

50 种亲子活动

宝宝最好的学习范本就是你。跟宝宝一起聊天，一起唱歌，一起大笑——每天的亲子交流就是最有效的学习。但有的时候，你是不是很难想到促进宝宝大脑发育的新方法。给你推介 50 种有趣、科学的亲子招术，相信一定能激发你的灵感！

1、眼神的交流。当可爱的宝宝睁开双眼时，你一定要把握住这短暂的第一时刻，用温柔地延伸凝视她。要知道，婴儿早期就能认清别人的脸，每次当他看着你的时候，都在加深对你的记忆。

2、呀呀儿语。你看到的可能只是一张天真无邪，不谙世事的小脸，但不妨给他一点机会，让他也能和你交谈。很快，他就会捕捉到与你交流的节奏，不时地插入几句自己的“言语”。

3、母乳喂养。尽可能地用母乳哺喂宝宝。妈妈在哺乳的同时，给宝宝哼唱儿歌，轻声细语地与他交谈，温柔地抚摸他的头发，这样可以增进你们的亲子关系。

4、吐舌头。有实验表明，出生 2 天的新生儿就能模仿大人简单的面部表情。

5、照镜子。让宝宝对着镜子看自己。起初，他会觉得自己看到了另外一个可爱的小朋友，他会非常愿意冲着“他”摆手和微笑。

6、呵痒痒。笑声是培养幽默感的第一步。你可以和宝宝玩一些小游戏，比如“呵痒痒”等，有助于提高孩子参与的积极性。

7、感觉差异。把两幅较为相似的画放在距离宝宝 8—12 寸的地方，比如，其中一幅画中有棵树，而另一幅中没有，宝宝一定会两眼骨碌碌地转，去寻找其中的不同。这对宝宝今后的识字和阅读能力大有帮助。

8、共同分享。带宝宝外出散步的时候，不时地跟他说你所看到的東西——“看，那是一只小狗！”、“好大的一棵树啊！”、“宝贝，有没有听到铃声了吗？”……最大限度地赋予宝宝扩充词汇的机会吧。

9、一起傻。小家伙非常喜欢和你一起发出傻呼呼的声音——“噢咯”、“嗯哼”等，偶尔还会发出高八度的怪叫声。

10、共同歌唱。尽量多学一些歌曲，不妨自己改编歌词，在任何情况下都可以给宝宝唱歌，还可以让宝宝听一些优美动听的歌曲，研究表明，在音乐的熏陶下，有助于孩子数学的学习。

11、换尿布时间到。利用这一时间让宝宝了解身体的各个部位。一边说，一边做，让宝宝的小脑袋瓜与你的言行同步。

12、爬“圈”。妈妈躺在地板上，让宝宝围着你爬。这是最省钱的“运动场”了，而且很有趣，它可以帮助宝宝提高协调性和解决问题的能力。

13、购物时光。留点空闲，去超市逛逛。不同的面孔，不同的声音，不同的物品，不同的颜色，会使宝宝欢欣鼓舞。

14、提前预告。睡觉关灯之前大声地宣布：“睡觉喽！妈妈要关灯了。”让宝宝慢慢地领悟因果关系。

15、没事逗着乐。轻轻地对着宝宝的脸、胳膊或小肚肚吹气，逗宝宝“咯咯”笑。

16、揉纸巾。如果宝宝喜欢从盒子里抽取纸巾，就随他去吧！看着他把纸巾揉成一团，再看着他将其展开，花几分钱就能有一个可以训练宝宝感官能力的好玩物，何乐而不为呢？你也可以把小玩具藏在纸巾下面让他找，不过，当宝宝找到的时候，一定要大加赞赏哦！

17、小小读书郎。给8个月大的宝宝读故事，两三遍之后，他就能意识到文字的排列顺序了。给宝宝读书，对他的学习语言真的很有帮助哦！

18、躲猫猫。玩捉迷藏的游戏能让宝宝笑声不断。他会认识到消失的东西还会回来。

19、触觉体验。用不同质地的布料（丝绸、丝绒、羊毛、亚麻布等）轻轻地抚摸宝宝的面颊、双脚或小肚肚，让他体验不一样的感觉。

20、感受宁静。每天花几分钟时间，和宝宝静静地坐在地板上——没有音乐，没有亮光，也没有游戏。在宁静中感受周遭的世界。

21、家庭影集。将家人和亲朋好友的照片制作成影集，经常翻翻，有助于宝宝增进记忆。当姥姥来电话时，不妨让宝宝一边听电话，一边看着照片上姥姥慈祥的面容。

22、与食物亲密接触。为宝宝准备一些小零食——青豆、面包片或苹果片，训练他的抓握功夫，探索手眼协调能力。

23、丢丢捡捡。看着小家伙把东西从桌子上一样又一样地扔到地上，虽然你的头都快气炸了，可你还得坚持不懈地去捡哦，因为你的宝宝正在探索“地球引力”的奥秘呢。如果方便，你还可以给他几个乒乓球，并在他的桌子下放一个篮子，让他瞄准，发射！

