

将“爱、说、玩、读”融入养育照护

邵洁

浙江大学医学院附属儿童医院儿童保健科, 国家儿童健康与疾病临床医学研究中心, 浙江 杭州 310006

摘要: 生命早期几年即 0~8 岁(至少 0~3 岁)的发展影响一生的健康和成就, 养育是影响儿童潜能发展的重要因素之一。如何将围绕促进儿童早期发展的五大养育照护策略, 尤其是“回应性照护”和“早期学习机会”两大要素融入到日常照护中, 是养育的艺术, 也是父母和照护人的“必修课程”。“爱、说、玩、读”提倡养育人向儿童展示积极的感受和爱; 与儿童互动; 跟随儿童的脚步, 进入儿童的世界; 帮助儿童集中注意力并分享自己的经历; 帮助儿童理解他/她的世界; 帮助儿童拓展视野; 表扬和欣赏儿童努力做的事情; 帮助儿童学习规则、界限和价值观。本文通过详细阐述如何在养育过程中融入“爱、说、玩、读”, 让家庭和儿童在互动的玩耍交流中共同健康成长。

关键词: 早期发展; 养育照护; 儿童

中图分类号: R174

文献标识码: A

文章编号: 1008-6579(2025)03-0244-04

doi: 10.11852/zgetbjzz2025-0135

Integrating "love, talk, play, read" into nurturing care

SHAO Jie

Department of Child Health Care, Childrens Hospital, Zhejiang University School of Medicine,
National Clinical Research Center for Child Health, Hangzhou, Zhejiang 310006, China

Abstract: The early years of life, particularly ages 0 - 8 (at least 0 - 3), have a profound influence on lifelong health and achievements. Parenting plays a critical role in shaping a child's potential. Integrating the five key nurturing care strategies for early childhood development, especially "responsive caregiving" and "early learning opportunities", into daily routines is both an art and an essential practice for parents and caregivers. The "love, talk, play, read" approach encourages that caregivers show positive emotions and love to their children, interact with them, follow children's lead and enter their world, help children focus and share their experiences, help children understand their surroundings, broaden their horizons, praise and appreciate their efforts, and guide them in learning rules, boundaries, and values. This article explores how to incorporate "love, talk, play, read" into parenting, enabling families and children to grow healthily together through interactive play and communication.

Keywords: early development; nurturing care; children

生命早期即 0~8 岁(至少 0~3 岁)的发展影响一生的健康和成就, 包括一个人的学习、健康、行为乃至社会经济地位^[1]。在生命早期, 机体适应环境获得程序性发育技能, 这种程序性的适应发育过程会影响一生。神经认知科学研究揭示, 婴幼儿期大脑每秒可形成超过 100 万个神经连接, 这些突触的修剪与强化高度依赖环境刺激; 发展经济学研究提示贫穷、营养缺乏、生长迟缓、养育环境等影响儿童潜能发展, 导致超过 2 亿低-中等收入国家 5 岁以下儿童未达到其潜能, 使成年期年均收入下降 19.8%^[2]。因此, 儿童早期发展是保障全生命周期人口高质量发展的基石。2018 年 WHO 等国际组织联合发布养育照护促进儿童早期发展框架(Nurturing Care Framework, NCF), 明确了“健康、营养、安全、回应性照护和早期学习机会”为核心的养育照

护策略^[3], 其中, “回应性照护”和“提供早期学习机会”则是高质量养育照护中不可或缺的两项重要内容。

1 概述

围绕儿童早期发展, 如何将“回应性照护”和“早期学习机会”融入养育照护实践, 是养育照护策略中的两项重点关注内容。其核心是照护人如何与儿童形成良好的关系, 敏感了解儿童的需求, 并做出及时恰当的回应; 与儿童交流、玩耍, 互动沟通, 为儿童提供早期学习机会, 让儿童在安心和信任中自由探索, 获得感觉运动、语言和认知、社交和情绪等各种技能。已有的全球研究证据表明, 在日常生活照料中, “爱、说、玩、读”对于婴幼儿与他人建立积极的关系, 促进其语言发展、提升认知和与他人相处的社交技

作者简介: 邵洁(1963—), 女, 主任医师, 主要研究方向为儿童营养和发育行为。

能,增强自我控制、保持注意力等执行能力都至关重要^[4-6]。《儿童权利公约》(第 18 条第 2 款)要求各国政府“在父母履行其抚养儿童的责任方面给予适当协助”,并“采取一切适当措施,加强父母理解其在子女早期发展中的作用,鼓励以儿童为中心的育儿方式,鼓励尊重儿童,并为其获得各种技能、发展自尊和自信提供机会”^[7]。因此,本文将重点讨论如何通过“爱、说、玩、读”为儿童创造积极的学习环境,帮助家庭支持父母和其他看护人履行这项权利和责任。

