

学龄前上英语培训班， 小心四大坑

文/范开云

如今越来越多的家长重视孩子英语启蒙，把英文儿歌或者绘本故事作为背景音乐给孩子播放，让孩子看原版动画片，跟着书单一丝不苟地执行别人的经验……这些都是家长给孩子英语启蒙时常见的做法，图书出版人、儿童教育研究者、我们都是好妈妈公众号开办者赵娟却表示，这些常见做法，很多是无效的。为此，她结合自己的经验总结了四个英语启蒙的大坑，一起来看看吧。



第一大坑： 低效“耳朵”

国内关于英语启蒙的理论越来越多，其中流传最广的理念当属“耳朵”，这也是最常见的做法。不少家长把英文儿歌或者绘本故事作为背景音乐给孩子播放。家长们这样做，往往是抱着这样的想法：忽然就来了陌陌生语言，孩子肯定不接受啊，怎么办呢？就搁那放着呗，总会听几耳朵吧。

这样的做法减少了家长的焦虑，但实际效果等同于0。其实，家长这时候应该想办法吸引孩子的兴趣，引起孩子的关注，并让孩子试图去理解。

同样，完全让孩子自己看原版动画片也是坑之一。当然，如果孩子是语言天才就另当别论吧。

第二大坑： 迷信书单

原版绘本以及分级读物，也是家长们启蒙的法宝。很多家长对各类书单了然于心，并对阅读计划进行了精确安排。我最开始没经验，看到别人的成功经验时，也会跟着书单一丝不苟地执行到位。每周，我都会严格按照表格来，直到完成后打钩再进入下一环节。如果没完成计划，或者孩子不愿意看，我会立马陷入计划未完成的不甘中。

想想真累，结果也适得其反。虚构类的书，本来就是用来愉悦身心的，喜欢什么就读什么，搞得这么累能坚持多久。如果英语启蒙对孩子来说意味着不快乐，又何必去做？

不管是汪培珽还是廖彩杏给出的书单，多是基于自己带娃的实践。我们在参考的时候，一定要灵活，不要照搬，更不要生硬执行。

再后来我就淡定了，只要是适合孩子水平的，他想读哪本就读哪本。买一套书，他可能就喜欢其中的两三本，虽然肉疼花了好几百块，但我总是安慰自己，没关系，剩下的放起来以后再再看，总比上培训班省钱多了吧。

第三大坑： 缺少互动 没有融入生活

很多时候，读原版图书时，我都是单线读给孩子，缺少互动，一方面是水平有限，另一方面，也是没提前花时间去做功课，这是我做得不好的地方。总认为简单问一问题，他能回答就觉得ok了。但是，我忘了最重要事情是要基于内容和孩子用英语互动。

这是阅读过程中，不能偷懒的地方。再者，日常用语也一定要多说。孩子生活中的需求、常见的事物，家长尽可能和孩子说起来。这是他们最容易理解和用起来的。

因为担心口音以及不地道的口语，我有段时间主要让孩子听故事，读原版图书，日常对话这块的比例不多。后来发现，即便孩子从书本里面知道了很多单词和表达，却连I want to peep，这类简单需求都说不出来，那学这门语言的现实意义在哪里呢？所以，现在我调整了策略，阅读听书一半，日常对话、互动一半。

这也是父母给孩子英文启蒙以一敌百的秘密所在。父母需要做的功课也许就是多用心，先熟悉日常句式和表达。

第四大坑： 错把阅读能力等同于 英文水平

很多家长，包括我自己，都把英语能力=阅读能力，而且是追求读出来的那种朗读。

英文能力，绝对不是用会读来判断的。能读不是英文水平的判断标准，听说才是基础的。很多小孩子有这样的能力，可以一字不拉地背下来，但却不一定理解。

最好的方式，还是要在生活中践行起来。一段时间后，孩子必然给你惊喜。英语是可以自然而然习得的，方法对了，就能事半功倍。

■ 亲子宝典

喂爱坚持，如何让宝宝吃到新鲜乳汁

文/曾婷婷(湖南省儿童医院新生儿三科)

