

Y

专家指导

E

丰富全面

B

图文并茂

D

年轻父母必读的一本书

好妈妈

0-6岁全程育儿方案

完全育儿宝典

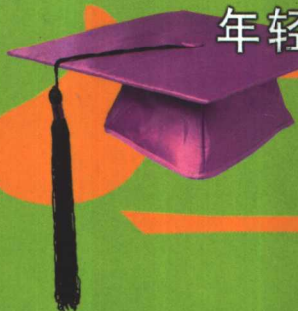
抓住孩子关键期 ● 走好人生第一步

50个育儿秘诀

附赠
儿童启蒙教材

50个育儿怎么办？

从根本上改变孩子的一生



YEBD

图书策划
设计制作

禹田

禹田文化
YUTIAN CIVILIZATION

好妈妈完全育儿宝典



成功的天赋—健康的生命
成功的基础—良好的习惯
成功的保障—坚强的性格
成功的翅膀—超常的智能

ISBN 7-80593-572-6



9 787805 935720 >

ISBN 7-80593-572-6/Z · 040

定价:35.00元 (附赠CD、儿童启蒙教材)

年轻父母**必读**的一本书

新妈妈
完全育儿宝典
抓住孩子关键期 ● 走好人生第一步



同心出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈完全育儿宝典 / 禹田主编. - 北京: 同心出版社, 2002.1

ISBN 7-80593-572-6

I. 好... II. 禹... III. ①婴幼儿-哺育 ②婴幼儿-家庭教育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089300 号

育儿宝典系列—好妈妈完全育儿宝典

策 划: 安洪民

责任编辑: 宛振文

文字编辑: 丛 华

审 校: 金维克

插图绘画: 何 山

版式设计: 刘 洁

出 版: 同心出版社

北京朝阳区和平里西街 21 号

邮 编: 100013

电 话: (010)84276223

印 刷: 北京市宏文印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2002 年 1 月第 1 版

2002 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 15

印 数: 5000 册

ISBN 7-80593-572-6/Z · 040

定 价: 35.00 元 (附赠 CD、儿童启蒙教材)

养育孩子的必备品(代序)

刘翔平博士

在现代社会,教育孩子是一项越来越复杂的事情。由于社会价值的多元化,全球一体化和经济文化开放和信息的透明化,使得家长在面对养育孩子时经常不知所措。

家长大概可以分为三类:

第一类是焦虑型,他们觉得独生子女格外珍贵,但对于孩子的未来能否成才没有把握,于是十分焦虑。总想主动给孩子报这班那班。由于驱动他们教育孩子的动机是焦虑,所以他们经常偏信种种流行的教育观念和方法,有时甚至采取矛盾的教育方法。应当承认,他们教育孩子的热情可嘉,但不够理性和科学。

第二类是放任型。他们对于要孩子没有心理准备,缺少献身精神,所以就以消极的态度为自己辩护。这种家长表面上认为,对于教育孩子要顺其自然,不可过多干涉孩子的生活。其实他们是不知如何以最佳方式教育孩子。这种家长甚至不如第一种家长,因为他们对孩子缺少的是最为重要的东西——热情。

第三类是理智型,他们具有独立判断,能够把握教育中的最重要之处,知道尊重孩子的需要,但又认为必须超前地对孩子进行教育和辅导。他们善于学习有关知识,尊重科学。

我认为,理智型的家长虽然千差万别,但有两个观念是共同的:第一是知道早期教育的重要性;第二个是知道根据孩子的年龄和发展的特点来教育孩子。

中国有句老话是“三岁孩儿看八十”,意思是说从三岁孩子的心态和行为就能预知其以后一生的行为,这句话虽有些绝对,但也不乏一定道理。越来越多的心理学研究表明早期教育是非常重要的,尤其是零至三岁的阶段。这个阶段是人生发展最快的阶段,婴儿的感知觉和动作都有了飞跃。从一个只知道吃喝的婴儿变成了一个具备基本感知能力和呀呀学语的小孩子。期间的变化令人惊奇,是任何其他动物都不可比拟的。这个阶段的心身发展包涵着人生发展的大量奥秘,而且许多发展是不可逆的,也就是说过了这个阶段再想补救也来不及了。偶然的人类婴儿被动物抚养的个案说明,错过了这个阶段,会错

过多么关键的发展内容，若想事后补救这个缺失是一件极为困难的事情。正是在这个意义上，我们可以说，第一年的早期教育可以抵上大量以后的教育努力。当然，一个更为基本的问题是保证这个年龄的婴儿正常发展，即接受所有应该接受的刺激和发展机会。不要落后和封闭。

第二个问题是尊重年龄发展规律。作为一个生物体，大脑神经有其自身的客观的发展规律。1岁的孩子不同于2岁，每个年龄都有其自身的发展的任务。这种发展年龄越小越明显。比如，1个10岁和11岁的孩子差别不算大，而一个2岁孩子和3岁的孩子差别却很大。2岁的孩子可以站立、甚至可以走了。这些客观规律是不能超越的。我们能做的就是了解它，而不是改造它。因此作为家长就有必要了解各年龄段被普遍认同了的发展规律、行为特点和教育内容。

正是基于这样两个基本方面的重要性，《好妈妈完全育儿宝典》一书就具有了其重要的教育意义和启发。该书详实地介绍了从出生开始到6岁的心理行为发展，并根据不同阶段的发展任务，描述了教育的方案，所介绍的内容不仅符合发展规律，而且教育方案的可操作性很强。

该书通俗易懂，平易近人，将一些专业术语变成了很易理解的描述，读起来感到与你距离很近。此外，该书还配有大量生动有趣的图画，图文并茂，使读者从直观的感受上体验教子的经验，无形中就能掌握教育方法。

该书的后半部分精选了50个育儿过程中普遍存在的问题，进行了咨询式的解答。这也是很有特色的。

总之读过这本不算厚的书，觉得它很适合准备做父母或初为父母的家长读，如果我是这样的家长，就会买一本放在床边，不时地翻一翻，对照一下自己的养育方式。可以认为，这本书是养育孩子的一个必备品。

刘翔平博士 2001 年 12 月于北京师范大学

刘翔平博士介绍：北京师范大学心理学院教授，学习障碍研究会副会长，北京中小学生心理教育咨询中心主任。主要研究儿童学习能力发展，学习障碍儿童的教育。主持国家教委课题“学习障碍诊断与矫正研究”，并对种种儿童情绪障碍和学习障碍有丰富的诊断和矫正经验。

编者的话

“望子成龙”是如今大多数家长所共有的愿望。那么如何对孩子实施正确、全面的早期智力开发，避免“拔苗助长”就成了摆在每一位年轻父母面前的、十分受关注的问题。

可以说，婴幼儿时期是开发智力潜能的最佳时期。早期教育对于一个人一生的发展具有十分重要的意义。所以，适时合理地进行智力开发，让大脑潜力得到充分发挥，从而使孩子得到全面发展，对孩子一生将会产生极其深远的影响。

刚出生的婴儿就像一张洁净、空白的纸，各部分感知器官发育还不成熟。随着时间的推移，他渐渐可以充分地看，很好地听，智力、感觉、情绪等都在不断发育。在这个过程中，如果放任不管，就会错过极好的智力开发期；反之，如果能充分利用这段时间，全方位关注孩子的成长发育，使孩子的心、身、脑得到全面而均衡的发展，将会像在白纸上描绘美丽的图画一样，收到让您意想不到的良好效果。

为确保本书的正确和权威性，本书在编纂过程中，咨询了各方面的专家。如幼儿教育家、儿科医生、营养学家、幼儿心理学家等。

本书涵盖了从新生儿到婴幼儿的生长发育的诸多要素：包括生长发育要点、养育及饮食要素、抚育要点、智力开发要素及身体、心理全方位开发要素等许多内容。

为增添本书的趣味性和易读性，特配合了大量形象生动的漫画，让每一位阅读本书的人“苦中添乐”，再配合书中内容，使您在育儿的辛苦中体味到甘甜与快乐。

为了更好地配合您阅读本书，我们还随书赠送了幼教光盘和儿童启蒙教材。

2001年12月



本书特色

专家指导

◆经由育儿专家、医学专家、营养学专家等悉心指导，内容具权威性。

丰富全面

◆涵盖从新生儿至婴幼儿时期生长发育的诸多要素，内容丰富具体，力求做到全面。

图文并茂

◆为配合图书丰富而涵盖面极广的内容，特增添了大量生动有趣的插图，从而提高了本书的趣味性和易读性。

配套教材

◆随书赠送配套幼教光盘及儿童启蒙教材，愿您的阅读和学习更加方便。



插图作者 何 山

毕业于首都师范大学艺术系，现任
建设部设计院室内设计研究所建筑师

从小喜欢画骑马打仗，曾经想当个连环画家，后来又学习油画、建筑设计，工作之余手痒痒了，画点插图、漫画过过瘾。后来本世纪初家里添丁进口，多个叫毛毛的小子，这个集全家衷爱于一身的“小皇帝”为我们增加了太多的欢笑，以至于每每提起养育之辛劳，也全当是幸福的佐料了。正巧应好友之约画此书稿，兴致盎然，将毛毛平时的举手投足记在笔下，同时从中也学到很多知识，希望能赢得众多未来的，和正在养育的父母开心一笑，在欢笑中得到一点点启示。

目 录

DIRECTORY

第 一 章

0至6岁幼儿的养育和智能开发要点

2	新生儿期的育儿方案
12	第一个月的育儿方案
14	第二个月的育儿方案
18	第三个月的育儿方案
21	第四个月的育儿方案
25	第五个月的育儿方案
28	第六个月的育儿方案
30	第七个月的育儿方案
32	第八个月的育儿方案
37	第九个月的育儿方案
39	第十个月的育儿方案
41	第十一个月的育儿方案
43	第十二个月的育儿方案
44	一岁多幼儿的育儿方案
48	两岁幼儿的育儿方案
57	两岁半幼儿的育儿方案
67	三至四岁幼儿育儿方案
73	五岁幼儿的育儿方案
77	六岁幼儿的育儿方案

第 二 章

了解大脑的结构更好地开发儿童智能

82	大脑的结构
83	聪明是由什么决定的?
84	什么时期开发大脑最好?
85	信息刺激最重要
86	为什么要在婴幼儿期开发右脑智能?
87	“右脑”——才能和智力的宝库
88	儿童的形象思维能力
89	游戏使右脑更聪明
90	要使儿童经常保持心情愉快

第 三 章

91	有利于儿童健康及健脑的饮食
----	---------------

第 四 章

103	50个育儿怎么办
-----	----------

第 五 章

155	50个育儿秘诀
-----	---------

第 六 章

207	幼儿健康、智力发展测试
-----	-------------

第 七 章

215	父母教养方式测试
-----	----------

第 八 章

223	我的育儿心得
-----	--------

第一章

0 至 6 岁幼儿的 养育和智能开发要点 (各阶段的发展指标)



新生儿时期的育儿方案

这个时期的主要特点

我们一般把出生后4周内的婴儿称作“新生儿”。这一时期，婴儿的生理发育还很不成熟，一定要关注婴儿的成长，精心护理。刚生下来的婴儿，除了吃奶、啼哭，差不多一天有20小时的时间在睡觉。脑神经细胞几乎还没开始活动，所以，这一时期婴儿的活动，大都是无目的和无意识的本能反应。



特别提示

若卧床喂奶时母亲睡着了，乳房压住了含着乳头的新生儿的鼻子，有可能造成婴儿缺氧死亡。故母亲不应在喂奶时睡着。



发育指标：

刚出生的宝宝标准体重约在3~3.5千克，如果体重低于2.5千克就称为低体重儿，体重高于4千克的婴儿属于超体重儿。

从出生到满月，孩子体重的增加比较明显，平均每天约增加40~50克，满月时体重增加约1千克。

宝宝出生3~4天后，因生理性脱水，体重会有所下降，这很正常，妈妈不必担心。宝宝充分吃奶后，体重马上就能恢复，并持续增长。

新生儿时期的育儿方案

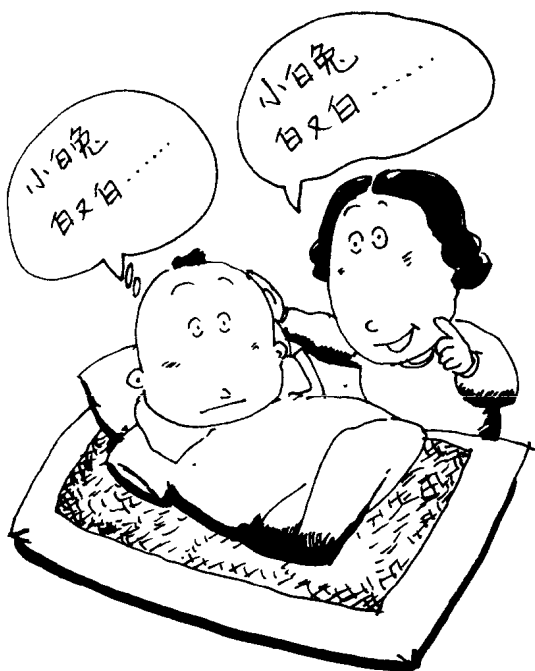
这个时期的训练方法 1

婴儿生下来耳朵就很发达，虽然听不懂周围人在说什么，但是，反复地聆听母亲和周围人的说话，会使他的听觉不断地受到刺激，有利于孩子智能的开发。例如，吃奶时，母亲一边喂奶一边说：“吃饱了，宝宝就有劲儿了。”这些话虽然他听不懂，但是，通过大人给他传递信息，孩子的头脑受到良性刺激，既有利于头脑的发育，又为今后学说话做好了准备。



新生儿喂奶后应侧睡，并应在喂奶后略直抱起轻轻拍背，使其吐出吸入的空气，可减少吐奶。

特别建议



小资料：

大量研究证实，新生儿喜欢柔和、缓慢、纯厚的声音，其表现为安静、微笑；对于尖锐的声音，其表现为烦躁、不安。

新生儿对有节奏的声音更为敏感，可能与胎儿期天天听到母亲有节律的心跳有关，它给予新生儿一种安全感。

可让新生儿听有节奏的乐曲，但放音乐的时间不宜过长，要有节制，也不宜选择过于吵闹的爵士乐。

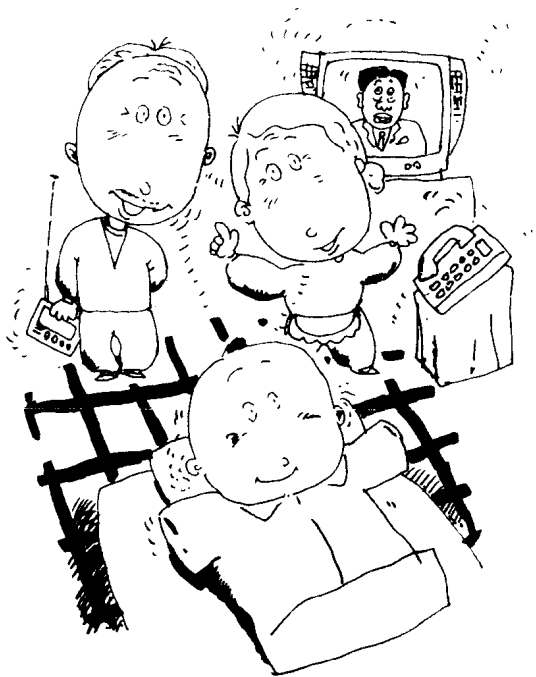
这个时期的训练方法 2

婴儿在成长发育过程中,最重要的是拥有充足的睡眠,过于吵闹的环境会妨碍他睡眠,影响生长发育。但也不是要周围环境总是静悄悄的,这样反而不利于听觉的发育。妈妈要时刻注意,适度地刺激婴儿的听觉,对婴儿是有好处的。谈笑声、电话声、吸尘器声、电视和收音机的广播声等等,这些声音自然都会刺激婴儿的听觉,给大脑以良性的刺激。但要注意,不能有过于强烈、震耳欲聋的声响,否则,会影响婴儿的听觉。



特别提示

使用热水袋等保暖时,如果瓶盖未拧紧,热水流出会烫伤婴儿的皮肤。所以热水袋中的水温应低于 60°C , 最好用布包裹。



产后怎样才能有足够的乳汁?

母亲要有自信心,精神愉快、放松,不急躁;

产后要及早开奶,按婴儿的需要随时喂奶,喂奶姿势要正确;

母亲在喂奶期间应保证足够的营养和合理平衡的膳食,不挑食,不偏食,多喝汤水等;

按孩子的生活规律,尽快与之同步,孩子睡,妈妈也睡,孩子醒了,就做好喂奶的护理,尽量保证休息时间。

新生儿时期的育儿方案

这个时期的训练方法 3

要多安慰啼哭时的婴儿。啼哭,实际上是婴儿用来表示有不舒服的感觉。这时候做妈妈的就要过来看看孩子,检查一下他哪里不舒服,是不是肚子饿了;尿布湿了;或者有其他不舒服之处。总之,要尽量找出原因。反之,宝宝哭,如果妈妈不理睬,会使婴儿失去接受大脑刺激的机会。所以,做妈妈的一定要回应婴儿的啼哭声,多给予宝宝安慰,这样做对宝宝大脑的发育也是有好处的。



特别提示

要防止新生儿跌撞伤。由于未抱牢,包被松开未抓牢,洗澡时未抱牢,以及床塌陷等原因,均可引起小孩跌伤,应引起重视。

坐月子的误区:

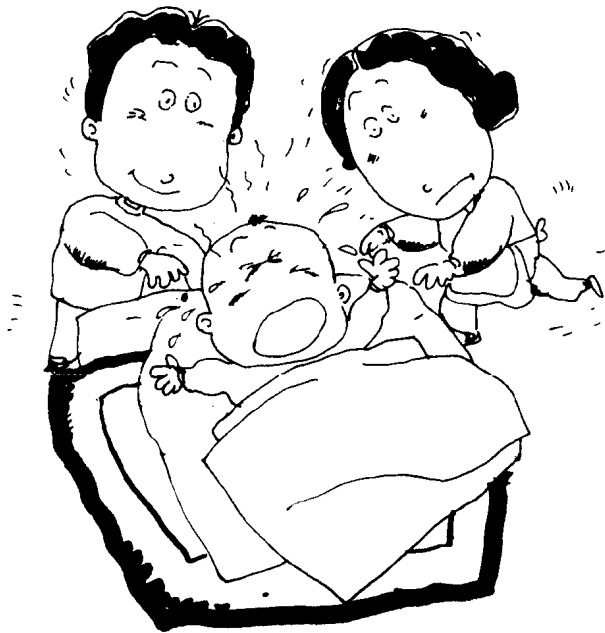
关于刷牙:有些妈妈产后会发现牙齿松动,这是缺钙造成的,而不可归咎于刷牙。

关于洗澡:产后的妈妈体质虚弱,容易着凉,但如果室温许可,沐浴条件良好,尽可放心洗澡。

关于梳头:宝宝不会喜欢蓬头垢面的妈妈。

关于下床活动:下床活动不会导致今后腰腿酸痛,缺钙是这些问题的罪魁祸首。

关于吃果蔬:妈妈和宝宝不但都需要蛋白质,也都需要维生素和纤维素。



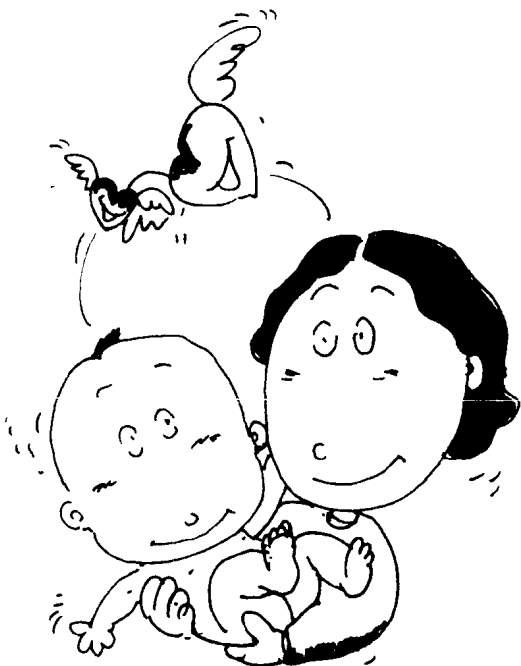
这个时期的训练方法 4

妈妈把婴儿抱起来，抚摸婴儿，逗弄他玩儿会使他很满足，不但可以安抚他的情绪，而且会使婴儿的身心得到发展，这一点对婴儿以后性格的形成也是十分重要的。有人说，“婴儿被抱惯了，一会儿不抱就哭。”这种说法从婴儿发育成长来看并不正确。有可能会养成不抱就哭的习惯，不过婴儿需要适度的怀抱，这不但有利于孩子身心的发育，而且会在母子间建立起永不磨灭的情感。



喂奶时也一定要抱着喂，这样会使母子之间缔结深厚的情感，使宝宝快速成长。

特别建议



怎样为新生儿喂药？

可将小儿头和手固定，然后用小匙将药液放到舌根部，使之自然吞下，切勿捏鼻灌药，以防呛入气管。

如果患儿病情较重，可用滴管或塑料软管吸满药液后，将管口放在患儿口腔颊黏膜和牙床间慢慢滴入，并按吞咽的速度进行。

不要用乳汁冲服药液，因为乳汁的蛋白质能与许多药物发生作用。

另外，一定要按时按量服药，不要随便减少或增加药物的数量与服药次数。

新生儿时期的育儿方案

这个时期的训练方法 5

要经常为婴儿更换尿布。换尿布可是母亲爱抚婴儿的大好时机。刚出生的婴儿，会经常地排大、小便，所以，要经常观察，及时为宝宝更换尿布，保持婴儿臀部清洁。换尿布时，妈妈可以抚摸婴儿的手及全身，通过这些爱抚的动作，达到对宝宝进行不间断的良性刺激的作用，使宝宝脑神经连结更加紧密，从而达到增进智力的作用。

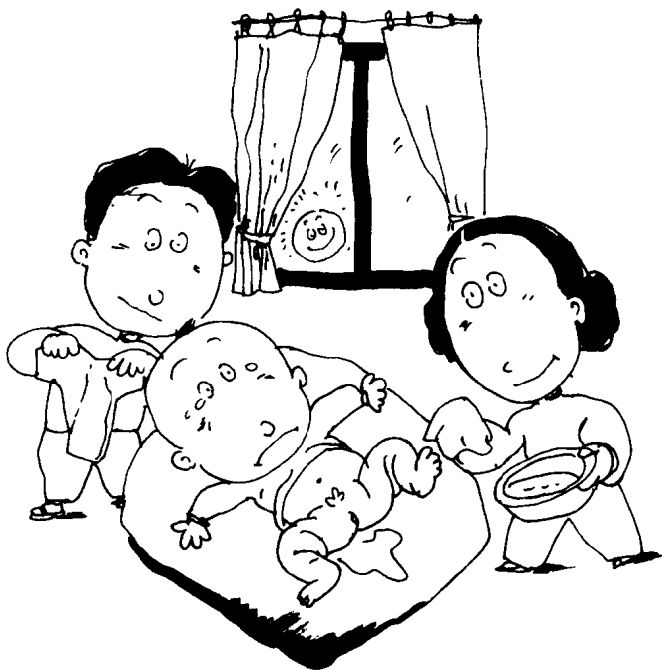


母亲在喂奶期间应保证足够的营养和合理平衡的膳食，多吃新鲜果品及蛋白质丰富的食品，注意补钙。

特别建议

母乳吃药对婴儿的健康有影响吗？

母乳用药，除少数药物有禁忌外，一般对婴儿都是安全无害的。只有像异烟肼、灭滴灵和酒精之类，母乳服用后，在乳汁中的含量较高。当母乳必须用这些药时，应停止哺乳。此外，哺乳期母乳对庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素、螺旋霉素等抗生素都要慎用，以防止引起婴儿耳、肾毒性反应和肝脏损害。母乳服用这类药物后，可推迟哺乳时间，以减少婴儿的吸收。



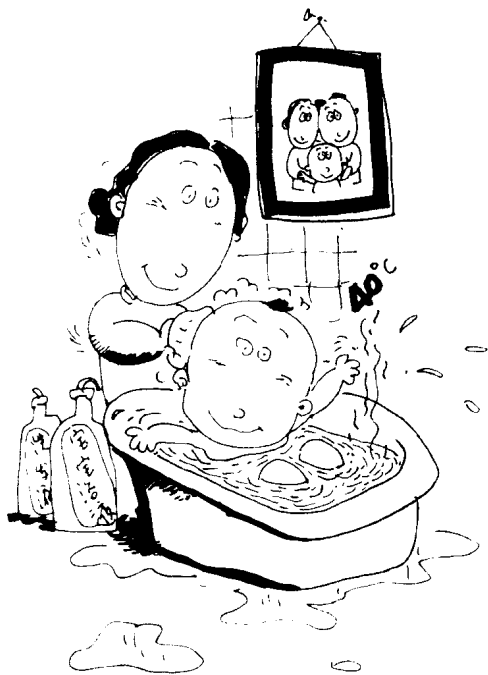
这个时期的训练方法 6

每天要定时给宝宝洗澡。洗澡能很好地刺激婴儿的脑神经。如果每天洗澡能确定一定的时间，形成一定的规律，那不仅仅会起到清洁作用，还对宝宝头脑的发育很有益处。把宝宝洗得干干净净，宝宝会感到很舒服。水温最好控制在 40°C 左右，妈妈不但要为宝宝创造良好舒适的洗浴环境，还要轻轻地触摸宝宝的身体，使宝宝心情愉快。



特别提示

给宝宝洗澡，要注意清洁，预防感染，沐浴时动作要轻快，防止皮肤擦伤和着凉。



忌用闪光灯给新生儿拍照：

新生儿由于视网膜发育尚不完善，遇到强光可使视网膜神经细胞发生化学变化。且婴儿的瞳孔对光反射不灵敏，泪腺尚未发育，角膜干燥。所以当他遇到电子闪光灯等强光直射时，可能引起眼底视网膜和角膜的灼伤，甚至有导致失明的危险。为新生儿拍照时最好利用自然光源，或采用侧光、逆光，切莫用电子闪光灯及其他强光直接照射孩子的面部。

新生儿时期的育儿方案

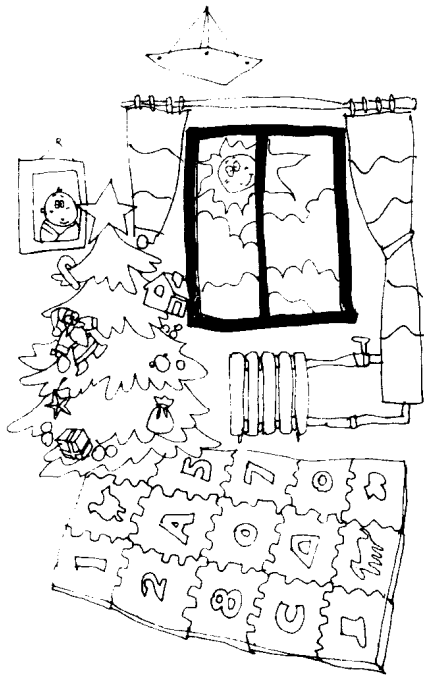
这个时期的训练方法 7

尽可能为宝宝安排舒适的房间是很有必要的。新生儿房间的温度要较为严格地控制在 20°C 左右，湿度60%左右，还要注意经常换气，这些对婴儿的早期生长发育都是非常重要的。白天室内最好有阳光照射，室内墙壁、窗帘、家具等尽量避免是纯白色或黑色的。宝宝居住的环境应该色彩丰富活泼，感觉明快、温馨，这样有利于宝宝的发育成长。



特别建议

选择向阳的房间，保证屋内空气新鲜和适当的温湿度。



宝宝呕吐怎么办？

宝宝呕吐，最多见的原因是喂奶不当而出现漾奶。用奶瓶喂奶时要注意橡皮奶头孔眼不要过大，防止吸奶过急。喂奶次数不要过多或喂奶量过大。喂奶时要使奶瓶中的奶水充满奶头。喂奶后最好把宝宝竖起来轻轻拍打背部，使他打出几个“饱嗝”后再放回床上。容易呕吐的孩子最好喂奶后将他的床头抬高一些。如果您的宝宝出生后24小时就开始呕吐，或吃后就吐，甚至呈喷射状呕吐，除呕吐外还伴有其他异常的症状，这表明您的宝宝是因生病而引起的呕吐，应及早就医。

新生儿时期的育儿方案

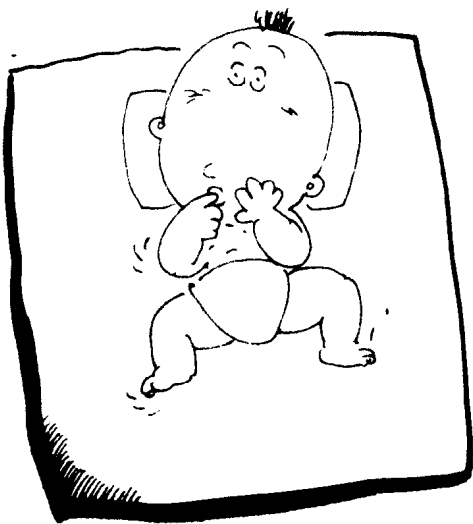
这个时期的训练方法 8

应允许宝宝吸吮手指。婴儿时期吸吮手指，证明婴儿已经有了自我意识的萌芽，是婴儿在根据自己的意志活动手指。做妈妈的不必担心这是个坏习惯。一般过了婴儿反射期，大脑发育到一定程度，这种习惯自然而然就消失了，不过可要注意经常给宝宝洗手。



