软的绒毛毯就意味着安全或睡眠，柔滑的亮色雨衣就代表着外面正在下雨……这个游戏适用于不同年龄段的孩子。当你玩这个游戏的时候，也要跟孩子一样，通过触觉来重新“观察”这个世界。

你需要：

- 能够装下所有物品的篮子或其他容器
- 6~8 个软硬不同的物体（如木头、塑料制品或织物）





1 让宝宝待在你的左侧。把篮子放在你的面前，从篮子中拿出一个硬的物体，把它放在左侧，然后拿出一个软的物体并放在你的右侧。

2 用指尖按压硬的物体，然后说出“硬”这个词。然后拿出软的物体，重复这一动作，说“软”这个词。

3 把物体递给孩子，让她以同样的方式来感觉物体的表面。

4 当她拿住每个物体时，相应地说出“硬”或“软”两个词。刚开始的时候，小一点的孩子无法说出触摸的感觉，但是随着游戏的深入，这些词对她来说会越来越熟悉。

5 让大一点的孩子把篮子中剩下的物品进行分类，软的放在一堆，硬的放在一堆。

拓展活动

试着让宝宝感受有着截然相反的触感的物体，如平滑和粗糙的物体。

选择体表温差较大的物体，如软木塞、羊毛被、大理石、木头等，告诉孩子如何根据温度的不同来对物体进行分类。

刚开始的时候可以将物体分成两类，之后可以提高难度，将物体分成三类。

当孩子变得越来越有信心时，她也许喜欢闭上眼睛或戴着眼罩来进行游戏，但是记住，首先你要给她做出示范。

花园和公园是“淘东西”的好地方，如卷曲的树叶、扎手的松球、粗糙的树皮等。

小提示 ■ 选择触感截然相反的物体，这样你的孩子就能够清楚地分清软和硬的区别。如果你的孩子没有马上掌握词汇，不要紧张，她需要时间来理解新词汇。



猜声音游戏

以正念的方式，来尝试这个实验：静下心来数一数你能听到多少种声音。首先去倾听附近的声音，然后是远处的声音。注意一下，有多少声音是被我们的大脑熟知却被我们忽略的。对孩子来说，大多数声音都是未知的，等待他们去辨别。倾听是一种感官工具，能够帮助孩子们理解周围的世界。

这个有趣的游戏重点强调听觉，并帮助孩子们认识各种声音，拓展活动可以帮助他们辨别各种声音，提升他们的倾听能力。

你需要：

- 盘子
- 孩子熟悉的能发出 3 种截然不同声音的物体（如金属勺或木勺，一包可以摇晃的谷物等）
- 可以盖住盘子的布（如茶巾）

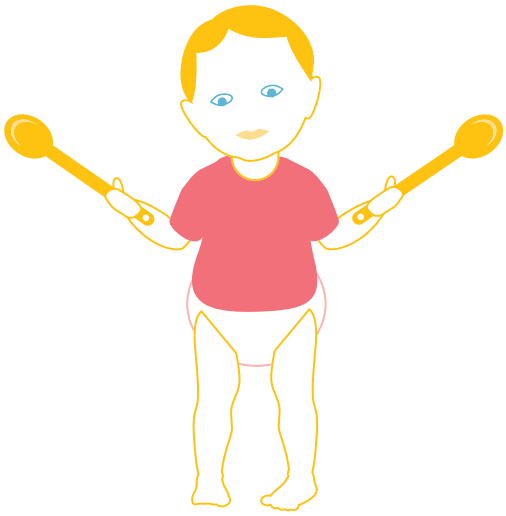
1 让孩子坐在你的左侧，把盘子放在你的面前，盘中放好物品。

2 对孩子说“我们要玩一个猜声音的游戏”，指着盘子中的物品并说出它们的名称。

小提示

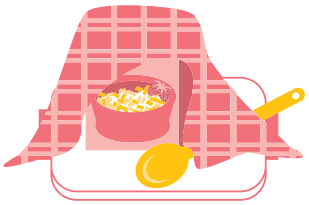
- 在这个游戏中不要使用乐器，因为它们可能会分散孩子的精力。
- 告诉孩子在回答之前先花时间好好听一听耳边的声音。

3 用布盖住盘子，选出一些物品，如两把勺子，让它们彼此碰撞，让孩子倾听发出的声音。



4 把布拿掉，大声说出物品的名称。把物品拿出来，展示给孩子看。

5 拿出所有的物品，让你的孩子自己动手，这样他就能够清楚什么样的物品发出什么样的声音。用盘子中的所有物品进行尝试。



拓展活动

在游戏过程中，如果孩子变得越来越自信，那么可以添加其他的物品，最多为六个。开始给孩子介绍发出不熟悉声音的新物体。

当他慢慢长大，对于物品和它们的名字更为熟悉时，让他试着猜出某种声音是什么物品发出的。

如果年龄稍大一点的孩子掌握了这个游戏，那么可以在游戏时一直把布盖在盘子上。如果孩子一时想不出来，你可以说出物品的名称来提示他。

安全提示 告诉孩子在耳边制造大的噪声会很容易破坏听觉。如果孩子觉得猜声音游戏很难，可以检查一下他的听力。听力问题在小孩子中非常普遍。



幼儿瑜伽

如果你曾在陪孩子时练瑜伽，你就会明白他们多么喜欢模仿你，因此你们可以一起享受下面这个简单的瑜伽练习。瑜伽练习对孩子们来说非常有意义，可以提升他们的协调能力和自我意识，帮助他们集中注意力。而对家长来说，它可以帮助你聚焦于当前的时刻。和孩子一起练习下面的瑜伽姿势，鼓励他模仿你。

1. 臀部贴在脚后跟上跪坐，双臂向前伸，使胸部逐渐紧贴大腿。告诉孩子“你是要长成大树的种子”。

2. 双手用力挤压，重新坐回到脚后跟上，呼气，身体慢慢直立，头部挺直，双臂伸直，举过头顶。身体像树枝一样弯向左侧，再弯向右侧。

3. 像稻草人一样扑向前方，头部和颈部放松，双臂自然下垂。你可能需要弯一下膝盖。

4. 双手撑在地板上，腿向后撤一步，使身体形成一个倒 V 字形。屁股上翘，伸展四肢。双手收回，屁股上翘，朝向室内，放松你的脚后跟，就像狗狗伸懒腰一样。学着像狗狗一样吠叫。

小提示 ■鼓励你的孩子拿着玩具或泰迪熊做瑜伽。

5 四肢放松、下垂，呈桌子的形状。肘部弯曲，胸部贴紧地面，双腿伸直。手掌放到肩膀下面，胸部向前伸，然后上提。现在你是一条蛇了，发出蛇的声音。

6 收回双手，臀部再次贴紧脚后跟，把孩子的双手放到你的下背部，让他来感受你的呼吸并让他模仿你的动作。

7 双手合十，放在胸前，然后向对方鞠躬。

拓展活动

孩子们可能更喜欢面部瑜伽——试一试模仿狮子的表情:把嘴张大，伸出舌头，尽量睁大眼睛，呼气时发出声音。



睡前按摩

幼儿喜欢别人揉搓他们的腿部和脚部，接下来的步骤可以帮孩子们进行睡前放松。当你做这些动作时，要让你的呼吸与动作相协调，这是正念的动作方式。

1 让孩子以舒服的姿势躺好，面向你，裸着腿部与双脚。在手掌上涂少许橄榄油，并将其捂热。

2 左手包住宝宝的大腿后部，从上到下进行按摩（到膝盖时减轻力度）。当手到达脚踝时，换另一只手开始按摩。动作要缓慢连续，不断变换双手。

3 一只手握住宝宝的左脚，另一只手握住他的小腿。先朝一个方向转动他的脚踝，然后再朝反方向转动。

4 双手夹住宝宝的一只脚，从脚跟抚摸到脚趾，然后抽离双手。不断重复，动作要流畅。

你需要：

- 温暖的房间（室温 26℃左右）
- 少许橄榄油（使用之前进行皮肤过敏测试）：将少量橄榄油轻涂在宝宝的皮肤上，过 24 小时之后查看过敏反应

小提示 ■ 如果按摩时孩子已经累了或者哭闹，或期间容易被其他事情分心，那么就停下来。

5 用手掌托住宝宝的一只脚，用大拇指进行按摩。另一只大拇指从其脚底的上部向下按摩到脚趾，呈 T 字形。按摩时要有节奏。

6 从下到上挤压宝宝的每个脚趾，并轻轻转动，适当拉伸脚趾。在宝宝的右腿和右脚上重复以上步骤。





有趣的镜子

在正念育儿活动中，镜子是一种有着无穷用途的工具。它能将乐趣和学习的可能性加倍，以下的活动能帮助宝宝学习词汇、增强交流技能和自我意识，这对宝宝的成长来说是非常宝贵的。

1. 坐在地板上，把宝宝放在你的膝盖上，确保镜子能够照到你们两个。你也可以把镜子平放到地上，从上往下看。
2. 利用镜子开始提问和回答问题。“这是什么？”“这是你的鼻子。”“你的鼻子在哪儿呢？”“你的鼻子在这里。”
3. 继续提问和回答问题，问完面部的所有部位。你也可以继续询问关于表情的问题，如悲伤、快乐、生气等。
4. 只要宝宝觉得这个游戏好玩，那就继续往下进行。

你需要：

- 大小合适的镜子
- 围巾（可选）
- 喜欢的玩具（可选）

拓展活动

试着将一面小镜子悬挂到绳子上，使它就能够旋转。让孩子可以从不同的角度看到自己的镜像以及不同的光的反射。

用围巾来玩躲猫猫游戏，当宝宝看到的是自己时，他会觉得这个游戏更有趣。

你也可以做许多动作，让孩子来模仿你，比如指、抓、举等。



耐心冥想练习

“耐心”是许多家长经常练习的一种技能。请将以下的练习当成是一种获得独特见解、学会不对事情做出反应的方式。专注呼吸，可以让你学会用不同的观点看问题，用新的方式来处理问题。

1. 当你需要停止思考时，试一试下面的练习，它可以帮助你在反应之前停下来。以舒适的姿势坐好，闭上眼睛。

2. 吸气，然后屏住呼吸；接着吸气。然后再屏住呼吸；最后再吸气。然后，长时间非常缓慢地呼气，想象没有帮助的想法或感觉同呼吸一起溜走。

3. 重复。吸气，感受气体逐渐进入腹部。再吸气，将气体吸进你的胸部。最后再吸气，将气体吸进你的腹部。然后再顺畅连续地呼气。

4. 继续以这样的方式呼吸，让你的体内充满能量充沛的氧气。感觉一下你的体内有多少的空间。





第四章　身体的协调性

我们常常对可以移动自己身体的能力不以为然。做体育运动时精妙复杂的动作，使用键盘时出色的动作技能，或穿针引线的方式都定义着你是谁。我曾经教授体育课，注意到当孩子们掌握了一种新的运动技能时，他们的开心程度不亚于掌握了一门语言。对身体的控制给予了他们能力感和自信。本章中的身体活动可以协调身体和大脑，从而让你和你的孩子来体验正念的活动方式。

正念时间表：1 岁半 ~2 岁

当宝宝 1 岁半的时候，你会看到她走路越来越稳。到两岁的时候，她甚至已经会跑了。她现在已经会爬，然后在手或扶手的支撑下从椅子上爬下来；也已经能够回应复杂的问题。在情感方面，孩子已经能够将情绪和词语联系起来，并开始体验许多新的情感，如沮丧，这可能会让她困惑不已并大发脾气。正念的活动方式能够让她静下心来。

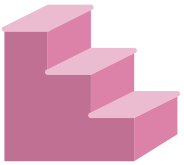
孩子的语言能力已经有所发展，因此，现在她通常会用两三个词来组成句子，表达自己的需求，比如“喝果汁”。

她现在已经开始熟悉一些事物，因此如果物体不在它们平常所放的地方，如墙上的画挂的方式不对，她会注意到。

她的平衡感在不断地提高，甚至可以用脚尖站立。到两岁生日时，她就能够踢大一点的球了。她的手指灵活性也在不断地提高，现在她已经能够翻看薄薄的书页了。

随着观察技能的提升，她开始模仿其他人的行为，尤其会模仿对她有重要影响

时间表



会跑

理解分两个步骤的要求

开始自己使用餐具进食

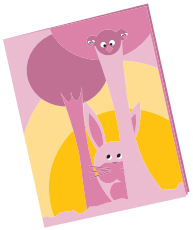
18 个月

模仿大人的行为

借助大人的手或扶手爬椅子，可以用脚尖站立

的大人和稍大的孩子。

接下来的活动主要关注早期阶段孩子的协调能力的发展，提升灵活性、平衡力和总体的协调性。比如“它去哪儿了”这个小游戏，不仅可以锻炼孩子的手眼协调能力，而且能帮助她辨别不同的形状，其中的谜语也可以帮助人们进行正念思考，促使人们关注当前的事情，并从新的角度来看待这个世界。



21 个月

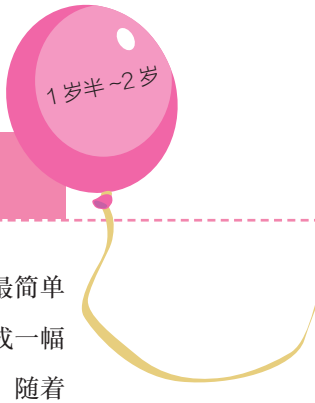
踢大一点的球

使用 2~3 个词

翻书页

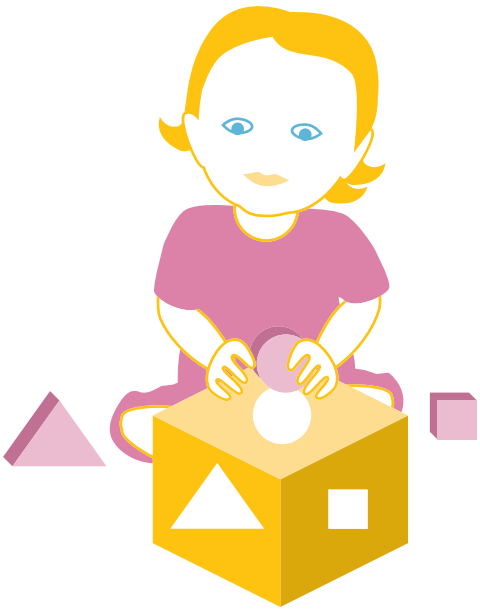


24 个月



它去哪儿了？

这个游戏可以从早期阶段培养孩子的手眼协调能力，和孩子一起完成一些最简单的游戏任务，如把合适的方块拼在一起；或更为传统的游戏，如把纸片拼成一幅图画。下面的这个游戏可以让你明白如何为最基本的 3D 游戏来准备材料。随着孩子技能的增长，你也可以不断地提升游戏的难度。