24、试试运气。挑选几个空盒子，把一个小玩具放在其中一个盒子里，不断地掉换盒子的位置，让宝宝猜猜玩具在哪里？

25、越过障碍。把沙发垫、枕头或靠枕放在地板上，和宝宝一起爬过去，绕过去，看看谁更快。切记要让宝宝多赢几次，这样他才会更有积极性哦。

26、“走走看看”。在房间里布置一些玩具，让宝宝以不同的速度爬行，并可以不时地在一个有趣的地方停下来看一看，玩一玩。

27、接受挑战。宝宝长大了，他会发挥自己最大的想像力向你挑战，那就得看你是否能做得跟他一样好了。譬如发出奇怪的声音、向后爬或是啃玩具。

28、做鬼脸。鼓起你的腮帮子，当宝宝摸你的脸颊，你就吐气；当他拉你的耳朵，你就吐舌头；当他摸你的鼻子，你就皱眉耸鼻……不时地变换方式，让宝宝有一种新鲜感。

29、触摸物品。抱着宝宝在房间里到处逛逛，用他的小手触摸窗户、电话机、冰箱及电视机按钮等，一边摸一边告诉宝宝它们的名字。

30、编故事。挑选一些宝宝最喜欢的故事，把其中的主人公换成他的名字，他会觉得更有趣。

31、自制动物书。去动物园的时候，给动物拍照，结集成一本相册。时常拿出来和宝宝一起欣赏，让他找一找大象、海狮和老虎，你也可以在一旁为动物配音。

32、让宝宝自己做主。在适当的时候可以让宝宝在两者之间自由选择，例如让他自己挑选吃饭的小碗。这样他会感到非常自豪，因为他的决定受到了你们的重视。

33、回忆“过去”。和宝宝一起观看家庭录像带，回顾他第一次洗澡、第一次翻身、第一次叫妈妈，一边看一边讲述，这不仅能增强宝宝的记忆力，还能提升其语言能力。

34、点点数数。数一数楼梯的台阶，数一数宝宝的手指，数一数家里有几个人。养成一种大声数数的习惯，很快的，宝宝就会加入其中和你一起数数了。

35、看图回答问题。找一本宝宝熟悉的图画书，指出其中的细节，从抽象到具体向宝宝提问，如“小兔子爱吃萝卜吗？”（抽象）或者“小兔子在吃什么呀？”（具体）

36、关掉电视。宝宝需要和你亲密交流，这是电视节目无法给予的。

37、寻找“小汪狗”。不时地把书本合上，考验一下小家伙的记忆力，看看他是否还记得书中的小汪狗在哪里。

38、转起来吧，宝贝。抱着宝宝像芭蕾舞演员一样旋转起来。

39、匹配游戏。挑选宝宝生活中所有重要人物的特写照片，一式两份。将照片正面朝上摆放在地板上，帮助宝宝找出两张一样的。

40、雨中游戏。在小水坑里踩踩，在湿草地上坐坐。虽然有点脏，但非常有趣，宝宝会在快乐中感觉干与湿的区别。

41、捕捉昆虫。和宝宝一起在书籍或杂志中认识昆虫（瓢虫、蟋蟀及蝴蝶），然后到大自然中去捕捉。

42、培养幽默感。指着爸爸的照片叫“妈妈”，然后告诉宝宝弄错了，大家一起为“错误”而开怀大笑，在不知不觉中培养宝宝的幽默感。

43、穿衣游戏。让宝宝穿上爸爸的旧衬衫，看看他的反应，相信他的创造力一定会让你感到吃惊。

44、感知容量。准备两个大小不一的杯子，在洗澡的时候，让宝宝把水从一个杯子倒入另一个杯子。有的时候会溢出来，有的时候却装不满，那就一起来探讨一下哪个杯子大，哪一个杯子小吧。

45、认知颜色。选定一种颜色，带着宝宝一起寻找家中所有相同颜色的物品。

46、干家务。当小家伙蹒跚学步时，他就会帮你扔垃圾啦！不信？！你就试试吧。

47、图书馆一游。千万不要错过了讲故事、看书的好机会哦。

48、认识 ABC。每周一个英文字母。例如，在冰箱上贴 A 字母磁贴，吃 A 字形的饼干，把水果切成 A 字形，用树枝在沙地上写出 A 字母等。

49、老玩具新玩法。把一些旧玩具翻出来，你会惊奇地发现宝宝有了一些新的玩耍方式。

50、情感交融。临睡前抱着宝宝，问他这一天里什么让他最高兴，什么让他最伤心？帮助他回忆今天，感知过去，及时了解他的情感。父母应坚持这一职责，直到孩子跨入大学校门。