适当进行日光浴有助于钙的吸收和退黄疸。

特别建议



新生儿夏季护理四个重点：

防止室温过高。如果新生儿盖得过厚、包裹过严，加上新生儿体温调节能力差，体温很容易升高。

勤洗澡。洗澡可清洁皮肤，促进血液循环，也可降低体温。酷暑季节，每天可洗澡2~3次。

预防肠道感染。如果母亲吃了不洁食物，患了肠道传染病，传给孩子的可能性非常大，母亲应特别注意自己的饮食卫生。

保护皮肤。夏季，细菌繁殖较快，所以容易发生脓疱病。痱子、皮肤褶皱、蚊虫叮咬、尿布皮炎等皮肤损害也多见。

新生儿时期的育儿方案

这个时期的训练方法 9

每天帮宝宝做几次适当的俯卧动作。让婴儿俯卧，即让宝宝脸朝下趴着，宝宝会在这时本能地向上抬头。但是，一定要防止婴儿窒息，不要在厚的褥子上做这个动作。这样每天练习几次，可以使孩子的头早日抬起来。



特别建议

趴伏动作最好在换好尿布和喂奶之前进行，时间不宜过长，从半分钟开始循序渐进。



智能开发要点：

刚生下的婴儿大部分时间是在睡眠。首先重要的是充分喂奶（母亲有奶要尽量喂母乳）。

啼哭是婴儿传递欲望的手段，母亲一定要随时关注婴儿的啼哭。

初次育儿一定会感到紧张和疲劳。作为母亲要不慌不忙地爱护自己的宝宝，切忌不要出现神经质。

第一个月的育儿方案

这个时期婴儿的特点

这一时期, 婴儿的身体开始长得很结实, 表情也逐渐丰富起来。这时要经常把宝宝抱起来, 给予宝宝充分的母爱。原先一天大部分时间都在睡眠的新生儿, 到了这一时期睁开眼睛的时间长了, 睡眠时间相对缩短了。新生儿时期一些特有的反射行为在逐渐消失, 代之以有意识的行动。



特别建议

在阳光下晒宝宝屁股, 可治疗“红臀”。



生理指标:

满月体重约在 3.3 ~ 3.9 千克, 身长约 52 ~ 54 厘米。

目光可追随距眼睛 20 厘米左右的物体。

发育指标:

听到悦耳的声音可停止啼哭。有较完善的觅食、吸吮、吞咽、握持、行走等无条件反射, 体温随环境温度变化而升降, 每天睡 16 ~ 22 小时, 每小时平均有 3 ~ 7 分钟处于清醒状态。

第一个月的育儿方案

这个时期的训练方法

要经常对宝宝微笑。这一时期，妈妈要经常对着孩子微笑。如果宝宝正在看着你，你就可以微笑着对宝宝说：“宝宝笑一笑？”这样反复进行多次，孩子就会记住见人就笑了。笑对于婴儿来说，是和成年人交流的第一步，对智力开发是很重要的。



特别提示

母亲发烧 38°C 以上时应停止哺乳，发低烧 ($37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$) 时是可以继续哺乳的。



母亲没有奶水怎么办？

有如下代乳品可供选择：

牛奶：牛奶的蛋白质含量较高，但以酪蛋白为主，不易消化。

全脂奶粉：为鲜牛奶浓缩、喷雾、干燥制成。

蒸发乳：用鲜牛奶蒸发浓缩至一半容量装罐密封。

豆浆：大豆营养价值高，蛋白质量多质优，铁含量也高。

豆代乳粉：是以大豆粉为主，加米粉、蛋黄粉、蔗糖、骨粉及核黄素等配制而成。

第二个月的育儿方案

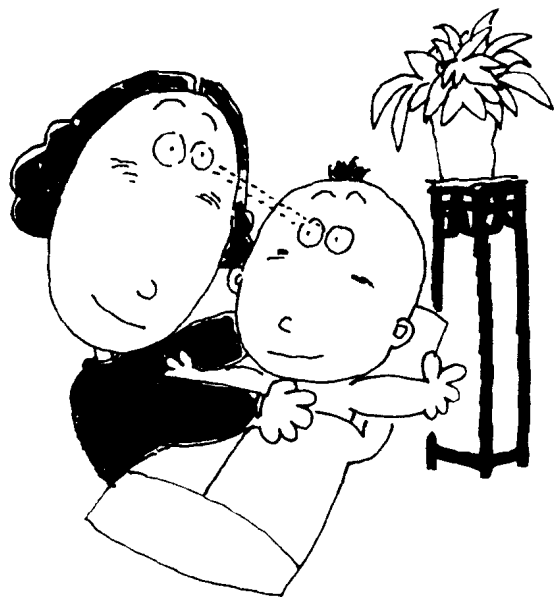
这个时期的训练方法 1

这一时期，要锻炼宝宝用眼睛注视。宝宝只要被妈妈抱起，就会目不转睛地注视着妈妈，妈妈说话，他就一直看着妈妈。这实际上是母子之间无声的交流，会使孩子更加亲近妈妈。为了锻炼孩子眼睛的灵活性，妈妈可以拿着玩具沿水平或上下方向慢慢移动，也可以前后转动。多给他看各种东西，便会使孩子更加欢快，从而促进大脑的发育。



特别建议

除了夏天，每天都可以添加三四滴浓缩鱼肝油。



生理指标：

男婴体重 3.5 ~ 6.8 千克
身长 52.9 ~ 63.2 厘米。

女婴体重 3.3 ~ 6.1 千克
身长 52.0 ~ 63.2 厘米。

发育指标：

逗引时会微笑，眼睛能够跟着物体在水平方向移动，能够转头寻找声源，俯卧时能抬头片刻，自由地转动头部，手指能自己展开合拢，能在胸前玩，会吸吮拇指。

第二个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

多用声音和宝宝交流。宝宝高兴时，会发出咿呀之声。妈妈这时也应该用“啊！啊！咿！”等来回应宝宝。虽然这还不是说话，然而这是今后说话的第一步。宝宝用这种方式与母亲开始交流，慢慢地就会说出一个音的单字。



特别建议

妈妈轻柔欢快的声音能感染宝宝，让他感到安慰和快乐。



养育要点：

1. 逐步建立起吃、玩、睡的有规律的生活。
2. 尽量多地与宝宝说话、唱歌、逗乐，让宝宝醒的时候处在快乐中，在不同方位用不同声音训练宝宝的听觉。
3. 天气好时带宝宝到室外活动，呼吸新鲜空气，观看周围环境，进行适当的日光浴。
4. 可以让宝宝每天俯卧片刻。
5. 悬吊鲜艳、能动的玩具，给宝宝看、触摸、抓握。

第二个月的育儿方案

这个时期的训练方法 3

让宝宝听各种音乐。这个时期的婴儿，会用心注意声音和语言。妈妈可以用有声响的玩具在孩子身旁摇动。他会随着声音，不断地追视发出响声的地方，如果同时再用一些语言逗弄他，他会很开心。也可以放一些轻音乐给孩子听。每天在孩子欢快时，反复给他听，可以增添他的欢乐情绪。这些都会使婴儿的大脑活动增强，促进智能发育。



特别建议

婴儿歌谣或当初听过的胎教音乐能让宝宝感到亲切。



智能开发要点：

1.要充分跟宝宝说话，特别是喃喃细语，宝宝会感到很欢愉。

2.让宝宝玩色彩鲜艳、声音柔和并能握着的玩具，会促进宝宝的感觉和运动功能。

3.太阳浴、抱着散步等，可以锻炼宝宝的皮肤，使宝宝身心健康发展。

第二个月的育儿方案

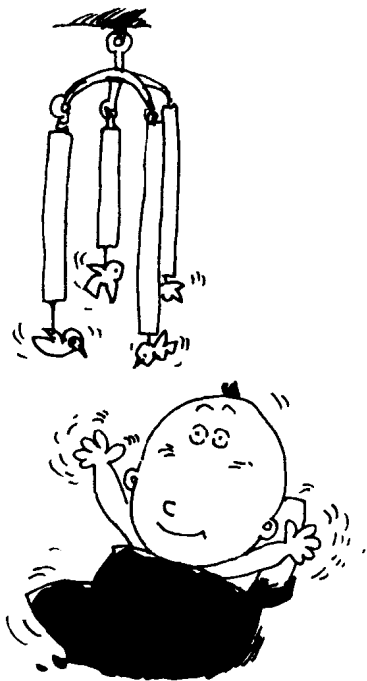
这个时期的训练方法 4

让手指充分地活动。让婴儿活动手和手指也与大脑的发育有关。这一时期的婴儿会逐渐对自己的手产生兴趣，有时会凝视着自己紧紧握着的手，注意其他东西时，又会把手指松开。不要让衣袖把宝宝的手挡住。手的活动是下一步练习抓东西的基础。到了手能张开、握手，又能看自己手时，可以给他容易握着的玩具玩。通过手握东西，促使手和眼的协调和发展。



特别建议

宝宝的皮肤感觉很灵敏，你的爱抚会让他感到安全。



新买的婴儿装为什么要先洗后穿？

新生儿皮肤角化层薄，表皮又缺乏溶菌素，新买的衣服，尤其是内衣，对于新生儿或婴幼儿这道薄弱防线是极不安全的。新衣料中一般残留着有害物质——甲醛，如后期清洗不净，吸附在衣料表面的甲醛可直接刺激皮肤致病。新衣服中释放出的异味还可刺激肌体，引起咳嗽。因此，新买的服装应充分洗涤后再给婴儿穿着，从而保证安全和卫生。

第三个月的育儿方案

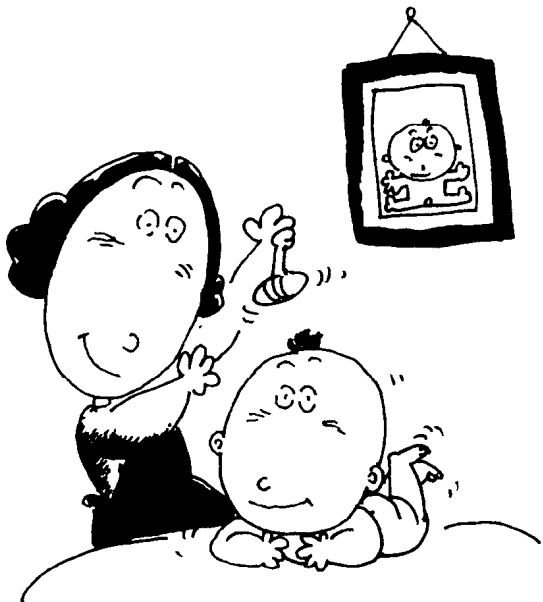
这个时期的训练方法 1

让宝宝适当运动。从3个月开始,孩子的头能够挺直了,让他俯卧时,他能用双手支撑着抬起头和胸部达到到 45° 左右。多让宝宝这样练习,有助于运动机能的发育。到了这个时期,孩子双腿的活动也开始活跃起来。可给婴儿穿开裆裤,以便于行动。此外,妈妈要注意用手轻轻按摩孩子的腿部,让宝宝的腿部得到运动,这样有助于运动机能的发育。



特别提示

宝宝的玩具不能比嘴小,以免宝宝误放进嘴里。



生理指标:

男婴体重 4.1 ~ 7.7 千克,

身长 55.8 ~ 66.4 厘米。

女婴体重 3.9 ~ 7.0 千克,

身长 54.6 ~ 64.5 厘米。

发育指标:

俯卧时,能抬起半胸,用肘支撑上身。

头部能够挺直。

眼看双手,手能互握,会抓衣服,抓头发、脸等。眼睛能随物体转动。见人会笑。会出声答话,尖叫,或发长元音。

第三个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

养成好的生活习惯，逐渐形成一定规律。到了3个月，婴儿吃奶的时间和数量开始有规律了，所以，应该把吃奶时间大体上定下来，为宝宝安排一个有规律的生活日程。宝宝的睡眠时间比以前短了，要让宝宝把昼夜区别开来，逐渐适应大人的生活规律，培养晚间睡觉的习惯，白天可以多陪着孩子玩，这样可以保证晚间睡眠质量。



该去复查卡介苗是否接种上了。

特别建议



养育要点：

给宝宝丰富的感觉刺激，经常变换宝宝的位置，使他能从多方面来熟悉周围环境，获得不同的视觉经验。

用玩具逗引宝宝发音。训练听力，初步培养追踪声音来源的能力，感受声音远近的能力。

锻炼宝宝的皮肤，只要宝宝的心脏没有毛病，就可以经常洗澡。

宝宝不会爬，但可能从大床上掉下来，大人离开时，别忘了把宝宝放在安全的地方。

第三个月的育儿方案

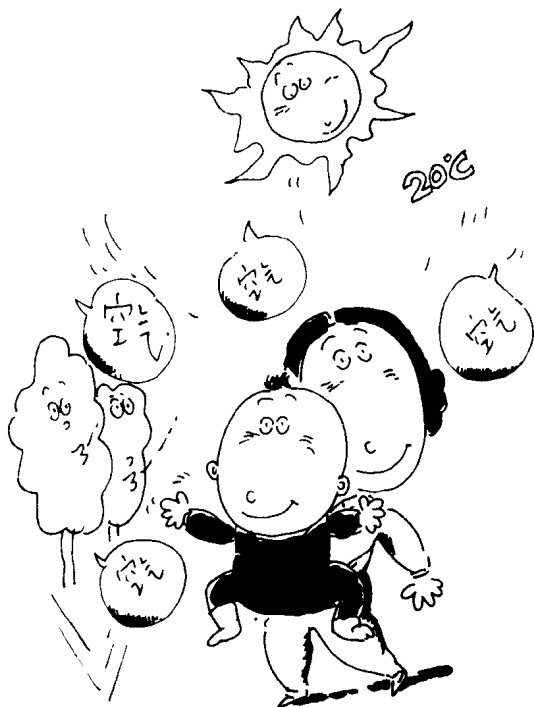
这个时期的训练方法 3

注意多抱宝宝到户外活动。天气晴朗时，可以抱着孩子做户外活动，去呼吸室外的新鲜空气，这样有利于婴儿健康成长。开始时，可先打开窗户，让婴儿呼吸室外空气，也可把婴儿抱到窗户前晒太阳或抱到阳台上，慢慢地习惯室外环境，再出去。室外活动不仅能刺激皮肤，增强抵抗力，还可通过阳光照射吸收维生素D。妈妈注意一定要选择晴朗天气，气温最好在 20°C 以上。夏季外出，不要在强烈阳光下暴晒，可在有阴凉处散步；寒冷季节，要在阳光明媚时外出。



特别提示

带宝宝到公共场所为时尚早。



搂着孩子睡觉坏处多：

如果父母搂着孩子睡觉，父母的呼吸会使周围空气中的二氧化碳含量增高，孩子感到呼吸困难，脑供氧不足，因而引起睡不稳、易做噩梦和半夜哭闹。婴儿长期在这种缺氧的环境中睡眠，会影响脑组织的新陈代谢。

另外，搂着孩子睡觉也容易发生压伤、窒息和其他意外，因这种意外而死亡的婴儿不乏其例。

第四个月的育儿方案

这个时期婴儿的特征

这一时期的婴儿已经不是整天睡觉的孩子了。他能抬头，也能翻身，手已经能够转动并能握着玩具玩，手和手指也灵活，稍微扶着他就能坐起来了。为了使他能更快地成长，要从多方面加以关心和帮助宝宝。



特别提示

孩子发育的个体差异较大，有些指标不能做到不要过于心急。



生理指标：

男婴体重 4.7~8.5 千克，
身长 58.3~69.1 厘米。

女婴体重 4.5~7.7 厘米，身
长 56.9~67.1 厘米。

发育指标：

俯卧时宝宝上身完全抬起，与床垂直，腿能抬高踢去衣被或吊起的玩具；视线灵活，能从一个物体转移到另外一个物体；开始咿呀学语，用声音回答大人的逗引；喜欢吃辅食。

这个时期的训练方法 1

要注意鼓励宝宝多说话。这个时期的大部分婴儿已经有了咿呀学语的经历。妈妈要尽可能多地听孩子喃喃自语,并及时予以回应。还可以和孩子一起听歌谣。妈妈可以边听边哼唱,母亲的声音可以很好地刺激婴儿的大脑。这样反复听,反复哼唱,可以让宝宝的大脑不断得到很好的良性刺激,为日后真正学说话打好基础。



特别提示

有的宝宝很好动,父母更要当心宝宝的安全。



养育要点:

发展感觉动作技能。引导手去拿东西、听到声音准确转动眼睛和身体。多给宝宝听音乐,和宝宝说话。

给宝宝做翻身操,锻炼宝宝脊柱的肌肉,帮助宝宝学习翻身。

逗引宝宝说话,与宝宝做问答游戏,练习发声,学习“交谈”。

适量加辅食,如鸡蛋、米粉、菜泥等。

第四个月的育儿方案

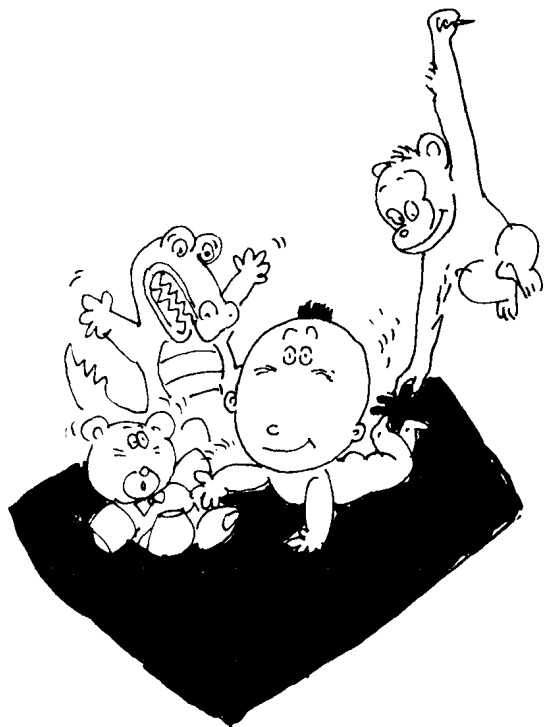
这个时期的训练方法 2

锻炼宝宝的手脑协调能力。宝宝能够伸出小手抓喜欢的东西，是大脑的进一步发育、手和眼睛能够相互协调的结果。宝宝用眼睛看到自己感兴趣的东西，通过大脑的“指挥”，用手抓取物体。这样反复锻炼，可以促进宝宝手脑协调能力的提高。这时要注意给宝宝准备一些安全和可以拆解组合的玩具供宝宝拿玩，以促使他手、脑、眼进一步协调发展。



特别提示

什么年龄锻炼什么项目，如何锻炼，都必须结合正常生长发育的节律，不可操之过急，拔苗助长。



怎样为婴儿剪指甲？

剪指甲方法。母亲一只手的拇指和食指牢固地握住小儿的手指，另一手持剪刀从边缘的一端沿着指甲的自然弯曲轻轻地转动剪刀，将指甲剪下，切不可使剪刀紧贴到指甲尖处，以防剪掉指甲下的嫩肉而伤及手指。剪好后检查一下有无方角或尖刺，若有应修整。

剪指甲的时间应选择在喂奶过程中或小儿深睡时。

误伤后处理。如果不慎万一误伤了小儿手指，应尽快用消毒纱布或棉球压迫伤口直到流血停止为止，再涂一些抗生素软膏。

第四个月的育儿方案

这个时期的训练方法 3

传统的“藏蒙蒙”游戏可增进婴幼儿的记忆力。可能有人不知道，伴随我们一代代人成长的“藏蒙蒙”游戏对增进婴幼儿的记忆力很有帮助。妈妈对着宝宝用手捂脸，使宝宝看不见妈妈的脸，然后突然把手放下，说：“蒙儿！看见了！”孩子会发出咯咯的笑声。反复多次，可以增进孩子的记忆力，对婴儿的大脑发育是很重要的。



给婴儿做运动的时间不宜选在空腹及刚进食后，以在喂食前1小时或进食后1~2小时进行为好。

特别建议

小资料：

父母应该把婴儿抱在右边还是左边？大多数人都喜欢把婴儿抱在左边，好像圣母玛利亚的画像，全是把圣婴放在左边。已故的戴安娜王妃，是少数喜欢用右手抱孩子的例子。

苏格兰阿伯丁大学的心理学家赖斯兰研究了45名母亲抱婴儿的方法后指出，母亲用右手抱婴儿时，会不自觉地把声音提高，想吸引孩子的注意，而用左手抱婴儿则是想给婴儿多点慰藉，因为这样可以令婴儿更容易听到父母的心跳。



第五个月的育儿方案

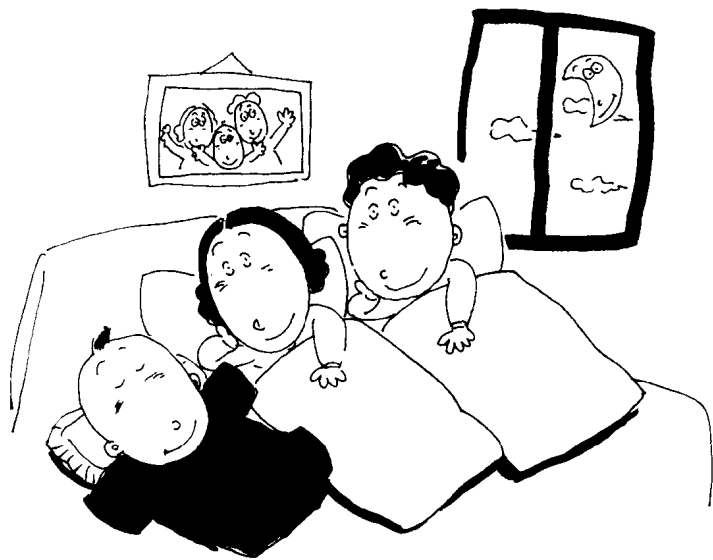
这个时期的训练方法 1

和宝宝一起睡。宝宝与妈妈的感情，对宝宝的身心发展是很重要的。有人说，陪着孩子睡，会养成孩子的依赖心理，现在这种说法已被证实是不正确的。在睡前，母亲陪着孩子，会使他安心，从而尽快入睡。这种亲密的母子关系，对促进宝宝的智力发育是很有帮助的。



特别提示

宝宝的床栏上别放毛巾、衣服等，万一搭着的东西掉下来，蒙住宝宝的脸，会出危险。



生理指标：

男婴体重 5.3 ~ 9.2 千克，
身高 60.5 ~ 71.3 厘米。

女婴体重 5.0 ~ 8.4 千克，
身高 58.9 ~ 69.3 厘米。

发育指标：

能够认识妈妈以及亲近的人并与他们应答。大部分孩子能够从仰卧翻身变成侧卧或俯卧，可靠着坐垫坐一会儿，坐着时能直腰，大人扶着，能站立，能拿东西往嘴里放，会发出一二个辅音。

第五个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

多帮宝宝做翻身运动。妈妈可故意躲在宝宝一侧叫他,当他想看妈妈时,就会不知不觉地翻过身来。母亲也可以用手轻轻搬动孩子的腿帮助他翻身。要多帮助他做这个动作。能够自由翻身了,妈妈还可以帮他坐起来。开始坐的时间不要过长,习惯以后慢慢延长时间。反复帮孩子练习坐姿,对孩子的生长发育很有好处。



多晒太阳,补充维生素D,防止宝宝缺钙。

特别建议



养育要点:

添加辅食,由少到多,由稀到稠,由细到粗,让宝宝习惯一种再加一种。注意观察宝宝的食欲、大便。如果消化不了,就暂停几天。

重视感官训练,使宝宝的视觉、听觉、语言交往能力在原来的基础上继续提高。不会翻身的宝宝,要多进行翻身训练。对宝宝进行冷适应锻炼,逐渐适应较大的温度变化,增强鼻腔、皮肤的抗病能力。

除冬天外,每天至少应有两小时的室外活动。

第五个月的育儿方案

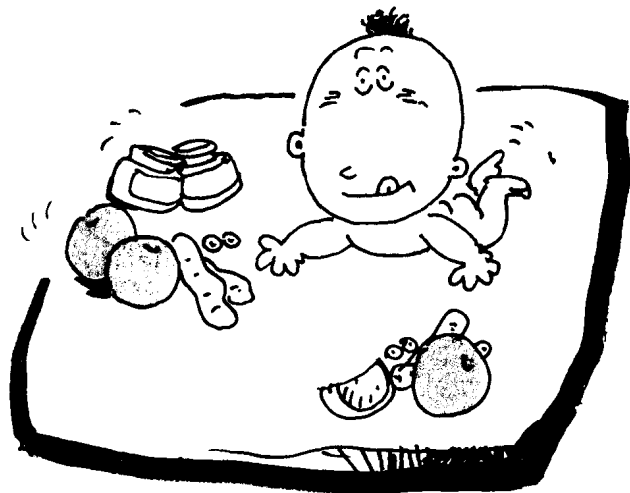
这个时期的训练方法 3

可让宝宝开始吃断奶食品。在这个时期，发育良好、体重超过七千克的宝宝，可以逐渐开始吃断奶食品了。在给断奶食品的同时，最好合理搭配一些果汁。可以在孩子情绪好时给他吃，不要急于求成。改变饮食习惯要慢慢的来，以免孩子产生厌食情绪。



特别提示

即使母乳足,也要给宝宝添加辅食。



智能开发要点:

1. 让他俯卧和扶着他坐，使运动机能更加发达。
2. 在他手能接触到的地方放玩具，使之对周围世界产生兴趣。
3. 和母亲越亲密的孩子心情越稳定，也会增加对周围事情的兴趣。要经常抱，经常抚摸他，使母子情深似海。
4. 从能喝，能吸吮食品，发展到能“吃”，这是进入成人饮食行列的开端，也是断奶的第一步。

第六个月的育儿方案

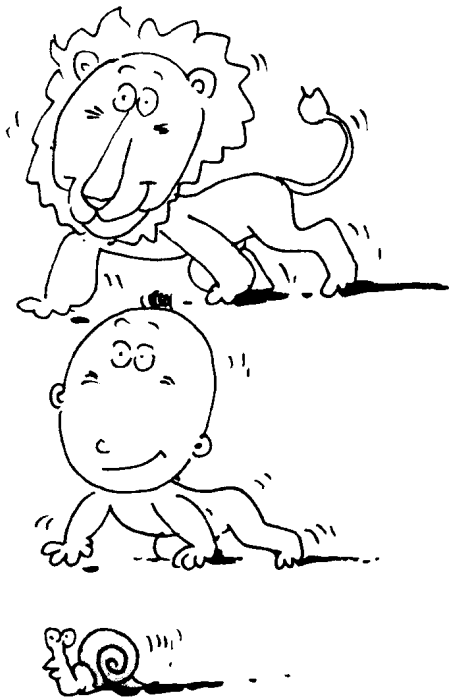
这个时期婴儿的特征

六个月大的婴儿已经能区别出熟人和生人的面孔,并且,能慢慢地爬了。这时除了让他更多地自由活动,更要时刻防止意外的发生。宝宝能坐着用双手玩玩具,也可以俯卧自由玩耍,手、足、全身已经能够充分地活动,发现感兴趣的东西,就抓起摆弄。要尽可能为宝宝创造一个欢乐的游戏环境,让孩子尽情地玩耍。在饮食生活方面,宝宝已完全能适应断奶食品,饭量也开始增加了,开始有饮食偏好。



特别建议

锻炼手的精细动作。让宝宝玩各种玩具,促进手的动作从被动到主动,由不准确到准确,由把手教到听语言指挥而动。



生理指标:

男婴体重达 5.9 ~ 9.8 千克,
身长 62.4 ~ 73.2 厘米。

女婴体重达 5.5 ~ 9.0 千克,
身长 60.6 ~ 71.2 厘米。

头围 44 厘米,
出牙 2 颗。

发育指标:

手可玩脚,能吃脚趾;头、躯干、下肢完全伸平;两手各拿一个玩具能够拿稳;能听声音看目的物两种;会发两三个辅音;在成人朗诵儿歌时会做出一种熟知的动作;照镜子时会笑,用手摸镜中人;会自己拿饼干吃,会咀嚼。

第六个月的育儿方案

这个时期的训练方法

要多和宝宝说话,呼唤他的名字,教他认识事物等,总之,日常行为都尽量用语言为宝宝表述出来。这么大的宝宝虽然不会说话,但已逐渐能够听懂大人的话。和宝宝多说话不但为宝宝正式开口说话打下很好的基础,而且对宝宝早期智力开发意义非浅。



特别建议

少坐多爬好处多。



养育要点:

继续添加辅食。预防营养性缺铁性贫血,及时添加含铁丰富的辅食:蛋黄、鱼、肝泥、肉末、绿色蔬菜泥、豆腐等。

提供适宜的玩具。观赏性玩具一般色彩鲜艳,形象生动;操作性玩具是宝宝能拿的,多为能发声的玩具。

经常抱宝宝出去玩,让宝宝多接触生人,有助于减缓宝宝即将出现的怕生现象。

让宝宝照镜子,帮助宝宝认识镜子中的自己,发展宝宝的自我意识。

第七个月的育儿方案

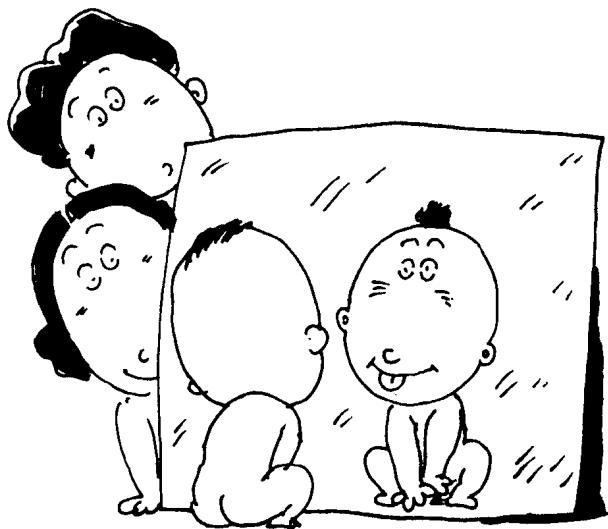
这个时期的训练方法 1

妈妈可以抱着孩子在阳光下,指影子给他看,转个圈再找影子,也可以在镜子前让他看自己的样子和举动。这么大的孩子已经具备了一些简单的思维能力,做这样的游戏,可让宝宝在欢快和惊奇的同时增进智力的发育。