你需要：

- 不同形状的积木或其他物体（如三角块、正方体和圆柱体）
- 硬纸箱
- 美工刀

1. 准备不同形状的积木或其他物体，如三角块、正方体和圆柱体。

2. 在箱子的顶部裁一个与你选择的积木形状相同的洞，但是洞要比积木稍大一些，把箱子上所有的开口都封上。

3. 把第一种形状的积木递给你的孩子，牵着她的手，抚摸积木的边缘，让她感受积木的轮廓。然后再让她触摸洞口的边缘，这样她就能够熟悉积木的形状。

4. 让她将积木放到相应的洞中，如果她很难找到正确的洞口，就给她一些指导。

5. 拿出其他形状的积木，重复步骤 3 和步骤 4。如果你的孩子充满信心，那么就重新开始，看她自己能否找到正确的洞口。

6. 一旦孩子熟悉了这些形状，可以开始加入语言。当你把某种形状的积木递给她时，描述其形状与特点，如“这是三角形，三角形有三条边”。

拓展活动

一旦你的孩子掌握了这个游戏，你就可以裁出更多不同大小和形状的洞并准备相应的物品。最好在同一个箱子上，这样孩子就能够接受更多的挑战。

1岁半~2岁

投掷沙包

沙包是帮助孩子们养成投掷技能最好的利器之一。与球不同，沙包不会滚远，因此它们更合适、更安全。下面的活动中，投沙包主要是为了提高孩子们的手眼协调能力，帮助他们集中注意力。

1. 把绳子放在地上，围成一个圈。
2. 站在离绳子约 50 厘米远的地方，为孩子示范如何把沙包投到圆圈中。
3. 让孩子试一下。
4. 当她在这个距离做得很好后，可以让她退后一步再试一下。





你需要：

- 足够大的活动空间
- 跳绳或圆环
- 每个孩子一个沙包或一个用豆子填充的玩具

拓展活动

将彩色的锥形纸筒放在地上，让她将沙包投入指定的彩色区域内。

如果有多个孩子，可以比一比谁能够最先用沙包投中目标。

小提示 ■提醒孩子投掷沙包时需要伸直手臂。

1岁半~2岁

滚球

和孩子可以将球滚来滚去，这个充满趣味性的游戏可以帮助孩子集中注意力，让她学会与人合作。同时也有助于帮助孩子构建整体的运动技能，抓球的动作还可以锻炼孩子的手眼协调技能。

1. 坐在地板上，双腿分开，与孩子面对面。
2. 让你的孩子以同样的方式坐好。和孩子用腿围成一个圈，使球不容易滚出去。
3. 开始轻柔地将球滚向孩子。
4. 鼓励她用手停球，可以先给她示范一遍。
5. 让她把球滚向你。
6. 当孩子对游戏熟悉后，你可以向后退一点，拉大与孩子之间的距离，重复游戏。

你需要：

- 沙滩球或类似的大而轻的球

拓展活动

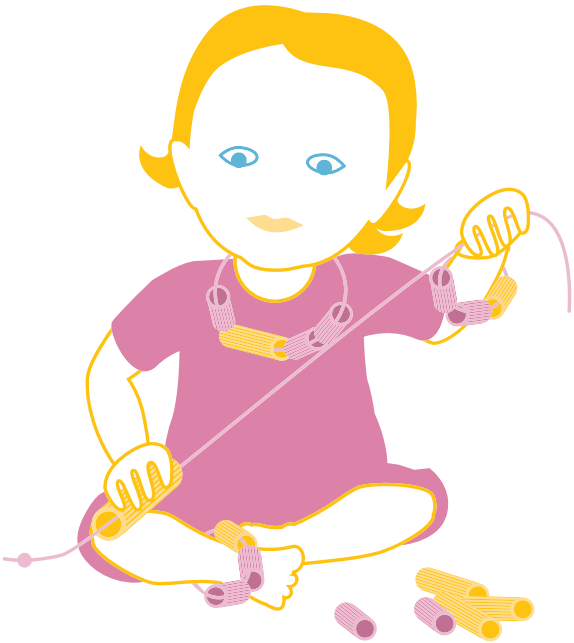
孩子玩沙滩球熟练之后，可以换小一点的球来进行游戏。

小提示 ■ 在你把球滚向孩子之前，先向下看一看，然后再看她，这样她就能够联想到要看发球点。

1岁半~2岁

线穿直筒

“正念”就是指完全沉浸于当下的活动之中，让孩子发现这个简单的游戏趣味无穷。这个游戏可以帮助孩子培养手眼协调能力，加强他们的手部肌肉。此外，游戏的准备过程也非常简单。



你需要：

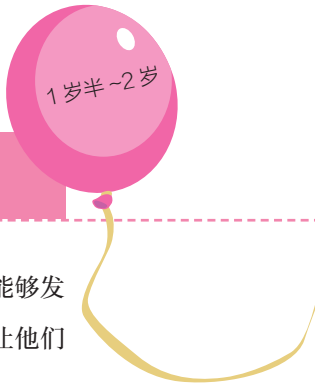
- 卫生纸纸筒
- 小铃铛或比纸筒末端稍宽的小物件
- 长约 1 米的细绳（可以用家居服上的绳子）
- 用来切割纸筒的美工刀

1. 将铃铛或其他小物件绑在绳子的一端，这样可以防止绳子滑落。
2. 将拴有铃铛或小物品的绳子放在地板或矮桌上。
3. 把纸筒切成两半，告诉孩子接下来你要做什么，以及为什么这么做。
4. 给孩子演示如何用绳子将纸筒穿起来，并来来回回地滑动。
5. 把纸筒从绳子上拿下来，让孩子自己试一试。

拓展活动

当孩子掌握这个游戏时，可以让他试试把通心粉穿到线上。准备短通心粉（管状的）和一段 50 厘米长的绳子，先将一段通心粉穿到绳子上，打一个结，再让孩子开始穿线。

小提示 ■ 当你向孩子演示动作的时候，要确保孩子坐在你的左侧，这样他就能够清楚地看到你手中的动作。如果孩子习惯用左手，那么你也要用左手演示，并让孩子坐在你的右侧。



马戏团演员

我们有五种感觉，而平衡感就像是孩子的“第六感”。孩子的内心总是渴望能够发展他们的平衡感，抓住每个机会在低木或矮墙上走。下面的这个活动可以让他们当一次马戏团演员，在“钢丝”上走，但是这个活动十分安全。

你需要：

- 足够大的室外活动空间
- 几支彩色粉笔

1 找一块可以用粉笔在表面涂画的石子路或水泥地（活动完成以后，要擦掉粉笔末）。

2 用粉笔在地上画一条长约 3 米的直线。



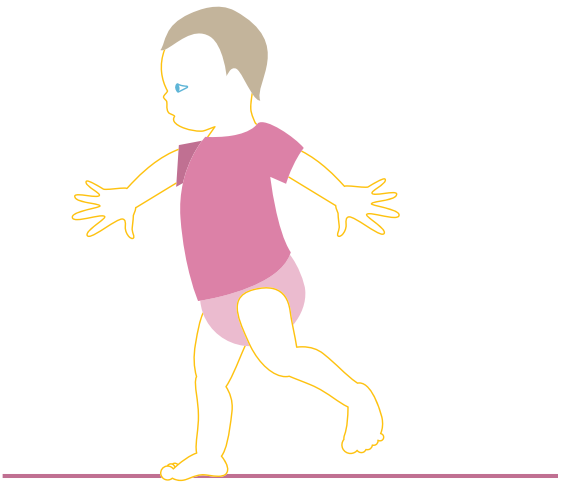
3 给孩子展示如何在粉笔画出的线上行走，将一只脚放在另一只脚的前面。行走时身体直立，眼睛平视前方，挺胸，双臂打开，与地面平行。

4 鼓励孩子在细线上行走，他需要你的支持或引导，因此在他行走的时候要托住他展开的双臂。

拓展活动

当孩子走得越来越顺畅时，可以让他试着每只手中托着一面旗子行走。也可以拿一个小铃铛，行走时尽量不要让铃铛发出声音。

当孩子想要在低木或砖墙上走时，让他自己选择想要走的路。孩子知道什么样的高度会让他们觉得舒服。





搭建积木塔

对孩子来说，用积木搭建一座塔是一件非常具有挑战性的事情，当他做到以后会收获巨大的成就感。在这个活动中，首先由你来搭建一座塔，以正念的方式放慢动作，让孩子模仿你。这个活动能够帮助孩子锻炼手眼协调能力，加强他们的手部肌肉，并教给他们如何按照形状和大小对物体进行排序。

1 让你的孩子帮你把积木放到地板上空旷的区域。

2 在地板上坐好，孩子在你的左侧，积木在你的右侧。

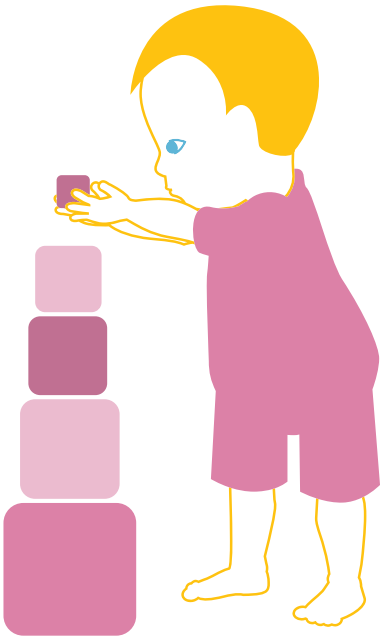
3 告诉你的孩子，你们要开始搭积木塔。选出最大的积木，把他放到你前面的中心位置，然后以较慢的速度来完成其他积木的搭建。最后，把最小的积木放在顶部。

你需要：

- 不同大小的 5~10 块积木（最好有一些较大的，需要孩子两只手拿的积木）

小提示

- 先用 3 块积木进行游戏，然后逐渐增加到 10 块。
- 对于小孩子来说，搭积木是一件非常有成就感的事情。即使他不懂得分类也不要着急，假以时日他会认识到需要按照积木的大小来对其进行分类。



拓展活动

把积木搭建在房间的角落里，而不是中心位置。

用积木来建造一个水平方向的梯子，积木体积从左到右依次加大。

4 告诉孩子，你们要将积木塔拆掉，这样他才能够重新搭建。

5 慢慢地将积木拆掉，一次只拆一块，把它们放在孩子的右侧（可以让孩子来做这件事情），然后让他自己来搭积木。



推和弯曲

与搭建积木塔一样，这个活动也需要协调能力和注意力，但是增加了颜色和绒条（译者注：一种里面是钢丝、外面用布包裹的长条，经常用作宝宝的玩具或手工材料）的弯曲感。如果孩子喜欢把绒条放在头上玩耍，或把他们弄弯，不要担心，这些绒条非常好玩，你也许会忍不住跟宝宝一起玩儿。

你需要：

- 一包彩色绒条
- 开孔较大的滤篮

1. 把滤篮倒扣在地上。
2. 拿出一根绒条，说出它的颜色，告诉孩子你要把它塞到滤篮的小孔中。
3. 给你的孩子展示如何将绒条的末端塞入小孔中并将其推入。
4. 让他选一根绒条放进滤篮中，当她选好的时候，你可以说出绒条的颜色。
5. 让他重复上面的动作，这样就可以用绒条和滤篮做成一只小刺猬。可以将绒条进行弯曲，做成各种有创意的形状。

1岁半~2岁

静止冥想

孩子的第二个生日快到了，这时候你肯定特别忙。下面的这些动与静的练习可以让你停下手中的事情来感受宁静。孩子可能也会喜欢跟你一起做这个练习，但是如果你一个人做，内心会更为平和。

1 当你忙得不亦乐乎的时候，停一下，快速旋转 3~5 次，然后躺到地板上。

2 伸展四肢，脚趾张开。把你的手指伸向天空，手指张开。睁大眼睛，好像要通过太阳穴看外面的世界一样，让自己的视线变得越来越柔和。

3 保持这个姿势 5 分钟，感觉周围的世界安静下来，大地稳固地支撑着你的重量，这种安静永远在那里，立于这个疯狂旋转的世界之中。

4 当你准备好起来的时候，先放松休息一会儿，然后坐立起来。


ال



第五章　亲子手工

对手工艺品的喜爱似乎与生俱来，孩子在很小的时候就有了手工创造的需求。鼓励孩子们进行创新性的活动会提升他们的自信心和满足感。如果你只看到纸页上一团难以名状的颜色，没有关系，这正是孩子们做记号和表达自己的方式。以下内容介绍了多种多样的手工艺活动，满足每一位小小艺术家，让你和孩子一起沉浸在各种正念活动中。

正念时间表：2-2 岁半

与第一个生日不同，现在孩子已经能够意识到这是他的第二个生日。在接下来的 6 个月中，他会继续发展早期的基本技能，如开始根据形状和颜色对物体进行分类。在孩子 18 个月 ~3 岁之间，你都可以对他进行如厕训练。这一段时期是孩子情感发展的关键时期，孩子可能会体验他无法表达的强烈情绪，如愤怒、愧疚等。进行正念练习可以帮助你应对日常生活中由此带来的沮丧和不安。

从两岁起，你的孩子也许已经开始学习如何骑自行车，不过对有些孩子来说，这种双腿交替运动很难掌握。

这个年龄的孩子开始喜欢跟别人待在一起，与其他的孩子一起玩耍。然而他现在还不懂与他人合作和轮流进行游戏，所以在遇到特别喜欢的玩具时，他们可能会争吵起来。你还会注意到他开始玩角色扮演的游戏，他已经开始有意识地发挥自己的想象力。