2 养育的艺术-“爱、说、玩、读”

养育是艺术,在养育过程中,家庭与儿童一起成长。当父母和家庭与儿童充满爱意并形成安全依恋时,儿童便能自由地探索周围环境并学习各种知识技能;当儿童生活在丰富的口语环境,即父母和照护人能儿童亲切的交谈,描述观察到的人、事、物或朗读给婴幼儿听,儿童 2 岁时便能有很好的语言理解和表达能力^[6],而父母和婴儿面对面交谈和交流,则能提高儿童的社交能力,减少攻击性;父亲满足儿童的需求,并积极参与到儿童的玩耍、游戏和阅读相关的活动中,能帮助儿童取得更大的学业成就(如阅读和数学成绩),提高执行功能和社交技能^[8-9];玩耍、游戏则能促进儿童在所有领域(身体、认知、社会情感和语言)以及执行功能技能、创造力和解决问题能力等方面的发展,它让儿童们有机会自由练习现有的和新学会的技能,测试新的想法,解决问题,经历困难,并参与新的学习^[10]。

2.1 向儿童展示积极的感受和爱 要让儿童建立安全依恋,能自由地探索周围世界,就必须给予儿童爱,使儿童信任父母及养育者,这种爱并不是溺爱,而是为儿童提供积极的感受。如用快乐和热情的方式拥抱、爱抚儿童,让其从养育者的言语语调、行为和表情感受到爱、鼓励和赞扬,获得积极的力量,保护儿童免受伤害。

2.2 与儿童互动 婴儿出生后就具有社交能力,哭泣、微笑、发声、看着父母的脸或物体都是婴儿交流的方式,以表达其饿了、困了、想引起父母注意,或者需要从兴奋中稍微休息一下等需求,他们也能根据养育者的动作、声音和手势感知其目的和感受,并调整自己的动作、声音做出反应,有恰当回应的父母和养育者则会理解婴幼儿的行为,通过注视、微笑、肢体动作和表情等与婴幼儿进行情感层面的交流,同时谈论或评论婴幼儿所做的或感兴趣的事情,并根据其反应放大并调整自己的回应,让一来一回的交

流继续下去^[11]。这些互动交流为建立安全的亲子依恋关系和学习能力的发展奠定了基础。当父母和养育者观察、倾听并与婴幼儿交流时,不仅可以激活婴幼儿大脑言语语言、情绪理解和表达等相关区域的发育,且有助于大脑社交和情感网络的建立,从而有利于婴幼儿建立安全和信任感,为今后的情绪调节管理、抵抗压力及“复原力”的提升打下良好的基础^[12-13]。

2.3 跟随儿童的脚步 要与儿童互动,首先要进入儿童的世界。父母或养育者应关注儿童的肢体语言,并努力适应和跟随儿童的脚步,这一点非常重要^[14]。因为儿童的交流方式是以动作和表情为主,而成人以语言为主,因此,养育者可通过以下方式进入儿童的世界,与之互动:关注并用语言说出儿童的活动和行为,当儿童看向或转向养育者时,及时对他/她做出回应,如,用语言及表情回应她的哭声或发音;看看儿童在做什么,用语言把他/她做的事描述出来,问问他/她想要什么;读懂儿童的肢体语言,猜猜儿童想要什么,或猜猜他/她当时的感受,用语言或动作描述、回应儿童的需求和感受;根据儿童的情绪和行为调整自己的表情、语调和行为;对儿童正在做的事情表现出兴趣,表扬和欣赏儿童努力做的事情和良好的行为。

2.4 帮助儿童集中注意力并分享自己的经历 注意力随着儿童年龄增长而逐渐发育。儿童的成长过程中,经常需要养育者的引导和来帮助来培养注意力。父母和养育者可以通过各种方式帮助婴幼儿集中注意力:当婴幼儿对某样玩具或物体感兴趣时,可以和他/她一起关注并谈论有关这个物品或事件的知识,如指着这个物品说:“看这个球,红色的”,或说“看!红球,圆圆的球,在滚...”,儿童会转过头来关注养育者指的和正在看的地方,并听到与之相关的表达;养育者也可以跟随儿童的脚步,专注于儿童感兴趣的东西,一起玩,并谈论儿童感兴趣的东西,这样他们就可以分享共同的经历,而共同的经历是密切联系和沟通的基础。在这个过程中,婴幼儿实际上正在学习与这个物体或事件的相关知识及它的表达方式,也在学习词义的理解,如理解“球”或“灯”的特征,“大”和“小”的含义,积累词汇;同时,婴幼儿也在发展他们的注意力和社交能力。