特别建议

宝宝长牙时,会咬手指、玩具、衣被,适当吃磨牙食物非常必要,超市里有磨牙饼干。



生理指标:

男婴体重达 6.4~10.3 千克,
身长 64.1~74.8 厘米。

女婴体重 5.9~9.6 千克,
身长 62.2~72.9 厘米。

出牙 2~4 颗。

发育指标:

会坐、在大人的帮助下会爬,手能拿起玩具放到口中;会表示喜欢和不喜欢,能够理解简单的词义,懂得大人用语言和表情表示的表扬和批评;记住离别一星期的熟人 3~4 人,会用声音和动作表示要大小便。

第七个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

要和孩子一起洗澡。一起洗澡，是父母和孩子亲密接触的大好机会。在洗澡过程中，让孩子玩水、玩玩具，和孩子一起嬉戏，从而引起孩子对洗澡的兴趣。父母只要有机会，就利用闲暇时间和孩子一起洗澡。这不仅可以增添孩子的欢乐，父母也可享受到无与伦比的天伦之乐。



特别提示

不要亲宝宝的嘴，不要口对口喂宝宝食物，因为大人的唾液常带有细菌和病毒。



养育要点：

添加辅食。使宝宝喜欢辅食，尝试用辅食代替一顿奶。

预防疾病。家长要加强宝宝户外活动，不带宝宝去人多的公共场所。

注意卫生。对宝宝入口的器具要进行消毒。帮助宝宝学习爬。科学已经证明，不会爬就直接走的孩子容易成为“问题孩子”，在运动、学习中会遇到障碍。

锻炼手的精细动作。手的发展很大程度上代表了智慧的增长，家长可以让宝宝玩各种玩具，促进手的动作从被动到主动，由不准确到准确。

第八个月的育儿方案

这个时期的训练方法 1

玩“寻找”游戏。这么大的孩子，如果你把玩具蒙住，他会认为玩具不见了，马上转移注意力。这时，为了吸引他的注意力，把蒙住的玩具露出来给他看，再让他学着做这个动作。宝宝会欢快地进行模仿。反复玩这样的游戏，可以让宝宝的注意力、思考能力和记忆力得到锻炼和提高。



特别提示

这时期的孩子，发病率会上升，但不能因为怕感冒就减少户外活动。



生理指标：

男婴体重 6.9 ~ 10.8 千克，身长 65.7 ~ 76.3 厘米。

女婴体重 6.3 ~ 10.1 千克，身长 63.7 ~ 74.5 厘米。

出牙 2 ~ 4 颗。

发育指标：

能够扶着栏杆站起来；可以坐得很好；会两手对敲玩具；会捏响玩具；会把玩具给指定的人；会展开双手要大人抱；用手指抓东西吃；会用 1 ~ 2 种动作表示自己的意图。

第八个月的育儿方案

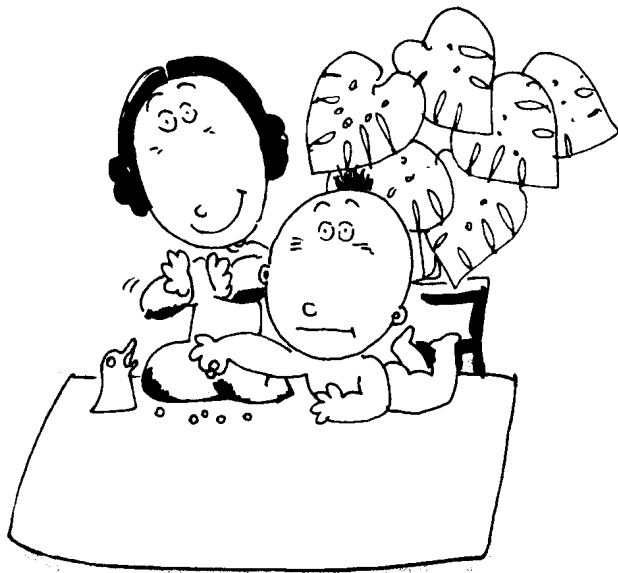
这个时期的训练方法 2

训练宝宝双手同时拿不同的东西。这么大的宝宝会出现注意力只能集中于一只手上的情况。当他用左手抓住物体时，右手中原有的物体会被丢开。所以，要训练宝宝用双手同时分别拿东西。开始可以让他用两只手同时拿一个物体，然后再帮助他练习两只手分别拿住不同的物体，让他左看看，右看看，再往一起碰一碰，最好能发出好听的响声。很快您的宝宝就会用双手拿不同的东西了。



特别提示

提供安全的运动场所，清除一切宝宝够得着的小垃圾。电源插座要加保护罩，热水瓶要放到宝宝够不到的地方。



养育要点：

要给宝宝添加辅食，开发尽量多的食物品种，以保证营养平衡。在做宝宝辅食时，保证卫生是最重的。在宝宝长牙时期，辅食中添加含钙和维生素D丰富的食物，如虾皮、海带、动物肝脏、鸡蛋黄、鱼、绿色蔬菜等。可以用辅食代替1~2顿奶。继续进行动作训练。帮助宝宝站立起来，让宝宝多爬、多玩各种玩具。

教宝宝一些社交礼节动作，如拍手表示“欢迎”，挥手表示“再见”。

第八个月的育儿方案

这个时期的训练方法 3

当宝宝被扶着可以站起来时,妈妈可以把双手放在孩子腋下,帮助他站直且有节奏地蹦跳,同时用语言鼓励孩子。常做这种运动可以增加孩子腿和膝盖的力量,用不了多久,他就可以自己站起来了。



特别建议

母乳充足的母亲,不必急于断奶,只要宝宝愿意吃辅食就不要担心。



小建议:

婴儿体操:拉双臂坐起。
轻拉婴儿双臂,使婴儿从仰卧坐起,再轻放婴儿躺下。

做操的过程中应根据婴儿体格发育情况选择项目,决定每次持续时间。大人动作要轻柔,以免损伤婴儿肌肉、关节和韧带。

第八个月的育儿方案

这个时期的训练方法 4

让宝宝多练习爬。刚学会爬的孩子，一般会先往后倒退爬。这时，可以在孩子前边用他喜欢的玩具逗引他，并反复叫他的名字，引导他向前爬。爬行可以使婴儿全身的肌肉得到运动，促进孩子运动机能的发育。



特别建议

让宝宝从俯卧到呈跪姿，可将宝宝脚趾抵住以得到往前爬的作用力。



告诉你：

爸爸妈妈经常把自己的孩子摇来晃去，或者在高兴时将孩子高高抛起。殊不知，这样对孩子的健康和发育是十分有害的。新生儿的骨骼发育尚不完全，骨质、肌肉、筋膜都柔软。头部重量占体重近一半，全靠颈部的肌肉和韧带来承受。摇动或抛逗婴儿，易损害颈部肌肉、筋膜和韧带。由于婴儿的大脑还在初发育阶段，脑容量小，把孩子抛起，会使体内的血液不时地冲击大脑，造成暂时性充血，这样的后果，轻者会吓着孩子，重者会造成无可挽回的残疾甚至死亡。

第八个月的育儿方案

这个时期的训练方法 5

扩大宝宝的视野。在这一时期，只要天气晴朗就要带孩子出去玩。可带他去散步，也可在阳台上让他观察周围事物，开阔他的眼界。街上的行人车辆，公园里的花草树木，都会使孩子感到新奇。这样既能扩大孩子的视野，又能使他的视觉和听觉更加发达，还能增进孩子认知事物的能力。



在合适的天气带宝宝外出散步并晒太阳。

特别建议



智能开发重点：

为使手指更加灵活，要和孩子一起做游戏，要多用手指来玩。

增加孩子的兴趣，让他自由地爬行，充分发展腿部运动。

为了帮助孩子说话，对每一动作都要用语言来表示，使他逐渐学会说话。

第九个月的育儿方案

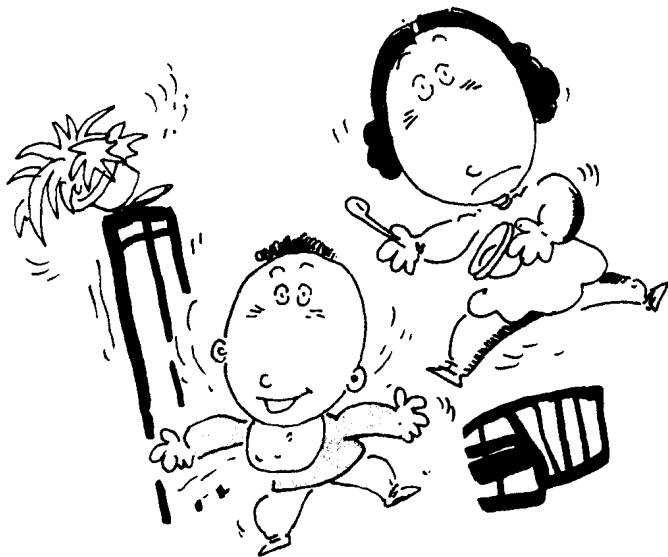
这个时期婴儿的特征

这一时期的宝宝,能够扶着东西自己站立,并且有的宝宝可以说简单的词句了。这一时期的宝宝逐渐由婴儿期进入到幼儿期。他们能听懂一些简单的话,也能根据大人的意图行事。在饮食方面已经和成人非常接近。很多孩子会边吃边玩,这就需要家长掌握好分寸,既不要破坏孩子的兴趣,又要让孩子尽量专心地进食。



特别提示

体重过重的婴儿不要站立太久。



生理指标:

男婴体重 7.2 ~ 11.3 千克,
身长 67.0 ~ 77.6 厘米。

女婴体重 6.6 ~ 10.5 千克,
身长 65.0 ~ 75.9 厘米。

出牙 2 ~ 4 颗。

发育指标:

扶物站立,双脚横向跨步,拇指和食指能捏起细小的东西,能听懂自己的名字,能用简单语言回答问题,会随着音乐有节奏地摇晃,认识五官,会做 3 ~ 4 种表示语言的动作,懂得害羞,会配合穿衣。

第九个月的育儿方案

这个时期的训练方法

给宝宝听欢快的音乐。到了这一时期，婴儿的听力和视力都已相当发达，对所听到的节奏欢快的音乐很感兴趣，并能够随着节奏手舞足蹈。所以，这一时期要尽可能多地播放他所喜欢的音乐，也可以在妈妈的指导下，跟着收音机和电视做幼儿体操。这个时期最好为宝宝准备一些玩具乐器，让宝宝自己弄出响声。



特别提示

坠落、烫伤、吞食异物是这个时期婴儿需要防止的主要事故。



养育要点：

不必给宝宝果汁了，可直接喂西红柿、橘子、香蕉等水果。可喂酥脆的点心、饼干、蛋糕等，不要喂糖块，这是危险的。

每天最好让宝宝有3个小时以上的时间在户外度过。

培养良好的生活习惯，练习用便盆，养成按时入睡、讲卫生的好习惯，训练宝宝自己动手吃饭。

鼓励宝宝模仿大人发音，与大人愉快交流。

训练宝宝的自我控制能力，让宝宝按照大人的口令行事。

第十个月的育儿方案

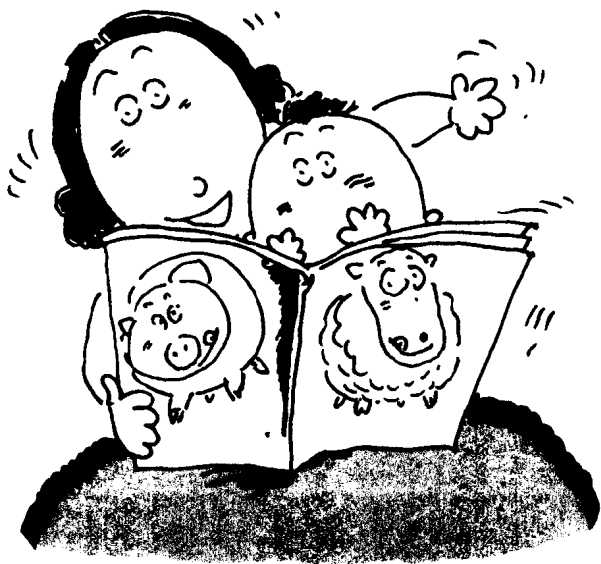
这个时期的训练方法 1

鼓励宝宝多说话。宝宝这时候说话虽然还不清楚，说的，也只是些简单的单词或短句，但他会有强烈的想要用语言与人沟通的欲望。妈妈要注意观察孩子想要说什么，如果说不清晰，要及时予以更正。有条件的父母在这个时期教孩子学习第二语言，如英语等，是极好的时机。



特别提示

不要给超重婴儿吃过多的点心，也不适宜吃营养丰富的香蕉。



生理指标：

男婴体重 7.6 ~ 11.7 千克，
身长 68.3 ~ 78.9 厘米。

女婴体重 6.9 ~ 10.9 千克，
身长 66.2 ~ 77.3 厘米。

出牙 4 ~ 6 颗。

发育指标：

认识常见的人和物，能够独自站立片刻，能迅速爬行，大人牵着手会走，喜欢被表扬，主动地用动作表示语言，主动亲近小朋友。

第十个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

和孩子一起看书。到了这一时期,可以给宝宝看一些简单而色彩鲜艳的图书,或可以帮助认知的画片。妈妈可以指着图反复告诉孩子画中物体或动植物的名称。当孩子自己能翻阅时,可以让他自己去翻书。宝宝会学着妈妈的样子,指着画念叨图中形象的名称。妈妈要及时予以鼓励,说得不准确的,及时加以纠正。



特别提示

把宝宝放在学步车里时,也要有大人在旁边。

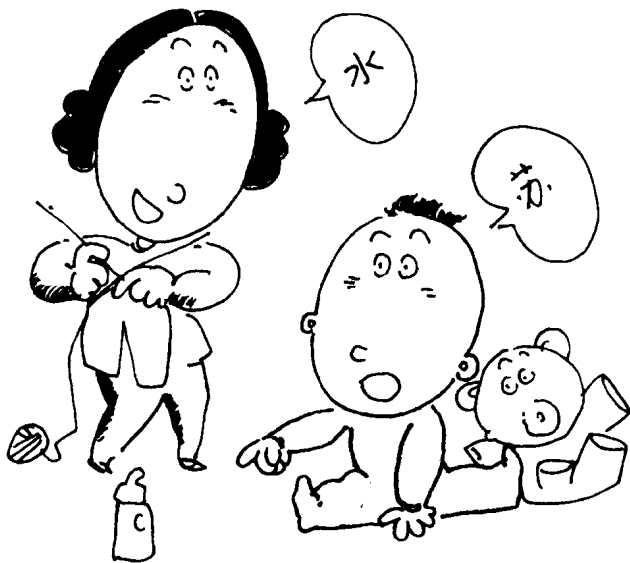
养育要点:

即使母乳充足,每天也要给宝宝吃两顿辅食,白天吃鲜牛奶。宝宝能吃各种饼干、年糕片、蛋糕、薄饼等。品尝点心也是宝宝的乐趣之一,但给宝宝吃点心最好要定时。

自己坐盆大小便,自己去拿玩具等。提供适宜的玩具。这个月的婴儿开始学习走路,挑选会发出声音的拖拉玩具较好。

创造良好语言环境,在照顾婴儿生活、玩游戏时都要伴随语言。多为宝宝唱儿歌、童谣。

训练宝宝走路,让宝宝多爬。除刮风、下雨外,尽量多到室外活动。



第十一个月的育儿方案

这个时期的训练方法 1

用玩具刺激大脑。有些玩具虽然很平常，但能起到启发孩子的创造力，帮助孩子发育的目的。如积木、小滚轮车、小皮球等，甚至连撕纸，对孩子来说也是极好的运动。这些玩具不仅可以锻炼孩子手的灵活性，有的还可以促进孩子做全身运动。宝宝通过玩儿，达到促进身体各部分机能生长；刺激大脑发育的作用。



特别建议

宝宝吃完点心后喂些水，可预防龋齿。



生理指标：

男婴体重 7.9 ~ 12.0 千克，
身长 69.6 ~ 80.2 厘米。

女婴体重 7.2 ~ 11.3 千克，
身长 67.5 ~ 78.7 厘米。

出牙 4 ~ 6 颗。

发育指标：

大人牵一只手就能走；能准确理解简单词语的意思；会指出身体的一些部位；会竖起手指表示自己一岁；不愿意母亲抱别的孩子；有初步的自我意识。

第十一个月的育儿方案

这个时期的训练方法 2

父母和宝宝一起玩耍。如果说很小的孩子极其需要母亲的关心与呵护,那么这么大的宝宝对父爱已经开始有自己的要求和感受了。父爱在孩子的成长过程中是无可替代的。这个时期父亲更要注意多亲近自己的宝宝,以父亲独有的方式与孩子玩耍。如一家人有条件经常在一起让孩子时时感受父母、家庭的温馨,对孩子的成长将是非常有益的。



特别提示

宝宝的骨头还软,走路时间不要太久。



养育要点:

如果在辅食中不增加足够的鸡蛋、鱼、牛肉等,就会造成动物蛋白缺乏。动物蛋白的摄入量要根据宝宝的饭量而定。

辅食要少放盐、少放糖。

逐渐让宝宝与生人接触,克服怕生现象。

训练宝宝走路。禁止宝宝做不该做的事情,置之不理会使宝宝养成坏习惯。

训练宝宝的独立能力,但要保证宝宝的安全。

第十二个月的育儿方案

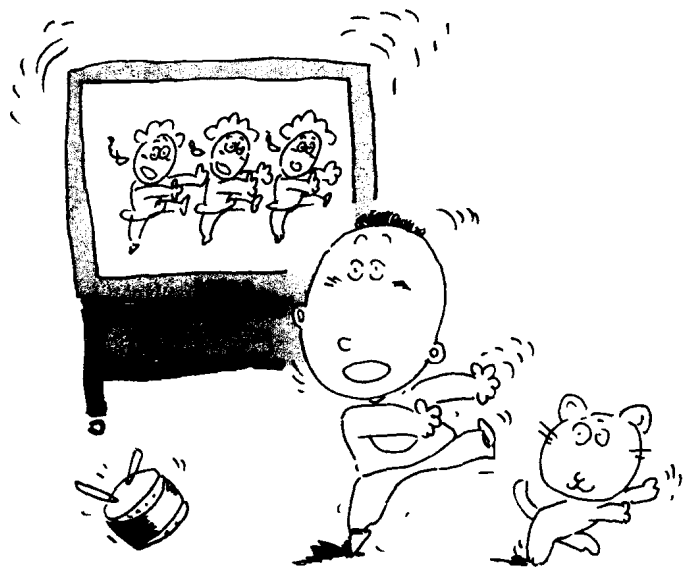
这个时期的训练方法

养成良好的饮食习惯。这一时期，孩子的活动量增强，对食物的需求也增强了。家长一定要注意保证孩子均衡地摄入营养。只有均衡的营养才能使孩子各方面发育均衡。这个时期，孩子的饮食要精心安排，因为这也许会影响到孩子今后一生的饮食习惯，切忌让他偏食，尤其避免厌食。另外，这时可以让孩子练着用水杯喝水，为他准备一只专用的环保水杯！



特别提示

不要故意学宝宝错误的发音，否则错误的发音就很容易固定下来，以后很难纠正。



生理指标：

男婴体重 8.1~12.4 千克。

身长 70.7~81.5 厘米。

女婴体重 7.4~11.6 千克。

身长 68.6~80.0 厘米。

头围 46 厘米。胸围 46 厘米。

出牙 6~8 颗。

发育指标：

不必扶，自己能站稳独走几步；认识三到四处身体部位；认识几种动物；会随儿歌做表演动作；能完成大人提出的简单要求；愿意与小朋友共同游戏。

一岁多幼儿的育儿方案

这时期幼儿的特征

已经进入幼儿期，能够自己走路；智能已有很大增强；好奇心强烈。这一时期宝宝的生理和智力发育都很快，可以用日新月异来形容。但这时的宝宝还很不成熟，基本不具备自我保护能力，所以家长仍不可掉以轻心，随时注意保证宝宝的安全。另外，如果您的宝宝说话较晚，您不必心急，要坚持对他多说话。



特别提示

不要吓唬孩子，否则将会有较长时间的不良影响。



生理指标：

男孩体重 9.1 ~ 13.9 千克，
身长 76.3 ~ 88.5 厘米。

女孩体重 8.5 ~ 13.1 千克，
身长 74.8 ~ 87.1 厘米。

前囟闭合，头围 45 ~ 46 厘米，
出牙 12 ~ 14 颗。

发展指标：

能较平稳地走路，摔倒时能自己爬起来；能指认成人说的物品，能按照大人的话做一些简单的动作，能用动作和发出音节回答成人的问话，认识生活中常见的几种动植物。

一岁多幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 1

不要限制孩子的求知欲。这一时期的孩子，好奇心很强，对任何事物都会感兴趣，什么东西都想碰一碰。这是一种求知表现，是智能发育到这个阶段的特征。家长不要轻易做出限制孩子言行的举动，以避免影响孩子的好奇心和求知欲。家长这时应该做的除了正确引导孩子外，就是要为孩子创造更好更安全的环境。



特别建议

每天要有两小时以上的户外活动时间。



养育要点：

此期儿童一日进食量大约为：粮食150克，肉40~50克，鸡蛋一个，牛奶250~500毫升，豆制品25~50克，蔬菜和水果150~250克，油和糖各10克。每天安排三顿正餐，上午、下午各加一次零食。

起居：睡眠13~14小时，白天睡两次，每次1.5~2小时。训练宝宝坐盆大小便。衣服以纯棉质地为最好。尝试让孩子自己吃饭。保持孩子口腔卫生，吃饭、吃糖后要喝白开水。

游戏：这时的孩子喜欢全身用力的玩具，可以发展孩子的运动能力。父母要帮助宝宝玩秋千、滑梯、推车、皮球等。

一岁多幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 2

多和宝宝用语言交流。这一时期幼儿发育的个体差异较大,有的孩子还不会说话。这就要求家长,尤其是妈妈,更要注意多和孩子说话,多给他提出问题。说话晚的孩子不一定智商低,多提问,可以刺激他的大脑,让他的语言功能尽早发育。



特别提示

不要教孩子“小儿语”,用标准的说法指导孩子的行为,用正确的语言与孩子说话。



教育策略:

根据孩子的个性进行喂养,强迫孩子吃不喜欢的食物,会使孩子讨厌吃饭。

以孩子的喜好给孩子配备玩具,游戏的第一目的是使孩子快乐。

鼓励孩子完成适合他的简单任务。多与孩子交谈,沟通感情,训练孩子的语言表达能力。

教育中应该有性别之分,帮助孩子理解自己的性别。

一岁多幼儿的育儿方案

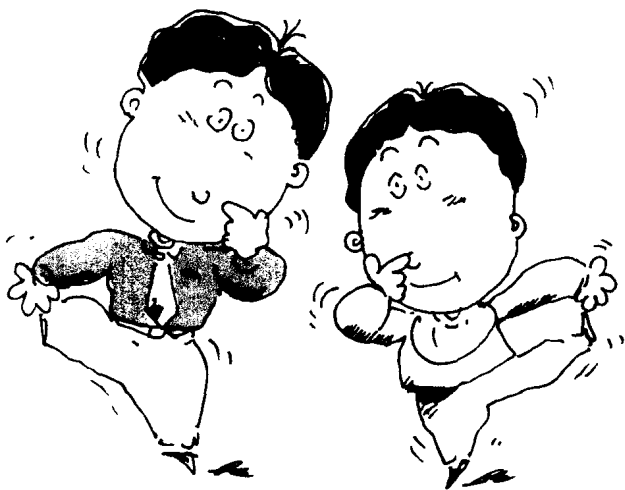
这个时期的训练方法 3

教宝宝认知。在教孩子说话的同时，最好教他认知各种事物。这样可以事半功倍。宝宝纯洁得像一张白纸，在这个时期，求知欲望极强，对于他，什么都是新鲜的。这时教宝宝认识周围世界是极好的时机，会让宝宝受益终身。



特别提示

只有孩子做危险的动作时，才可以叱责。



养育要点：

这时期由于活动量增加，学步儿童每天需要蛋白质23克左右。30克蛋白质食物大约可以提供7克蛋白质。下面列出的食物所提供的蛋白质相当于30克蛋白质食物。

- 1 张牛肉饼（直径5厘米、厚度1.3厘米）
- 1 枚肉丸（直径2.5厘米）
- 1 片猪肉或鸡肉（5X5X0.6厘米）
- 1 块炖肉（2.5X2.5X2.5厘米）
- 1 只中等大小的鸡蛋

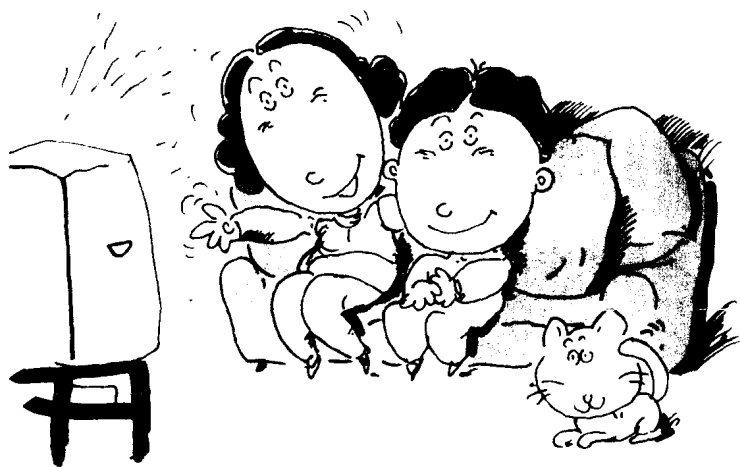
两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 1

充分利用各种媒体启发孩子。妈妈可以充分利用家里的广播、电视、“VCD”中的幼儿节目来启发和教育孩子。还可以时常从网上学习一些最新的育儿方法。这不但经济有效,而且可以在潜移默化中让孩子学习更多的语言,加大孩子的信息量,提高他的思维能力,从而促进孩子智力和身体的全面发育。

**特别提示**

看电视时间不可过长。

**生理指标:**

男孩体重 9.9 ~ 15.2 千克,
身长 80.9 ~ 94.4 厘米。

女孩体重 9.4 ~ 14.5 千克,
身长 79.9 ~ 93.0 厘米。

头围约 47 厘米,胸围大于头围。
出牙 16 颗。

发展指标:

平稳地走路,初步学会双脚原地纵跳的动作。能说简单的话语,看懂简单的画片,喜欢图画;能区分物品的多与少,大与小,能摸索空间方位,认识生活中常见的几种自然现象。

两岁幼儿的育儿方案

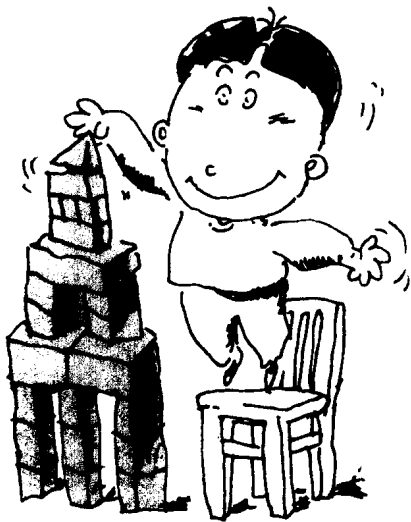
这个时期的训练方法 2

锻炼宝宝手指的灵活性。到了这一时期,孩子的手指已很灵活了。为了进一步加强他手指的灵活性,促进大脑发育,妈妈可以和宝宝一起做手指操。和着音乐的节奏,让每一个手指得到运动。还可以让宝宝经常拿小一些的物体。搭积木是这个时期最好的游戏。



特别建议

用手指拿东西,是刺激大脑最好的方法。



养育要点:

牛奶400~600毫升,鸡蛋一个,其他适当多于前半年量。加一些烤脆的馒头片、面包干和硬点心,增强咀嚼功能,利于牙齿生长。注意给孩子饮水。按体重算,每千克体重100~150毫升水,除牛奶、饭中的水外,还要加一定量的水。

每天睡觉12~14小时,白天睡两次。

训练孩子自己吃饭、坐盆大小便、脱鞋、摘帽子。这时的孩子夜间尿床是普遍的,不必特意把孩子叫醒撒尿。

两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 3

锻炼宝宝的眼脑和脚协调性。在会走以前,孩子主要学习支配自己的双手,到了这个时期,孩子已能独立行走,就要注意培养孩子学习自由支配自己的双腿双脚的运动,使眼、脑、脚及全身动作协调起来。日常可扶孩子多做上下楼梯的运动。节假日最好带孩子出游,让他在大自然中尽情活动。



特别建议

尽可能给孩子各种玩具,使他们体会到游戏的快乐。



教养策略:

给孩子创造好人与人进行联系所需要的环境,才能让孩子发展语言能力。总开着收音机、录音机,孩子不可能学会说话。想让孩子学外语的父母,自己必须对孩子说外语。

让孩子自由游戏,不要轻易限制孩子的活动。

这时的孩子,晚上睡觉前,最好有妈妈在旁边陪着。

只要有机会,就让孩子与同龄小朋友一起玩,不要对孩子过度保护,也不要强迫孩子交出心爱的玩具,因为这时的孩子还不能理解谦让。帮助孩子逐渐获得社会交往的经验。

两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 4

开发宝宝的运动能力。这一时期的孩子懂得和别人共同游戏,已经可以独立完成一些简单的游戏动作。父母要多陪孩子玩耍,带他做一些可以使全身得到运动的游戏,如玩皮球等,从而促进孩子反应能力和肌肉的发育。



