

应该怎样给 0 - 1 岁的宝宝买玩具？

在我看来，给小宝宝买玩具要注重实用性。而针对 0-1 岁的孩子，就可以关注**帮助宝宝锻炼精细运动**这一目的来选择玩具。

在宝宝 9 个月大的时候，去社区医院体检，会有精细运动测试。当宝宝捏不起来测试中准备的小东西的时候，有不少家长就开始着急了。日常生活中，精细动作怎么练习才最安全呢？下面，我就来分享一下宝宝精细运动的发展过程，以及安全地训练宝宝的手指运动。

其实，精细运动对于宝宝来讲，并不是从捏东西开始的，而是从他拿到一个东西往嘴里送的时候就开始了。

随着宝宝口欲期的来临，他开始对任何可以抓握的物品感兴趣。这时候，家长要给宝宝牙咬胶等相对安全的玩具。同时，很多宝宝还喜欢吃手，这是一种感知学习的过程。当你发现，有一天宝宝的两只手可以放在一起，并且可以一起拿东西放进嘴里的时候，千万不要阻止他，这是宝宝的大脑进一步发育的表现。

此后，宝宝开始学会了独坐，这时候，你会发现，他很喜欢拍东西。宝宝发现，「原来，除了嘴，我的小手还有这样的功能。」「哎？怎么我一这样做，这个东西还会啪啪地响呢？」

在宝宝探索的过程中，经常会因为控制不了自己的力度，而把手掌拍红。很多家长看到很心疼，会去阻止宝宝。但同样，请你不要这样做。如果宝宝没有把自己拍哭，就随他去吧。慢慢的，你会发现，宝宝在这个过程中学会了保护自己，学会了控制力度。

当宝宝熟练地掌握了拍这个动作后，你可以在桌子上垫一个小毛巾。宝宝再拍他会感觉声音不一样了，手感也不一样了，有些小宝宝，会一下子把毛巾扯开，于是他找到了解决问题的办法——把毛巾拿走，拍出来的声音又响亮起来。如果宝宝没有抽走毛巾，也不要紧，他可以通过拍打不同质地的物体，感受到不同的声音和触感，也是一个学习进步的过程。

此后，宝宝进入了手指配合，捏的敏感期，宝宝开始进入三指捏和两指捏的学习。

这个阶段时，宝宝可以坐在餐椅上吃饭了。让宝宝每天晚餐时间，坐在餐椅上，陪伴大人吃饭。很多家长会把宝宝放在餐桌前，但这对小宝宝来说太残酷了。让人家看着你这一桌子香喷喷的饭，也吃不了，这不是刺激宝宝吗？所以，要把宝宝的餐椅放在成人餐椅的侧后方，不要让他看你们的饭菜。

一开始，你可以选择泡芙饼干。相对于溶豆，泡芙饼干质地更硬一些，容易捏起来。而溶豆通常质地比较酥，宝宝一捏，往往就碎了。总是捏不起来，宝宝就无法获得成就感。

最开始训练的时候，宝宝精细运动发展的还不好，通常只会大把抓。为了避免这个问题，在宝宝餐椅的餐盘上，每次只给一颗泡芙饼干。他可能会因为抓不到而发脾气，或者一会儿就给

弄掉了。作为家长，既然是在锻炼宝宝的能力，就不要帮忙。饼干掉了，就再给他一颗。慢慢的，宝宝就知道，如何吃到饼干了。

当宝宝捏的很好了之后，从一个到二分之一，逐渐缩小泡芙饼干的尺寸。你也可以给他一点馒头，大概是小手指指甲二分之一的大小。或者还可以给宝宝一点柚子的果粒。这些锻炼精细运动的食物比较安全，宝宝不会被卡到。不建议家长选择葡萄干，或者花生一类的食物，这些食物比较硬，容易卡住宝宝的喉咙，发生危险。

通常，以此练习三个月，宝宝的精细运动不仅得到了锻炼，心理也得到了发展，情绪控制能力得到提升。这时，你再带着宝宝出去和朋友一起吃饭，便不会出现你吃饭时宝宝会在一旁哭闹的情况了。因为在过去的三个月里，他已经学会了如何陪伴大人吃饭。

经历了捏的过程后，宝宝开始进入手指分化操作阶段。你会发现他喜欢用拇指按按钮，食指抠小洞、拨东西或勾东西。你可以把家里不用的电话或者遥控器擦干净给他玩。你也可以用小药盒给他做一个玩具，在小药盒上面打几个小圆孔，里面放点儿餐巾纸。宝宝会很喜欢抠你精心给他准备的玩具的。还可以给他买串珠的玩具，但是要大一点，不要太迷你。

如果你家宝宝还对转的东西感兴趣，你可以把空的奶粉桶里放上几个豆子，中间穿一根绳子，封好口，挂在椅背上。拨拉起来，还会发出叮叮当当的响声，满足宝宝对转动物体的好奇。

希望你能够通过观察宝宝的行为，发现他的需求与变化，为宝宝提供丰富而安全的玩具，让他在游戏中得到探索、观察和学习。

重点笔记：

- ① 精细运动对于宝宝来讲，并不是从捏东西开始的，而是从他拿到一个东西往嘴里送的时候就开始了。
- ② 宝宝进入了手指的分化期，这时，才会出现捏的行为，练习三个手指和两个手指的肌肉力量。
- ③ 在帮助宝宝练习捏这个动作时，泡芙饼干是不错的选择。
- ④ 可以让宝宝在陪伴大人吃饭的时候，练习精细运动。
- ⑤ 家长可通过观察宝宝的行为，发现他的需求与变化，为宝宝提供丰富而安全的玩具，让他在游戏中，得到锻炼。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有