日常作息对于这个年龄段的孩子来说非常重要，虽然他并不理解时间和作息的

时间表

根据形状和颜色对物体进行分类

如厕训练

24 个月

喜欢与其他孩子一起玩



开始玩角色扮演游戏

概念，但是，当日常作息被打乱时，你的孩子可能会注意到并进行抗议。比如度假的时候，尽量确保睡觉时间和用餐时间正常，否则，到达新地方的兴奋就可能会演变成愤怒。

手工活动对孩子的发展来说极其重要，不仅能够增强他们对颜色的认知，提升他们手握蜡笔和剪刀的手工技能，也可以培养他们的想象力和创造力。不要担心这些活动带来的不可避免的杂乱，当孩子进行创造性活动时，尤其是进行手工活动时，保持耐心是正念父母的职责。在孩子做“天使鱼手印”活动的时候，要耐心倾听并与他对话。洗澡的时候，与宝宝一起享受“漂浮的有趣玩具”游戏，记得称赞他创造的手工艺术，这样可以告诉他你有多么重视他的想象。

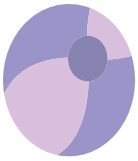


开始骑三轮车

27 个月

反对日常程序中的大的改变

可以将球扔过头顶



30 个月

2~2岁半

用水画画

当孩子们作画时，他们往往被纸的大小限制，如果你把这一活动搬到户外，用水充当颜料，那么每个物体的表面都可以是他们施展身手的画布。这一活动可以让父母学会放手。不用担心没有颜料，仅仅是涂涂画画，孩子们就会非常开心。也不用担心弄脏弄乱，因为你不需要清理什么。



1 向容器中倒一些水。到户外后告诉孩子接下来是他的时间，他可以用水在喜欢的任何表面作画，如树干上。

2 把画笔和水递给你的孩子，看着他进行创作。

你需要：

- 笔刷，每个孩子一支（如小号油漆刷）
- 盛水的容器（最好带有把手）

小提示 ■如果户外有禁止入内的区域，要明确地告诉孩子他可以在哪里玩耍。

2~2岁半

地板艺术

这个绝妙的游戏可以为孩子们提供创意空间，他们不会被既定的形状和大小所限制。谁说只能用手作画，用脚蘸上颜料来画也不错。这个游戏还可以鼓励孩子们用不同的方式来进行创造性活动。

你需要：

- 海报纸
- 美纹纸胶带
- 蜡笔、水彩笔、颜料等画具

1. 在地板上尽量清理出大一点的活动空间，铺上纸。游戏的重点就是让孩子进行探索，自由涂画。
2. 用胶带将纸固定在干净的地板上，最好是油毡地板，确保附近没有障碍物和贵重的家具。
3. 把画具排成一行，让孩子自己选择。然后将他带到活动区。开始的时候，他可能会有点不明所以。
4. 和孩子一起创作，和他一起绘画讲故事。



2~2 岁半

手印艺术

孩子们喜欢双手沾满颜料的感觉，而这个活动正好可以满足他们。他们可以用颜料制作手印，然后将它们变成艺术品。



你需要：

- 塑料桌布或报纸
- 海报颜料或粉末涂料（多加入 2~3 种明亮的颜色）
- 用来混合粉末涂料的盆子
- 每个孩子一个围裙
- 为每种颜色准备两张 A3 大小的纸
- 为每种颜色准备一个塑料盘子或浅盘
- 用来混合涂料的勺子
- 用来风干纸的地方
- 剪刀

1 在你想要画画的区域铺上桌布或报纸。

2 用水调和粉末涂料，使其有家用内墙涂料的黏稠度。

3 告诉孩子，接下来他可以按手印。

4 让他穿上围裙。

5 把 A3 纸和盘子放在桌子上。

6 先从一种颜色开始，让他帮你把涂料倒进盘子中，用勺背将涂料推开。

7 让他伸出手，放到涂料中，然后把手按在纸上。

8 重复这一动作，直到两张纸都按满了手印。

9 让孩子去洗手，然后用另一种颜色来按手印。

10 当所有的纸张都按满了手印，就放在一旁风干。



小提示 ■ 蓝色颜料将用于接下来的“天使鱼手印”活动，因此在进行这个游戏时要注意蓝色颜料的用量。

2~2岁半

天使鱼手印

收集孩子的一些手印，你可以把它们变成艺术品。如可以将 76 页活动中的手印剪下来做成天使鱼。

你需要：

- 墙纸内衬或其他厚而不透水的纸，长约 80~100 厘米
- 蓝色海报画颜料或粉末涂料
- 家用海绵（切成边长 10 厘米的方块）
- 用来风干纸张的地方
- 裁切的手印（见 76~77 页）
- 胶棒
- 水彩笔

1. 将墙纸内衬放在桌子上，或者压在角落中。
2. 将蓝色粉末涂料或水与海报颜料混合，使其保持一定的黏稠度。
3. 给孩子示范如何用海绵蘸满颜料，并在纸上刷动。
4. 为所有的纸张都涂好蓝色颜料，风干。
5. 拿出裁剪好的手印，让孩子用胶棒在背面涂抹。
6. 让她将手印黏贴在被涂成蓝色的纸上。
7. 然后选出另一种颜色的手印，把它黏贴在第一只手印的上面，使两张手印图片有轻微重叠，手指方向一致。

小提示 ■用 3 块积木进行游戏，然后逐渐增加到 10 块。

8 如果还有其他颜色的手印，可以按以上步骤继续叠加。

9 将重叠的手指部分做成羽毛扇的感觉。

10 让孩子在蓝色纸上画几条天使鱼。

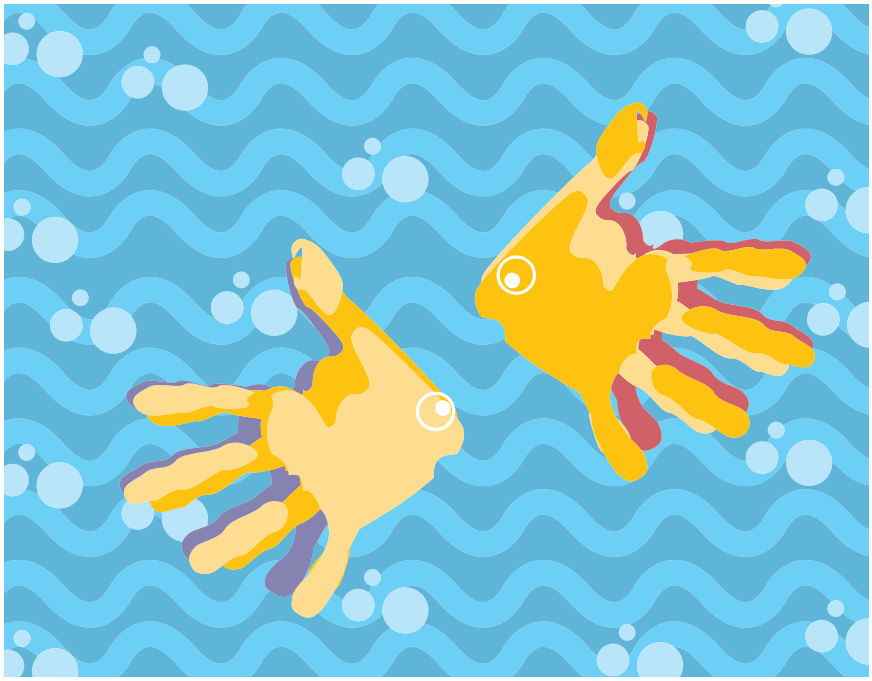
11 给孩子示范如何用水彩笔来给鱼画眼睛。

12 完成以后将作品挂起来，这样他就能够欣赏自己的手工艺品。

拓展活动

装饰鱼的方法和材料都没有限制，你也可以用贝壳、海草或金粉等。

可以在活动前后给孩子读马库斯·菲斯特写的《彩虹鱼》的故事。



2~2岁半

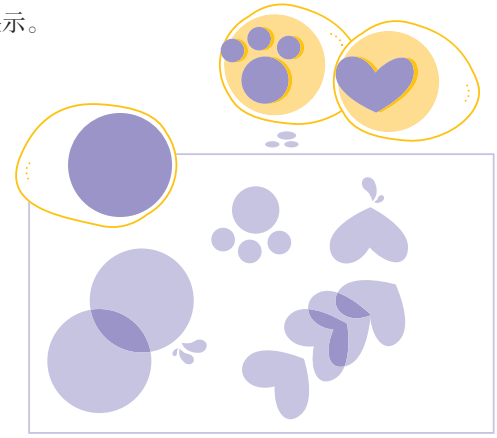
土豆印章

这个游戏可能会让屋子里变得很凌乱，但非常有趣，还可以让孩子们探索各种颜色和纹理，制作各种印章图案。

你需要：

- 笔刷，每个孩子一支（如小号油漆刷）
- 盛水的容器（最好带有把手）

1. 把土豆洗净、擦干。
2. 铺好报纸，把颜料挤入浅盘中。穿上旧的衣服或围裙。
3. 将土豆切成两半，告诉孩子如何用它们来蘸取颜料，然后将它们轻柔地压在纸上。
4. 让孩子体验用土豆来做各种颜色的图案。
5. 让孩子们把风干后的纸贴到墙上展示。



小提示 ■ 当孩子用土豆的自然形状印出各种图案之后，试着在土豆上刻出各种有意思的形状。

2~2岁半

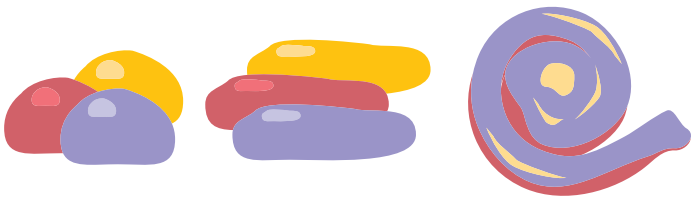
自制橡皮泥

锻炼手部肌肉最好的方式莫过于玩橡皮泥。家长可以试着自己做橡皮泥，这项活动也可以带给你正念专注力。

你需要：

- 海报纸
- 美纹纸胶带
- 蜡笔、水彩笔、颜料等画具

1. 将面粉、盐、塔塔粉放入中等大小的炖锅中，用木勺不断搅拌。
2. 开中火，加入水、食用色素和食用油。加热时不断地搅拌，直到混合物变为黏稠的球状物。
3. 关火，放置 15~30 分钟，待其变凉。
4. 帮孩子穿上围裙，铺好桌布，让他将其他工具摆好。
5. 可以尽情地玩橡皮泥了！滚、卷、压、切……什么方式都可以。



安全提示 活动中的烹饪部分需要由大人来做。

小提示

- 把面团用保鲜膜封好，放入冰箱内可以储存数天。
- 提醒孩子这些面团是不能吃的。

2岁以上

手指游戏

我们常常对我们的手以及手部技能不以为然，但是手是孩子成长过程中的一个关键的工具。下面这个活动是一个非常有趣的小游戏，完成之后可以用于语言和算数活动。而它所需的工具仅仅是一双旧手套和一些尼龙搭扣。



你需要：

- 一对剪刀
- 蜡笔或水彩笔
- 胶棒
- 几块纸板（不要太厚）
- 撕拉式尼龙搭扣（长约 30 厘米）
- 一双羊毛手套

小提示

- “小熊”和“金发姑娘”要戴在不同的手上。
- 要给孩子戴大小合适的手套。
- 如果你用手套来做其他的活动，那么没有必要将上面的尼龙搭扣去掉。

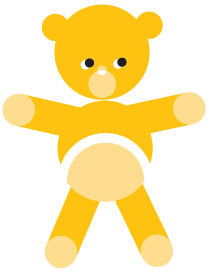
故事手套

1. 翻到书的 146 页，你会发现“金发姑娘”和“三只小熊”，将这一页复印。
2. 让孩子给复印出来的图纸涂上颜色，
3. 将图纸粘到纸板上，待其风干。
4. 将图纸上的“金发姑娘”和“小熊”图像剪下来。
5. 把尼龙搭扣裁剪成 2 厘米长的小段。
6. 把尼龙搭扣的一端粘在图像背后，另一端粘在手套上。
7. 把所有的图像都粘好。
8. 现在就可以用手套来讲《金发姑娘和三只小熊》的故事了。

拓展活动

故事手套可以用来讲许多故事，如《三只坏脾气的小山羊》《三只小猪》《小红帽》等。



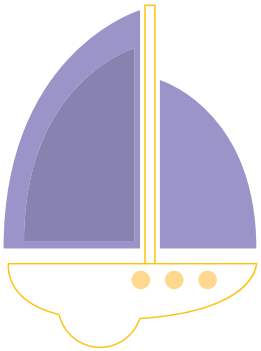






漂浮游戏

孩子们在洗澡的时候喜欢玩玩具，下面的这个活动会增添他们的乐趣。让他们自己来制造玩具，同时学习物体下沉和漂浮的现象。



1. 把所有的材料放在地板或矮桌上，让孩子和你坐在一起。
2. 问他“什么漂浮在水里”，他也许会回答“船”，或其他的海洋生物。
3. 在泡沫塑料上将他回答的物体画出来，并用美工刀切下来。
4. 用竹签在泡沫塑料玩具上穿一个洞，让孩子用线把他们穿成一个“小型舰队”。
5. 洗澡时，把“舰队”放入浴盆中看孩子玩耍。试着先把它们放到水底，当它们浮上表面时，要露出惊叹的表情。