我想每个妈妈总想把最好的东西都留给自己的宝宝，尤其在宝宝成长初期母乳就是最好的给予。为了能坚持母乳喂养，挤出乳汁保存起来吧。

母乳收集方法：首先要按摩乳房，洗手，用清洁的温热毛巾敷两侧乳房3~5分钟。用双手掌从乳房边缘向乳头中心按摩。再将拇指和其余四指对开托起乳房轻轻抖动和拍打。

挤奶方法：准备好已消毒的广口瓶或母乳保鲜袋(母婴店购买)，挤奶时，操作者拇指和食指分别放在乳晕两侧然后用吸奶器的漏斗放在乳晕上，使其严密封闭，这样一般不应引起疼痛。挤奶20~30分钟。挤奶后，在乳头上涂一层乳汁，待其自然

干燥，以保护乳头。

保存的方法：将挤出的乳汁直接收集在广口瓶内或保鲜袋内，一次一袋，不能几次混装，密封冷冻保存。新鲜刚挤出来的奶水，如果在4小时内不会用到应尽快冷藏；新鲜奶水的存储时间为48小时。冷藏奶需要注意了，把奶尽量放在冰箱后面，勿放在冰箱门边。同时，对于冷冻奶来说切忌解冻后再次冷冻。

冷冻的母乳解冻方法：逐渐加入热水(40℃左右)，直至母乳完全解冻并升至适宜喂养的温度。不要将母乳直接用炉火或者微波炉加热，会破坏母乳中的营养成分。解冻后直接倒入奶瓶中就可以喂宝宝了。解冻后的母乳一定要在24小时内吃掉，并且不能再次冷冻。

宝宝晒伤怎么办?

文/韦祝(湖南省儿童医院皮肤科副主任医师)

夏天快到了，带宝宝外出不小心晒伤了怎么办呢，学会这么几招可以帮助爸爸妈妈们。

轻度晒伤：

主要表现为暴露部位皮肤在晒后数小时至十余小时出现境界清楚的弥漫性红斑，颜色鲜红，伴有局部的轻度烧灼感、刺痛感。

应急措施：

轻度晒伤后，可以将湿毛巾冰镇后敷在受损的皮肤上，也可以用冰镇后的牛奶(牛奶过敏者不适宜)外敷。也可以外搽炉甘石洗剂抗炎，外用含有利多卡因的喷雾剂、乳剂止痛。一般数天后，肌

肤可逐渐恢复正常，不会出现脱屑、色沉等后遗症。

中重度晒伤：

肌肤除出现红斑外，还会继发弥漫性水肿，烧灼感和刺痛也比较明显，抚摸皮肤有明显触痛。重度晒伤可出现大量的水疱，烧灼疼痛感强烈，甚至影响睡眠。水泡破溃后可见糜烂面、积极处理后糜烂面干燥、结痂，脱痂后留有色素沉着或色素减退。

若晒伤面积较广，可出现发热、畏寒、头痛、乏力、恶心等全身不适，个别患者还有心慌、休克可能。应及时就医。

宝宝的湿疹和痱子怎么辨别

文/蒋艳玲(湖南省儿童医院皮肤科主治医师)

长痱子和出湿疹是很多宝宝在夏天常发生的皮肤问题，爸爸妈妈一定要注意到区分它们，才能照顾好宝宝。

两者最显著的不同点：

- 1、速度**，湿疹一般都是几颗几颗较缓慢地冒出来，不会猛然冒出来一大片，而痱子恰好相反，短时间内就是一大片；
- 2、长相**，虽然湿疹和痱子都是红红的、一层小疹子，但湿疹的小疹子没有白色或黄色的小尖尖，痱子一般都有发白的小尖尖；
- 3、肤质**，湿疹患处的皮肤比较干燥粗糙，像是结了一层痂，长痱子的地方不会这样；
- 4、时间**，痱子好发于炎热季节，凉快后就会自行慢慢消

退，而湿疹一年四季都很常见，不容易好。

避免孩子长痱子，要尽可能提供给宝宝一个温度适宜、空气流通的环境；穿上透气吸汗的薄料棉质衣服；及时更换内衣、清洁皮肤，减少皮肤上残留的汗液。

而对于湿疹来说，避开过敏原是关键因素，常见的过敏原有食物、花粉、皮毛、尘螨、霉菌、甲醛、杂草、昆虫等等。轻微湿疹只有皮肤干燥、少量细小的脱屑，偶有红斑，可外用保湿剂。如果较严重，大片的红斑、丘疹，痒痒明显，应在医生的指导下合理用药。大部分婴幼儿湿疹需要一个较漫长的恢复过程。