特别提示

孩子的破坏能力增强了,要注意经常检查孩子的玩具,看看损坏的地方会不会割破手指或扎伤眼睛。



防止走失教育:

要告诉他家庭地址、爸爸妈妈的姓名、自己叫什么。再大一点,最好能让孩子知道父母的电话和单位。如果注意教育,3岁内的孩子完全可记住上述内容。当孩子在室外做游戏时,要告诉孩子不能跟不认识的人走,即使是熟人,也不要跟他离开家。带孩子去公园、商场,一旦发现孩子不在身边,要马上告诉保安人员,并迅速分头把住各门及广播找人。近年来,拐卖儿童案件时有发生,家长要提高警惕。

两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 5

玩沙子、捏胶泥对孩子很有益处。我们成年人大都有儿时玩沙土、捏胶泥的经历。对于幼儿，玩沙土、捏胶泥是一种很有启发性的游戏。有老人说，玩沙子可以“去火”。的确，沙子并不脏，而且沙土含有有益人体健康的元素。根据您的经验，教孩子玩各种沙土游戏，如挖洞等，还可以示范性地用胶泥捏一些简单可爱的形象，引发孩子兴趣，将对您的孩子很有好处。



特别提示

玩完后一定要给宝宝洗手。



这时期幼儿应开始穿满裆裤：

这时孩子户外活动也增多，穿开裆裤冷风直灌入裤筒，孩子容易受凉生病。

穿开裆裤使臀部、阴部暴露在外，极易感染或造成阴部外伤，容易引起尿道口炎、外阴炎等。

开裆裤还是婴幼儿常见的肠道寄生虫——蛲虫的感染径途。患儿的手可因肛门瘙痒抓挠沾染虫卵，使虫卵经手进口而引起再感染。

两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 6

鼓励宝宝随意地涂画。这一时期的孩子会对用笔涂画产生浓厚兴趣。给孩子准备好笔和纸，让他随意涂画。家长只可以夸奖和鼓励他，不要说他画得不好或教他怎么画，这个时候他是成年人的老师！如果他把作品画在墙壁或地板上，也千万不要叱责他。总之，要让宝宝画得随意和尽兴，为开发他的创造力打好基础。



特别提示

不要让宝宝独自拿到钢笔或圆珠笔一类的东西。



这时期应接受哪些健康检查：

通常半年检查1次。体检要测量体重、身长，检查末梢血血红蛋白含量，做全身体格检查，并对幼儿的体格发育状况进行评价。如果家长在哺育幼儿过程中，发现幼儿的运动发育、语言发育比同龄幼儿晚，肢体动作不协调或异常，尤其是当母婴具有高危因素，如母亲为高龄初产妇，妊娠期有并发症，有出生窒息、产伤、黄疸等其中任何一种情况时，应做智力方面的检查。

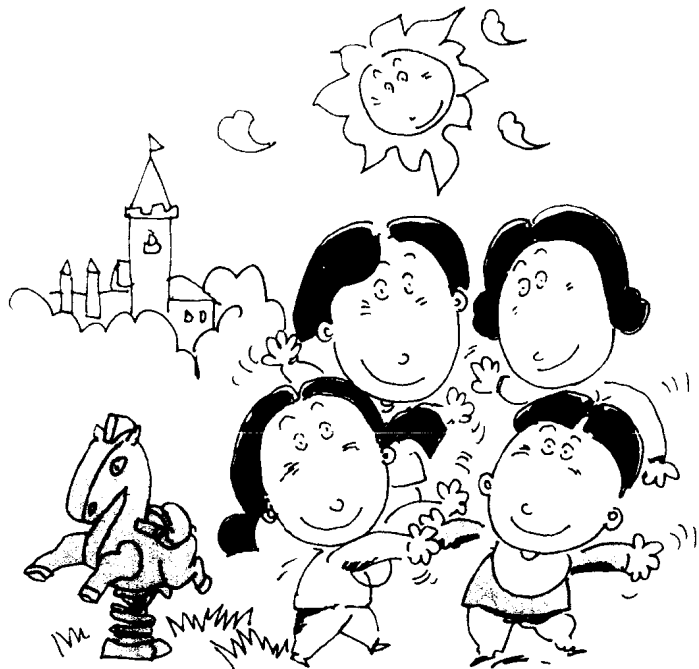
这个时期的训练方法 7

鼓励和小朋友一起玩，让宝宝“合群”。人本身就是群居动物，与他人合作是人类的天性。这个时期，要引导宝宝，让他学着与他人融洽相处。父母要经常带宝宝出去接触外面的人和事，鼓励宝宝与其他小朋友一起玩，在游戏中学会与人合作，学会容忍别人，初步培养他的集体观念。



特别提示

在安排活动时，要注意饭前、饭后半小时内不要剧烈活动。



1~2岁幼儿的一日生活：

1~2岁幼儿每天进食4~5次，两餐间隔3~4小时。一昼夜睡眠12~13小时，其中白天睡1~2次，每次1.5~2.5小时，夜间睡10小时。户外活动时间3~4小时。应交叉进行室内外活动、运动与安静的活动。

两岁幼儿的育儿方案

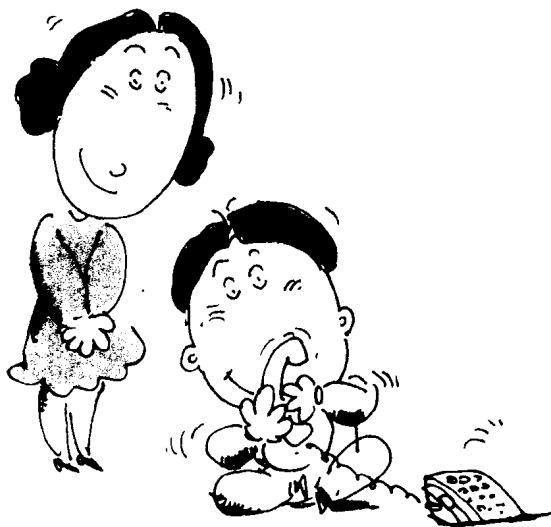
这个时期的训练方法 8

宝宝已经很“独立”，他的见识日渐广泛，“自我意识”不断增强，什么都想自己做。家长这时不要表现出轻视或制止他做什么，只可以启发和引导他，以避免限制孩子的主观意愿。因为主观能动性是智能开发的动力。



特别提示

危险物品要远离宝宝。



幼儿可以进行哪些体格锻炼：

小儿能独立行走后，可让他拉着“小鸭车”走。这种拖拉玩具走起来会发出动物的叫声，能引起小儿的兴趣。爬不仅有利于体格发育，而且有利于语言发育。让小儿练习爬时，可将较轻的玩具或枕头等物品放在他的背上，小儿驮着东西爬来爬去，模仿大马运粮食。通过游戏进行体格锻炼，使小儿既玩得高兴，又达到了锻炼的目的。

两岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 9

逐渐培养宝宝自立的生活习惯。这个时期不要再继续不停地追着给孩子喂饭。要平等地与孩子同餐，让孩子养成专心地独立吃饭的习惯。但要随时关注他，并帮他养成饭前便后洗手的习惯。还要逐渐教孩子自己穿衣穿鞋，教他系扣子和鞋带。逐渐帮助孩子学会去卫生间。另外，睡眠时间要充足，早睡早起。



最好同时要教他学会刷牙。

特别建议



智能开发要点：

要把周围环境收拾利落，让孩子能够自由地做探索活动，不要孩子一触摸就说不行。

孩子集中精神玩耍时，大人不要在一旁插嘴干涉他，只要注视一下就可以了。

自己虽然还不会做的事情，但是坚持要做，就让他做下去，即使需要一点时间，也要叫他做完。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期幼儿的特征

这一时期的幼儿很可爱且很好动，是生理和心理发育的重要时期。要在继续开发儿童智能的同时，逐步养成良好的生活习惯。这时孩子的运动能力增强，身体协调性更好了；记忆力、求知欲、创造力等都很强，做事情开始不喜欢听妈妈指手画脚。孩子的模仿能力也很强，家人最好有良好的学习习惯，以对孩子产生好的影响，这会影响到孩子日后的学习生活。



特别提示

好动，不安分是两岁半孩子的特征。



生理指标：

男孩体重 11.4 ~ 18.3 千克，
身长 87.3 ~ 102.5 厘米。

女孩体重 11.2 ~ 17.9 千克，
身长 86.5 ~ 101.4 厘米。

满两岁以后，孩子标准体重的
简易计算公式为：

体重（千克）= 年龄 $\times$ 2 + 8
（千克）（或 7 千克）

标准身高长计算公式：
身高（厘米）= 年龄 $\times$ 5 + 80
（厘米）（或 75 厘米）

20 颗乳牙全部出齐。

两岁半幼儿的育儿方案

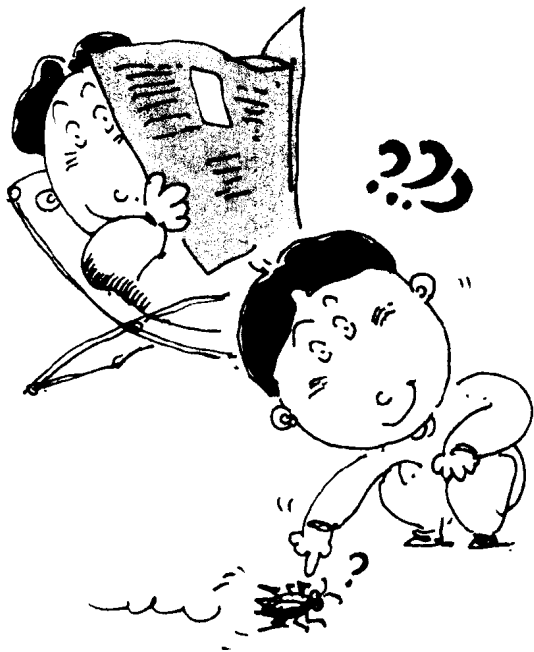
这个时期的训练方法 1

要认真回答孩子的问题。这一时期宝宝的语汇已经非常多,能够连续说两句话,有时还会唠叨不休,好奇心使他经常会问“为什么”。父母这时要耐心,并要有问有答,而且要用简练的、孩子能听得懂的语言来回答孩子,如果遇到不知道的问题,要和孩子一起翻阅书籍或问他人,千万不要为了应付他而乱说。



如果孩子提出一些奇怪的问题或做出调皮的事,父母处理的态度应耐心而有灵活性。

特别建议



发展指标:

能自己上下台阶,较自然地跑步;能自己吃饭,控制大小便;正确表达自己的各种情绪;完整地做自我介绍,初步懂得与同伴交往;在成人引导下礼貌待人。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 2

孩子的求知欲正强,家长要利用一切可能的机会让宝宝多学些东西。睡前讲故事的做法是很好的。除了故事,还可以给他说歌谣、念唐诗、猜谜语、唱催眠曲等。日积月累,孩子的语言和思维能力都会有所提高。



特别提示

孩子的学习能力永远超出父母的想象。

养育要点:

每天400~600毫升牛奶。鸡蛋一个,其他主副食较前一阶段略有增加。可搭配粗粮。饮食要以粮为主,以肉菜为副,以水果为辅。常吃豆类食品和深色蔬菜。油、盐、糖要少吃。食物要杂。

每天三次正餐,一次零食,一般在午睡后加。

孩子的生长速度减慢,这是正常的生理现象,不必强迫或诱使孩子多餐多食。每天按时开饭,孩子的最好饮品是白开水,少喝含糖分多的饮料。自己吃饭,不追喂。



两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 3

识别大小、形状和颜色。这一时期的孩子，已经有了区别各种颜色和大小形状的概念。日常说话时，可有意把形容物体大小、形状和颜色的词强调说，无形中在宝宝的头脑里形成一些概念，再拿画笔或卡片、积木等教孩子认识色彩，知道最基本的几何型，如方、圆等，并对物体的大小有一定的比较。这样，孩子的大脑便会越来越发达，智能会得到迅速的开发。



特别提示

不要随便许诺，不哄骗孩子。



教养策略：

家庭教育需要家长做到：做好榜样，使好模仿的孩子模仿家长的良好行为；恪守一致，一致的教育态度会对孩子有加倍的作用，态度不统一会抵消教育的威力；预先提示，和孩子商量后提出要求，孩子乐于接受；尊重孩子，善于鼓励，以积极的态度教育孩子；适当回避，家庭生活的有些方面是孩子不必参与、不必知道的，要适当回避。

两岁半幼儿的育儿方案

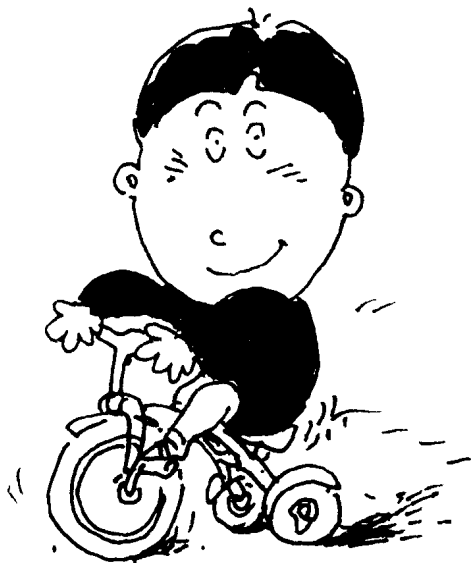
这个时期的训练方法 4

多让宝宝做运动。要让孩子运动身体，不要只局限于户外，家里只要有条件，也可以让孩子在室内做幼儿体操。床上运动对孩子也很有好处，如前后滚翻等。让宝宝的运动能力和智能同步发展。总之，身体锻炼可因地制宜，不必拘泥太多，但要注意宝宝的安全。



特别提示

只要孩子精神好，不必因孩子吃得少而担心。



幼儿胖就是健康的表现吗？

幼儿期出现肥胖，不仅不是健康的表现，而且是一种病态。有的家长误认为小儿吃得越多越健康，不考虑身体是否需要，像填鸭似的一个劲儿地喂，造成了肥胖。遗传因素对肥胖的发生也起一定作用，如果父母体重都超常，则子女可能发生肥胖。鉴于此，应注意幼儿的膳食平衡，少吃糖果、点心、甜饮料等甜食，少吃油炸食品，并注意体格锻炼。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 5

锻炼手指能促进大脑发育。这么大的孩子可以学着做一些简单的小手工。如，可以教他结绳结，让他学会多种打结方法。还可以教宝宝学会拿剪刀，用剪刀剪纸片。正确使用剪刀可以锻炼宝宝手指肌肉的力量，但一定要注意安全，在家长监护下进行。



特别提示

两三岁是儿童心理发展的转折期，即“第一反抗期”，这是孩子自我意识产生后心理上的反应。



不要把糕点当作营养食品：

我国传统糕点的制作，是以油、糖、面为主料，糖在糕点中所占的比例远远高于一般的食品。经常食用这种糕点是不符合营养学要求的，特别是对正处于生长发育期的儿童更是如此。有些家长溺爱孩子，常把糕点当做营养食品给孩子吃。殊不知这样会影响孩子的食欲，不仅使正餐食量减少，还易养成偏食的习惯，使生长期儿童所需要的各种营养素得不到及时补充，而易造成营养不良。此外，过多的糖滞留在口腔中，易被一些细菌作用生成酸，而使牙齿脱钙，继而形成龋齿。因此，不宜让小儿吃过多的糕点等甜食。

两岁半幼儿的育儿方案

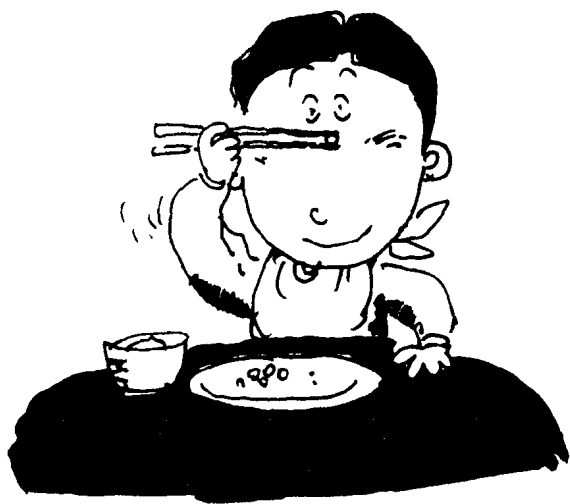
这个时期的训练方法 6

学会正确使用筷子。到了这一时期，可以教孩子用筷子吃饭了。可以同时找支毛笔教他握，因为握毛笔和拿筷子的方法是相通的。如果不在这时学会正确的拿筷子的手形，以后就很难再改了。



对于爱反抗的孩子，父母首先要调整自己的教育方法和态度，充分满足孩子的合理要求。

特别建议



要注意气温变化：

在活动时，如果小儿手心、后背或鼻尖有汗时，说明穿多了，应减衣服。小儿穿衣服应根据气候的变化适当增减。此外，还要考虑小儿是否在活动。一般小儿穿衣的多少与成人差不多。当小儿不停地跑动时，可以穿得比成人少些，因为小儿活动时易出汗，穿多了一遇风吹，反而容易着凉感冒。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 7

从这一时期开始,要尽可能让孩子和小朋友一起玩,不要只会和父母玩儿,以防止孩子形成孤僻性格。在玩耍当中,孩子之间会发生争吵,家长要给予正确引导,让孩子学会礼让他人。可以指导孩子们一起玩“过家家”等游戏,让他学着体会与他人合作的乐趣。

**特别提示**

从游戏中学习,在快乐中成长。

**小儿瘦都是有病吗?**

如果小儿经体格发育检查(主要是身高、体重的测量),被确定为发育正常,即使他在您的眼里感觉较瘦,但实际上至少可以认为,这不是营养不良。再结合您孩子的其他表现,如是否经常发热、感冒、1岁半时颅囟是否已经闭合、2岁时是否20颗乳牙已经长出、孩子的精神状态是否良好,如果都没有什么问题的话,那么这个“瘦”并不说明小儿有病。因此,对于“瘦”的小儿要进行全面检查及具体分析,其中确实有营养不良的患儿,但也有相当一部分是健康的孩子。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 8

多夸奖孩子，这一时期的孩子一般基本生活上的琐事都能自理了。所以，尽可能让孩子自己去干，有时还要大人在一旁帮助他去完成。当孩子不会做或做得不好时，要耐心地告诉他，不要动不动就叱责。当他能够很好地完成时，就要及时加以表扬。孩子生活上的琐事，大人看着很简单，可是对孩子来说，就是相当复杂了。总的说来，切忌叱责，以表扬为主。



特别提示

称赞孩子不要过分。在过多称赞中长大的孩子无法辨认真假、好坏、成功与失败。



不要含着食物睡觉

幼儿含着食物睡觉，乳酸杆菌作用于口腔食物残渣的碳水化合物而产生酸，酸度的增高，使牙齿的釉质脱钙，有机物受破坏而发生龋洞，造成龋齿。一旦发生龋齿，很容易穿通牙髓，引起牙髓炎症和根尖周围组织感染，可诱发颌骨骨髓炎或颌周蜂窝组织炎等严重病症。因此，幼儿忌含食物睡觉。

两岁半幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 9

养成好习惯，让宝宝学着做些家务。帮妈妈做些简单的家务，对开发孩子智力，培养孩子性情很有帮助。比如，可以让孩子整理自己的玩具；学着叠被子、洗手绢等。



特别建议

孩子什么事情都想自己干的愿望十分强烈，所以，尽可能让他自己去做。但是，一定要告诉他什么是危险的事情。



智能开发要点：

要多做能使全身运动的游戏。对儿童提出的疑问要一个一个地给予回答，这对于开发智能和思考能力是十分重要的。

三至四岁幼儿育儿方案

这时期幼儿的特征

到了这个年龄段,什么事情都想自己干。应该充分利用他的这一意愿,在生活习惯方面加以指导,培养他成为一个非常自立的孩子。这时的幼儿生活上几乎可以完全自理、好动、善良且充满爱心。孩子的记忆力已相当强,求知欲也很强。孩子已经很懂道理,有一定的是非观念,能够给别人“挑错”。反驳别人意见。



特别建议

与无理哭闹的孩子讲悄悄话,会收到意想不到的好效果。



生理指标:

3岁以后,孩子进入医学上所谓的幼儿期,发育趋于缓慢。

满4岁后,男孩体重12.9~20.8千克,身高94.4~111.5厘米。

女孩体重12.6~20.7千克,身高93.5~109.7厘米。

这个时期的训练方法 1

为孩子树立自信。孩子的自我意识刚刚形成，记忆力很强。这个时期尤其注意要为孩子树立起自信心。这对他将来的成长和性格的形成相当重要。家长一定注意不要轻易叱责孩子，多一些启发和鼓励；和他一同体会克服某个困难的全过程。



特别提示

现在吃花生、瓜子仍然是危险的。



发展指标：

能动作协调地跑步；可做向上纵跳、立定跳远的动作；会自己刷牙；穿脱衣服；能控制自己的情绪，不乱发脾气；能表达自己的愿望，大胆在别人面前表演、讲话。

三至四岁幼儿育儿方案

这个时期的训练方法 2

幼儿时期的运动能力和智能发达有密切的关系,要想智能得到很好的发展,必须提高运动能力。所以让孩子的肢体得到充分锻炼很重要。如果有条件,可以从这时起让孩子接受像武术、舞蹈等的启蒙教育。也可以让孩子开始学习游泳,但要注意安全。平时让孩子经常练习类似拍皮球等的技巧性运动。



特别建议

每天两小时以上的户外活动时间。



养育要点:

每天牛奶 400 毫升,鸡蛋一个。其他主副食适量。不必强迫孩子多吃。要想孩子吃饭香,首先要使孩子有饥饿感。粗细搭配、荤素搭配、干稀搭配有益处。要补充足够的水分。运动量大的孩子更要多喝水。

保证充足的睡眠。睡前妈妈要陪孩子说话、唱歌。让孩子自己脱衣、穿衣。训练孩子刷牙。预防龋齿,睡前不吃东西,吃甜食后漱口。

三至四岁幼儿育儿方案

这个时期的训练方法 3

注意训练和提高孩子的思维和理解能力。小孩子主要通过形象思维来了解周围世界。家长要注意从这时开始逐渐培养孩子的思维和理解能力。可以先从形象入手，教他学着比较物体的大小、多少、长短、高矮等的对比关系，再教他学会数至少10以内的物体的个数。



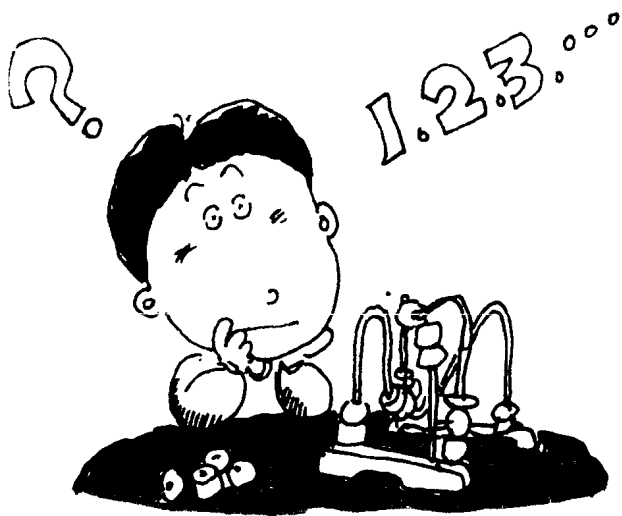
特别建议

满3岁的孩子,应尽可能送幼儿园。这不仅为了使孩子通过集体生活学习自立和合作,也是为了使孩子身体得到锻炼。

进幼儿园的准备:

原先由妈妈、阿姨和奶奶带过的孩子,刚进幼儿园一切都很陌生,有时父母送孩子刚到幼儿园门口,孩子就放声大哭。怎么也不肯进幼儿园,所以,在进幼儿园之前,要做好如下的准备工作。

1. 自己到厕所去大小便,能自己解裤带,自己用手纸擦屁股。
2. 幼儿园中午要睡觉,需要自己脱衣、穿衣。在家里就要学会穿脱衣服。
3. 能自己洗手擦手,能漱口。
4. 能自己吃饭。
5. 幼儿园老师点名知道回答。



三至四岁幼儿育儿方案

这个时期的训练方法 4

可以根据孩子的兴趣爱好引导他正式学习。做父母的都“望子成龙”或“望女成凤”，孩子到了3岁，智力已相当发达，已经能够显露出自己对某种事物的兴趣爱好。仔细观察并发现他在某方面的特长和兴趣，是父母这时应该做到的。众所周知，有许多专业性很强的工作是需要从小培养的，只是让这么小的孩子学东西需要耐心，切忌心急。



特别提示

机械地教孩子识字、数数或强迫孩子上美术班、音乐班对孩子是没有必要的。



不宜边吃饭边大量喝水：

边吃饭边大量喝水会影响对食物营养成分的消化和吸收，妨碍身体的发育。要注意不给孩子吃水泡饭，否则容易引起胃病和消化不良。幼儿可在饭前半小时左右喝一些水，既有利于幼儿更好地消化、吸收食物，也可避免吃饭时感到口渴。

三至四岁幼儿育儿方案

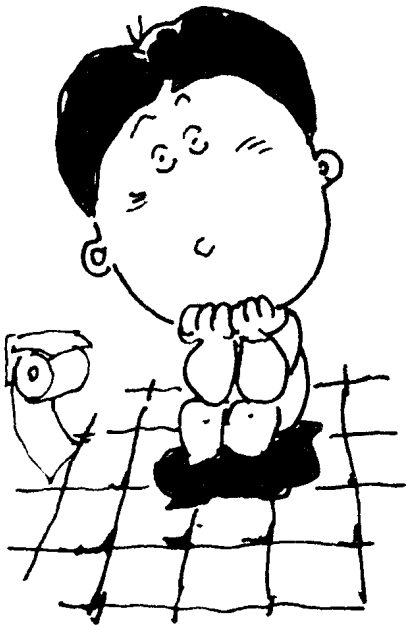
这个时期的训练方法 5

尽量培养孩子思维的完全自立。这个年龄孩子的自立意识是通过任性来表现的。可以把孩子思维的这种不完全的自立转变为完全的自立。反抗是孩子有主见的表现。讲道理、多表扬对这个时期的孩子是惟一有效的。丰富孩子生活,尽量多地丰富孩子词汇量,是发展语言和思维的关键。家长对于孩子提出的问题,不要像百科全书似的生硬地答复。父母应用行动教给孩子怎样去建立幸福的家庭,宽容、理解、生机勃勃最重要。



特别提示

为了让孩子做一点事就给他报酬是不好的,应在孩子幼小的心灵上刻下劳动快乐的印记。



智能开发要点:

走向自立的生活,养成良好习惯的时期已基本完成。虽然还不够完善,但不能过于苛求,重要的是要有长远观点。

需要教育他知道什么是危险。不过,过分地强调危险,使之谨小慎微也不好,应该让他有点冒险精神才对,重要的是养成应付危险的能力。

让他积极进行全身运动,如打秋千和蹬小三轮车等都是很好的全身运动。要让他尽情地游戏,使感觉能够平衡。

五岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 1

让孩子自由玩耍。此时期的孩子求知欲强,对自然、社会的知识经验逐渐丰富。喜欢和小朋友一起玩,对大人的依赖性减少,不喜欢受到过多的干涉和帮助。可以给孩子准备拼插玩具、计算玩具、识字玩具、拼图玩具和童话故事书、自然常识书、儿歌书等。根据孩子的爱好,可给他准备一些绘画用具、音乐用具、科学玩具、运动玩具等。最重要的是让孩子找他的好朋友一起玩。



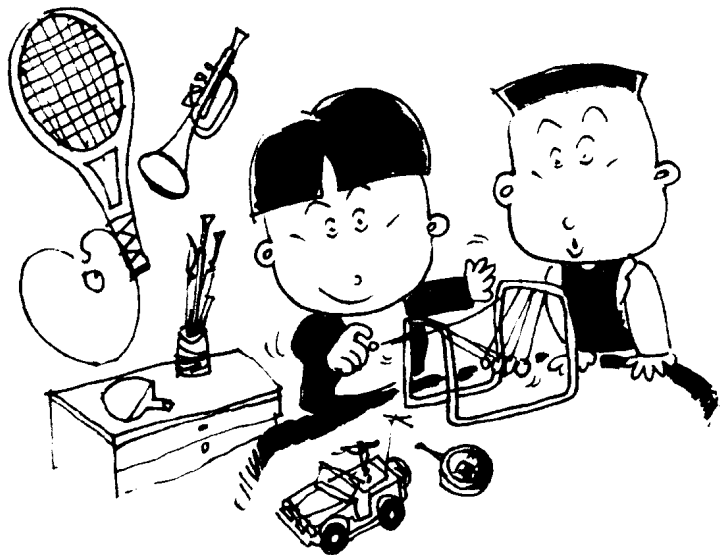
特别建议

要热心接待孩子的小朋友,使孩子们感到家长的态度是友好、和蔼可亲的。

生理指标:

满5岁时,男孩体重14.4~23.5千克,身高100.7~119.1厘米。

女孩体重13.8~23.2千克,身高99.5~117.2厘米。



五岁幼儿的育儿方案

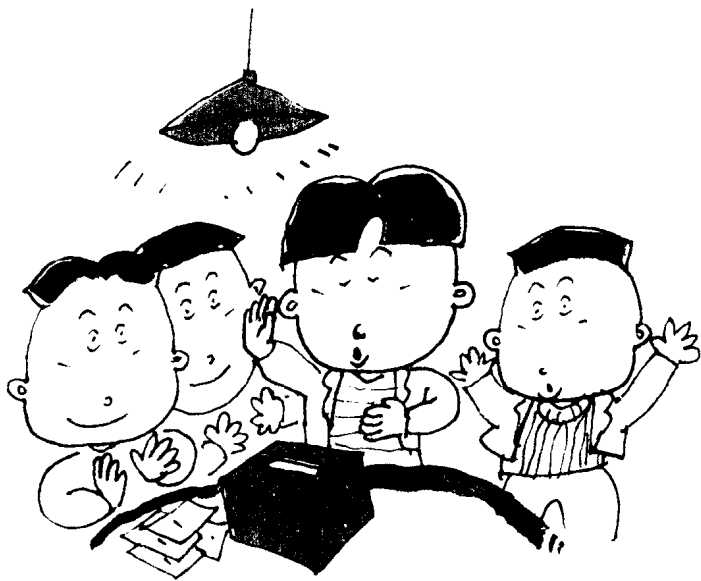
这个时期的训练方法 2

这个年龄段是幼儿同伴意识开始萌芽的阶段。游戏之中的参与感,使得幼儿在同伴集体里能够有主张,并且相互协调,顺利地游戏一段时间。例如,过家家时,学各种角色且同心协力地完成一件事情。通常受欢迎的类型为有亲和力的小孩,而任性的小孩较易被排斥。自由自在地成长、不随便发脾气的小孩,是大家乐于接纳的朋友。如上所述,和同伴一起玩耍可以潜移默化地影响孩子的性格发育。



特别提示

父母感情不和会影响孩子的成长。



发展指标:

能在平衡木上做简单的动作,会按音乐节奏做韵律操、器械操;会折、剪、贴、捏出简单的物体;能连贯地讲述所经历的事物;能看懂画册的主要情节,会看图讲故事;能进行10以内加减法计算;能拼摆、组合、添画图形;能自觉遵守纪律和规则。

五岁幼儿的育儿方案

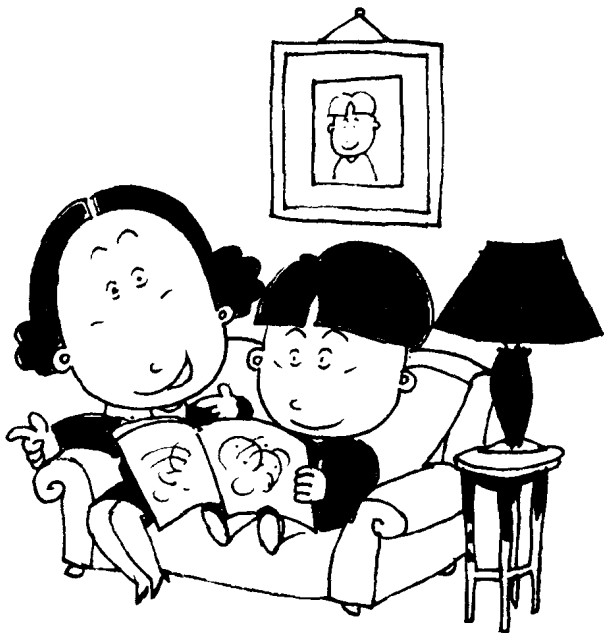
这个时期的训练方法 3

喜欢听妈妈讲故事。在入学之前,幼儿对文字和故事情节已开始有浓厚的兴趣。此时大多会看会念拼音,且边看边读画册的字。如果是妈妈常说的故事,幼儿自己勉强能读,如果是没有看过的画册或篇幅较长的,会央求妈妈说给他听。此时父母不要不耐烦地说“自己念!你每个字都会念了。”其实,对于孩子,会念字和理解内容是两回事。所以,父母亲一定要有耐心地讲故事给幼儿听,这也是培养亲子感情的最佳时刻。



特别提示

健康的情感,对于孩子来说是成长中的阳光、雨露。



养育要点:

牛奶400毫升,鸡蛋一个,其他主副食酌加。食物多样,谷物、蔬菜、水果、奶制品、豆类、禽鱼肉蛋类,要均衡摄入。饥饱适度,不要吃得太多。零食少吃。不要吃滋补品。给孩子喝白开水、喝汤好。饭前后一小时内不吃零食。

多穿棉布衣服。选择透气的鞋。不要给女孩子烫发、涂唇膏。选用优质宝宝护肤霜。让孩子有独立的空间,晚上自己睡。养成刷牙的习惯。定时、定点、定量吃饭。训练孩子自己洗澡、盥洗。

五岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 4

培养孩子成就感,让孩子做一些力所能及的事,如扫地、擦桌子、分发碗筷等,锻炼孩子的独立性和动手操作能力。指导孩子自己动手制作玩具。通过鼓励孩子进行游戏、续编故事、添画、看图讲故事等方法发挥孩子的想象力,使孩子生活得更加快乐。培养孩子的成就感,树立孩子的自信心,使他们感到成功的喜悦和快乐。



特别建议

可以适当给孩子一些挫折感,必要时可忽略一下孩子的要求。



教养策略:

保护孩子的好奇心,正确回答孩子的问题,激发孩子探究问题、了解问题的欲望。

多带孩子到大自然中去,引导孩子欣赏自然美。

六岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 1

培养良好修养和品质。为孩子创造与小朋友交往的机会,鼓励孩子与小朋友交往。培养孩子倾听别人说话的习惯,这是孩子具有良好修养和个性品质的表现。培养孩子对表演的兴趣,挖掘孩子的意识潜能,使其具有良好的艺术修养和品质。多给孩子读想象力丰富的故事,发展孩子的创造性思维。对孩子的奇思异想不要泼冷水。在生活中,明确告诉孩子什么是对的,什么是错的,使孩子逐渐形成对公德的认识。帮助孩子分析已经发生的事,让孩子明白自己行为的后果。让孩子注意观察,学会自我判断是与非,善与恶。



特别提示

一个有良好自我形象的孩子常常感觉自己是受人欢迎的,因而充满自信。



生理指标:

男孩体重16.0~29.9千克,身高106.4~125.8厘米。

女孩体重15.0~26.2千克,身高104.8~124.5厘米。

六岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 2

培养孩子的口语表达能力。短句子是表示一个完整意思的语言单位，是由词构成的。先教幼儿说短句，才能进一步练习说连贯性语言。要鼓励幼儿学讲连贯性语言，5~6岁幼儿词汇已相当丰富了，有名词、动词、形容词、连接词、数量词等，还掌握了不少短句。应鼓励幼儿把各种词串起来，连贯地用口语描述某一事物或情景，如：“冬天到了，天气很冷，我跟妈妈上街，穿了大衣，戴了帽子和手套。”



特别建议

孩子的每一点进步，爸爸妈妈都要给予重视。



发展指标：

知道一周有几天，能认识时钟日历；能辨认3~5种几何体以及了解面与体的关系。

能发现简单事物的因果关系，会判断推理，会推测故事中人物的心理活动和内心想法；能为了别人、集体自觉地改变自己的愿望；性格活泼大方、开朗、自信、敢于竞争；会做一些简单性的劳动。

六岁幼儿的育儿方案

这个时期的训练方法 3

增加孩子学习的兴趣。这个阶段的孩子在读写的能力上,大都较以前的小孩提高许多,6岁就看得懂约八成左右的拼音符号。但是在教孩子识字之前,词汇语句的教育是非常重要的。如此,既能充分地理解别人所说的话,且能将自己听见的、所想的用字清楚地表达出来。换句话说,父母亲于日常生活中,应经常留意幼儿在使用词汇、语句上的正确性。让孩子对学校生活充满希望,



特别建议

孩子从幼儿园回来后,适当加一些零食。给孩子喝足够的水。



养育要点:

牛奶200~400毫升,鸡蛋一个,其他主副食酌量。不要让孩子养成吃炸、腌、熏制食品的习惯。注意粗细搭配,荤素搭配,干稀搭配,保证营养的均衡。制作时,尽量减少食物中营养流失,如蔬菜不宜炒得过久,面食中以大饼营养流失最少。冷饮不宜喝得过多。

保证10~12小时的睡眠。衣着要舒适,便于运动、穿脱。讲究卫生,每天早晚刷牙,尽量每天洗澡。居室要通风,被褥经常日晒,保持清洁。

六岁幼儿的育儿方案

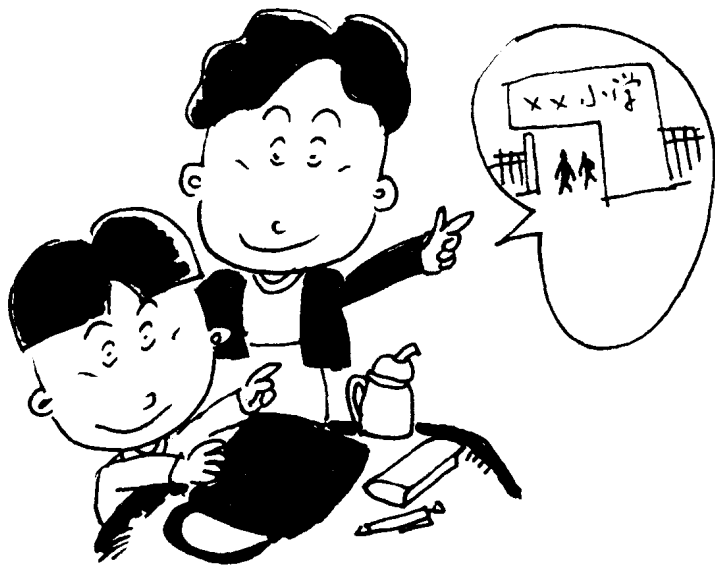
要上小学了

这个时期是宝宝结束幼儿期进入学龄阶段,上小学之后的活动空间又将扩大了,而且离开父母独自行动的机会也愈来愈多。但是如果从来没有离开过父母身边且无独自行动经验的孩子,父母亲最好不要立刻解除保护状态,如此可能引起意想不到的危险。家长最好陪着去上学,发现要注意的事项,在适当的场合下教给小孩。同时让他感到“马上就要上一年级了”,使孩子能兴奋和高兴地期待开学的到来。



特别建议

孩子要从小养成良好的意志品质,这将为孩子一生的成长奠定坚实的基础。



小建议:

应该做一些入学准备,锻炼身体,使孩子能够健康地学习,训练孩子能够愉快地参加集体活动,使孩子知道学校学习需要精力集中,让孩子学会尊重他人、做有礼貌、有教养的孩子。开学前带孩子到将来上学的学校熟悉环境。

第二章

了解大脑的结构 更好地开发儿童智能



智

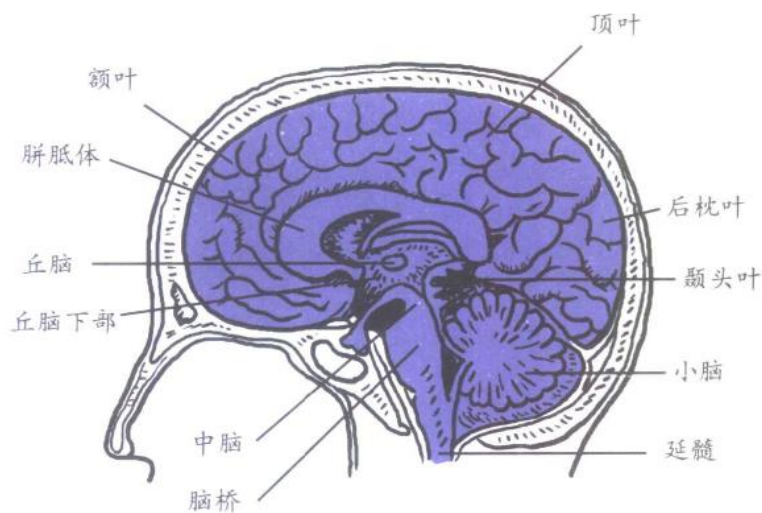
大脑的结构

我们人类的情感和思维都离不开大脑的活动。人脑是由“大脑”、“间脑”、“脑干”（中脑、脑桥、延髓）、以及“小脑”组成的。大脑的表面是“大脑皮层”，神经细胞聚集在这里。大脑皮层能整理脑子里的各种信息，一般把它分为四个区：掌管感觉的顶叶，掌管语言的颞叶，掌管人的感情和智力的额叶以及位于头的后部的枕叶。间脑主要负责人的本能和欲望。脑干在维持生命的工作中起主要作用，它也是参与睡眠的中枢。小脑主要起到平衡感觉和调节身体运动姿势的作用。



特别提示

智商高的儿童，他们的母亲之中75%无忧郁症状，而智商低儿童的母亲之中有忧郁症状者占25%以上。郁郁寡欢、闷闷不乐，心理压抑对孩子的成长极为不利。



使孩子聪明的八条经验：

德国人卡尔威特的一个孩子，在不满14岁时就被授予哲学博士学位。他教育孩子的经验是：

第一条

不浪费幼儿的智力：当幼儿咿呀学语时，就教他正确语言，而不要把小猫说成“小猫猫”。

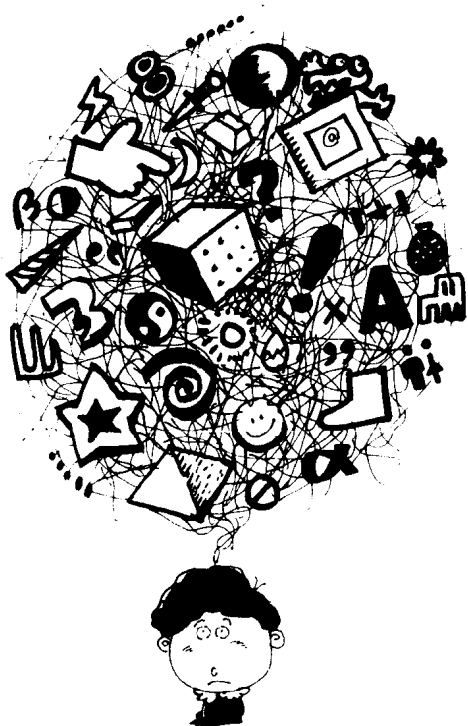
聪明是由什么决定的？

有一段时期人们认为脑子大，褶皱多，头脑就聪明。其实，在被称为天才的人当中，有的人脑子重量并不大。所以，这种说法是没有科学根据的。科学证明，人脑聪明与否，关键在于脑神经细胞的连结。只有当信息得到极好的传送时，人脑才能发挥超常的功能。也就是说，神经细胞的线路越密集，储存的信息越多，头脑就越聪明。



特别提示

智商高的儿童，双亲75%是非专制型的，而智商低儿童的父母，25%是采取专制型教育的。



使孩子聪明的八条经验：

第二条

从小培养思维能力：经常提出问题让孩子思考解答。

什么时期开发大脑最好？

人脑的成长发育是一步步进行的。以脑细胞为例：其重要的发育时期是0岁到6岁。在3岁左右时，脑的发育已经完成70%~80%，特别是出生后一年左右，长得最快，以后则进展较慢。假如孕妇反复倾听同一首乐曲，婴儿出生后，再给他播放这首乐曲时，他会很快地安静下来。这说明新生儿能听懂某些声调，具备了一定的记忆能力。记忆是脑子高度活动的结果。出生后几个月，便是脑神经细胞发育的最重要的时期。而事实上，对于智力的开发，应该是从母亲孕育婴儿开始的，即我们常说的胎教。



特别提示

智商高的儿童中，75%的母亲有较多的自发爱抚行为，而缺乏爱抚行为对婴儿是一种“危险因素”。



使孩子聪明的八条经验：

第三条

锻炼记忆力：给孩子讲完故事后，要让孩子自己组织语言、进行复述。

信息刺激最重要

婴儿出生后几个月内，是其脑神经细胞发育的重要时期，在此期间，从外部给以信息刺激是非常重要的。有人做过一个实验，把刚生下来的小猫，关在只有竖线的屋子里饲养，小猫就不认识横线。放到外部环境时，连自己的行动都控制不了。同样，如果人在信息刺激不足的环境下成长，也会出现同样的问题。那么，对婴儿该怎样去“刺激”才好呢？这并不神秘，只要父母随时注意关注孩子，注意对他的爱抚，那么日常生活中的每个有意或无意的举动都会蕴藏着信息的刺激。所以，为了孩子脑的发育，就要想方设法，用母爱来与孩子接触，无论对婴儿微笑还是喃喃细语以及帮他翻身等这些动作，都会一个接一个地传递信息，促进婴幼儿脑细胞的发育。



特别提示

据统计，母亲受过中等以上的教育，其孩子发生智力障碍的少。



使孩子聪明的八条经验：

第四条

培养提高观察能力：有时父母可以故意做一些违反常规的小事，让孩子来纠正。

为什么要在婴幼儿期开发右脑智能？

人的大脑分左脑和右脑两部分，它们分别有各自的机能与特征。人的左脑主要负责逻辑思维，它的功能用以理解语言、文字和数字等，能把复杂的事物条理化，并能理论地思考问题。人的右脑主要负责对事物的感性认识。人是靠左脑和右脑互相沟通信息，共同完成思维过程。而两岁之前的婴幼儿，以右脑为中心，用右脑理解事物。这个时期是开发右脑智能的绝好时机！同时，在婴幼儿时期，妈妈也要注意多和孩子说话，虽然孩子听不懂是什么意思，但对婴儿大脑的整体开发是非常有意义的。



特别提示

据统计，技术熟练、工作顺利、人际关系好的父母，子女的智商较高。



使孩子聪明的八条经验

第五条

开阔视野：常带孩子到外边去接受新事物，增长见识。

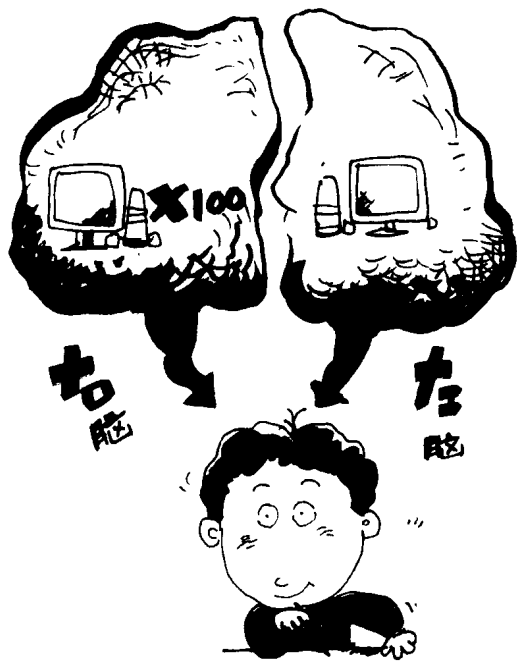
“右脑”——才能和智力的宝库

右脑主要负责人的形象思维，功能包括“形象认识力”、“图形认识力”、“空间认识力”、“绘画认识力”等。刚生下来的婴儿能够认识母亲的脸型，也能在人群中认出熟人，主要是“形象认识力”的作用。人的逻辑思维是在形象思维的基础上发展的。例如两组物体，仅看一眼便能区别出哪一组多，哪一组少，便是空间认识力的作用，而如果只用左脑，就必须一个一个地数完以后，才能找到答案。“死记硬背”和“理解”的差别，就在于形象思维能力的强弱。形象思维能力是人类创造性的源泉。据说右脑具有左脑的100倍的记忆容量。所以说右脑是才能和智力的宝库。



特别提示

家庭幸福、和睦、健全、儿童受到良好教育，将促进智力发育。



使孩子聪明的八条经验 第六条

鼓励和培养孩子多方面的兴趣。

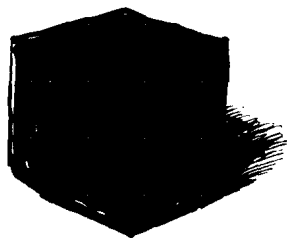
儿童的形象思维能力

在幼儿的头脑中，所见所闻都是通过“形象思维”来处理的。所以开发幼儿的“形象思维”是开发儿童智能的重要一环。在这个时期，父母要尽可能强化宝宝对诸多事物的形象认知与记忆。同时，幼儿自我已具有的“形象思维能力”，也会进一步“形象化”。在学校里学习的儿童如果不运用自己的“形象思维”，就不能真正的理解所学知识。父母不应该用大人的思维方法来限制儿童的思维，应该让他在形象思维世界里尽情地思考。



特别提示

生活中是否发生过意外，会影响儿童智力发育。智商高的儿童，有75%以上在生活中没有发生过意外。



使孩子聪明的八条经验：

第七条

激发鼓励孩子的学习热情。做到有问必答，有求必应，决不敷衍。

游戏使右脑更聪明

在提醒儿童注意安全的同时，要让他尽情地玩：捉迷藏、跑、爬高、向上蹦跳等，还要给他创造一个良好的环境。让他专注地玩，能使主管形象思维的右脑越来越发达。当成人全神贯注做一件事时，就顾不得其他的事情了，这时就会从左脑的“逻辑思维转向形象思维”，自然而然就加强了右脑的观察力和综合的判断力。所以，加强孩子右脑的智能开发，就要激发孩子的兴趣，让他专注于某件事情。玩，当然是最好的方法。



特别提示

如父母被两次以上诊断为情感障碍，则为“危险因素”，其孩子易发生智力障碍。



使孩子聪明的八条经验：

第八条

从小严格要求，使孩子养成良好的道德品质和生活习惯。

要使儿童经常保持心情愉快

大脑皮层中最重要的是“额叶”，额叶直接影响人的智慧。要想使儿童头脑更加聪明，使“额叶”经常受到良性刺激，首先要让孩子保持心情欢快。激发孩子兴趣，启发孩子的主动性，让孩子发自内心地很想做某件事，就会使孩子的头脑得到良性刺激，形成良性循环。反之，对孩子进行粗暴的干涉或放任不管、加以叱责或各种使他感到不愉快，就会影响儿童的智能，进而影响到儿童智力的开发。



特别提示

大量的心理学、社会学研究显示：父亲在家教中的重要作用是任何人都不能代替的。



儿童的早期教育原则

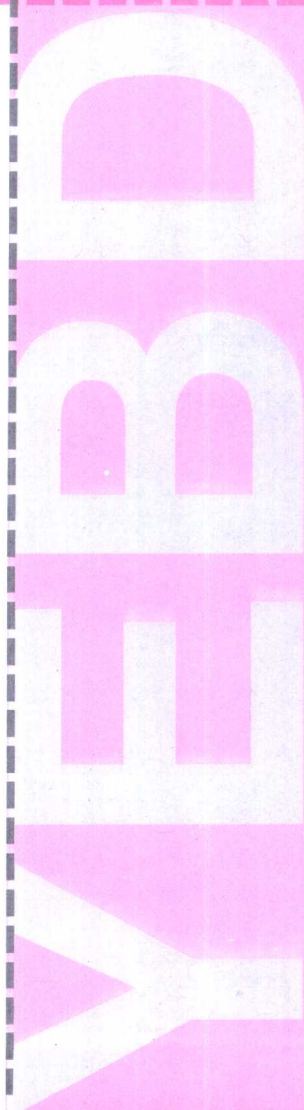
1. 凡是符合儿童兴趣、爱好的知识，他们都愿意学习。因此早期教育必须以诱导、启发求知欲为目的，而不是强迫灌输知识。

2. 凡是与儿童生活、生存有关的事物，他们都学得快。因此早期教育应和他们的生活相联系进行。

3. 凡是儿童能够模仿的行为，他们都喜欢模仿，因此，必须把儿童置于集体生活之中，让他们互教互学、互相促进，使早期教育与趣味性紧密结合。

第三章

有利于儿童 健康及健脑的饮食



有利于幼儿健康的饮食

喂哺婴儿应注意食物与营养的关系，均衡营养是健康的基础。婴儿出生后4个月，基本上喂哺母乳或奶粉已经足够，但4个月后的婴儿，则应根据月龄的需要而给予适当的辅助食物，以补营养成分的不足，满足婴儿生长发育的需要。喂食物给婴儿应按部就班，应该顾及食物的全面化，尽量给予不同种类的食物，使婴儿能从食物中尝到不同的“味”和“质”，甚至“颜色”，养成婴儿长大后良好的饮食习惯。



特别提示

要注意喂哺婴儿的小匙，金属的不太适宜，因为质硬，塑料的也不好，以木质为佳。

食物的营养大致可分为四大类。

1. 奶类：含有钙质、维生素D、蛋白质，能保持骨骼及牙齿健康。其他含有钙质的食物有奶酪、芝麻、杏仁等。

2. 蔬果：含维生素A及C、纤维素，如白菜、菠菜、番茄、胡萝卜、苹果、香蕉、梨等，能增加身体抵抗力及防止便秘。

3. 五谷类：含有碳水化合物，维生素B₁，如米饭、面包、饼干、麦片、通心粉，能供应热量。活动多的孩子需求较大。

4. 肉类、蛋类、豆类：含有蛋白质、铁质，如鸡肉、牛肉、鱼、虾、蛋、肝及豆腐、黄豆及红豆等。能提供生长、细胞修补、维持体内新陈代谢所需的蛋白质，而肉类、蛋类、肝类又含有铁质、其他矿物质及维生素A、D等。

胡萝卜水（调奶、拌米糊）

用料：

胡萝卜1只或适量，蜜枣2粒。

做法：

1. 胡萝卜去皮，洗净切片；蜜枣洗净。
2. 在适量的水中放入蜜枣、红萝卜，水开后慢火再煲1小时便出味，滤渣。
3. 把胡萝卜水装入暖水壶内保温，用以调奶粉或米糊。胡萝卜有少许甜味，加糖或不加随意。



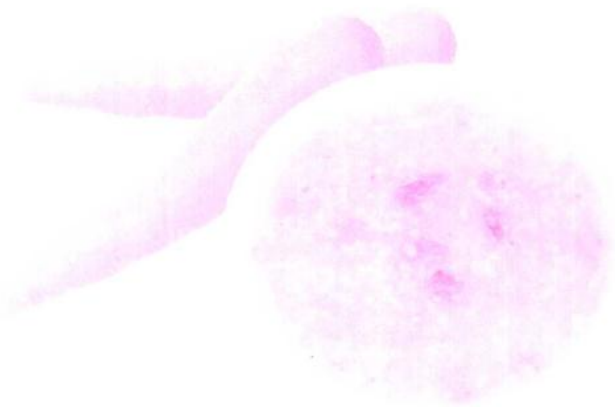
特别建议

母亲应注意抱婴儿的姿势，将婴儿放在膝上，手弯托着婴儿的颈。用小茶匙盛少许米糊放在婴儿舌上，让婴儿慢慢吞咽。

营养与功能：

1. 胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，功能宽中行气、健胃助消化及防治因缺乏维生素A所引起的疾病。

2. 婴儿或幼儿消化不良，或上火，可喂胡萝卜煮水来调的奶或米糊，有一定的食疗功效。



牛奶粥

用料:

软饭 2 汤匙, 牛奶半杯。

做法:

1. 当煮大人饭时, 放米及水在锅内, 用汤匙在中心挖一洞, 使中心多些水, 煮成饭后, 中心的米便成软饭。
2. 把两汤匙软饭放在碗中, 用汤匙搓成糊状。
3. 牛奶放入小锅内, 加入极少的盐烧开, 放入饭糊拌匀煮成稀糊, 盛于碗中。待温度适合时, 便可喂给婴儿。

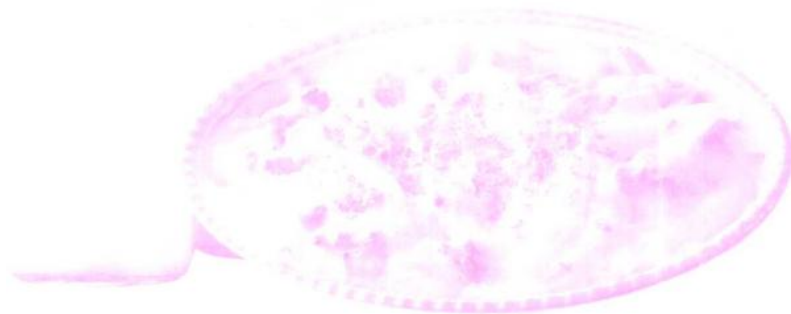


特别建议

初期婴儿只吃一两口, 母亲也应该很满足, 不要强迫他吃。

营养与功能:

1. 牛奶含有丰富的蛋白质、脂肪, 并含有多种维生素及矿物质。
2. 米饭与牛奶同食, 可提高蛋白质的营养价值及人体的吸收率。用这个方法煮粥, 简单又省时。



胡萝卜牛肉粥

用料:

米 2 汤匙, 胡萝卜牛肉汤约 3/4 杯, 煮烂的红萝卜 1~2 片。

做法:

1. 米洗净, 加入清水浸 1 小时 (米浸软能加速煮烂)。
2. 将胡萝卜压成蓉。
3. 胡萝卜牛肉汤除去汤面上的油, 放入小锅内烧开。放下米及浸米的水烧开, 慢火煮成稀糊, 加入胡萝卜蓉搅匀再煮片刻, 加入极少的盐调味。待温度适合时, 便可喂婴儿。



特别建议

大人炖红萝卜牛肉汤, 可以留汤用来煮粥。虽然胡萝卜炖过汤, 但仍有营养的, 同时也可让婴儿吸收纤维质。

营养与功能:

1. 胡萝卜有健胃助消化的功用。
2. 牛肉和胡萝卜都是营养丰富的食物, 含有蛋白质及维生素 A。



鲜果小点心

用料:

苹果1个, 雪梨草莓1个, 米2汤匙半, 蜜糖或葡萄糖适量。

做法:

1. 苹果、雪梨去皮、去心, 洗净切片。未煮前浸于清水中, 以免变锈色。
2. 米洗净, 加入清水约1/4杯浸半小时, 倒入锅内烧开。慢火煮10分钟, 加入水果煮至水果熟, 约需5分钟, 熄火待冷。
3. 把锅内的米、水及水果放入搅拌机内搅烂, 倒回锅内煮成糊状, 加入适量的蜜糖或葡萄糖, 待温度适合时, 便可喂食。也可以冰冻后进食。