你需要：

- 泡沫塑料
- 笔
- 美工刀
- 竹签
- 绳子
- 装满水的浴缸

拓展活动

强调漂浮物体和沉没物体的不同，可以将比较重的物体放入水中，然后观察它们的轨迹。

这个游戏不一定限制在浴盆中，如果附近有花园或池塘，也可以带着孩子和他的“小型舰队”去那里来一场冒险。

安全提示 活动中的烹饪部分需要由大人来做。

2~2岁半

正念整理活动

与孩子的游戏时光并不要求周围环境要干净地一尘不染。不过玩耍过后，对活动空间进行适当的整理可以让孩子学会珍惜他们的玩具。

你需要：

- 多个收纳箱
- 小簸箕和扫帚

1. 将每种玩具都放在固定的地方并装到不同的收纳箱中，如动物类玩具要放在篮子中、球类放在盒子里、积木放在架子上等。

2. 在游戏快要结束的时候，可以进行整理活动，留出足够的时间，告诉孩子接下来你们要做什么。

3. 鼓励孩子辨别某个玩具是什么类型，平时放在什么地方，然后把他带到那里，或者给他一个小的收纳箱，这样他就能够一次收集多个玩具。

4. 给他一个小的簸箕，这样游戏过后他就能够进行清扫。清扫会让孩子因为他拥有的特殊的东西而骄傲。





第六章　正念游戏和运动

对孩子们来说，还有比跟着音乐跳舞或与其他人一起玩想象游戏更开心的事吗？这些简单的快乐对孩子的成长大有帮助。它不仅可以提升孩子们的协调能力和听力，还可以提高孩子们执行和记住指示的能力，最重要的是与他人合作的能力。本章介绍了许多游戏，如带着气球跳舞、幸福拍手歌等。

正念时间表：2 岁半 ~3 岁

宝宝的 3 岁生日即将来临，他们越来越好动，已经能够扶着栏杆上下楼梯，身体的灵活性也在不断增强，能够使用儿童剪刀，也许还能够自己穿衣服。在情感方面，孩子可能已经意识到，你们之间的感觉和行动影响着彼此。当孩子们探索世界的时候，正念思想可以让你变得对孩子更有耐心，更加理解孩子，从而为孩子的成长构建一个平和积极的环境。

现在孩子已经能够自己开门，去她想去的地方，因此她也越来越有冒险精神。你需要看护好她，如果你不希望她去某个地方，就把门紧紧地锁好，这样她就不会在你不知情的情况下一个人去“探险”。她的运动机能也不断地提高，可以按照物体的大小顺序来堆叠物体。现在正是对孩子进行如厕训练的好时机，当她需要上厕所时，她已经能说出自己的需求。

孩子的语言技能在不断地提升，她现在已经能够提问和回答各种简单的问题。她现在可以使用含有五六个词的句子。当她说话的时候家里人能够听懂，不过对

时间表



独立上下楼梯　　能说更复杂的句子

24 个月　　辨识颜色　　**33 个月**

陌生人来说也许会有点困难。孩子开始学着辨别颜色，学习数数，至少是可以重复这些数字，尽管她还没有完全理解这些数字的意义。

本章的游戏，对这个年龄段的孩子来说非常有吸引力，这些令人活力满满的游戏最好让孩子们一起玩儿，如跟着音乐跳舞和撞柱游戏。本章与最后一章中的大部分活动最好让 3 岁以上的孩子们一起玩儿，特别是小岛游戏等活动，这样能够鼓励孩子们之间的互动，让其接触外部事物，与周围的自然世界进行互动。



可以使用儿童剪刀

表达更加清晰

学数数

单脚站立

36 个月

2岁半~3岁

厨房乐队

打开橱柜，里面的盆、锅、锅盖、木勺，都可以当作非常不错的乐器来用。当孩子们敲击表面发出声音时，他们会非常开心。这个活动适于一个孩子或几个孩子玩儿。



你需要：

- 各种盆和锅，至少包括两个锅盖
- 木勺
- 软布
- 金属勺
- 防油纸
- 装干豆的罐子

1 把要用作乐器的厨具摆放好，给孩子们示范如何使用这些乐器。

2 可以用木勺敲击炖锅的底部，就像敲鼓一样。

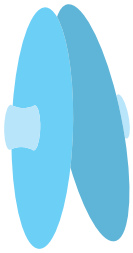
3 两个锅盖可以作为铙钹来用。

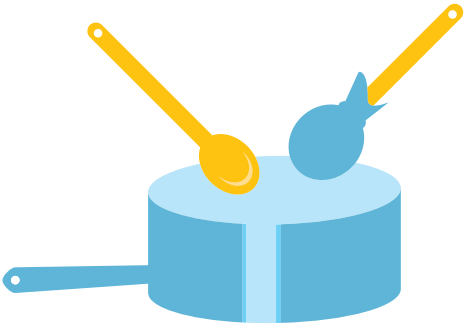
4 将软布包在木勺上，这样用木勺敲击炖锅时，就会产生比较柔和的声音。

5 用金属木勺中空的部分互相敲击，发出声音。

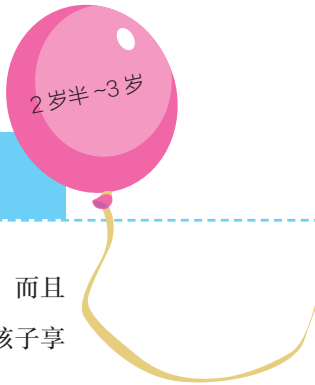
6 将防油纸折叠放在嘴边吹，发出声音。

7 摇晃装有干豆的罐子。





小提示 ■ 蓝色颜料将用于接下来的“天使鱼手印”活动，因此在进行这个游戏时要注意蓝色颜料的用量。



跟着音乐跳舞

孩子们最喜欢的事情莫过于跟着音乐跳舞。他们喜欢通过音乐来表达自己，而且如果有多个孩子加入，这种快乐会加倍。对于家长来说，打开音乐，看着孩子享受快乐和趣味则是一件可以轻松办到的事，同时自己也可以锻炼身体。

丝巾舞

你需要：

- 每个孩子一条丝巾
- 节奏较慢的古典音乐
- CD 播放机或其他播放音乐的设备

1 拿出丝巾，展示给你的孩子如何朝各个方向挥舞，确保动作缓慢柔和，让她看如何抖动丝巾，形成各种形状和图案。



2 让孩子试着自己挥动丝巾。

3 打开音乐，与孩子一起跳舞——一边轻轻地踮脚跳，一边挥动丝巾。

拓展活动

一旦她掌握了用一条丝巾跳舞，那么就再给她一条。

当她的动作越来越熟练时，鼓励她把丝巾放在不同的高度跳舞，可以放到最高，也可以放到最低。

跟随不同的节奏跳舞

1 打开音乐，鼓励你的孩子倾听音乐的不同节奏。

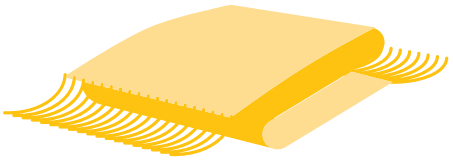
2 一起跟着音乐跳舞。

3 鼓励孩子以不同的速度跳舞，引导让她跟着音乐而变换步伐。音乐比较快速时，要用轻快的步伐；音乐比较缓慢时，要用厚重的步伐。

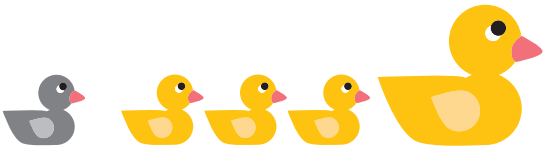
4 当她能够根据音乐来变换步伐时，鼓励她变换舞步的方向：向后、向前、转身、“之”字形迈步等。你要给她做出示范。

你需要：

- 节奏多变的音乐，如
  夏尔·卡米尔·圣桑的
  《动物狂欢节》或
  爱德华·格里格创作的
  《在山魔王的宫殿中》
  （选自歌剧《培尔·金特》）



跟着故事跳舞



1 给孩子讲故事，或与孩子一起读故事。

2 聆听音乐。

3 根据故事的不同阶段，与孩子一起编排出简单清晰的步伐。

4 当她跟着音乐跳动的时候，你也许需要重述故事的某个部分。

你需要：

- 配有音乐的故事，如安徒生的《丑小鸭》（音乐由弗兰克·罗瑟创作），萨克希·道尔的《三条小鱼》，以及普罗柯菲耶夫的《彼得与狼》
- CD 播放机或其他播放音乐的设备

拓展活动

你也可以找一些与孩子们喜欢的故事搭配的音乐。许多孩子喜欢一边听埃里克·卡尔的《饥饿的毛毛虫》，一边跳舞。

小提示 ■编排舞步的时候，尽量让孩子多出主意。

根据不同的主题跳舞

1 首先让你的孩子聆听音乐，看他能否辨别出音乐中所要表达的不同类型的天气。

2 向他展示如何通过舞蹈来表现与音乐相配的故事。如从晴朗的天气开始，然后想象天下起大雨，你们打起雨伞，你可以跳过水坑，跑去躲雨。

3 让你的孩子试着跟着音乐跳舞。

4 两个人一起跟着音乐跳舞。

5 更换不同主题的音乐，比如可以尝试一下跟着音乐溜冰。首先要让你的孩子聆听音乐，找到感觉。

6 然后跳起滑冰的动作，双手摇摆，换上长滑步。

7 让你的孩子尝试这个动作，然后两个人一起在屋里跳舞。

8 一旦她掌握了基本的舞步，可以尝试变换方向和转身。

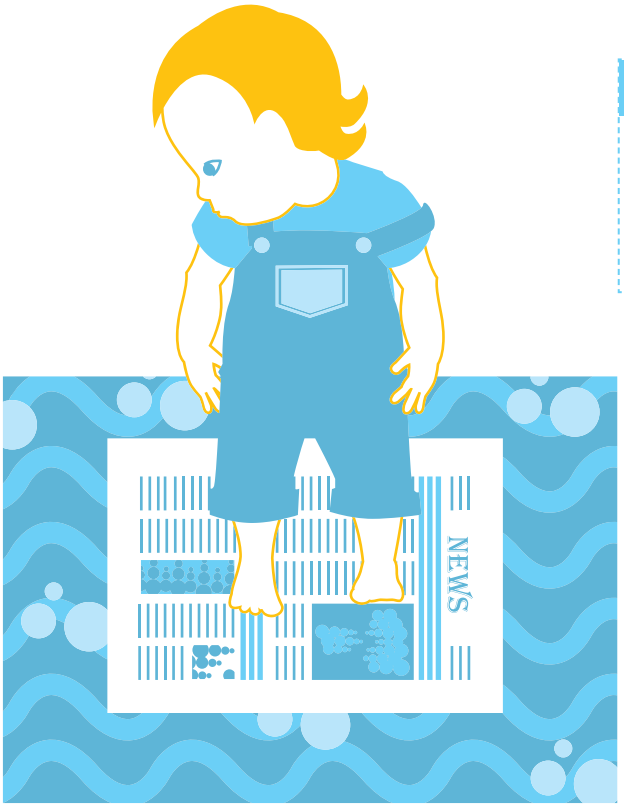
你需要：

- 有主题的音乐，如贝多芬的《田园交响曲》（大自然主题），或一段节奏强烈而缓慢的音乐，如埃米尔·瓦尔德退费尔的《溜冰圆舞曲》
- CD 播放机或其他播放音乐的设备

2岁半~3岁

小岛游戏

孩子们很喜欢玩儿“寻找安全点”的游戏。在游戏中，所谓“安全点”就是用报纸代表的小岛。当你喊“鲨鱼”的时候，孩子们应该迅速跳到报纸上。这个游戏准备起来非常简单。3个以上的孩子一起玩儿效果会更好。



你需要：

- 大的室内或室外空间
- 旧报纸
- 剪刀

1 如果报纸比较大，可以把双页报纸裁成两份；而如果报纸较小，则无须裁剪。

2 游戏开始之前，先铺好报纸，确保报纸周围有足够的空间让孩子们安全地跑来跑去，不会撞到彼此或撞到其他的障碍物。

3 告诉孩子们地板上的报纸代表着小岛。在小岛周围时，他们必须“游泳”，而当他们听到“鲨鱼”这个词时，必须马上跳到小岛上。

4 提醒一下孩子们他们跑时必须绕过小岛，而不能直穿，玩游戏时不要碰到其他的孩子。

拓展活动

这个游戏还有一个音乐版本。当音乐响起时，孩子们要绕着小岛“游泳”。音乐停下时，他们必须马上跳到岛上。

小提示

- 可以用塑料圈代替报纸充当小岛。
- 大一点的孩子也喜欢玩儿这个游戏。

2岁半~3岁

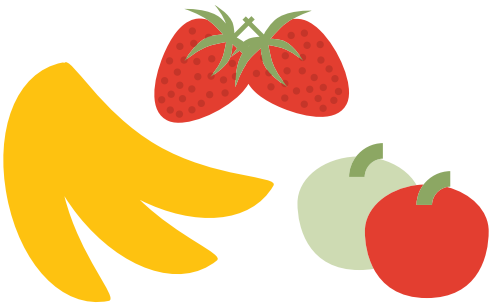
水果沙拉

这个非常简单的游戏会得到孩子们的积极响应。当孩子们需要动起来，或者是长时间沉浸于细微的运动技能活动之后，消耗多余能量的一种很好的方式。这个游戏需要 3 个以上的孩子一起玩儿。

1. 让孩子们走到指定区域的中心位置，告诉他们下面要玩儿水果沙拉游戏。
2. 用水果来命名活动空间的角落。你可以说“这里是草莓角”“这里是苹果角”，等等。
3. 向孩子们解释，当你喊出某种水果的名字时，他们就应该跑到相应的角落。
4. 当你喊“水果沙拉”时，他们需要跑到中心位置。