2.5 帮助儿童理解她/他的世界 儿童成长过程中需要养育者帮助其学习理解他们周围发生的事情,及他人和自己的情绪情感,他们需要养育者解释或用语言来描述这些经历,包括他们所看到的或与之

互动的事物,并说出婴幼儿的感受或其他人的感受时,儿童们开始学习理解他们周围的世界并建立安全感。例如,养育人在日常生活或护理婴幼儿时,与他/她谈论共同的经历,包括喂养、换尿布、洗澡和睡觉等日常活动;在同时看到一个物品时,养育人说出它的名称,并进行展开描述;在玩耍时,养育人向婴幼儿展示如何操作物品或玩具,会发生什么,并用语言描述;在经历一个事件时向婴幼儿解释她/他或我们的感受。

2.6 表扬和欣赏儿童努力做的事情 鼓励、欣赏儿童努力做的事,表扬他/她良好的行为和新获得的技能,对培养其自尊、自信和尝试新事物的勇气非常重要^[13],尤其对于年幼的儿童,他们需要感到自己受到重视且能力被认可。因此,当婴幼儿有良好行为,如自由探索、尝试新的技能、学习自主进食和睡眠,父母和养育人一定要及时、积极回应,给予鼓励和赞美,描述好的行为,解释什么是好的、为什么这样做很好;当儿童感到自己好的行为或能力“被看到”、被关注,便更有信心去尝试,各种能力发展得更好,也更有自信和自尊。在日常生活中,父母或养育人会觉得赞扬、欣赏儿童的努力和行为具有挑战性,或缺乏赞扬的技巧,或仅会说“真棒!”。关键是要让父母和养育人以积极的方式看待儿童,关注儿童好的行为,并描述出来或加以解释。

2.7 帮助儿童拓宽视野 随着儿童的成长,幼儿的活动范围增加,视野逐渐开阔,需要父母和养育人帮助他们观察并理解周围环境中的大量信息和细节,促进大脑各区域神经网络的建立。养育人在玩耍、交流过程中可通过以下方式为儿童提供帮助:鼓励儿童仔细观察自然界,比较事物的共同点、不同点;对观察到的事物给出解释;通过互动阅读绘本、讲故事,找出事情发生的原因,理解因果关系,建立先后顺序概念,理解过去、现在和将来之间关系;通过假扮性游戏,帮助儿童理解不同人物、不同场景下的情绪情感体验;和儿童一起讲述经历过的事,并根据儿童的经历和想象画画、一起创作、游戏。

2.8 帮助儿童学习规则、界限和价值观 儿童在自由和限制的平衡中成长,自由探索可以培养儿童的独立性和创造性,而规则和限制可以培养儿童的执行功能,如自我控制和计划等。儿童需要在父母和养育人的引导和帮助下学会等待、自我情绪调控、掌握规则和界限,而正面管教是帮助儿童学会自我控制的最好方法^[14]。正面管教是关注良好的、积极的行为并通过描述性表扬进行强化,对不良的或消极

的行为刻意忽视使其退化,帮助儿童学会对自己的行为负责任,并学会照顾好自己及与他人相处的知识和技能是管教的最终目标。父母和养育人需要以身作则,做好自我情绪控制,原则一致,在婴幼儿学习规则、界限和价值观的过程中给予支持,禁止对婴幼儿有任何惩罚或暴力行为。

综上所述,养育是影响儿童潜能发展的重要因素之一,养育照护并非只是养育人对儿童单向照护过程,更是双向的情感交流、分享和互动学习过程,如何将“爱、说、玩、读”融入养育照护,是每一位父母、养育人在承担照护儿童责任时的“必修课程”。“爱、说、玩、读”,让养育人与儿童建立积极的关系,使儿童感受到爱和被欣赏,激励他的自尊、自信,更主动地探索世界,使他有机会去尝试、学习身体运动、动作、语言和认知、情绪情感和自我控制,经历困难、解决问题等所有领域的技能,激发他的想象力和创造力,增强他的复原力,同时也让父母学会更好的自我情绪调控,减轻自我压力,与儿童一起分享成长的快乐。“爱、说、玩、读”是自愿或自发的、互动的、愉快的,是养育的艺术,在这种温暖的“艺术”中,家庭和儿童一起成长。

参考文献

- [1] Black MM, Walker SP, Fernald LCH, et al. Early childhood development coming of age: Science through the life course[J]. Lancet, 2017, 389(10064): 77-90.
- [2] Walker SP, Wachs TD, Gardner JM, et al. Child development: Risk factors for adverse outcomes in developing countries[J]. Lancet, 2007, 369(9556): 145-157.
- [3] World Health Organization. Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential: Executive summary[R]. Geneva: WHO, 2018.
- [4] Walker SP, Chang SM, Vera-Hernández M, et al. Early childhood stimulation benefits adult competence and reduces violent behavior[J]. Pediatrics, 2011, 127: 849-857.
- [5] International Child Development Programmes/WHO. Program on mental health: Improving mother/ child interaction to promote better psychosocial development in children[R]. Oslo and Geneva: International Child Development Programmes and World Health Organization, 1997.
- [6] Murray L. The development of children's communication in the first two years: A research overview[J]. Perspective-NCT, 2014, 23: 16-20.
- [7] United Nations Committee on the Rights of the Child, United Nations Children's Fund, Bernard van Leer Foundation. A guide to General Comment 7: Implementing child rights in