特别提示

此食谱可作婴儿的辅助食品, 也可作为幼儿和儿童的下午小点。煮成后盛于小杯内冷藏, 待他午睡醒后, 母亲陪伴着他, 让他自己拿着小匙进食, 这样可以增加进食的兴趣, 又可借此培养他的自信心和独立能力。

营养与功能:

本品含有维生素A及C还有碳水化合物、纤维质等, 对便秘、消化不良有帮助。



冬瓜鸡肉粥

用料:

米2汤匙, 熟鸡胸肉1小块, 节瓜2片。

做法:

1. 冬瓜去皮洗净, 鸡胸肉剁至极烂。
2. 米洗净, 加入清水浸1小时(米浸软能加速煮烂)。
3. 把3/4杯水, 放入小锅内烧开。放入米及浸米的水, 冬瓜也放入锅内烧开, 慢火煮成稀糊。取出冬瓜压成泥放回粥内, 鸡肉也放入, 煮成稀糊, 加入极少的盐调味。待温度适合时, 便可喂婴儿。



特别提示

鸡肉蒸熟剁烂, 放入粥内不会结成团(生剁的鸡肉则不易分散), 喂给婴儿较安全。

营养与功能:

鸡胸肉含有蛋白质和钙质; 冬瓜顺气、利水、易消化, 也含维生素和矿物质。



促使大脑聪明的饮食

所有的爸爸妈妈都有一个共同的愿望——让自己的孩子变得聪明、伶俐。可是怎样才能使孩子更加聪明呢？科学研究证明：儿童可以通过食物来改善大脑的发育，健脑的第一原则就是从各种食品中吸取均衡营养。所以，在吸取营养时，重要的是选择有利于健脑的各种食品。在这里提供一些健脑作用比较大的营养素和食品，供家长参考，加入到孩子日常饮食中，会对孩子大脑发育有很大好处。



特别建议

健脑食物应适宜于孩子的消化吸收。要根据孩子的年龄、消化吸收能力来选择健脑食物。

孩子的健脑食物主要有以下几种：

1. 动物内脏及瘦肉、鱼等含有较多的不饱和脂肪酸及丰富的维生素和矿物质，因此孩子可适量吃一些动物的脑、肝、瘦肉及鱼等。
2. 水果，特别是苹果，不但含有多种维生素、无机盐和糖类构成大脑所必需的营养成分，而且含有丰富的锌。锌与增强孩子的记忆力有密切的关系。常吃水果，可以促进智力的发育。
3. 豆类及其制品。含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、B等，尤其是蛋白质和必需氨基酸的含量高，以谷氨酸的含量最为丰富，它是大脑赖以活动的物质基础。
4. 硬壳类食物，如核桃、花生、杏仁、葵花子、松子等均含有对发挥大脑思维、记忆和智力活动有益的脑磷脂和胆固醇等。另外，蔬菜、海鲜等食物也有助于孩子大脑的发育。

葡萄糖 — 脑能量的源泉

葡萄糖是脑能量的源泉。作为脑子活动源泉的葡萄糖,对智能不断增长的幼儿期来说,是十分重要的营养素。葡萄糖可以从米面、芋类等含碳水化合物多的食物中吸取。



特别提示

健脑食物应适量、全面,不能偏重于某一种或以健脑食物替代其他食物。食物种类要广泛,否则易致孩子营养不全甚至营养不良。

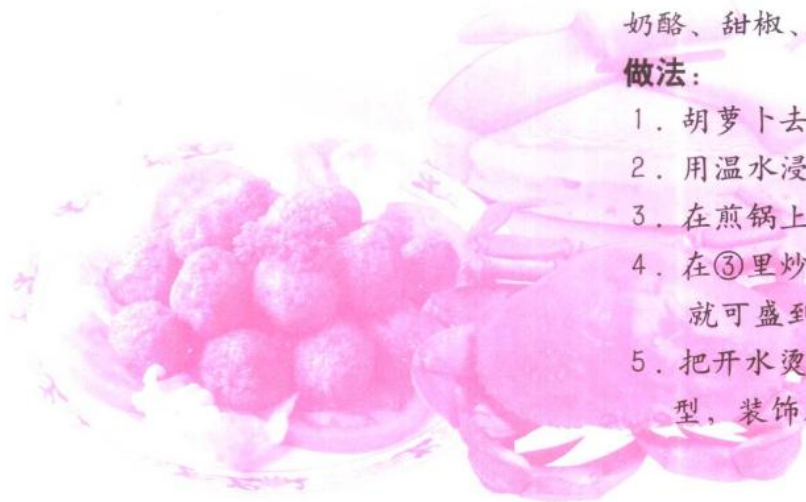
●胡萝卜炒饭:

材料:

米饭1小碗,胡萝卜50克,黄油2小匙,奶酪、甜椒、葡萄干、盐各少量。

做法:

1. 胡萝卜去皮擦泥。
2. 用温水浸葡萄干变软后,再切一下。
3. 在煎锅上热黄油炒胡萝卜泥。
4. 在③里炒米饭,再在②上加少量盐,就可盛到盘子里。
5. 把开水烫过的甜椒和薄片干酪切成星型,装饰在④上。



谷氨酸 — 促进脑神经活动

构成脑细胞的主要成分是蛋白质。蛋白质中含有二十几种氨基酸。为了使食物中氨基酸保持平衡,要把动物性和植物性蛋白质的食物氨基酸搭配起来食用。氨基酸中,谷氨酸在植物性蛋白质中含量较多,它是脑神经活动的重要营养素。含有谷氨酸的代表食物有麸子、豆腐、豆腐皮等。此外,沙丁鱼、竹鱼、蛤、蚬等也含有丰富的谷氨酸。



特别提示

健脑食物的种类及数量应逐步添加,要注意孩子的特殊进食心理和尚未完善的消化机能。食物要安排得丰富且应经常变换。

●炖沙丁鱼、西红柿:

材料:

沙丁鱼1条切成三块,番茄1/4个,洋葱、芹菜切碎各1大匙,色拉油、黄油各1大匙,番茄酱1小匙,面粉、盐少许。

做法:

1. 把沙丁鱼切成一口能吃下去的大小,撒上少量盐,涂满面粉。
2. 煎锅里放上色拉油,烧热,煎①的两面,然后放在碟子里。
3. 西红柿去皮切碎。
4. 在煎锅里融化好黄油,炒好洋葱和芹菜,加上③,再浇上番茄酱。
5. 把④加在②上一起炖,再放上切碎的荷兰芹。



维生素B——提高脑的活力

维生素B族可以加强脑子的活力，特别是维生素B₁，是把葡萄糖作为能量使用时所不可缺少的维生素。维生素B₆被称作神经维生素，与传递神经物质有着密切的关系。含有丰富的维生素B族的代表性食物有：

1. 含维生素B₁多的是胚芽米、猪肉、豆类；
2. 含维生素B₂的是鱼、纳豆等。
3. 含维生素B₆的是鲑鱼、蛋、香肠和贝类、大马哈鱼等。
4. 含有维生素B₁₂的是松鱼、卤鳕鱼等。

此外，奶制品也含有大量B₁₂。在维生素B族中，不能只吃含有B₁的食品，要吃含有各种B族的食物，以保持营养平衡。



特别建议

对酸类食品如谷物类、肉类、鱼贝类、蛋黄类等的偏食，易导致记忆力和思维能力的减弱，故应与碱类食品如蔬菜、水果、牛奶、蛋清等科学搭配，均衡食用。

●煎蛋黄大马哈鱼：

材料：

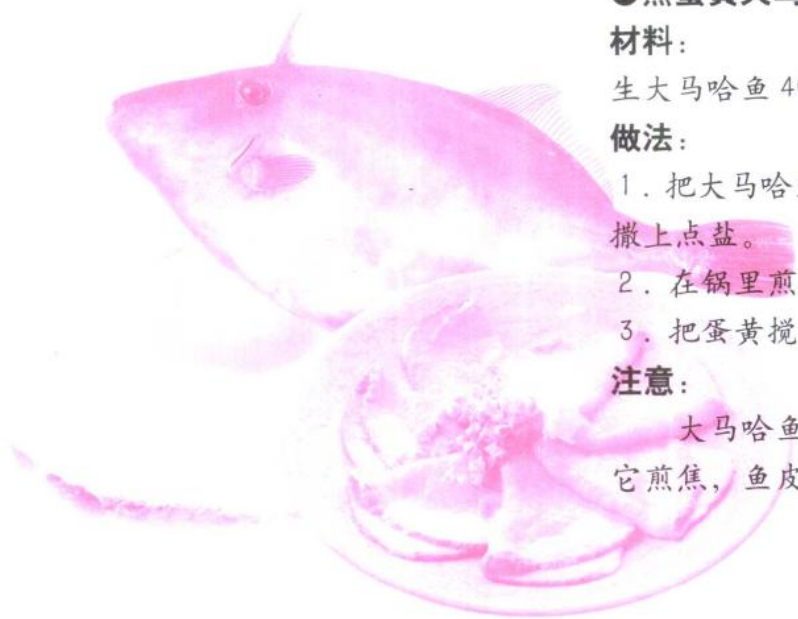
生大马哈鱼 40 克，蛋黄半个，盐少许。

做法：

1. 把大马哈鱼切成一口能吃下去的大小，撒上点盐。
2. 在锅里煎成八分熟。
3. 把蛋黄搅开，涂在②上，煎2-3分钟。

注意：

大马哈鱼皮含有丰富的维生素B₆，把它煎焦，鱼皮也能吃。



维生素 C —— 增强应激能力

在全身各个器官中，脑子里维生素 C 的含量是相当高的。这足以说明维生素 C 的重要性。同时，在血液中含有维生素 C 的浓度越高，人的智商也越高。从蔬菜和水果中，能够比较容易地吸收大量维生素 C，所以，一日三餐应该多吃含有维生素 C 的食品。



特别提示

让孩子经常呼吸新鲜空气，这样才会使孩子更加聪明。

● 柠檬果汁煮甘薯：

材料：

甘薯 40 克，柠檬汁 1/3 杯，砂糖 1 小匙，葡萄干少量。

做法：

1. 甘薯去皮，切成厚 1 厘米圆片，或镡成个人喜欢的形状。
2. 把①放在水刚能浸没的锅里煮熟。
3. 把甘薯捞出来，放在有柠檬汁、砂糖、葡萄干的锅里再煮。

第四章

50个 育儿怎么办



育儿

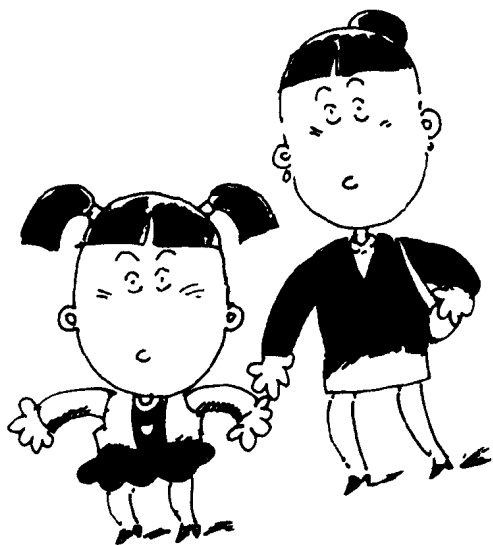
宝宝说话晚怎么办？

有的孩子身体很健康，其他方面发育都很正常，大人说的话他也听得懂，就是两岁多了还说不出一句完整的话。这是怎么回事？一是可能父母本身就不太喜欢讲话，和孩子在一起时很少对话、交谈。其次可能是父母照顾得过于周到，凡事都替孩子预先准备好，使孩子的语言机能得不到充分刺激。找出原因后，父母每天必须找出一些话题，和孩子愉快地交谈，而且也鼓励他自己的事情自己动手做，慢慢地，孩子适应了新的生活方式，说话的机会也多了，就逐渐可以说完整的语句了。



特别建议

父母要热情开朗，并多和孩子说话。



要以身作则：

如果你向宝宝要求他必须学会做什么，你首先得时刻遵循。比如在吃饭的时间里，你只准他用羹匙喝牛奶，但当你忙起来的时候，你却塞给他一盒带吸管的牛奶，孩子可搞不懂你的意思怎么一天一个样？

太爱看电视怎么办？

现在很多孩子喜欢看电视，不管几个小时都可以看下去。这是因为电视是彩色活动的图像，颜色变化多，小孩子喜欢。但长此以往，孩子会对其他任何事情都不感兴趣。要解决这个问题，首先应重新调整全家人的作息时间表，不要让小孩有太多时间守在电视机旁边的机会，只可在特定时间里看一会儿幼儿节目。多带他到屋外玩，或和他一起看有意思的书，慢慢地帮孩子培养出其他的兴趣。只要孩子渐渐对其他事感兴趣，就不会再沉浸在电视节目中了。



特别提示

也不是任何电视都不能看。应该帮他选择好节目，并教导他看电视要保持应有的距离，告诉他离电视太近和长时间看电视对眼睛不好等常识。



“淘气”也有好的一面：

经验证明，“淘气”的孩子往往比“老实”的孩子更有创造力。其原因就是淘气的孩子接触面广，大脑受的刺激多，激活了孩子的智能。因此，给孩子一点“不听话度”对提高孩子的创造力是有好处的。

不喜欢看书怎么办？

给3~4岁的孩子选购色彩艳丽，形象生动的图画书，孩子自然会喜欢看，还会从中学到很多东西。但假如您的孩子对此不感兴趣，您可要注意了，因为这也许会影响孩子日后的学习习惯的养成。一是做榜样：经常当着孩子的面看书看报，孩子喜欢模仿大人，会逐渐养成看书的习惯。二是掌握机会：看到孩子看书就鼓励他，夸奖他。



特别提示

父母虽然很忙或很累，也要经常在家里看书看报。



小建议：

父母要协调一致，如果宝宝听妈妈说“行”，听爸爸却说“不行”，他就无所适从了，而且他很快就学会了如何利用你们之间的不协调来达到他的小目的。

记性不好怎么办？

有的孩子很聪明，电视里的歌一听就会唱，卡通人物的名字记得特清楚，可就是快上学了，教他学拼音、写汉字，他转眼就忘。这是因为小孩子只有对感兴趣的事物才会记得清楚。父母不要老责备孩子笨或是不用心，这样做，容易使他产生自卑感，产生逃避心理。可以和他玩文字游戏，让他对学习产生兴趣，经常夸奖鼓励他，切忌在他面前夸耀别人家的孩子。



特别提示

“孩子，你要带走的不是钱，也不是钻石，而是智慧。因为智慧是任何人都抢不走的，你只要活着，智慧就永远跟着你。”（犹太人教子格言）



别等到不可收拾的地步：

当宝宝对玩具兔子的毛连撕带扯的时候，如果你露出严肃的神情给他看，他绝不敢继续放肆。给他制订出“行为规范”，以免发展到最终要打他屁股的境地。

爱丢东西怎么办？

现在生活水平提高了，物品丰富了，家长又过于疼爱孩子，什么都替他安排好，使得有些孩子都五、六岁了，还对自己的物品没有保管的责任和意识。这就要求父母注意培养孩子对自己的责任感，逐渐养成自己的物品自己整理自己负责的习惯，即使丢了东西，您也不要过多干涉，让他学着注意自己生活的条理化，慢慢养成习惯就好了。



特别提示

古人云：“梅花香自苦寒来”，只有经过艰苦环境的磨练，才能真正懂得幸福来之不易。



要注意语调：

永远不要对孩子提高音调说话，他会懂得，原来你是对他不耐烦了。能把你惹得情绪如此激动，他也许会洋洋自得，所以，如果你需要解释给他听的话，要严肃但是语调应轻柔。

兴趣不专一怎么办？

孩子到了四、五岁，家长就想让他有自己专一的兴趣，从而培养他，让他从小掌握一技之长。这种想法是好的，但并不一定对所有孩子都合适。如果您的孩子的兴趣总不能专一和长久，对什么事都新鲜一会儿就不喜欢了，您不必心急，要尽量启发他，引导他，注意发现他的特长，用“游戏”的方法培养他。总之，这么大的孩子要一切从兴趣出发，家长不要操之过急。



特别建议

应该有意识地让孩子吃点“苦头”。



不要强迫：

凡是符合儿童兴趣、爱好的知识，他们都愿意学习，因此早期教育必须以诱导、启发求知欲为目的，而不是强迫灌输知识。

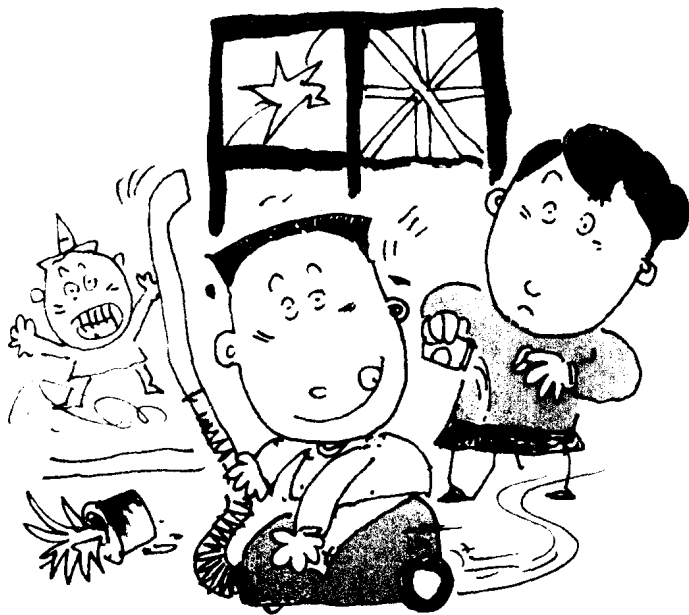
调皮捣蛋怎么办？

4岁左右的孩子也许会很调皮，他会在墙壁上或地板上乱画、会打碎东西、甚至会趁大人不注意，把玩具放进马桶里……这些并不能说明他是坏孩子，因为生活经历少，他还不能理解做这些事有什么不对，还有的孩子是因为发现只要自己这样，就可以引起大人的注意。所以，家长不要一味地叱责他，要耐心讲道理，多花工夫陪伴他。



特别建议

要让孩子们多一点“生活是不容易的”的感受，使他们能够面对未来生活可能出现的逆境。磨难对孩子的成长也是一种很重要的锻炼。



这是绝对不允许的：

学会说“不”，尽量避免说些“可能”、“大概”、“再说吧”这样的句子，要学会说“不是”、“不去”、“不行”这样的否定词，让孩子知道有些是绝不允许的。

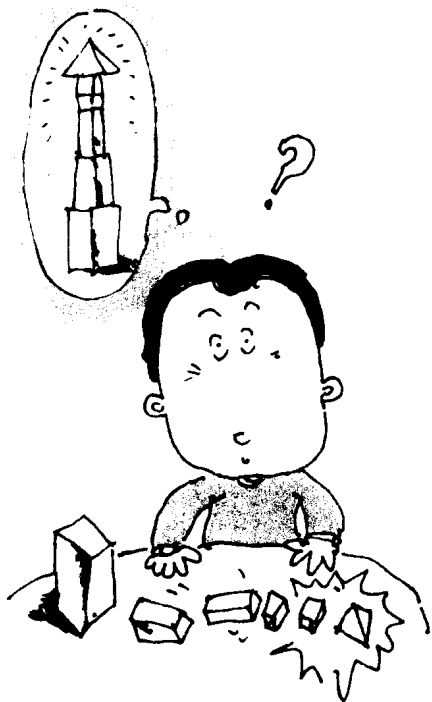
手脚不灵活怎么办？

孩子的成长过程是漫长而短暂的，一转眼 4 岁了，才发现他什么都不会做，自理能力不足，以前对他的照顾太周到了。这时，家人尤其要注意培养孩子，让他有机会学着做自己力所能及的事，如自己吃饭、穿衣服、系扣子、系鞋带、叠被子等，这对孩子的智力开发也是很有好处的。



特别提示

年轻的父母不管多么忙，都要抽多点时间与孩子在一起，不要完全把教育权、抚养权交给老人，这是对孩子不负责任的做法。



小建议：

对孩子要说到做到。如果你已经答应带他去动物园玩儿，就不要犯懒或者心存侥幸以为他能忘记这件事。否则他今后不会再听你的。

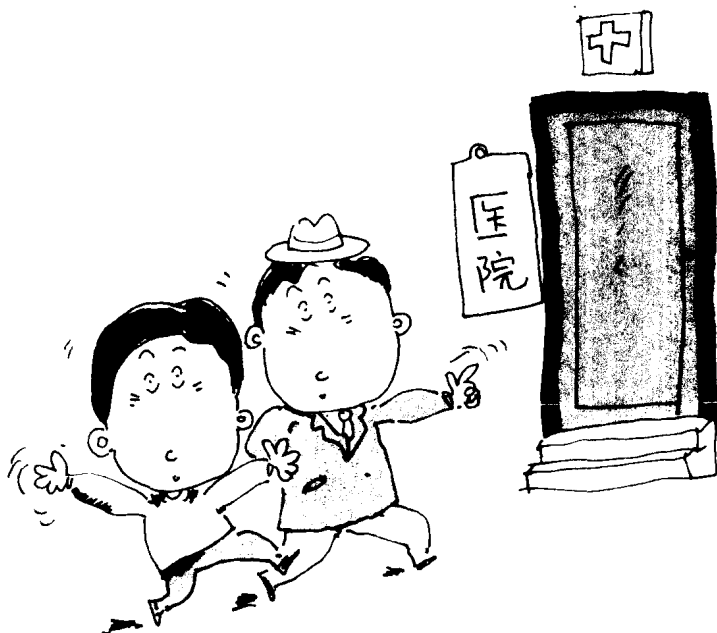
无法静下心来怎么办？

四、五岁的孩子，如果玩什么都无法安静下来，总是注意力不集中，连吃饭都不能专心，这就要引起父母的注意了。仔细观察他的发育情况，和他共同寻找兴趣，并鼓励他专心去做。让他懂得做事的意义和好处，学会忍耐，告诉他不要太任性。多和孩子沟通，千万不要一味强迫他去做他不感兴趣的事。



特别建议

家庭也要订一些简单、必要的规矩，让孩子从小在有规律的生活 中自觉养成好的行为习惯，并学会自我控制。



不要自相矛盾:

对待孩子不要自相矛盾。
昨天你把他放在电视机前图他能安静一会儿，今天你却禁止他开电视机，他就搞不懂你是什么意思了。

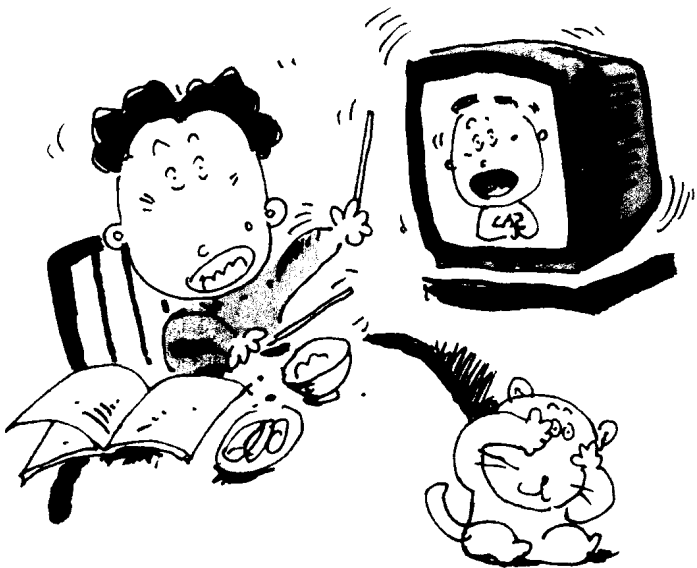
边吃边玩怎么办？

有的孩子常常饭吃到一半就跑到一边去玩，妈妈就跟在后面追着喂饭，就算使孩子多吃了几口，但得花去不少时间，弄得大人精疲力尽，还会使孩子养成一面玩一面吃的坏习惯。这就要求家长下决心，帮孩子改掉坏习惯。如果他再在吃饭时玩，就要严肃地提醒他，且不要再管他，等他玩饿了，就告诉他，只有时间到了才可以吃饭，这时不要给他过多零食。这样反复多次，孩子就不会边吃边玩了。



特别提示

3~4岁以后上桌吃饭的孩子，要等大人一起吃，对喜欢的菜不能拉在自己面前。每次要把自己的一份饭菜吃完，吃完后把碗筷放在固定地方，并把椅子放好。



玩具要定期消毒:

根据细菌学家的一次测定：把消毒过的玩具给孩子玩10天以后，塑料玩具上的细菌集落数可达3163个，木制玩具上达4934个，而毛皮制作的玩具上竟多达21500个，这是一个多么可怕的数字啊！可见，家长要重视玩具的卫生，定期对玩具进行清洗和消毒。

爱吃零食怎么办？

小孩不断地吃零食，大人又不注意适时地制止，会造成孩子食欲不振、不好好吃饭甚至厌食，严重的还会使他变成一个无法自制、任性的小孩。现在许多父母一碰到小孩子哭闹，就给他零食，这就更加养成孩子只吃零食，不好好吃正餐的习惯。想要纠正孩子爱吃零食的习惯，首先要在三餐之外安排合理的加餐时间。当孩子要吃的时，鼓励他忍耐到吃东西的时间，您的态度要坚决，以帮助孩子建立良好的饮食习惯。同时，还可以陪他做游戏来转移他对零食的注意力。



特别提示

夫妻关系紧张，拿孩子出气，会使孩子的感情受到压抑，易导致消化不良和消化道溃疡等病症。



鼓励进步：

鼓励他取得的进步，他昨天任性得翻了天，今天却乖得像个天使。你应该微笑着告诉他，你最喜欢的是现在这个乖宝宝。

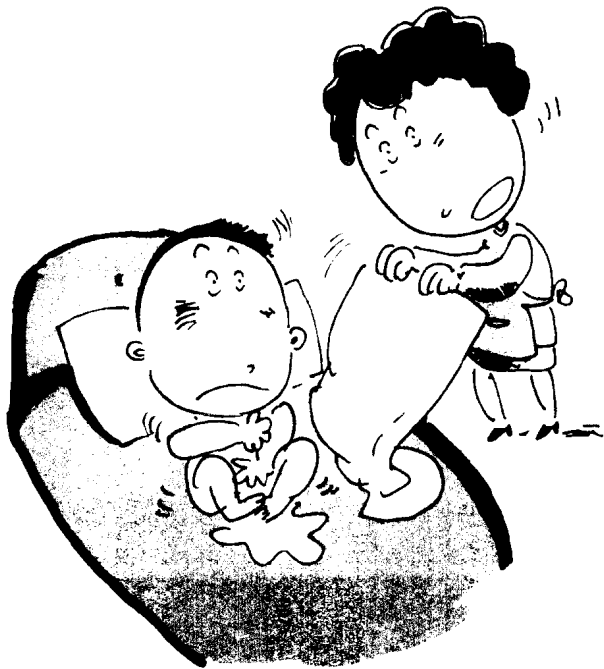
老是尿床的孩子怎么办？

如果您的孩子四、五岁了，还总是尿床，您可以观察一段时间，看他通常在夜间何时需要起夜，然后每天定时叫醒他。如果您的孩子尿床的原因是由于日常生活中您的过度呵护，使他形成一定的心理压力，从而抑制他的自主能力，那么除了叫他起夜，您还要在平时注意监护方式，还孩子一定的自我活动的空间。



特别提示

在宝宝的床单下垫一块塑料布以防万一。



练习入厕：

训练宝宝尿尿应在2岁之前，保证家中便盆随处可见，无论是“把”，或是他说“要尿”，便盆应放在最方便使用的地方，而且坐盆训练最好从夏季开始，因为这时穿的衣服少便于脱。当宝宝要入厕时，要在马桶上放置一个坐圈，可能的话搬一个高度适宜的凳子让孩子扶着，让宝宝感到新奇，2-3岁间，宝宝就可完全入厕了。

不能独自睡觉怎么办？

如果家里有条件，最好让小孩子养成独自睡觉的习惯。也许有的孩子会因为沒有妈妈的陪伴而哭闹，这时妈妈可以安慰孩子，给他讲故事、唱催眠曲，直至他睡着再离开。千万不要他一哭闹就陪他睡，更不要表现出急躁情绪或叱责他。



特别提示

夫妻间经常发生冲突，可使孩子对家庭产生恐惧感，导致睡眠欠佳。



儿童睡眠障碍的原因：

根据调查，处在不良的家庭环境中，如父母经常争吵、闹矛盾或在离异家庭中，儿童睡眠障碍发生率偏高；家庭教育方式不当，如父母教育子女简单粗暴，严厉约束；父母之间教育方式不一致，其中一方过分袒护等都会使得孩子情绪焦虑、内心矛盾、无所适从，最终心理失衡，成为儿童睡眠障碍的主要危险因素。因此，要解决儿童睡眠障碍，最根本的是给孩子提供一个和睦团结的气氛和环境。