你需要：

- 大的室内或室外空间
- 水果模版的复印件
（见 147 页）



小提示 ■ 你也可以用彩色锥形纸筒或其他标示物来标出不同的角落，这样孩子就不会忘记哪个角落代表着什么水果。

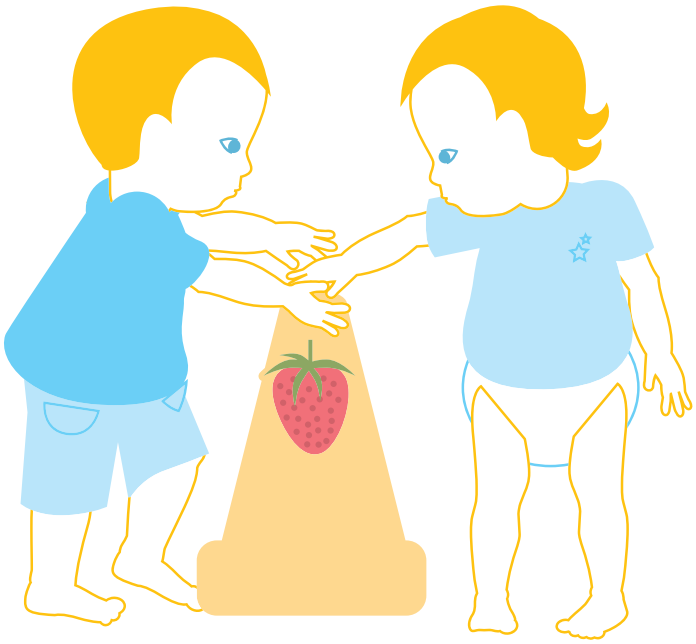
5 重复每个角落所代表的水果名字，然后，指着角落让孩子们说出他们代表的水果，确保孩子们都明白什么角落代表着什么水果。

6 开始游戏后先说出一种水果的名字，然后给孩子们足够的时间让其跑到角落里。然后再开始喊下一种水果的名字，直到孩子们都觉得乏累。

拓展活动

你不必把水果的名字粘贴到角落里。可以用颜色来代替，把中心区域叫作“彩虹”。

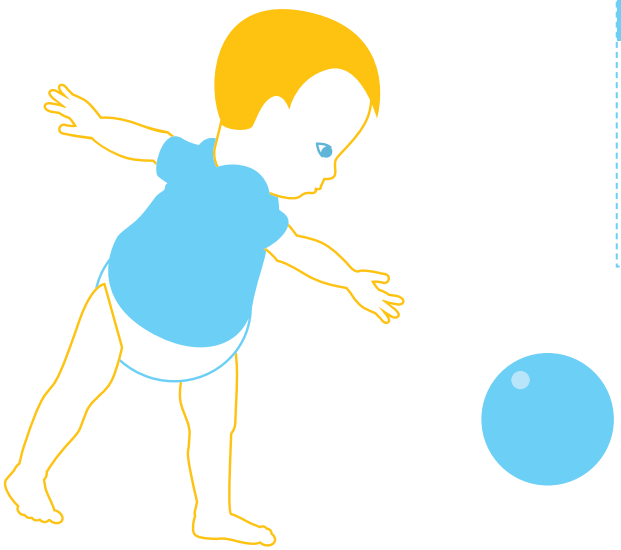
如果孩子们跑得上气不接下气，或者你想要变换游戏，那么你可以给出其他指令，如“向后走到香蕉角”。





保龄球游戏

这个游戏可以在家里为孩子们提供一个“保龄球”场地，他们喜欢看着滚动的球击倒旁边的柱子。可以一个人玩儿，两个人玩儿，也可以一群人玩儿。它还可以帮助孩子们集中注意力，提升其手眼协调能力。



你需要：

- 长而窄的室内或室外空间，面积约 4 米 ×1 米
- 5 个大的带有盖子的空水瓶或饮料瓶
- 体积中等、重量较轻的球

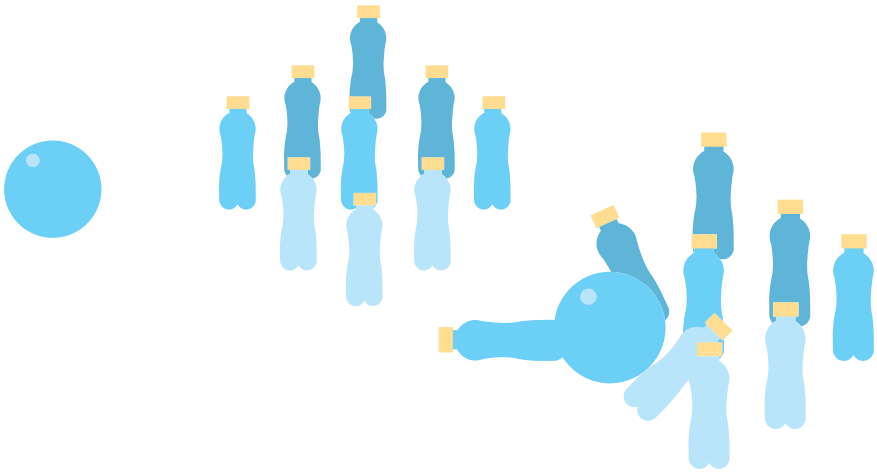
小提示

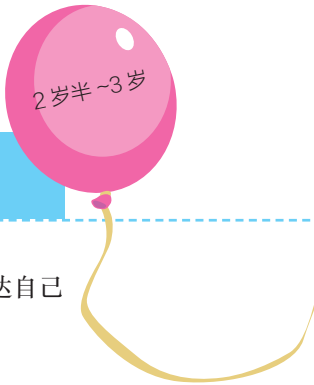
- 可以用彩色的贴纸来装饰瓶子，或用记号笔给瓶子标上记号。
- 如果瓶子看起来不是很稳固，你可以在里面装上水或大米，让它们变得更重一些。

1. 在游戏场地的一端，把所有瓶子排成一排。
2. 让孩子站在另一端。
3. 你也可以把垫子放在通道的两侧，清楚地标出通道的界限。
4. 给他们示范如何用滚动的球来撞击瓶子。
5. 让他们轮流来撞击瓶子，并帮助他们摆好瓶子，以供他们进行下一轮游戏。

拓展活动

当孩子们变得越来越有信心，能够撞倒更多的瓶子时，你可以改变游戏结构，增加难度。





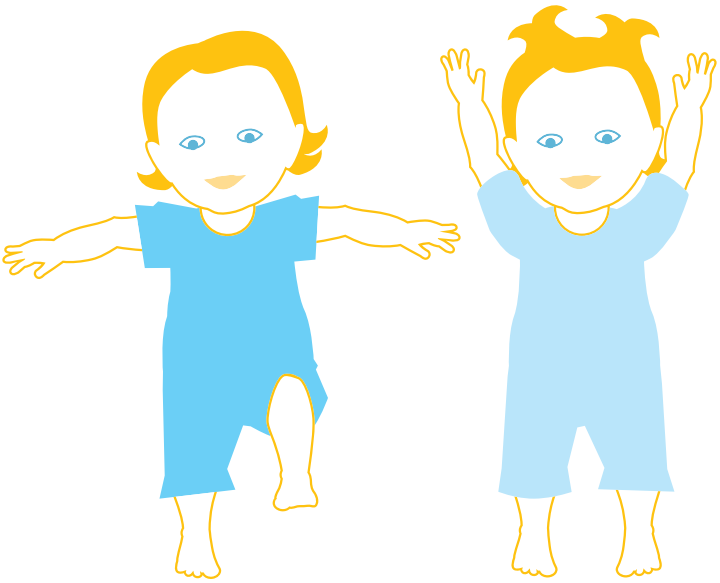
幸福拍手歌

这是孩子们喜欢哼唱的一首动作歌曲，它可以帮助孩子们用简单的动作表达自己的快乐。因为这首歌的动作涉及整个身体，因此是一种非常好的正念方式。

如果感到幸福你就跺跺脚，
（跺脚，跺脚）
如果感到幸福你就跺跺脚，
（跺脚，跺脚）
如果感到幸福就快快跺跺脚呀，
看那大家一齐跺跺脚。
（跺脚，跺脚）

还可以加入其他的动作，比如：

- 跳一跳
- 转过身
- 伸伸手
- 向前走
- 笑一笑



这首传统歌曲是这样结尾的：

如果感到幸福你就拍拍手，
（拍手，拍手）
如果感到幸福你就拍拍手，
（拍手，拍手）
如果感到幸福就快快拍拍手呀，
看那大家一齐拍拍手。
（拍手，拍手）

试着用这首歌曲的曲调来帮助孩子学习身体的不同部位，你可以先做出示范，然后让孩子模仿你的动作。

把你的手指放在手指上，
把你的手指放在手指上，
点点你的小鼻子，
转身摸摸脚趾头。
把你的手指放在头上，
把你的手指放在头上，
点点你的小鼻子，
转身摸摸脚趾头。

继续说出身体的其他部位，重复鼻子和脚趾的部分。也可以从头部开始，按顺序往下说。



信号灯游戏

孩子们在很小的时候就被交通信号灯变换的颜色和图案深深吸引了。这个游戏非常有趣，而且能够加强孩子们对灯信号含义的认知。此外，游戏准备也很简单，只需要 3 个以上的孩子就可以进行。

1. 让孩子们找一块活动区域。
2. 告诉他们接下来要玩儿信号灯游戏。
3. 提醒他们每种颜色代表的含义：红色代表停，黄色代表准备停下来或准备走，绿色代表往前走。
4. 告诉他们，现在信号灯是红色的，所以他们应该停下来。
5. 告诉他们信号灯已经变成了黄色，因此，他们接下来要准备往前走。

你需要：

- 足够大的室内或室外空间

小提示

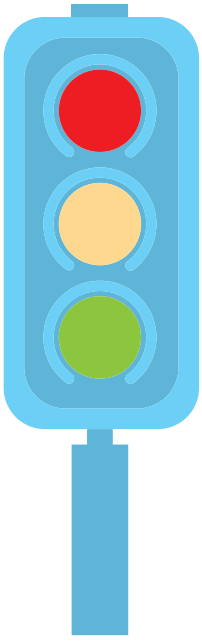
- 可以用彩色的贴纸来装饰瓶子，或用记号笔给瓶子标上记号。
- 如果瓶子看起来不是很稳固，你可以在里面装上水或大米，让它们变得更重一些。

6 告诉他们现在灯已经变成绿色，可以往前走了。

7 而对大一点的孩子来说，可以适当增加游戏的挑战性、当他们熟悉了各种指示以后，可以选择不同的动作，比如，用脚尖走路、大步走或者走“之”字形路线。

8 然后回到黄灯，让他们准备停下来。红灯亮起，让他们停下来。

9 按这样的顺序重复不同的动作。



拓展活动

在这个游戏中可以让孩子们用不同的动作进行反应。你可以借助动物的特点，如“像企鹅一样走”，或使用不同的出行方式，如“骑自行车”，来发出指令。



动物游戏

孩子们往往会被动物们不同的动作和声音吸引，这个游戏就可以让他们尽情地去探索动物世界。游戏非常简单，不需要任何道具。当孩子们从农场或动物园回来后，可以让他们进行这个游戏。

1 告诉孩子，接下来你们要玩儿动物游戏。他要根据你说出的动物名进行模仿。

2 如果有动物卡片或模型时，可以使用这些道具。如果没有的话，你可以直接说出动物的名字。确保你说的动物他都很熟悉，对小一点儿的孩子来说，这一点尤其重要。

3 让孩子模仿动物的动作和声音，如果刚开始他做得不是很好，你可以先做示范，模仿动物的声音，然后让他跟你一起学。

4 引导他假扮某种动物在房间里走来走去。比如说到大象时，你可以用一只胳膊模仿象鼻一样甩来甩去，说到企鹅时你可以把双脚并到一起，然后摇摇摆摆地往前走。

你需要：

- 各种动物的图片或玩具模型

拓展活动

这个游戏还有另外一个版本：“我是谁？”模仿某种动物的动作和声音，然后让孩子来猜这是什么动物。



放松冥想

如果手头的事情太繁杂，你可能就会被各种强烈的情绪影响，如愤怒、沮丧或愧疚，而退后一步会大有帮助——正念活动是放弃这些无益情绪的第一步。

1. 首先，看一看这些情绪给你的身体带来的影响，看自己是否有呼吸加速、双拳紧握或屏住呼吸的情况？不要觉得愧疚，不要评判这些情绪，只要注意它对你身体的影响。

2. 放弃你为此想要做的努力。坐好，闭上双眼，不要分析或尝试改变什么。放弃它带给你的责任感，只是顺其自然。

3. 当你吸气的时候，默念“放”；当你呼气的时候，默念“收”。重复几次。

4. 最后，把注意力放到你的心脏上。吸气的时候，感觉肋骨和胸部向外扩张，呼气的时候胸骨上提。重复几次。把爱和平静传到你的心脏中，相信它会支撑着你。





第七章　语言和故事

我们不仅要让孩子们感受语言带来的纯粹的快乐，也应该让他们看到，语言是一种表达感觉和情绪的有力工具。家长应该利用各种机会，用故事、诗歌和歌曲来丰富孩子们的生活。本章中的活动涵盖了语言发展中的各个方面，如拍手游戏和运用想象力来创作故事。

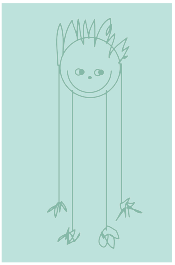
正念时间表：3 岁以上

孩子已经 3 岁了！他的朋友越来越多，他与朋友待在一起的时间越长，就越能够学会与他人一起合作。在游戏中他会体会到“分享”非常重要。如果孩子有兄弟姐妹，那么他以前可能有过与他人分享的经历，也有可能被要求分享某样东西。如果他是独生子女，分享对于他来说则很新鲜，可能会有点困难，因此就不可避免地会伴有竞争。他也会慢慢学会协商，不论是与朋友商量玩儿积木，还是请求父母允许自己再吃一块饼干。

随着孩子可以自己穿脱衣物，他的独立感也越来越强。虽然有时候父母依然需要给出建议，以免他选择不合季节的衣物。他现在也一定能够自己穿鞋了，但是还不会系鞋带。

现在孩子已经开始更好地理解自己和周围的环境，他能明白自己和更小一点儿的孩子之间的差别，不过还不能够理解与更大一点儿的孩子之间的不同。他可以说出自己的年龄，觉得自己长大了很多，

时间表



学会与其他孩子合作

逐渐学会“分享”

36 个月

画出可以识别的形状

翻阅小时候的照片会带给他很大的乐趣。

本章活动有助于增加孩子的词汇量和他对故事的兴趣。如购物游戏、借助道具编故事等活动能够增强孩子对于词语、故事和物品的记忆力，这些故事会让他将商品或道具与他熟悉的故事联系起来。鼓励他参与编故事等活动，也可以增强他对创作和分享故事的热情。



独立穿脱衣物

越来越独立

学会穿鞋





我的家人和朋友

家人和朋友对小孩子来说非常重要，不仅是从社会意义上来讲，这也是他们定义自己和自己所在地方的一种方式。接下来的这个活动可以帮助孩子了解自己的家庭成员都有哪些，他们与自己的关系如何。

1. 首先把小家庭的照片、剪刀、铅笔和记号笔摆好。
2. 让孩子参与到活动中。
3. 告诉她你们要用家人的照片来建一座房子。
4. 让她选一张照片，根据窗户的大小，用铅笔在照片上画圆圈。
5. 可以让她用记号笔描一下铅笔画的线。

你需要：

- 小家庭和大家庭的照片
- 儿童剪刀
- 铅笔
- 记号笔
- 房间模板（见 148 页，复印多份）
- 胶棒
- 蜡笔、彩色铅笔或水彩笔
- 用来贴“房子”的纸

小提示

- 记住要把家里宠物的照片也贴上去。
- 这个活动可以在一两周内持续进行。

6 沿着圆圈裁切照片，如果她能做到，可以让她来完成 .