- early childhood[S]. Hague: Bernard van Leer Foundation, 2006.
- [8] Cabrera NJ, Shannon JD, Tamis-LeMonda, C. Fathers' influence on their children's cognitive and emotional development: From toddlers to Pre-K[J]. *Applied Developmental Science*, 2007, 11(4): 208-213.
- [9] Chang R, Li C, Wei M, et al. Associations of father absence and limited access to books and toys with early childhood development among children aged 0-6 years in a rural county lifted out of poverty in China[J]. *Child Care Health Dev*, 2024, 50(1). e13145.
- [10] Brown N. The power of play: A strategy to meet the developmental and learning needs of young children[R]. New-york: UNICEF, 2002.
- [11] The Royal Children's Hospital. Baby talk: Communicating with your baby [EB/OL]. (2020-12-23). https://www.rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/speech/200101%20Language%20Communicating%20With%20baby%20A4%20FSheet_FA_WEB.pdf.
- [12] Anzalone ME, Ritchey M. Developmental and dyadic implications of challenges with sensory processing, physical functioning, and sensory-based self-regulation[M]//Seligman BP, Tronick (Eds). *Infant and early childhood mental health. core concepts and clinical practice*[M]. American Psychiatry Publishing, 2014.
- [13] Duncan RJ, Schmitt SA, Vandell DL. Additive and synergistic relations of early mother-child and caregiver-child interactions for predicting later achievement [J]. *Developmental Psychology*, 2019, 55(12): 2522-2533.
- [14] World Health Organization. Care for child development participant manual[EB/OL]. Geneva: WHO. 2012. http://www.unicef.org/earlychildhood/files/3_CCD_-_Participant_Manual.pdf
- 收稿日期: 2025-02-14 修回日期: 2025-02-18 本文编辑: 李少闻

(上接第 237 页)

- [18] Early Childhood Learning & Knowledge Center. Headstart early learning outcomes framework[EB/OL]. (2024-05-01). <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/school-readiness/article/head-start-early-learning-outcomes-framework>.
- [19] Sparling J, Meunier K. Abecedarian: An early childhood education approach that has a rich history and a vibrant present[J]. *International Journal of Early Childhood*, 2019, 51: 207-216.
- [20] 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 托育机构质量评估标准: WS/T 821-2023 [S]. 北京: 中华人民共和国国家卫生健康委员会, 2023-10-21.
- [21] 妇幼健康服务机构建设标准: 建标 189-2017[S]. 北京: 中国计划出版社, 2018: 5.
- [22] United Nations International Children's Emergency Fund, World Health Organization. Care for child development: A framework for monitoring and evaluating the WHO/UNICEF intervention[R]. World Health Organization, 2012.
- [23] 黎海芪. 实用儿童保健学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016.
- [24] 联合国儿童基金会. 孩子的成长里程碑: 育儿小贴士[EB/OL]. <https://www.unicef.org/parentingtips/baby-milestones>.
- [25] 倪萌. 幼儿家庭如何开展亲子游戏[J]. *家庭科技*, 2022, 31(5): 31-32.
- [26] 朱娜. 发展适宜性实践理论视角下幼儿园区域活动指导策略研究[D]. 贵阳: 贵州师范大学, 2019.
- [27] 桂理圆. 协商共赢: 家园共育亲子游戏的指导策略[J]. *儿童与健康*, 2023, 31(7): 78-79.
- [28] 蒋彩玲. 亲子游戏对幼儿学习品质的影响: 家庭亲密度的中介作用[D]. 桂林: 广西师范大学, 2023.
- [29] 陈梦伟. 儿童动作发展家庭支持研究[D]. 上海: 上海师范大学, 2023.
- [30] 金凤. 指向科学素养提升的亲子游戏的指导策略[J]. *家长*, 2022(17): 159-161.
- [31] 林芷立. 0~3 岁婴幼儿不同类型亲子游戏的实施与指导[J]. *早期教育(教科版)*, 2014(1): 50-52.
- [32] 李燕. 游戏与儿童发展[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2008.
- [33] World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior[S/OL]. [2024-05-09]. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240015128>.
- 收稿日期: 2024-05-11 修回日期: 2024-05-20 本文编辑: 李少闻