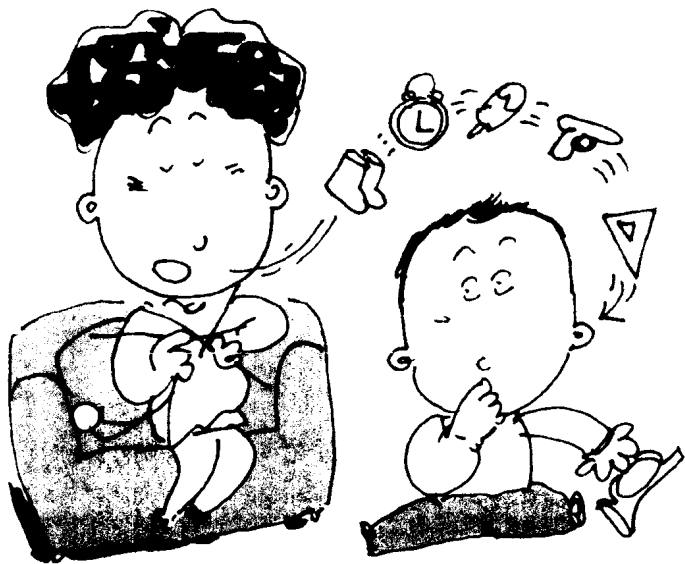
含手指啃指甲怎么办？

婴儿时期吸吮手指是正常现象，但如果到二、三岁后，甚至五、六岁时，还不停地吃手指，啃指甲，就要引起父母的注意了。一方面随时注意提醒他；一方面看他是不是日常生活中有孤独或不安的表现，如果有，就要注意多陪他，多和他沟通，帮他解决心理问题。还有专家指出，啃指甲可能与身体里缺锌有关。所以，要带孩子到医院检查，注意补充微量元素。



特别建议

以信任和鼓励的态度，引导幼儿独立解决困难。



夏天不宜剃光头：

不少的家长认为孩子夏天剃光头凉快，殊不知此法不利头部保健。夏天阳光强，孩子光头失去了头发遮阳屏障。孩子皮肤防御功能不够完善，剃光头容易碰伤头皮，从而增加各种细菌对头皮的感染机会。如果细菌侵入孩子头发根部，破坏了毛囊，会影响头发的正常生长。因此，孩子夏天不宜剃光头。

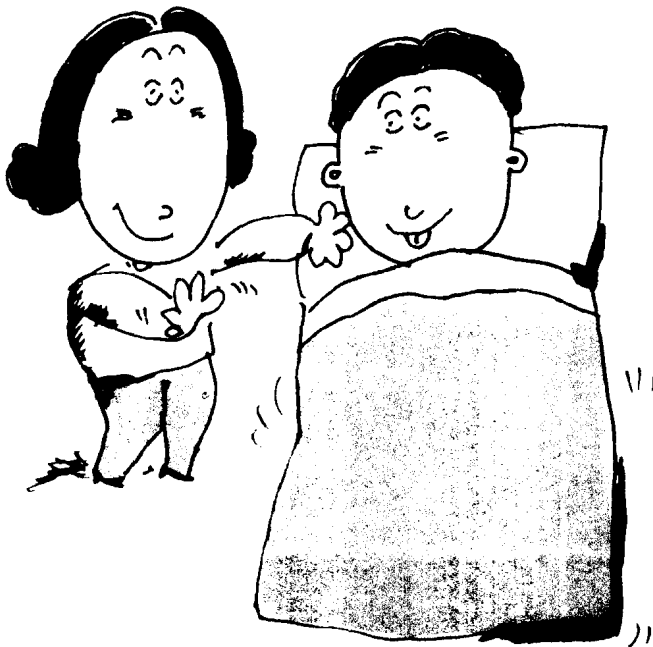
喜欢玩性器官怎么办？

有的孩子在玩耍中，无意地以某种方式碰到自己的性器官，体会到快感，会形成习惯。如果发现这一点，家长一定不要大惊小怪，也不要指责孩子，这会让孩子感到自卑，产生罪恶感。您可以告诉您的孩子：“这是人体很重要的器官之一，总玩弄它会使细菌跑进去的。”在平时，您还要注意多和孩子玩一些他感兴趣的的游戏，让他充分地活动，转移他的注意力。



要让孩子参加力所能及的家务劳动和自我服务。劳动是教育孩子最重要也是最好的方法。

特别建议



父亲的陋习要改掉：

有些父亲的陋习一直不改，即使家里装修得很豪华，但仍随地吐痰，所以儿子眼里的父亲“没素质”，对他没有任何好感，也影响了父亲身上的正面东西对儿子的积极影响。值得注意的是这些一言一行的琐事，往往给孩子留下相当深刻的印象，特别是当这些陋习反复出现时，就更会加深孩子对其不良印象，削弱了父亲的权威形象。

小孩任性怎么办？

所谓任性的小孩，就是指丝毫不从别人的角度考虑问题，听不进别人的话，只能依照自己的意愿行事，稍有不如意，就哭闹不止。3岁是个很关键的年龄段，要在这个时期教会孩子忍耐、克制，学会容让别人，与他人合作。最好的办法是让他尽可能多的和同龄的小朋友一起玩。对待孩子的哭闹，父母要坚持原则，千万不要让他看出您束手无策。



最好让小孩在幼儿前期就能够和同年龄的小孩玩在一起，让他知道有些事不能完全顺自己的心，必须要学会忍耐退让，才能好好地和别人相处。

特别建议



小建议：

别把他的任性撒娇当回事，可以看着你的宝宝在你面前大哭特哭一番吗，告诉他，他可以哭，可以把他的不高兴或者不满意的情绪表现出来，但他不能在别人面前唱戏，让他回自己的房间里闹去。

总是要求父母买东西怎么办？

有的小孩儿只要一出门，就要求父母给他买东西，如果遭到拒绝，就大哭大闹，直至满意为止。对于这样的孩子，家长可以在出门前与他约定，不买东西，他不同意就不出去了。他如果出门后改变主意，您一定要坚持原则，不要因为哭闹就对他百依百顺，要让他明白，哭闹不是解决问题的办法。



特别提示

从有规矩的家庭培养出来的孩子，才是有教养的孩子。



孩子的牙刷：

3~4岁小儿应选用儿童专用的牙刷。先看牙刷头，其大小要适中，以便在口腔中转动灵活；刷头有2~3排毛束，每排由4~6束组成，毛束之间有一定距离，易于清洗和通风；毛质要柔软，每根刷毛尖部应经过磨圆处理而呈圆钝形，未经磨圆的刷毛对牙齿和牙龈不利。

在使用牙刷时应注意每次用后把牙刷清洗干净，还应定期更换牙刷，夏季最好1个月换1次，其余季节也要至少3个月换1次。如果刷毛卷曲，应马上更换，以防擦伤牙龈。

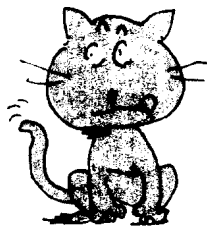
胆小的小孩怎么办？

有的小孩由于父母的过度呵护，造成“胆小”不敢与外人说话、不敢玩游乐器具、害怕小动物等，任何事情都要在妈妈的帮助下才敢做。对于这样的小孩子，家长首先要反省自己，改变日常对孩子的态度，不要大惊小怪，什么事都不敢让孩子做，反而要鼓励他多与人接触；在游戏中注意让他锻炼胆量。



特别提示

为了让胆小的孩子勇敢起来，硬带着孩子晚上出去或让狗舔孩子是不对的。



怎样给孩子买鞋：

给孩子买鞋，除注意鞋的质地和样式外，特别要注意大小适宜，过大、过小都不利于孩子脚骨的发育。孩子的鞋太小，不仅会使脚趾挤压难受，行动困难，时间长了还容易出现嵌甲；鞋子过于宽大，走路不跟脚，容易摔跤和蹭伤。此外，因为走路、站立时间长后，下肢血液回流受到影响，如果孩子的鞋太紧，使下肢和脚部血液淤积，便会发生肿胀。所以，选鞋时长度宽度都应有一定空隙，一般以长1~1.5厘米为宜。

小孩爱发脾气怎么办？

有的孩子常因为专心游戏被人打断而大发脾气，不管跟他说什么都听不进去。当孩子玩得正在兴头上的时候，如果中途打断他的玩兴，或禁止他做什么的话，他会觉得自己的主张受到压力，因此产生反抗意识。这样的反抗行为，对于孩子要形成一个独立的个性的过程来说，并不是坏事。家长不妨改变自己的态度，不再认为孩子只是爱发脾气，当孩子正专心于做某一件事的时候，要耐心地等他做好。您也许会发现，孩子不再像以前一样爱发脾气了。



特别提示

非智力素质是孩子成材必不可少的因素。



贪食会影响小儿智力：

小儿经常饮食过量，食入的热量大于消耗，多余热量就会变成脂肪，积于皮下或脑组织，形成身体肥胖或“脑肥胖”，影响大脑皮层和神经网络的发育，使智力发育迟缓。若胃肠消化中枢因贪食而持续兴奋，也会引起相邻的智能区进入抑制状态。多食含蛋白质、脂肪及糖较高的食物，增加肠胃负担，热能过盛，发生便秘，大便在肠内停得过久，有害物质吸收入脑，损害脑细胞，更影响小儿正常发育。

爱哭，不能与同龄孩子正常相处怎么办？

三、四岁的小孩，与小朋友玩时，只要被推一下，或说几句，就会马上大哭起来。一般情况下，这样的孩子可能是在和谐的家庭环境中长大，没有经受过任何责骂，以至于和小朋友相处时，受不了别人大声喊，更受不了别人动手动脚。要改变这种情况，父母要创造机会，让孩子多与小朋友相处，帮他树立在小朋友中的自信，逐渐让他习惯各种孩子的性格，消除畏惧心理。



特别建议

要让孩子从小懂得收拾自己的玩具和书，生活上的条理会带来今后办事、思维的条理性。



挖鼻孔的害处:

经常挖鼻孔会将手指上的细菌带到鼻腔内，还会损伤鼻粘膜，引起鼻炎、鼻窦炎等。儿童的鼻腔粘膜有丰富的毛细血管网，挖鼻孔更容易将它们损伤造成鼻出血。经常挖鼻孔还会使鼻毛脱落，减弱阻挡病菌灰尘的作用。挖鼻孔不仅对健康不利，看起来也很不文明雅观。家长应该耐心地纠正这种习惯。

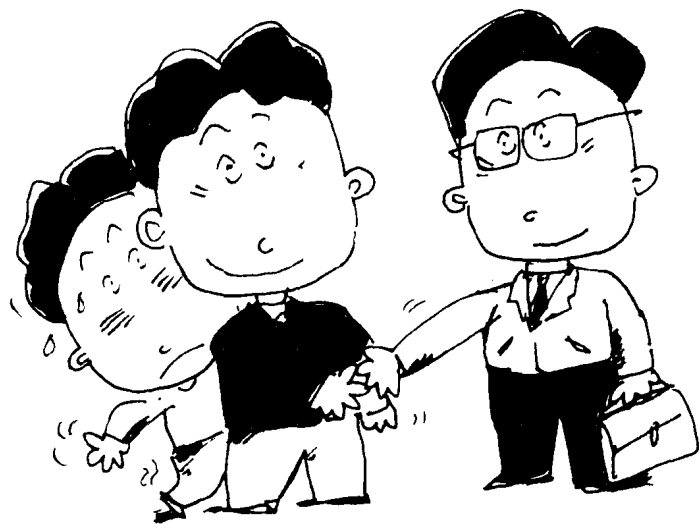
孩子怕生怎么办？

有的小孩，一见到生人就会躲到妈妈的身后。家里要有客人来访，他就会躲着不见或一句话也不肯说。父母要耐心的观察，想办法探究孩子害怕的原因。最好不要强迫他，而是要温和的对待他，先让他和同龄且性情温和的小朋友一起玩，当他和小朋友玩得融洽时，就可以试着暂时离开，看他的反应怎样。慢慢锻炼他快乐地和人相处。平时父母如果能以鼓励的态度，帮助孩子学习新事物，不要轻易责备他，而是尽力培养他的应变的能力，是可以避免这种情况发生的。



特别提示

孩子的朋友来家做客时，要表示欢迎。



动物与孩子：

对于儿童，饲养小动物能培养他们从小亲近自然，爱护、关心、体贴他人，承担责任的品质。由于无兄弟姐妹可交流，加之父母的工作繁忙，中国的独生子女缺乏情感交流，易形成自卑、自负和易怒、焦躁甚至自闭症。饲养小动物能激发儿童活跃、好奇的天性，在与动物的朝夕相伴中，帮助儿童建立健康的情感世界。

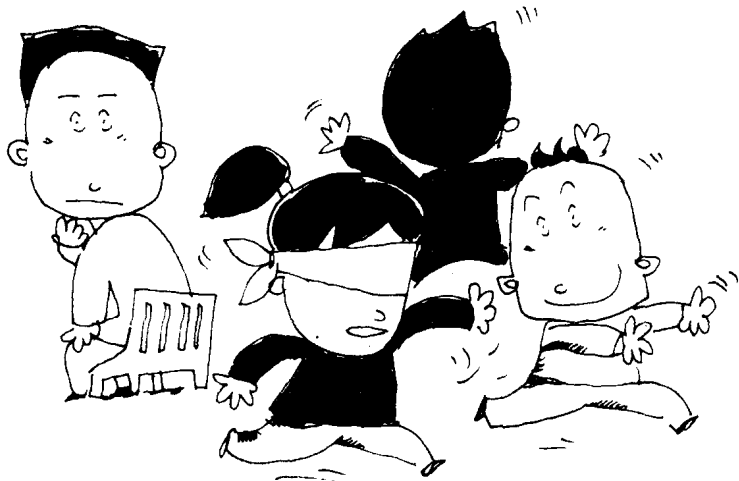
孩子不合群怎么办？

如果您的孩子总是不和其他小朋友一块儿玩，或从大家的玩闹中退出来，自己一个人在旁边凝望大家游戏。说明他不习惯与人相处。为了改变这种情形，家长可以积极地招呼邻居小朋友到家中玩。孩子也许仍然十分孤僻和排斥别人，家长可以带他一起加入游戏，努力引导孩子勇敢地去和其他小朋友接触学着与人相处，从中找到乐趣。



特别建议

两岁多的儿童，事实上尚不能充分和朋友玩耍，此时最好在四周有其他孩子存在。请努力为孩子创造能和小朋友多接触的环境。



玩“过家家”的好处：

所有孩子都喜欢玩“过家家”。这种游戏能使孩子学会与别人相处，这时孩子乐于服从，乐于打下手，也乐于参加到孩子们的家庭中当个小角色。大孩子们当爸爸妈妈，小孩子自然就当孩子，各得其所，乐在其中。两岁半就进入孩子们的社会中，渐渐学会与人和平共处，得到点滴人际关系的经验，这是十分重要的。

被别人欺负不爱上幼儿园怎么办？

有的孩子在家里是十分听话、顺从的小孩，平常和小朋友的游戏都是在母亲监督之下而进行的。因此他也许会缺乏和别人沟通和自我保护的能力，不能适应别的小朋友调皮，因害怕被人欺负而不愿去幼儿园。父母要正确引导孩子，多给他创造和别的小朋友接触的机会，教他如何处理和别的小朋友的矛盾，让他有更多的成功经验，增强自信心。



特别提示

如果一个孩子的爸爸有女性化的行为举止，而他的妈妈又比较懒散，那么这个孩子很可能学习困难。



幼儿要少吃油炸食品：

高温油炸食物，会使食物中的维生素B₁几乎全部被破坏，维生素B₂损失将近一半，不利于身体对食物营养素的摄取与利用。油炸食物大多含水分少，偏硬，甚至不容易咀嚼，而小儿胃肠道的消化能力弱，难以消化吸收，严重时小儿食后会感觉胃部不适。炸食物用的油，反复使用，甚至发黑变质，会产生对身体有害的物质。因此，小儿不宜吃油炸食物，而要多吃蒸、煮等方法制作的食品。

孩子说谎怎么办？

有些家长会发现，自己的孩子五、六岁，就开始“说谎”了。其实，这个年纪的孩子还不能完全分清自己幻想的事与现实的差别，所以容易把自己的愿望当成已经发生的事实说出来。家长不要盲目给这么大的孩子“扣帽子”，随意指责他说谎，而应该多加注意，分析原因，了解孩子的愿望，如果是正当的，帮他实现他的愿望，让孩子的生理和心理健康成长。



特别提示

学习困难的儿童，约一半以上成年后存在自尊心低下、伙伴关系不良、人格障碍等各种行为问题，甚至出现犯罪。



对小儿视力有好处的食品：

眼的光感受器是视网膜中的杆状细胞和锥形细胞，在这两种细胞中都存在着对光敏感的色素，而这些色素的形成和表现出的生理功能都有赖于适量维生素A的存在。如果体内维生素A长期缺乏或不足，就会出现视力适应能力下降以及患夜盲症，所以进食富含维生素A的食品对保护小儿的视力大有好处。维生素A最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、禽蛋等。

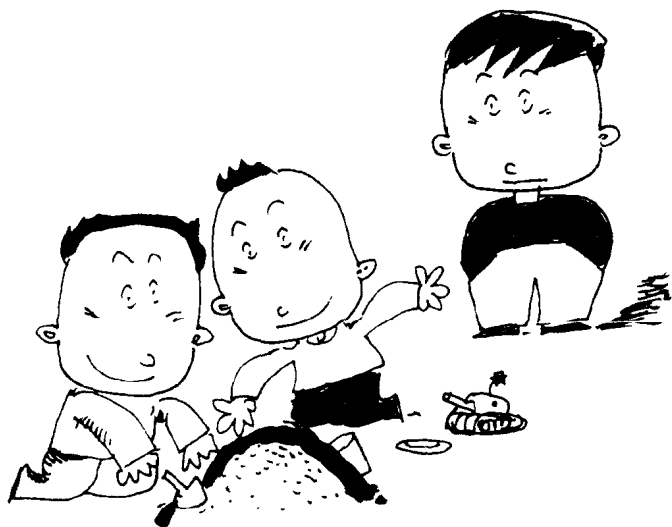
个性畏缩怎么办？

如果您的孩子太“听话”，对您很“顺从”，却不能和其他小朋友相处，而且做事时畏首畏尾，总是用“渴望提示”的眼光望着您，表现出毫无主见的样子，那么，您要特别注意了，您的孩子很可能在您的过度呵护中失去了个性。家长要多从自身找原因，首先注意在孩子做事或游戏中，不要以任何理由过多干预，还孩子一个相对自主的活动空间；其次，当发现孩子“自做主张”，有了任何一点点成功，家长要及时予以鼓励；另外，平常遇到事情，多问孩子：“你认为应该怎么办？”总之，时时注意培养孩子的自主能力，允许孩子犯错误，尽可能不过多指责他，让他多和同龄人接触，慢慢的，您的孩子会成为一个个性鲜明的，遇事有自己主见的孩子。



特别提醒

大量研究资料表明，孩子总是接受母亲的教育而缺乏父亲的参与，就容易产生依赖性，一旦离开家庭，独立自主能力比较差。



儿童膳食中的脂肪：

在儿童膳食中应选熔点低、消化吸收率高、含脂溶性维生素和必需脂肪酸较多的脂肪。美国婴儿热能约有50%来自脂肪。

含脂肪较多的食物如各种油类：花生油、豆油、菜油、麻油、猪油。食物中奶类、肉类、鸡蛋、鸭蛋含脂肪也很多，还有花生、核桃、果仁、芝麻中也含有很多脂肪。日常生活中蛋糕、油条含脂肪也多。

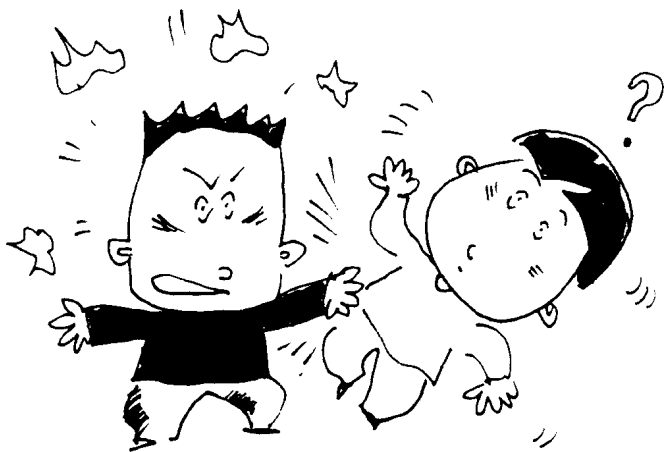
孩子脾气暴躁怎么办？

所谓脾气暴躁的孩子，是指稍有不如意就会发脾气，甚至会对小朋友大打出手的孩子。发生这种情况，大多是因为家庭生活中的不和谐造成的，家长的不良情绪常常会反映到孩子身上。因此，若要改变孩子的坏脾气，就必须营造家庭的和谐气氛。当孩子再发脾气时，温和地加以阻止，告诉他这么做不好，并在生活中为他做出处事的榜样。如果孩子开始学着控制自己的脾气，父母一定要表扬他。经过一段时间以后，他就会自然而然地成为脾气温和的孩子了。



特别提示

对孩子的爱要稳定，不要动不动就发脾气。



儿童慎用凉席：

为婴儿购买凉席时，应挑选质地较好的凉席，正面要光滑无刺。使用前先将凉席洗净，再用开水烫几遍，然后晾干。使用时最好用纱布或豆包布铺在席上，以防凉席划伤婴儿皮肤。要经常换洗纱布，擦洗凉席。应随时注意气温变化，气温下降应及时撤掉凉席。凉席内容易滋生螨虫，故长时间放置的凉席在使用前务必烫洗干净。

不肯自己动手做怎么办？

现在的孩子都有这个共通的毛病——依赖心理。其实，这是父母保护过于周到、不论大事小情都要抢着帮孩子做、过分溺爱的结果。在现今这个经济发达、竞争激烈的社会里，许多父母常会为自己平常陪孩子的时间太少而产生一种补偿心理，便对孩子百般溺爱，从而扼杀了孩子学习独当一面的机会。对那些已经养成依赖性的孩子来说，要马上改变过来并不容易。正确地解决之道，是要靠父母改变自己的观念和做法，不溺爱孩子，多给孩子自己动手动脑的机会，逐渐让他学会独力处理事情，并且不忘适时给以赞美和鼓励。



特别提示

法国国家卫生与医学研究所及巴黎家庭治疗中心的专家通过多年观察、研究发现，后天的良好教育和精心培养可以大幅度提高儿童的智商水平。



矮父母能养出高个的儿女吗？

身高的遗传因素最多只占60%，另外40%则由后天因素所决定。只要科学养育，矮夫妻也能养出高个的儿女。

身高比同龄的孩子矮怎么办？

有的小孩，父母的身材不矮，孩子却比同龄孩子矮许多，体检也没任何毛病，补钙、吃助长药也不管用。结果经心理专家诊断，是由于心理上的各种因素影响了孩子的生长发育。父母要调理孩子的情绪，首先就是创造良好的家庭环境和轻松愉快的氛围，不要让夫妻矛盾使孩子感到压抑。其次在教育孩子上不要因孩子不听话，动辄就打骂孩子，而要多讲道理，多鼓励；另外，父母不要因对孩子的过高期望而给孩子施加压力。要特别关注孩子的饮食问题，注意营养均衡。留心孩子的大便，若出现消化道失调，肠胃紊乱，就要及时就医。不要盲目给孩子吃助长药，只要心理问题解决了，孩子生长激素分泌就会恢复正常，到一定年龄段就能迅速长高。



特别提示

夫妻关系不和，孩子缺乏父爱或母爱，会影响到孩子的身体发育，致使孩子的身高、体重、智力等明显低于其他同龄儿童。



身高与喝奶有关：

按照世界卫生组织的标准，我国学龄前儿童生长发育明显滞后，32.0%的0~5岁儿童身高达不到标准；18%的儿童体重达不到标准。即使在生长发育水平较高的9个大城市，1~6岁儿童平均身高低也于标准1.0厘米，体重低于标准0.8千克。若每天喝230克左右的奶，对于满足儿童对钙的需求、促进生长发育有重要作用。

孩子偏食怎么办？

一般来说，偏食情况很严重的孩子，大多数是个性上有神经质倾向或较任性的小孩。所以，父母的处理态度是非常重要的。小孩如果表示不吃或是不喜欢吃，父母为了让他多吃些，马上为他更换饭菜，这么做只会使孩子偏食的情况更加严重，等以后改就更难了。而且，强迫或责备他去吃不喜欢的东西，会促使他更加抗拒。父母可以考虑在食物的烹调上多下点功夫，制造愉快的吃饭气氛，以吸引他自愿进食，而不是被动强迫的进食方式。让孩子吃得高兴，是改正偏食的好方法。纵然只有一点点的进步，您也别忘了给他鼓励，这样就能改善他的偏食习惯。



特别提示

早教计划不应忽视身体健康和心理卫生，因为良好的健康状况和心理素质是儿童智力持续发展的基础。



3~4岁小儿一天膳食组成举例：

主食包括：大米、面粉、小米、玉米面等约150~200克。

牛奶250克，也可用豆浆250克，鸡蛋1个。

瘦肉类包括：禽类、鱼、肉、肝，约60~75克。

豆类及其制品25克。

蔬菜150~200克，其中有1/2应是绿叶菜。

水果1个。糖10~15克。油10~15克。

记不住颜色、形状、大小等怎么办？

两岁多的孩子，如果对图画书上的颜色、形状、大小、高低等怎样教都记不住，就要从生活中利用一些事情引导他，如“带上你的红围巾！”“把那块方积木拿过来”等，用实物让他注意颜色和形状。又如：“请从盘子里给妈妈拿三颗糖”、“这是两只玩具兔子，那只大的是兔爸爸”等，在生活中引导他，让他注意东西的数量和大小。也就是说在生活中，随时抓住机会，用孩子所关心的事物不厌其烦地来教他，这是最好的引导方法。



特别建议

好奇心是儿童智慧的火花，孩子的天性就是按照自己的兴趣和爱好去从事某项活动，在享受喜悦和快乐的同时掌握知识和技能。



一日三餐的热量分配：

从对小儿的膳食要求来看，一日三餐一点的热能分配有一定的比例。早餐要吃饱，热能摄入要占全日摄入总量的25%；午餐吃好，热能摄入占全日摄入总量的35%。晚餐适量，热能摄入占总量的30%。此外，下午点心的热能摄入量以10%为佳，如果下午吃点心，摄入的热能太高，会影响小儿晚餐的食欲和食量。

孩子口吃怎么办？

二、三岁的孩子出现口吃，基本能够在几个月之后恢复正常，父母不必为他纠正。如果四至六岁的孩子有口吃的毛病，父母应该重视起来。是心理还是教育方面的问题？造成口吃毛病的原因很多：首先，周围有口吃的成人和孩子，小孩喜欢模仿，觉得好玩学人口吃，习以为常，真的就口吃了。解决办法是防患在先，一经发现他模仿口吃，立即制止。如果已经是口吃，要耐心纠正让孩子把话说慢一些，先想好了再说。父母也可示范性地带他说话，背诵儿歌。其次，由于口语还不熟练，情绪紧张或说话过于着急时，容易口吃。遇到这种情况，稳定孩子的情绪，鼓励他把要说的话说出来。慢慢就会改变过来。



特别提示

在孩子初学说话阶段，如果夫妻经常吵架或经常训斥孩子，会造成孩子日后口吃。



小儿饮食中的肉和蛋：

肉和蛋是提供人体内所需优质蛋白质的极好来源。孩子生长发育特别需要大量优质蛋白质以构成机体的组织，所以在小儿的饮食中必须有肉和蛋。但是，肉和蛋吃多了也不行。吃多了对他们的生长发育会有许多弊端。孩子会出现打嗝、口臭，甚至腹痛、腹泻，对儿童健康成长不利。

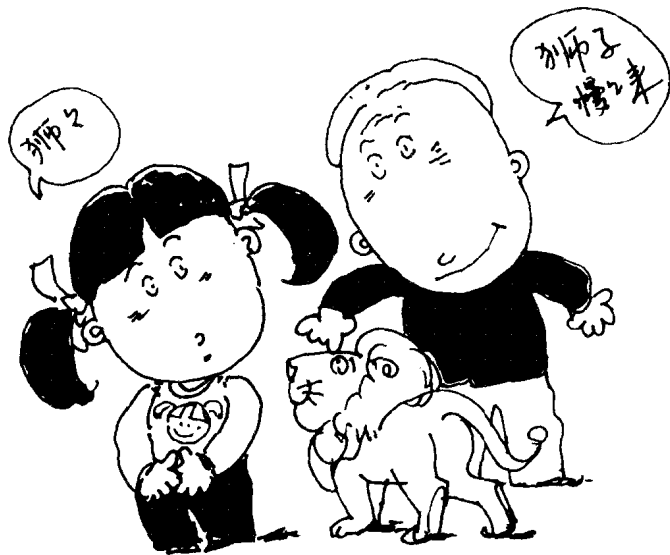
孩子常说儿语怎么办？

现在的独生子女，从小就在爷爷、奶奶、父母等人的疼爱与呵护下长大，大都伶牙俐齿的，什么话都会说。可是，如果到了三、四岁，还是常常使用儿语，像猫说成“猫猫”，吃饭说成“吃饭饭”，睡觉则说是“觉觉”，就要注意帮他改变这种情况了。要用正常用语和小孩子交谈，并且找一些适合他年龄的图画书，指着书上的图问他：“这是什么？应该怎么念、你念清楚好吗？”利用书的图画名称，开始教她做正确的发音练习，如果有发音不正确的地方，不但不要责骂他，反而更有耐心地鼓励他：“你已经越念越好了，来！再念一次试试看！”如此反复的练习，经过一段时间之后，就会改变过来。



特别提示

孩子虽小，也有较强的自尊心，他们在人格上也享有与成人平等的权力。



母亲偏食 孩子痴呆：

现今社会，不沾荤腥、完全以素食度日的女性已不常见，若孕妇或初为人母者存在偏食的习惯，很可能就会影响下一代的健康。母亲完全吃素会使孩子严重缺乏维生素B₁₂。由于其他原因很少摄入荤食的母亲，同样会导致孩子维生素B₁₂不足。