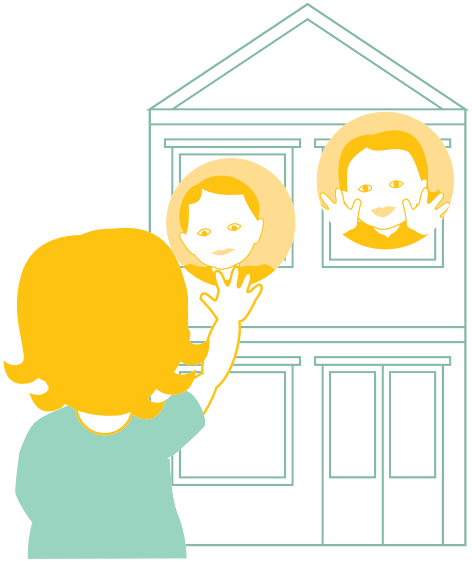
7 拿出另一张照片，重复步骤 4~7，裁剪完所有家人的照片。

8 拿出房子模版所有的复印件，让孩子从中选择一张。

9 让她决定哪张照片要贴在哪个窗户上。

10 选择完毕后，她需要把照片贴在窗户上。

11 重复这一过程，把所有的照片都贴在房子上。



12 在每个窗户的下面，写上家人的名字。

13 让孩子在上面涂色。

14 再拿一张房子的照片，重复以上的步骤，这次用祖父母的照片。

15 可以再拿一张房子的照片，上面贴上其他的家庭成员，比如姑姑、叔叔、表姐们的照片。

16 完成以后，你可以将它们贴到一大张纸上，你们的小家庭在中间，其余的在周围。

17 在小家庭和大家庭之间，画一条带箭头的连接线，连接线上写上字，比如说“爷爷和奶奶的房子，我们开车去那里”。车可以用图画来代替。

18 把小家庭的房子与其他房子都连接起来。

19 可以在纸的最上方写上“我的家人”。

拓展活动

完成以后，你还可以重复这一活动，让孩子把他们的朋友的照片都放进去。

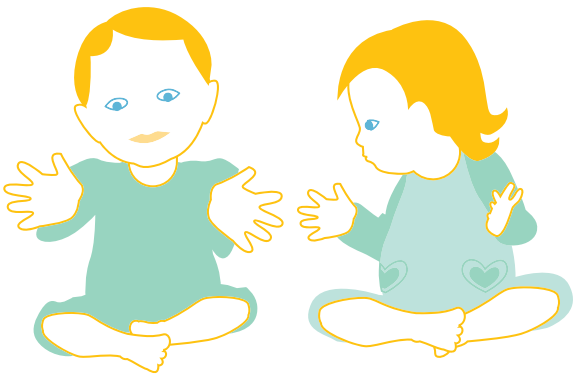
如果空间不够，可以再画一个窗户，你也可以在房子周围创建一个花园，把其他家庭成员的照片放在那里。

3岁以上

拍手游戏

这个有趣的游戏不需要准备什么材料，仅仅是一双手而已。多个孩子也可以一起玩儿。当你的孩子沉浸其中时，她说话的韵律感和节奏感会不断地增强。

1. 如果只有一个孩子，你可以坐在他的对面。如果有多个孩子一起游戏，那么大家可以围成一个圈。
2. 开始时大声说出孩子的名字，一边说一边根据名字的音节拍手。如果有多个孩子，也说出他们的名字。
3. 一边拍手，一边说出家人和朋友的名字。
4. 一边拍手，一边说出孩子喜欢的动物和食物的名字。



小提示 ■ 你也可以用家里的器具来代替双手，见 90 页“厨房乐队”。

3岁半以上

购物游戏

儿时的你可能玩儿过购物游戏，在游戏中你可以学到许多商品名称。这是一个适合幼儿的简单版本，最好由两个及两个以上的孩子来玩儿这个游戏。

你需要：

- 各种适合孩子们玩儿的物品，确保每个孩子至少有一件物品可以放入篮子内
- 中等大小的篮子
- 能够盖住篮子的茶巾或布

1. 让孩子坐好，围成一圈。
2. 告诉他们下面玩儿的这个游戏叫“购物游戏”。
3. 把所有的物品放在中间。
4. 把篮子给最小的孩子，让他从中选择一件物品。
5. 当他选择完毕后，让他说“我要买……”后面加上物品名称。之后，让他把相应物品放入篮子中。



小提示 ■ 如果孩子记不住物品名称，你可以给他一些提示，但是要告诉其他的孩子，不要马上说出答案。



拓展活动

当孩子们熟悉这个游戏后，可以增加每个孩子放入篮子中的物品。

6 将篮子递给下一个孩子，让他接着选一件物品放入篮子中。

7 当所有的物品都被放入篮子中之后，用茶巾盖上篮子。

8 依次问每个孩子，看他们是否能记住自己“买到”的东西。

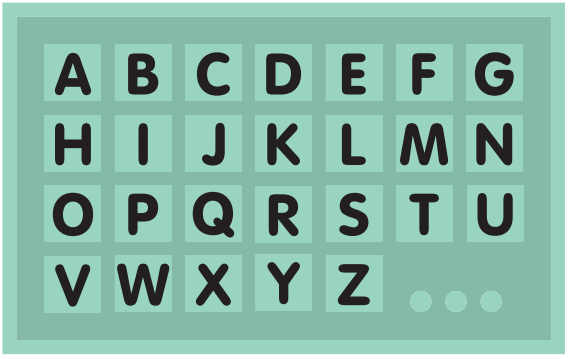
9 问完之后，打开篮子，看看他们的答案是否正确。



3岁半以上

字母表游戏

这是捉迷藏游戏的另一个版本，这里藏起来的不是孩子，而是物品。每一个物品的首字母发音都应该相同，这样孩子才能通过游戏熟悉字母表及字母的发音。



你需要：

- 4 件中等大小的物品，其首字母发音相同，如胡萝卜（carrot）、梳子 (comb)、发卡（clip）等。



1. 把物品拿给孩子看。
2. 看她是否清楚这些物品都是什么。
3. 告诉她，你将把这些物品藏起来。
4. 当你藏物品的时候让她蒙住眼睛。
5. 藏好后让她来寻找物品。
6. 如果她很难找到某件物品，你可以给她一个提示。
7. 当她找到所有的物品时，游戏就结束了。
8. 让孩子大声说出她找到的物品名称及它们的首字母。

拓展活动

当孩子熟悉了游戏过程，你可以增加寻找物品的数量。

当孩子掌握了这个游戏，并且对字母越来越熟悉，可以让她寻找以其他字母为首字母的物品。比如，让孩子寻找以 a 开头的物品，然后是以b开头的物品。但是，不要一下子把字母表上的字母都找完，可以每天寻找 4 个字母。

小提示 ■ 如果有多个孩子一起玩，那么确保每个孩子都有一件物品。问问孩子们他们喜欢寻找什么。找到后，如有需要，他们可以帮助其他的孩子一起来寻找。

3岁以上

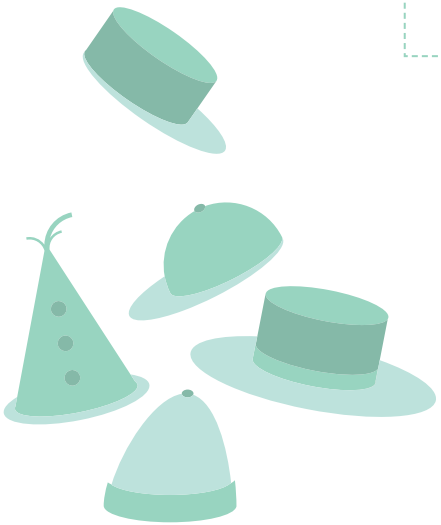
编故事

在这个游戏中，小道具可以作为孩子们编故事的起点。各种物品都可以充当小道具，下面给出的这些建议，有着特别好的效果。

1. 告诉你的孩子，接下来你们要编故事。
2. 把你选出的道具给他看。
3. 比如一双大人的鞋。你可以说这是巨人的鞋，然后让孩子来描述一下这个巨人住在哪里、有什么冒险经历。

你需要：

- 各种道具（如一双大人的鞋、几顶帽子，或一个钱包，上面可以写“请你打开我”，里面放着挑好的物品）



小提示 ■这个游戏需要家长不断提示孩子来帮助他完成故事。你可以问各种问题，如“接下来发生了什么”“他们安全地回去了吗”“当他看到狮子时有没有害怕”等，引导孩子把故事讲完。

4 如果你选的是帽子，你可以告诉孩子帽子是属于其他人的。让他描述一下这些人，说一说他们为什么戴着帽子。

5 孩子们总是会迫不及待地打开钱包，这是很好的一个起点。钱包中的物品决定着故事的类型。你可以把戒指放到钱包内，然后告诉孩子，这枚戒指有着特殊的力量。然后让孩子想一想可能是什么特殊的力量，这枚戒指到底属于谁。



3岁以上

借助道具编故事

在这个游戏中，你要用孩子们熟悉的道具来讲故事。他们要根据摆在面前的道具猜想这是什么故事，讲出故事并表演出来。首先构思一个美妙的故事，然后想想可以用什么道具来表现这个故事，让孩子们一看就能将其与故事联系起来。

你需要：

合适的道具，如《金发姑娘和三只小熊》的故事需要以下道具：

- 小号、中号、大号的碗
- 三只勺子
- 一盒燕麦



1. 将你选择的所有道具摆在孩子面前。
2. 问他这三碗粥是哪个故事中提到的。
3. 你可能需要指出碗的不同大小来给他做出提示。
4. 你可以问他为什么这个故事叫作《金发姑娘与三只小熊》，这个小女孩做了什么？
5. 继续提问，用问题引导孩子说出故事的主要情节。
6. 让孩子用道具来表演这个故事。

拓展活动

在这个活动中，你可以选择许多不同的故事。比如《小红帽》的故事。你需要准备许多道具，比如红色斗篷或者是红色的套头外衣，还要准备一篮子食物让她带给外婆。问问你的孩子哪个故事中讲到了红色斗篷？你也可以问她为什么这个故事叫作《小红帽》？这个小女孩做了什么？继续问不同的问题，直到孩子说出故事的主要情节。

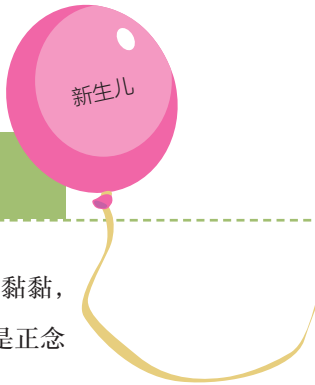
小提示 ■ 如果有多个孩子，那么要确保你选择的故事是所有孩子们都熟悉的。





第八章　户外活动

孩子们每天都在探索和学习，不过这并不意味着每天家长都要让孩子都有新的经历。孩子们可以通过观察微小的昆虫或倾听风吹树叶的沙沙响声来获得最大的快乐。帮助孩子们探索周围世界的关键就是在于他们有时间去探索、调查和询问。最后一章中的活动会激起孩子们的好奇心，帮助他们更好地了解这个世界。



松鼠黏黏

这是一个很棒的游戏，里面包含了许多的活动和技能。游戏的主角是松鼠黏黏，在后面的故事中，你的孩子可以了解松鼠以及它的生活习性。游戏的最后是正念的藏东西游戏。

在故事开始之前，你需要先把松鼠黏黏的模板剪下来，如果孩子能够做到，可以让他来帮你做。然后让孩子涂色，并在纸的顶部写上“松鼠黏黏”。最后你就可以开始准备给他讲小松鼠黏黏的故事，告诉他松鼠为什么变黏了。

你需要：

- 松鼠模板的复印件（见 149 页）
- 儿童剪刀
- 成人剪刀
- 彩色铅笔、蜡笔或水彩笔
- 公园或花园
- 双面胶
- 树叶、树枝等来自大自然的道具



松鼠黏黏

从前有一只小松鼠，他非常好奇，喜欢在林子里瞧个不停。不论是高高的树顶，还是厚厚落叶下面的深洞，没有地方是小松鼠没去过的。有一天，一阵微风吹过，飘来一股甜甜的味道，小松鼠循着味道，来到了蜂窝前一看，原来是蜂蜜。小松鼠知道蜜蜂可能会蛰伤他，因此他故意等到蜜蜂都出去采集花蜜的时候，才跑到蜂巢前偷了一些蜂蜜。他带着蜂蜜，来到了自己喜欢的那棵树上。小松鼠不仅不爱干净，还非常邋遢。他吃蜂蜜的时候，弄得自己全身到处都是蜂蜜。他费了好大的劲儿，也没把身上弄干净。不论他走到哪儿，都会有各种各样的东西粘在他身上，树叶啦、树枝啦、羽毛啦……于是从那天起，大家都开始叫他“松鼠黏黏”。

小提示

- 让孩子自己选择要粘在松鼠身上的物品，提醒他必须是小而轻的东西。
- 确保活动区域没有多刺的植物或锋利的物品。
- 你可以利用这个机会来教孩子不要乱折花草树木。
- 如果有多个孩子参加游戏，确保每个孩子都有一个模板。

