



作者简介：魏坤琳，北大心理与认知科学学院教授、《最强大脑》节目科学评审。其开设的《Dr·魏的家庭教育宝典》专栏，被家长誉为“最有营养的科学育儿指南”。

## 孩子学走路慢， 怎么办

文 / 魏坤琳



### 孩子早期运动能力发展的原理和方法

记得我大女儿七八个月到一岁多的时候，我常常带她出去玩，有时候遇到其他父母，他们的孩子跟我女儿差不多大，看见我女儿在那里爬或者摇摇晃晃地走路，总会问：“你家宝宝多大啊？”

我告诉他们之后，他们就会羡慕地说：“哎呀，你家宝宝的运动能力真强！都说七坐八爬，十站周走，可是我家孩子运动能力一直滞后，9个月才会爬，现在都一周岁加一个月了，还不会走。我真的是担心死了，他是不是运动发育迟缓，发展有问题啊？”说实话，别人这么夸我女儿，我心里还是很开心的。不过，我接着就如实告诉那些家长：“你不用担心，七坐八爬，十站周走，那是大家总结的经验之谈，你家宝宝虽没那么快，但也完全没问题。”

其实90%的孩子能在5~9个月的时候学会坐，在5~11个月学会爬，在9~16个月学会站，在9~17个月学会走。所以孩子过了一岁不会走路很正常，在9~17个月学会走路都是正常的。

虽然没有研究表明宝宝早点坐、爬、站、走的能力跟他后来的智力有关系，但是早点发展坐、爬、站、走的能力，还是有好处的。美国儿科学会指出，如果孩子在一岁之前还没开始学走路，那么应该在一岁开始的半年内学习走路。

大脑的发展是用进废退，如果孩子能早点坐起来、站起来，他就能看到更多的世界，给大脑更多的视觉刺激。

### 身体站起来了，不意味着大脑也“站”起来了

通过我前面的讲述，很多家长知道了想要孩子做个走、跑、跳样样好的运动宝宝，既要锻炼他的粗大动作能力，又要锻炼精细动作能力。但很多家长往往忽视了孩子抬头、翻身、坐、爬等基础能力的培养。你要知道，孩子的坐、爬、站、走是一个循序渐进的过程，早期学会的动作，比如抬头、独自坐和爬行，都是后面帮助孩子顺利站、走的基础。也就是说，想要孩子走得稳，也要看孩子的坐、爬等基础能力有没有发展好。有的家长怕孩子学走路比别人晚，于是在孩子还没学会坐稳之前，或者还没好好练爬，就急急忙忙拉着孩子练走，这是一种典型的拔苗助长。

为什么说孩子的这些基础运动发展特别重要呢？我举个孩子翻身的例子。大部分孩子在5个半月之前学会翻身，你会发现此时你家孩子变得特别喜欢翻身。他特别喜欢练习这个新学到的技能，几乎在学会翻身之后的10个星期里，他都会反复练习。孩子练习翻身除了在锻炼他的核心肌肉能力之外，其实也在锻炼他的身体协调和控制能力。这里涉及一个容易被人忽视，但又非常重要的感觉系统，叫作前庭系统。

我们大脑里的前庭系统对于运动发展是很重要的，可以这么说，你的身体站起来了，并不意味着你的大脑也“站”起来了。比如我们想要孩子学站立，那可不只关系到锻炼孩子的大腿肌肉这么简单。前庭系统要负责发送信号给肌肉相关的神经结

构,负责协调孩子的平衡感、对重力的感应等,让孩子可以保持直立。当孩子走着走着快跌倒时,前庭系统也会立刻进行调整,协调其他系统的应激反应,保护孩子不会以头着地。所以孩子学好走路,前庭系统帮了大忙。有研究表明,适当地刺激前庭系统对婴儿的运动发展会有帮助。

怎么刺激呢?非常简单,轻轻摇晃是关键。具体该怎么做呢?我给你两条建议,一正一反,正是你该怎么做,反是你要避免的。

### 正确做法:摇一摇

对于一个月左右的新生儿,摇晃能够快速地点安抚婴儿、也能给他们带来愉悦的感受。你大概也发现了,宝宝会特别喜欢被你晃动、无论是你轻轻晃他的小摇篮,还是抱着他到处走。爸爸们大概会发现,宝宝最喜欢玩的一个游戏就是被轻轻抛起来,再接住。等宝宝再大一点,还会喜欢荡秋千、滑滑梯。我家女儿就是这样,还没学会走路时,每次到公园里都要求我把她放到秋千、滑梯上。为什么呢?因为这些都是改变她身体的位置,特别是有节律性地改变她头部位置的时候,能刺激到她的前庭系统,让她感知到平衡感和空间感。这种刺激既让宝宝感到舒服,又能促进其大脑发展。

对于小宝宝,你要做的,就是像我前面说的,摆动孩子的身体,让他能感觉到平衡和空间的变化,这时就是在刺激他的前庭系统。比如宝宝躺在床上哭了,不要只是拍拍他的身体,其实最有效的方法是他抱起来,轻轻摇一摇,晃一晃。你还可以把他放在肩头,这样他的位置就从平躺变成竖起来了。这种平衡的变化,会让宝宝感到特别舒服,而你也一定有过这样的经验,就是这样动一动,宝宝很快就安静下来了。除了向左右两侧晃动,宝宝2~3个月大的时候,还可以前后摇晃宝宝,这可以锻炼宝宝颈部的肌肉。不过要始终注意保护好宝宝的头,动作不要太猛。等宝宝再长大一些,试着帮宝宝做做上下颠动、平躺着滚动、横向移动或者倒退等动作,这些都会促进宝宝的节奏感和平衡感。

### 活动要适度,拒绝学步车

我还要回答很多家长经常问的一个问题,那就

是学步车到底好不好?我们到底应不应该给孩子用学步车?

在这里我可以肯定地回答你:学步车不好,不要给孩子用学步车!

为什么呢?因为孩子运动系统的发展是充满试错和适应的,我之前也说过,孩子在不断成长,他的每一个动作都不一样,需要从大量不同的试错练习中学习、以发展适应新的动作的能力。而学步车会给孩子虚假的平衡感刺激,从而剥夺孩子自主学习平衡,然后站立行走的机会。这也就是说,孩子明明平衡能力还不强,肌肉还没有发育到能够支撑走路的那个程度,但是他在学步车的帮助下,却可以到处走,这就给了他的大脑一个错误信号,认为自己的平衡感已经可以了,足够应付各种问题。

你可以想象一下,如果是孩子自己学走路,哎呀不好,要摔跤了,他手脚乱动,最后勉强站稳了也好,摔了一跤也好,大脑在这个过程中都得到了极其丰富的信息。对自身平衡感和重力的判断,手脚和身体的协调,对做不同动作的后果的预估,都能用来帮助他的大脑在下次遇到相同问题时进行调整,这种不断的适应和调整也是学习的关键。所以,家长要放手让孩子自己学走路,这是非常难得的对运动系统和大脑认知的锻炼机会。

## Dr·魏的小叨叨

孩子运动能力的发展有他自己的规律,七坐八爬,十站周走,这个要求稍微有点高,你家孩子只要不是太滞后,就不用担心。那么,怎么让孩子的运动能力发展得更快呢?奥秘就在孩子的前庭系统里。你可以经常摇他、晃他,抱着他走一走,甚至轻轻扔一扔他,还可以带他坐转椅。这些都能促进孩子运动能力的发展。你不能为了省事,或者想让孩子早点学会走路,就让他用学步车,那样反而会阻碍孩子的运动能力发展。