1 把小松鼠的画像带到室外。

2 让孩子把手放在画上，告诉他这一刻他就是小松鼠了，接下来要把他变成小松鼠黏黏。

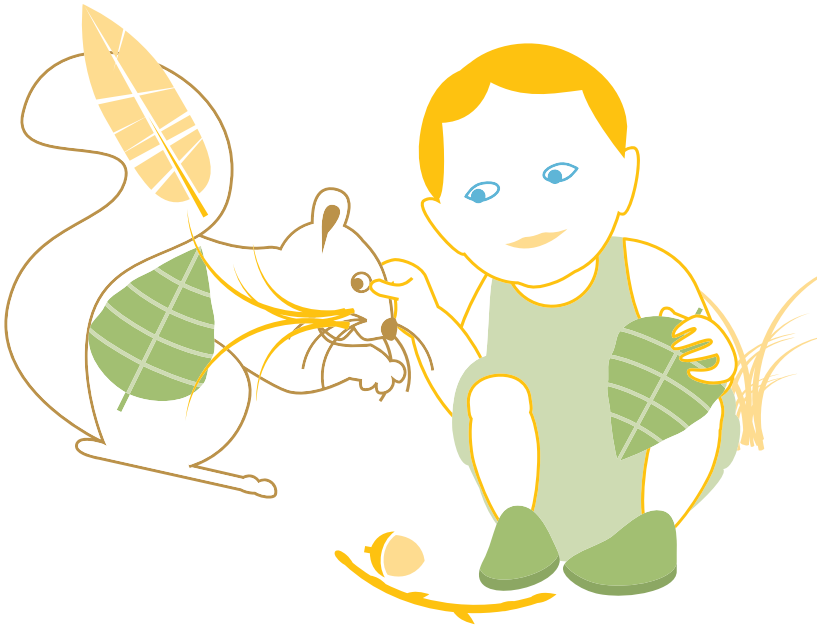
3 裁几块双面胶，把它粘在小松鼠身上。

4 揭掉上面的保护层，让孩子摸一摸，让他感受到小松鼠现在变黏了。

5 让他收集一些物品，粘贴在松鼠身上。

拓展活动

如果你生活的地方没有松鼠，那么可以选择一种当地常见的动物。当然你必须自己画出图片，供孩子们在游戏中使用。



2岁以上

小小间谍

可能所有的家长都玩儿过这个游戏，它也是几乎所有年龄段的孩子都喜欢的一个游戏。当你为孩子介绍这个游戏时，可以说“现在我们要换上寻找的眼睛”，然后将手指围成圈状放到眼睛前。这个活动可以帮助孩子集中注意力，想象的眼镜同样可以帮助家长提升专注力。

1. 如果孩子是第一次接触这个游戏，那么可以先从盘子中的物品开始，即要寻找的必须是盘子中的物品。当孩子熟悉游戏过程后，再将物品放到其他地方。

2. 当孩子掌握游戏规则后，将游戏升级到标准版，当然你先要给他做出示范。

3. 告诉他现在你正在寻找屋里的某件东西。先从简单的物品开始找。

4. 如果你的孩子很难猜出某件物品在哪里，可以给他一些提示，比如物品的形状、大小和材质等。





大自然的色彩

无论身处怎样的环境，孩子们都会被周围的色彩深深吸引。这个寻找游戏可以帮助孩子们寻找大自然中的五颜六色，也可以让你尽享自然之美。它有助于提升孩子的视觉辨别能力和颜色匹配技能。

1 把色块黏贴到硬纸板上，分成两行，每行贴三个色块。

2 在色块旁边贴一段双面胶，宽度与色块相同，不要揭下双面胶的保护纸。

3 将硬纸板拿到户外，告诉孩子，接下来你们要玩儿颜色匹配游戏。

你需要：

- 胶棒
- 有六种色块的纸，规格约为 4 厘米 ×4 厘米，颜色要与室外的颜色相匹配（如棕色、红色、橘色、绿色）
- 面积约 30 厘米 ×20 厘米的硬纸板
- 双面胶
- 剪刀
- 室外活动空间

小提示

■ 当孩子在寻找某种颜色的物品时，你可以在旁边不断地强调和重复这种颜色的名字，如说“你需要寻找红色的物品”。

■ 可以先从寻找 3 种颜色开始，然后慢慢增加到 6 种。

4 首先指出一种颜色，让她从周围的植物中找到这种颜色。告诉她只需要很少的一块，以便将其贴到硬纸板上。

5 将纸板递给她，帮她寻找第一种颜色。可以先把颜色不同的物体放到色块旁，然后说“它们并不相同”。这样一来，她就能够理解她要寻找颜色同色块一样的物品。

6 当她找到相应物品后，告诉她怎么把双面胶上面的纸条揭下来，然后把物体黏贴到双面胶上。

7 找到所有匹配的物品之后，记得夸一夸她很棒。重复你们找到的物品和它的颜色，如“我们找到了一片红色的叶子”。

拓展活动

当孩子熟悉游戏后，你可以让她自己探索，并把她找到的物品拿给你看。

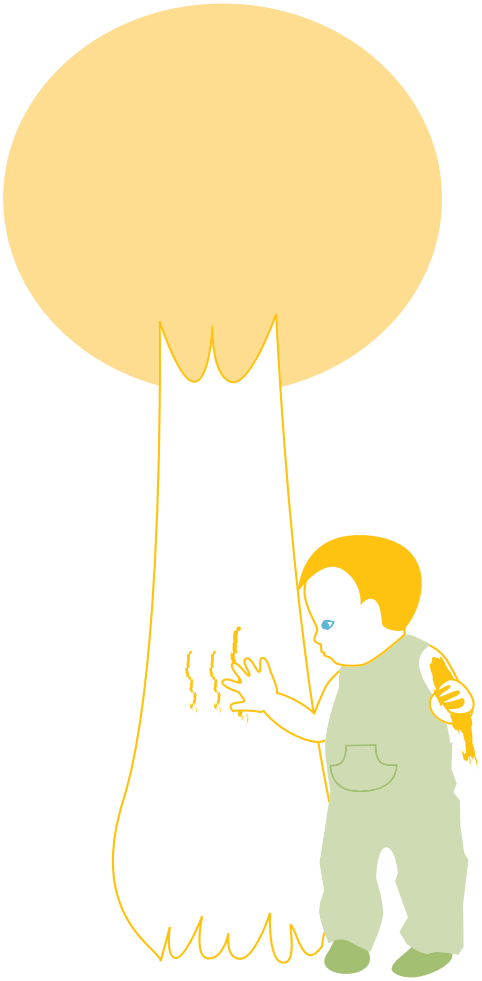
重复这个游戏，重新做一个色板，用颜色来反映季节的变换。



2岁以上

大自然的触感

这是一个寻找游戏，可以让你和孩子走出家门，近距离体验自然界的触感。在开始游戏前，首先要选择自然界中可以让你的孩子开心的各种物品。



你需要：

- 公园或花园
- 大自然中可供孩子清楚辨别不同触感的物品
- 小号容器

1 先从公园或花园中收集一部分物体，如树叶、小石头、树皮、树枝、羽毛、花瓣和绿草等。将它们放到容器中，期间不要让孩子插手，以便她寻找时更有好奇心。

2 让孩子从容器中选择一个物品。

3 告诉他，他需要找出它来自公园或花园的哪个地方。

4 与孩子一同在花园中寻找、观察，引导孩子将手中物品的触感与大树、绿草等的触感相对比，这样他就知道要通过抚摸来找到匹配的物品。

5 找到匹配物品后，让他将其放到手中，与之前的物体作对比。

6 当你们找到了与容器中所有物品的匹配物后，换成由孩子来藏东西，你来寻找。

拓展活动

海滩是探索触感的好地方。这里有沙滩、鹅卵石、不同类型的岩石和贝壳。



小提示

- 先从 3 种物品开始，慢慢增加到 6 种。
- 确保匹配的物品在附近容易找到，或者事先将物品放到容易被发现的地方。



自然拼图

孩子们喜欢创作，这个活动可以让他们尽情地创作一幅拼图，运用的是自然界中唾手可得的物品。这个活动最适于在秋季进行，因为那时候的草丛、树叶、坚果、种子缤纷多彩。这个活动可以提醒父母们时间的流逝和变幻无常。

1. 找一个可以在上面拼图的水平地面，可大可小。
2. 告诉你的孩子你们要用大自然中的物品来进行拼图。
3. 让她收集她觉得可以用来拼图的东西。
4. 把所有的物品放在一起，在旁边进行拼图。

你需要：

- 室外活动空间（周围有树叶、嫩枝、树皮、坚果、种子等自然物体）

小提示

- 你也可以在孩子的旁边创作拼图，这可以给她一些启发。
- 看看周围有没有带刺的植物，把它们指给孩子看，提醒他们浆果是给小鸟准备的。

5 收集完物品后，看她是否能用这些物品摆一幅图画或图案，提示给她不同的形状或图案，比如圆形、螺旋形、“之”字形。

6 完成拼图之后，让她欣赏自己的作品。

拓展活动

当你的孩子完成拼图以后，你也可以收集部分物品带回家，让她在纸上做小的拼图。





追踪宝藏

孩子们喜欢玩儿追踪游戏，特别是当他们知道路的尽头有宝藏的时候。这个游戏可以一个孩子玩儿，也可以多个人玩儿，孩子的兄弟姐妹们也可以参与其中。不要担心他们不愿意活动，他们会忙得不亦乐乎，甚至没有意识到自己走了那么远的路。

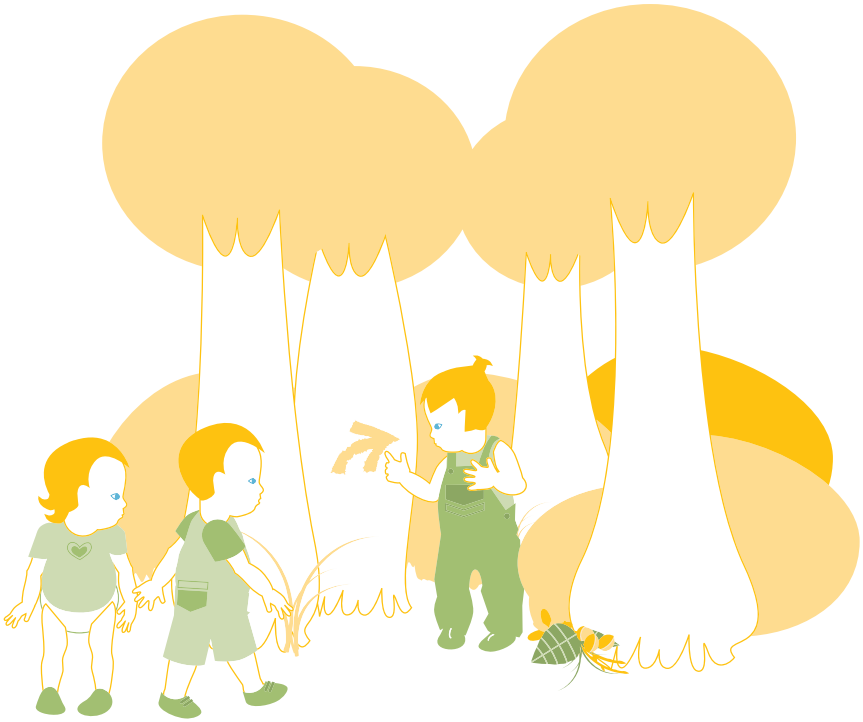
1. 选择合适的室外空间，你可以在附近的公园、花园、灌木丛或是小树林里玩儿。
2. 留好痕迹，可以用粉笔画出带箭头的线，没空画箭头的地方可以用面粉代替。
3. 游戏路程保持在步行 30 分钟以内。

你需要：

- 室外空间
- 粉笔
- 一小袋面粉
- 宝藏（如贴纸、饼干、金币外形的巧克力）

小提示

- 追踪宝藏时，不要让孩子跑得太快，让他一直在你的视线之内。
- 如果是多个孩子一起玩儿，要经常停一停，确保没有人掉队。
- 确保箭头或面粉从孩子的角度来看都是清晰的。



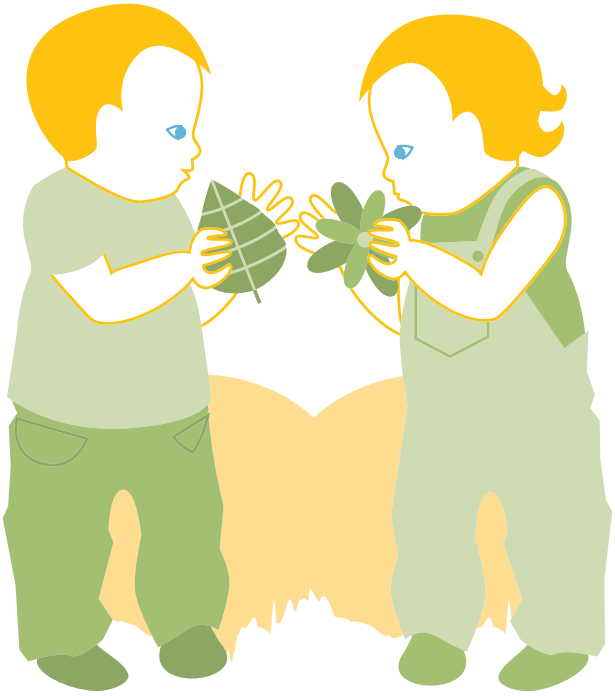
4 告诉孩子们接下来要玩儿追踪游戏，游戏过程中要注意白色的箭头和面粉末。

5 等他们到达路的尽头，要把宝藏奖给他们。宝藏可以是特别的贴纸或他们喜欢的饼干，你甚至可以尝几块金币巧克力。

2岁以上

找一找

当你和孩子在户外，手头没玩具时，这个游戏是个不错的选择。多个孩子一起玩儿时效果最好，孩子们喜欢竞争，喜欢在他人之前找到某件东西。



你需要：

- 室外活动空间（周围有可供收集的小物品，如树叶、树枝、小石子等）

1. 确定让孩子们收集的物品，比如三片绿叶、两根树枝、一根羽毛。
2. 告诉孩子们，他们接下来要寻找什么。
3. 让孩子们开始寻找。
4. 当他们找到部分物品时，可以让他们把自己的物品放在一起。
5. 当他们寻找到了所有的物品后，让他们坐在自己的物品旁边。
6. 当所有的孩子都完成寻找任务时，游戏结束。

拓展活动

当孩子们对大自然越来越熟悉时，你可以增加游戏的难度，让他们寻找更为具体的事物。比如，你不是让他们寻找一朵小花，而是寻找一朵雏菊（选择那些他们熟悉的简单的花朵，而且你能够看到它们生长在什么地方）。

小提示

- 如果孩子年龄稍小，可以让他们每次只寻找一件物品。当他们找到之后，再告诉他们寻找下一个物品。不要让他们同时寻找两个以上的物品。
- 游戏过程中，要给每个孩子充分的自由。需要的时候可以给孩子提供帮助。

2岁以上

堆沙堡

沙坑的魅力无可辩驳。孩子们可以尽情地使用大自然中的材料来进行创作，他们会被沙子的质感深深吸引。这个活动也有助于提升他们的协调能力和建造技能。



你需要：

- 沙坑，或直接去沙滩
- 可供儿童用的铁锹或铲子
- 盘子、模具和水桶
- 水
- 装饰性物品（如贝壳、树叶、鹅卵石、旗子）

1. 与孩子坐在沙堆边，尽情地铲、拍、挖，探索沙子的魅力。

2. 当他越来越享受其中时，你可以给孩子示范如何用沙子填满模具或水桶，并让她来试一试。

3. 把模具中的沙子倒出来。可以加入一点水让模型更为坚固。让孩子感受新的触感。

4. 给孩子示范如何建造城墙，把不同的沙堆连接起来，完成城堡的建造。

5. 你可以用附近的物品来装饰城堡，如贝壳、树叶、鹅卵石，最后可以将一面小旗插到沙堡上。

拓展活动

建造好沙堡后，你们可以在沙堡四周建一条护城河。你可以用湿的沙子来给他示范如何在河上建一座桥。



小提示

- 不要让沙子进到孩子的眼睛、耳朵和嘴巴里。带一瓶干净的水和一块软布，以防突发事件。
- 如果有多个孩子一起玩儿，确保没有人扔沙子。
- 如果你们是在海边，那么要注意潮水，不要让孩子走得太远。



野餐时间

对所有年龄段的人来说，野餐都是一件非常令人兴奋的事情。即使只到附近的花园野餐，也感觉像是一场冒险，可以让你从日常生活中抽身出来。让孩子参与野餐的整个过程，可以增加她的快乐，让她了解不同食物的外形和味道，可以教会她最基本的正念饮食方式。

你需要：

- 毯子
- 有阴凉的场地
- 野餐的食物（如意大利面、水果、鸡蛋、酸奶、蔬菜、巧克力等多种食物）
- 饮料

1. 准备食物也是野餐的乐趣之一。告诉孩子你们将去野餐，让她来帮你准备。一起打包，讨论不同的食物，以及你们将在哪里进食。
2. 选择户外安静和安全的地方来进行野餐，这并不一定非要是一场冒险，附近的小花园也是不错的选择。
3. 铺开毯子，如果需要的话，要选择遮阳的地方。
4. 把食物按类别摆放，让孩子在周围走动，尝一尝各种食物。和孩子讨论食物的颜色、形状和味道。最重要的是体会食物给感官所带来的愉悦，以及户外野餐时食物的香气和味道。

小提示

- 追踪宝藏时，不要让孩子跑得太快，让他一直在你的视线之内。
- 如果是多个孩子一起玩儿，要经常停一停，确保没有人掉队。
- 确保箭头或面粉从孩子的角度来看都是清晰的。

5 与你的孩子一起唱“泰迪熊的晚餐”。当你们准备食物的时候，可以哼唱这首歌来为你们的活动助兴；当你们出去野餐时，也可以一起唱这首歌，你甚至可以带几个泰迪熊玩具。

如果你今天来到森林，
你一定会惊喜不已。
如果你今天来到森林，
你最好能装扮自己。
因为森林中的每一只熊都会聚集在一起。
因为就在今天，泰迪熊们在这里野餐。





快走游戏

这种有技巧地走路的方式，可以让孩子走得更快一点儿——当你需要早点儿回家时，这对你非常有帮助。当你觉得自己走路太慢，或想停止胡思乱想时，也可以使用这个方法。这个活动就是当你在户外时让孩子寻找特定的物体，这个游戏的玩儿法多种多样，你可以根据孩子年龄来调整这一活动。以下是一些建议。

1. 让孩子猜一猜下一栋房子的前门是什么颜色的。
2. 让他找一扇与你们家前门颜色相同的的门。
3. 让他找一辆车，车牌号含有他名字的首字母。
4. 让孩子数一数他能够看到的所有红色的车。

小提示 ■ 当你们在街上走路，特别是玩儿这个游戏的时候，要让孩子走在街道里侧，这样孩子的注意力会被旁边的物体吸引，而不会过于关注来来往往的车辆。



自然冥想

我们并不需要特意到户外去亲近大自然，因为我们同花草树木一样，本身就是自然的一部分。下面的一些冥想可以帮助你们更加充满正念地生活。

1. 躺好，膝盖弯曲，双脚平放在地上。双臂放松，离你身体两侧稍远一些。手掌上举，闭上眼睛。

2. 感受你的身下地板及下面的土地。

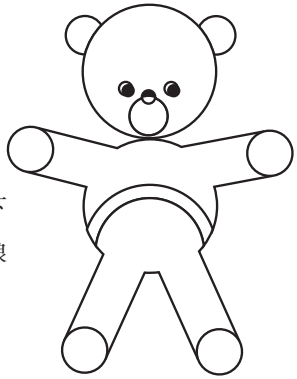
3. 现在想象你躺在那片土地之上的森林里，周围是向着太阳生长的大树，你正望着葱茏的树冠。你听到了什么，闻到了什么？

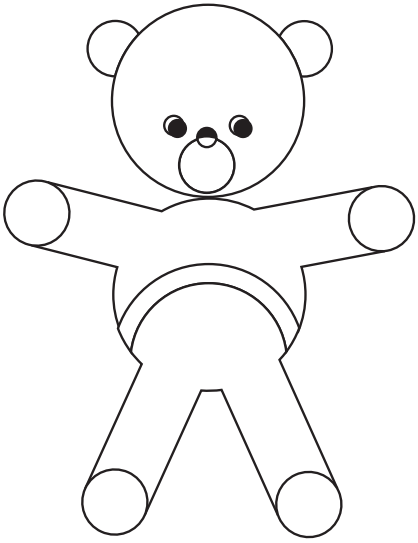
3. 回到现实中，你还是躺在那里。但是，你要明白你是自然的一部分。你只需要看看自己的内心，感受你与这个广大世界的连接。

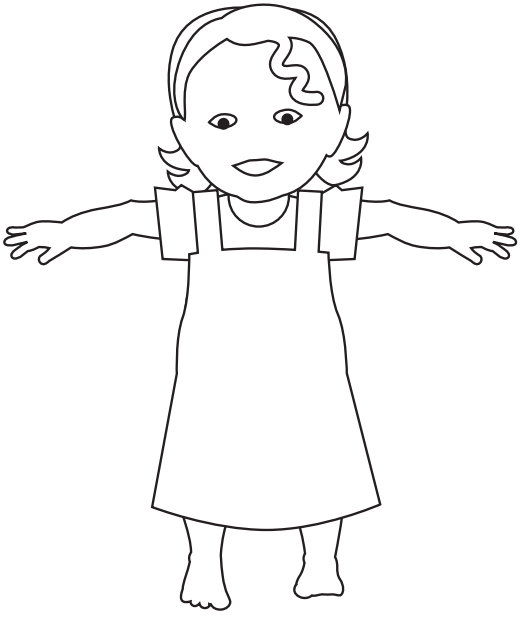
模板 1

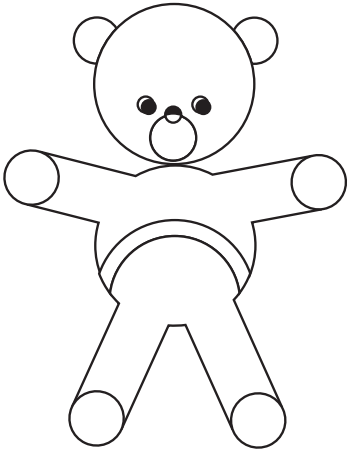
故事手套

把这些故事角色剪下来，讲述《金发姑娘和三只小熊》的故事。



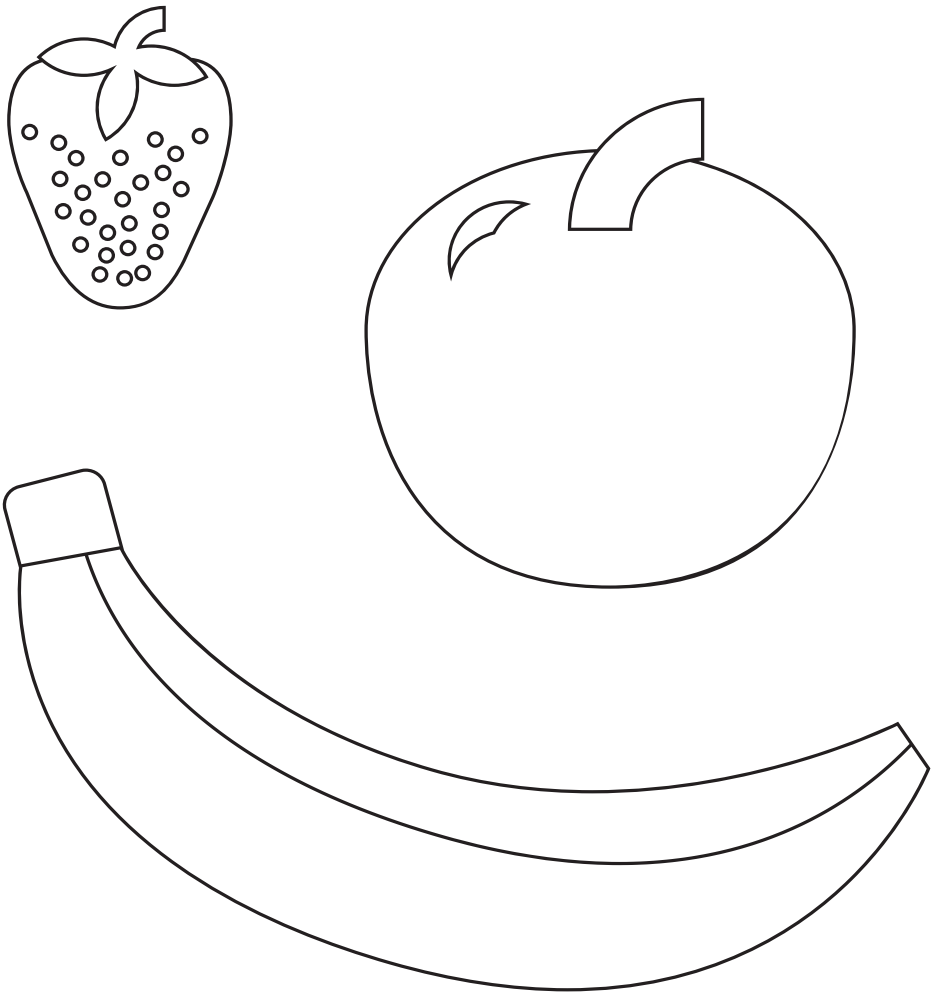






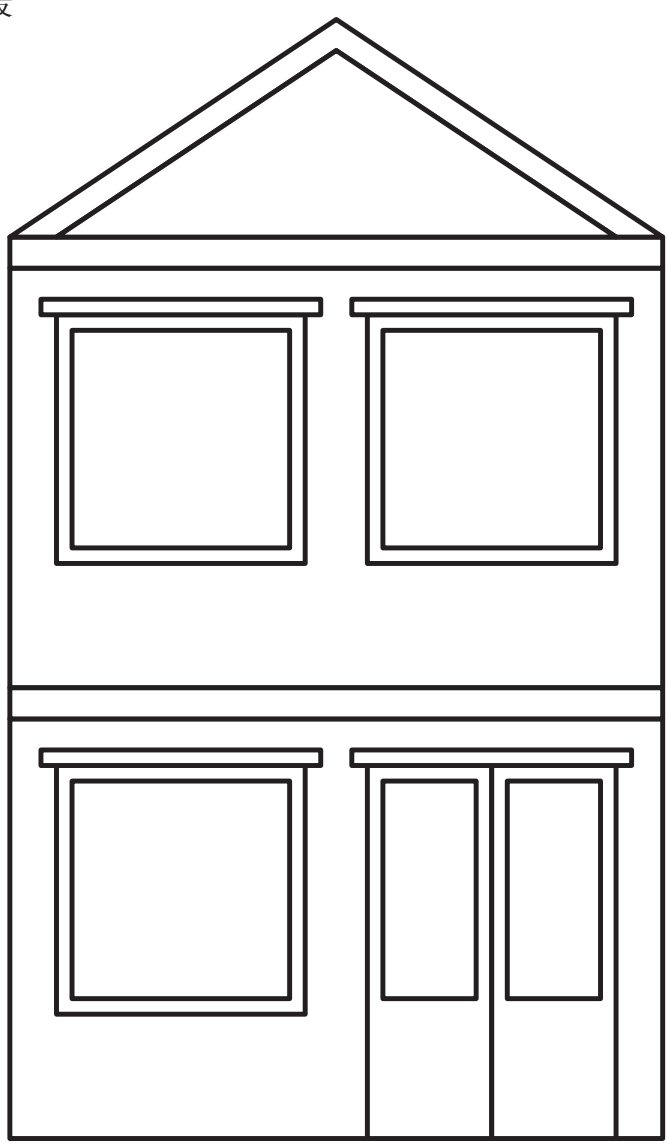
模板 2

水果沙拉



模板 3

我的家人和朋友



模板 4

松鼠黏黏