孩子有多动症怎么办？

有的小孩会不由自主的、无目的性、重复的快速挤眉弄眼，努嘴、吸鼻等，这是近年来逐渐增多的一种抽动障碍综合征。症状较轻者，如能早期发现，调整心理状态，可自行缓解。症状严重者，可导致今后行为问题和人格缺陷。父母要带孩子在儿童精神科门诊进行及时的综合治疗，服药，以控制症状。对于患有严重的抽动障碍儿童，合理的药物治疗是非常必要的，也是综合治疗成功的基础。但是药物的使用一定要在医务人员指导下进行，同时配合心理及行为治疗。还需要注意妥善安排日常作息时间，避免过度紧张疲劳，适当参加一定的体育和文娱活动，使其尽量处于一种轻松愉快的环境之中。



特别建议

对孩子的无理哭闹可以采取“冷”处理办法，让他消耗完精力，可能效果更好。



安排小儿食谱的原则：

1. 保证小儿得到一日所需的热能和优质蛋白质。
2. 食物种类多样化：可轮流选用鸡肉、牛肉、猪肉、鱼等提供优质蛋白质。
3. 食物制作方式要适应年龄特点，不适宜给粗、硬及大量油炸食品。
4. 不宜采用刺激性强的食物，如酸、辣、麻的食品。
5. 进餐次数以三餐一点为合适，每次间隔约4小时。

孩子太胖怎么办？

父母的盲目喂养会使婴幼儿经常处于超营养状态。而超营养状态会严重干扰机体的代谢秩序,导致宝宝的体重不断增加。父母们又大多错误地认为胖比瘦好。已有病例证明,儿童肥胖易引起高脂血症、脂肪肝、高血压等疾病;而西式快餐、巧克力、奶油蛋糕、冰激凌之类的高热量食品,都会给孩子增加额外的营养。人的体重保持在标准状态时,机体内各种代谢也都容易保持一种平衡状态,而一旦失去这种平衡,则瘦者更瘦,胖者更胖。所以,注意营养均衡就不会喂出小胖墩。让孩子参加减肥夏令营进行综合性治疗,效果也比较理想。



特别建议

限制孩子的物质占有欲。因为给孩子东西太多,会使其产生“获得就是幸福的源泉”这样一种错觉。



不宜多吃的食品:

3岁以上的幼儿,已经受了一年左右时间的膳食锻炼,可逐渐改用成人一样的食品。但仍需注意,多油、煎炸过的不易消化的食品,辣椒、咖啡等刺激性食品,酒、咖啡、浓茶等兴奋饮料,都应根据不同情况慎重使用。巧克力、麦乳精等含脂肪和糖太多的食品只能偶然作点心食用,不宜多用,更不宜当作正餐使用。市售橘汁饮料幼儿应少用,因内含色素和香料,没有营养价值,更不能补充维生素C。

孩子得了孤独症怎么办？

儿童孤独症是由生理——心理——家庭——社会因素共同影响而造成的。可分低功能和高功能两类。高功能患儿大多在最初的1~2年发育正常或基本正常，仍保持较简单的认知和语言交流能力，与父母和周围人也保持一定的情感联系，无癫痫发作。而低功能患儿则反之，很多孤独症病人处于严重功能缺陷状态，需长期照管。孤独症的治疗应采取综合措施，包括药物治疗、行为矫治和训练教育。儿童孤独症如能早期进行有计划的医疗和矫治教育，并能长期坚持，可取得较好效果。在孩子早期教育中就应注意，观察孩子的行为举止是否有这种倾向。父母应多与孩子交流，注意他的情绪变化，防止这种症状的发生。



特别提示

孩子的交往能力直接影响他将来如何适应社会。



酸奶与乳酸菌饮料有什么不同？

酸奶是用鲜牛奶经过乳酸菌发酵制成的。在肠道中有抑制腐败菌繁殖的作用。因此，对消化功能不好或正在患腹泻的患儿，适当食用酸奶是有益的。

含乳酸菌饮料的味道虽然也酸甜可口，但因为其蛋白质、脂肪、碳水化合物等重要营养素都不够。

因此，乳酸菌饮料只能用来为3岁以上儿童运动后补充水分，但无论如何，它不能代替牛奶或酸奶。

左撇子的小孩怎么办？

如果强迫一个惯于使用左手的小孩改用右手，将会产生许多生活上的障碍。因此，父母应让小孩子自由地选择使用右手或左手。通常左撇子的小孩也能用右手写字，只是以左手写字的速度比较快，所以他时常以左手来写字。如果在婴儿时期，父母让孩子意识到要用右手来拿玩具、汤匙等物品，通常孩子就会习惯于使用右手。但小孩子若过了二~三岁之后，仍然比较喜欢用左手拿物品，那么一定是左撇子，此时父母没有必要一定要强迫他改变使用左手的习惯。一旦过分强迫他改变习惯，可能会造成孩子心理上的负担，进而对孩子的发育造成阻碍，严重的会导致口吃。



特别提示

从学习绘画、音乐中可以考察一个人在脑功能及生理功能方面显示的能力类型的差异。



不可缺碘：

碘是人体生命中必不可少的一种微量元素，是身体制造甲状腺素的原料，对大脑的发育也起着决定性作用。据测定，6岁以下小儿碘的日摄取量应达到70微克。人体内的碘80%~90%来自于食物，如海带、紫菜及各种海产品，它们都是碘的良好来源。对处于生长发育期的儿童，在他们的菜谱中增加一些海带是很必要的。

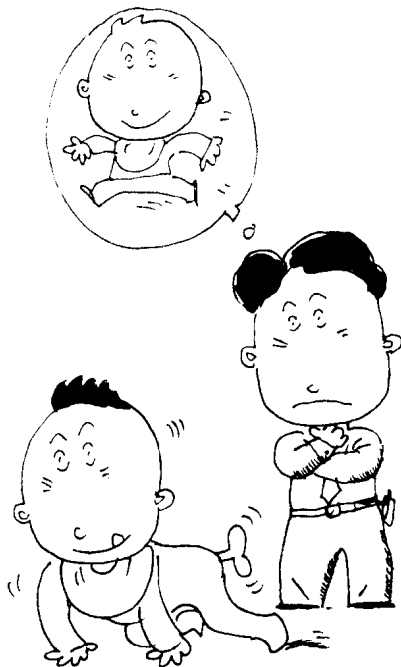
孩子学走路晚怎么办？

现在的父母大都希望自己的小孩早一点学会走路，于是借助学步车或强行牵着他的手，要他学走路，但从生理学的观点而言，这不是一种好现象。因为小孩子太早学习走路，容易导致骨盆倾斜及内脏下垂。此外，双腿承受过重的负担，也可能发生变形。零到一岁左右的孩子，手腕、胸、背部的肌肉尚未发育健全，所以在这个时期只要让他充分爬行，以此来刺激肌肉的发育是比较恰当的。在家里尽可能让孩子能在宽敞的空间自由爬行，可以刺激肌肉的发育；晚一点学会走路，可以使身体骨骼均衡发展，这在医学上是有根据的。



特别建议

幼儿智力教育应当适度。父母在与幼儿相处时，不应将所有的时间都安排“智力开发”的内容。应经常制造一种轻松相处的环境，这可能更有益于孩子的成长。



幼儿期营养补充：

幼儿发育时期需要大量蛋白质、脂肪、淀粉、维生素、矿物质等，其中动物蛋白（牛奶、肉、鱼、蛋）比较重要，因此每餐都应该有一点。豆类及其制品也是很好的蛋白质来源之一。在幼儿期里，要多吃菜，每餐相当于成人量的 $\frac{2}{3}$ 左右。多吃蔬菜对小儿的生长发育有着重要作用。多吃蔬菜，对牙齿的发育也有好处。如钙是牙齿珐琅质和牙齿本身钙化所必需的物质，而许多蔬菜都含有丰富的钙。

喜欢欺负别人而受到排斥怎么办？

有的孩子，不但常常妨碍其他小朋友的游戏，有时还会夺人家正在玩的东西，因而常常受到小朋友的排斥。这很可能是因为父母平时工作压力大，并常常斥责孩子，说一些类似“自己玩！这么大了还不懂事！”等语言。其实，父母无论多忙，也要抽出时间陪孩子玩或聊天，或利用假日和孩子出去玩。这样，孩子感受到父母的亲情，心理上得到爱的满足，就不会再故意做坏事欺负人了。



特别提示

有关部门对各国小学生每天劳动时间做过统计，美国平均为1.2小时，韩国为0.7小时，法国为0.6小时。相比之下中国小学生每天劳动时间最少，只有0.2小时。



营养要均衡：

儿童每日的热能需要量可达1450千卡，蛋白质需要量约为50克。此外，丰富的维生素和微量元素对儿童的发育十分重要。在一日的饮食中可以安排1瓶牛奶(250毫升)，1个鸡蛋，70克肉类，200克粮食，200~250克蔬菜，1个水果，适量加些豆制品。在制作小儿的主食品中还需要注意粗细粮搭配。

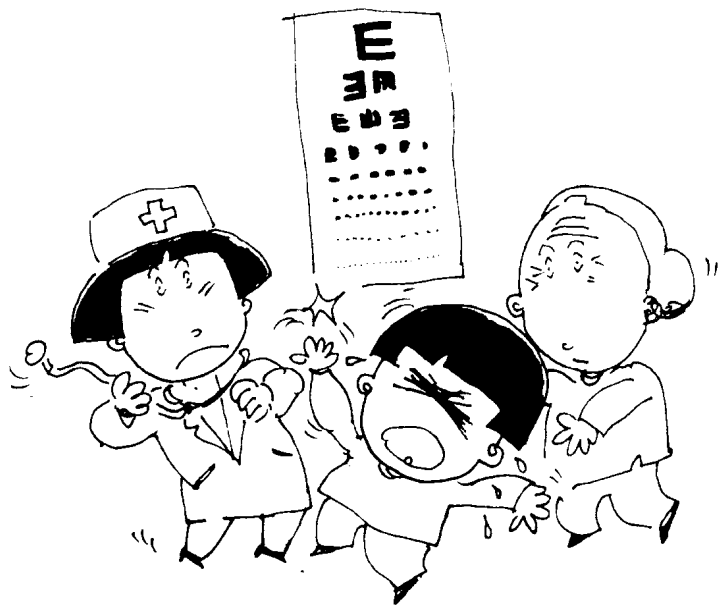
被长辈宠坏的小孩怎么办？

牛牛是非常受奶奶娇宠的孩子，有时妈妈指出他哪里做得不对，奶奶马上过来责备：“她还小嘛，干嘛对孩子那么凶！”因有奶奶宠着，牛牛在家里就是个小霸王。有一天，全家到公园去玩，牛牛又哭又闹让大家顺从他的意愿，大家怎么劝都不行。爷爷只劝了一下，牛牛就对爷爷又踢又咬，周围的人都来看热闹，全家非常尴尬。像这种情况现在非常普遍。教育孩子应坚持原则，父母跟老人也要协商好教育孩子的宗旨，哪怕他一直哭闹也不能顺从他的意愿，全家统一，时间长了慢慢就能改变孩子的霸王脾气。



特别提示

创造性思维能力，是未来人才的必备素质之一，也是检验孩子智力水平的一个重要依据。



慎用化妆品：

有的大人喜欢给孩子化妆，画眉毛、涂口红……其实，这样做对孩子是有害无益的。

孩子的颜面皮肤柔嫩，使用的化妆品很容易和眼泪、鼻涕、汗液混合而形成一层膜，影响皮肤的正常代谢。有的装饰性耳环质量非常差，甚至有毒，容易让孩子耳洞感染。给孩子烫头发的危害更大。因为孩子的头发细而柔软，烫发时经加热或化学反应，头发的角质和皮质都受到损伤，使黑发变得枯黄发脆、油脂减少，失去光泽，很容易脱落。

孩子被烧伤、烫伤怎么办？

烧伤在婴幼儿中是比较常见的。由于小孩自理自卫能力差，稍有照顾不周就容易引起意外伤害。烫伤面积大而深时，要去医院治疗。切忌乱投药。1度烫伤的皮肤发红，不起水泡，表面干燥，2~3天后，烫伤皮肤颜色逐渐消退，水泡消退，皮肤脱屑，不留疤痕。可在烫伤的局部涂些凡士林、花生油，用纱布或清洁软布包裹烫伤局部，3~5天即可痊愈。浅2度烫伤患儿表现疼痛剧烈，起大水泡且水泡皮薄有较明显的红肿。不要将水泡挑破，涂油后包裹，如果没有感染，需两周左右愈合，不留疤痕，但伤面可能会出现色素沉着。烧伤后应注意患儿饮食营养，要吃高蛋白富有维生素的食物，如鸡蛋、牛奶、肉末、水果、西瓜等。



特别提示

音乐是发展儿童智力的乳汁，前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“没有音乐教育就不可能使儿童得到长足的智力发展。”



小儿不宜饮用啤酒：

小儿不宜饮用啤酒。由于小儿的肝脏尚未发育完善，如果经常喝啤酒必将加重肝脏的负担，对小儿的发育不利。此外，在看待小儿喝啤酒这个问题上，更应注意防止形成不良习惯。小儿时期正是一个人各种习惯及行为的形成时期，这个时期喝啤酒，对成年后的嗜好将会产生巨大的影响，而喝酒习惯对成人期的行为发展极为不利。

孩子气管进了异物怎么办?

气管异物是孩子中常见的意外事故,7岁以内儿童多见,有几种家庭救护方法可供参考。拍背法: 让小儿趴在救护者的膝盖上,头朝下,托其胸,拍其背三四下,稍停可重复,至小儿吐出异物。颠簸法: 抱住患儿的腰部,双手拇指抵住患儿上腹胸部下,将患儿有节奏地快速颠簸,压迫上腹部以形成冲击气流,将异物冲出。催吐法: 救护者用手指伸进患儿口腔,刺激舌根催吐,此法较适用靠近喉部的气管异物。如上述的方法未奏效,应立即送往最近的医院。如果呼吸或心跳停止应及时给予人工呼吸。重要的是要教育儿童不要养成口内含物的习惯;进食时,不要让小儿哭闹说话;要把孩子容易吸入的小物品放在儿童拿不到的地方。



特别提示

大科学家爱因斯坦说:“想像力比知识更重要,因为知识是有限的,而想像力概括着世界的一切,推动着科学发展、进步,并且是知识的源泉。”



小儿多吃烤羊肉串有危害:

用来烤羊肉串的羊肉一般在烤制前都要经过腌制,食盐中的亚硝酸盐就会与肉中蛋白质分解所产生的胺类发生作用,产生具有致癌作用的亚硝胺。其次,未经检疫的羊肉如果带有寄生虫,那么,短时的烧烤是不能杀死寄生虫的。由于小儿的生理特点,决定了小儿对疾病的抵抗力、对各种有毒物质的解毒能力都较成人低,很容易发病。

孩子得了冻疮怎么办?

婴幼儿冻疮好发部位是身体外面突出和末梢部位,如面颊部、耳部、手指、足趾等。小儿冻疮重在预防。进入寒冬季节要适当户外活动,增加机体防寒防潮的能力,要避免长时间手足耳等暴露在外。教育孩子冬季不要在室外长时间活动。小儿冬季洗澡次数应适度,洗澡太多会使皮肤干燥,每周洗1~2次温水澡比较合适。发生冻疮后的饮食,应高热量、高蛋白质、高维生素食物为好。冻疮的治疗应及时,以局部治疗为主,即消炎、消肿,促进血液循环。轻度冻疮可用冻疮药物,维生素E膏,还可用10~38℃的水进行局部交替浸泡,每日3~4次,每次15~20分钟。如重度冻疮水疱有破溃,应预防感染,可用复方雷夫诺尔软膏、达维邦软膏。中药紫草膏也可促进伤口愈合。



上进心,就是努力向前,立志有所作为的一种心理品质。

特别提示



小儿厌食症:

由于小儿饭前吃糖果零食,吃饭不定时而导致较长时间食欲不振,精神、体力欠佳、疲乏无力,面色苍白、体重减轻、抵抗力差,易患各种感染。家长应纠正孩子不良的偏食、零食习惯,建立正常生活制度和良好习惯。针对小儿的口味变换菜样,可应用中医疗法、针灸疗法、捏脊疗法等进行治疗。患消化道疾病或全身性疾病的应及时去医院诊治。

孩子鼻子出血怎么办？

宝宝一旦发生鼻出血,首先不要惊慌,让宝宝安静,头保持竖直。然后用手捏住出血鼻孔,妈妈将卷好的消毒棉卷或清洁的纸巾卷塞进出血的鼻孔,注意不要插入过深。同时可用冷水轻拍宝宝的后脖梗,也可使用小冰袋。一般过一小会儿出血就会止住。止血后,不要急于将棉(纸)卷取出,应再等待几分钟。如果出血不止,应尽快送往医院。嘱咐宝宝不要进行剧烈的活动,不要擤鼻子。



特别提示

让幼儿经常讲述发生在自己身边或者自己亲身经历的事情并加以鼓励,不仅能培养幼儿的语言能力,而且能培养幼儿的自信心。



怎样预防小儿缺锌:

为了促进儿童的健康生长发育,应注意预防锌的缺乏。饮食中应供给含锌量较高的食品,如鱼肉、蛋类、豆制品、坚果类等食物。含锌的食物很多,动物性食物含锌量高于植物性食物,吸收利用率也高。已确诊为锌缺乏症的小儿,应在医生的指导下服用锌剂。补充和调整饮食,在预防锌缺乏症中是不容忽视的。

孩子耳朵进了异物怎么办？

幼儿有较强的好奇心，有时误将异物塞入耳道，以此为乐事。此外，有些小虫也会飞入耳道成为异物，飞虫进入耳道会引起耳鸣、疼痛及不适，小孩表现为烦躁不安。其他如豆类可因吸水后胀大，引起继发感染，造成外耳道发炎，使异物难以取出。一旦发现耳道异物或者怀疑孩子耳道有异物，不要用水冲或自己乱掏，否则会损伤外耳道皮肤或加重病情。应及时到医院检查。植物性异物可先用酒精滴入后再取，动物性异物可先用油类或乙醚滴入后将其杀死，然后拉直耳道，侧着头让虫子随着油自然流出，也可用手掌捂严耳朵猛吸，吸出虫子后用酒精棉棍轻轻擦拭外耳道以防感染。



特别提示

夫妻经常吵架，会使孩子精神紧张，性格内向，日后易诱发抑郁症等精神疾病。



发烧小儿的饮食原则：

第一是供给充足的水分。

第二补充大量的无机盐和维生素

第三供给适量的热能和蛋白质，而且要以流质和半流质饮食为主，少吃，多餐。

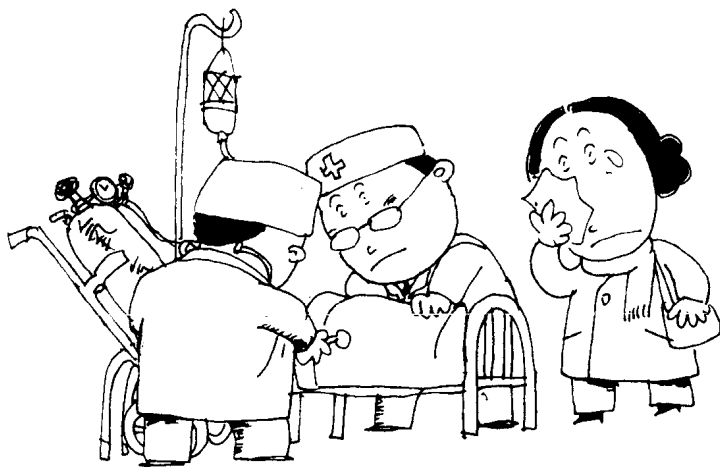
煤气中毒怎么办？

人们都知道，煤气中毒可以造成死亡。有些小儿煤气中毒后因脑缺氧时间过长，会造成脑缺氧后遗症。小儿处于生长发育阶段，一旦留有后遗症，就会终身残疾。其实，煤气中毒是完全可以预防的，一定要保持房间通风合理。一旦发生煤气中毒，轻者将小儿抱到户外呼吸新鲜空气，应注意保暖，穿好衣服，包好被子以防诱发呼吸道感染。重者应立即送往医院给予氧气吸入，吸入的氧气浓度越高，一氧化碳排出得越快。因此，最好是放入高压氧舱治疗。



特别提示

严厉之中体现宽爱才会使孩子学会合作，使孩子感到安全，有利于发展自己的潜质。



婴幼儿腹泻：

婴幼儿腹泻是婴幼儿时期的常见病，尤以婴儿期发病率高。一年四季都可发病，以夏秋季最多见。临床表现为大便次数增多，每日数次至十多次。大便呈黄色或黄绿色，稀糊状或蛋花汤样，每次量不多，可有黏液，无脓血。严重腹泻，每日大便十余次甚至数十次，呈水样或蛋花汤样，混有黏液。食欲减退并有严重呕吐，可伴体温升高。患儿很快出现脱水症状，表现为精神萎靡不振，哭时无泪，口唇干燥，尿量减少甚至无尿，四肢发冷等立即送医院。

孩子中暑怎么办？

中暑是我们比较熟悉的急症，小儿在户外烈日下活动过久，又无防护措施，使头部受到烈日直射，神经受到刺激，致高热、头疼，甚至昏迷。夏季气温高时尽量不让小儿到烈日下活动，防止日光直射头部。发生中暑要尽快把小儿抱到荫凉通风的地方进行降温处理，但不可降温太快，一旦过快皮肤血管会受到刺激痉挛收缩，体内热量不能及时散发而发生虚脱。此后应及时补充清凉饮料，最好是盐汽水，以补充出汗损失的钠盐。



特别提示

性格开朗、活泼、爱说爱动的孩子的思维活跃、反应灵敏，自我表现欲和交往能力也很强。



小儿肺炎：

小儿肺炎常发生在上呼吸道感染或支气管炎之后，也有一开始就患肺炎。本病一年四季都可发生，但以寒冷季节及气候剧变时多见。肺炎表现一般症状有咳嗽、呼吸急促，发热时体温可达 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 。可伴有食欲下降，呕吐、腹泻等消化道症状。肺部听诊有细湿罗音。当出现以下情况时，病情严重，可能有并发症发生，如烦躁不安、精神萎靡、呻吟或气急加重、鼻翼扇动、点头状呼吸，伴有不同程度的缺氧症状，如鼻唇周围出现青紫、面色灰白、体温不升或高热。这时应及时送往医院治疗

孩子鼻腔进了异物怎么办？

幼儿活泼好动，好奇心强，玩耍时会将细小物品塞入鼻孔，如豆子、纸团、果核、花籽、橡皮头等等。发生上述情况后，鼻黏膜发炎、出血，分泌出脓分泌物，有臭味，家长发现后不要自己用器具乱掏，应到医院去做检查。医生会用特制的器械将异物取出，异物取出后要继续治疗慢性鼻炎，这样才能彻底治好。如孩子得了慢性鼻炎总是不好，应想到有异物的可能，要及时到医院检查。平时要告诫孩子不要把东西塞入鼻孔玩。



特别建议

性格调皮、专横、大大咧咧的孩子适应能力强，规则意识较差。对这类孩子宜采取批评与鼓励相结合的方法，对孩子进行爱心培养，使孩子体会到同伴间友谊的乐趣。



小儿急性支气管炎：

急性支气管炎是指支气管黏膜的急性炎症。发病大多先有流涕、鼻塞、发热、咽痛等上呼吸道感染症状，也可忽然出现较多较深的干咳，在胸部两侧都可听到或多或少的干罗音或粗大的湿罗音。轻者无明显病容，重者有中度发热，偶可高热，多2~3日即退。感觉疲劳，影响睡眠与食欲，甚至发生呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。应及时送往医院治疗。

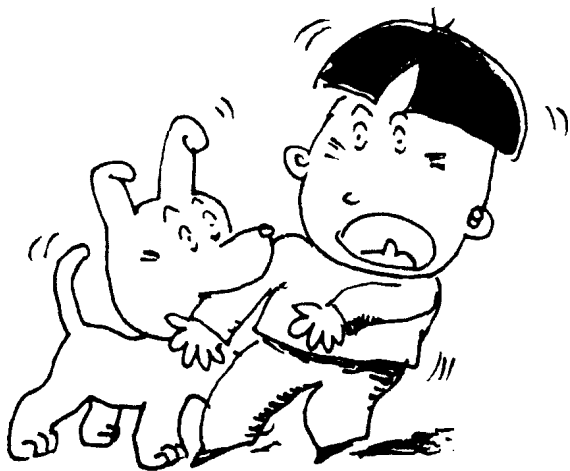
孩子被猫狗咬伤怎么办？

宝宝被猫狗咬伤后，父母应立即采取急救措施。伤势较轻时，父母可以自己先给孩子清洗伤口。具体步骤是，挤出伤口里的血，用肥皂水反复冲洗伤处，再用清水冲干净，然后涂抹碘酒。不要包扎伤口，暴露即可。重要的是接下来该注射狂犬疫苗，各地区卫生防疫站都有。忠告年轻的爸爸妈妈，首先提醒大家防患于未然，看管好宠物。其次，出了事不要慌，一定要到市疾病预防控制中心或各地区卫生防疫站，在专业医生的指导下，接受和使用狂犬疫苗。一定要到正规医院接受治疗，否则会造成严重后果。



性格孤僻、胆小、不爱说话的孩子应采用欣赏的方法，多亲近他们，给他们创造与别人交往、在集体场合说话的机会。

特别建议



水痘有哪些症状：

水痘的皮疹多出现在头部、躯干，四肢较少，呈“向心性”，开始为小红点，数小时或1天后，小红点变成绿豆大的水疱。1~2天后水疱中央凹陷，逐渐变干结痂，经1~3周结痂脱落，不留痕迹。在水痘结痂过程中，局部皮肤发痒，因此应防止患儿把痂皮抓破而引起细菌感染。发现水痘，患儿应立即隔离，直至皮疹全部结痂脱落，才能解除隔离，时间大约2周左右。

孩子突然抽搐怎么办？

从新生儿开始各年龄段均可发生抽搐，这是很常见的。首先要仔细观察抽搐的时间、姿势、次数，如眨眼、口角微动、肢体无意识乱动一样，发热、呼吸急促、口吐白沫等，给医生提供资料，对判断预后有很大帮助。护理新生儿时应注意观察有无呼吸暂停、两眼凝视、流涎、吸吮和咀嚼动作、肢体动作（似游泳）。要补充营养，多饮水，因高热可致水分大量丧失，必须补充高营养易消化的食物。多饮水有利于毒素排出。采用额部冷湿敷、温水浴降温。退热药物仅适用高于 39°C 的体温或有高热抽风史者。



特别建议

对性格温柔、听话、沉稳的孩子宜采取多鼓励、多表扬、少批评的方法，从一点一滴着手培养孩子的探索意识和创造意识。

对待“抽风”的紧急措施：

首先，让孩子平身躺在床上，解开脖子前的衣扣，为了防止抽风咬伤舌头，可用布包住筷子头，放在牙齿之间，并压住舌头。对抽风严重的小儿，可用指头掐上唇中间的人中穴及双眉中间的印堂穴，避免小儿因抽风窒息或引起吸入性肺炎。如小儿发高烧，可用冷湿毛布敷在小儿额上，也可用温水擦身；若用酒精加一半温水擦皮肤，退热效果更好。家中若有白酒可用以代替酒精，但不用加水。在做上述处理的同时，应尽快到医院就诊。



孩子触电了怎么办？

如果小儿发生触电，应尽快使小儿脱离电源，电源作用于人体时间越长，后果越严重。可用干燥的木棒、竹竿等绝缘工具将电线挑开，如附近无木棒等工具，可用干绳子，衣服拧成带子套在触电人身上，将其拉出。救护人一定要注意自身安全，脚下垫干燥的厚木板或站在棉被、厚塑料板等绝缘物体上。小儿触电后应注意有无呼吸及心跳，在等待急救车到来之前，如心跳、呼吸停止的一定要及时做人工呼吸及心外挤压按摩。



特别建议

只有从小让孩子经受各种锻炼，才能使孩子具有勇敢精神和坚强毅力。



父母要从以下几方面来防止孩子触电：

1. 所有的电器设备用完后立刻放回安全的地方，如电熨斗、搅拌器、吹风筒等。
2. 注意电热恒温开水器的水温和摆放位置，以免孩子触摸或碰倒。
3. 所有孩子够得到的插座要套上专用的塑料罩。
4. 外引的电线只能临时使用，用完立刻收拾好，不能放在孩子伸手可及的地方。
5. 风扇、取暖炉要放在安全的地方。
6. 孩子从懂事的那天起就要教他不能接近、触摸带电物体。



第五章

50 个育儿秘诀



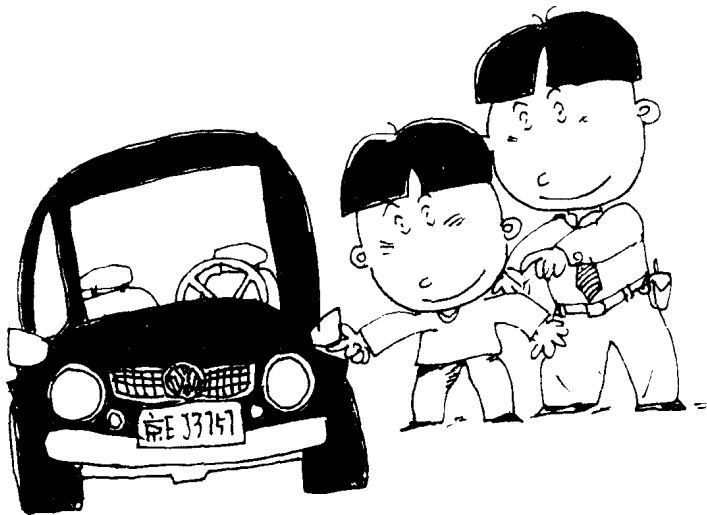
怎样开发数学潜能

小孩子对数字的概念最初还是从印象和记忆中开始认识的。在日常生活中,有很多事物与数字有关,如:电话号码、车站牌、门牌、日历等。当遇到这些类似事物时,家长可以有意强调数字,反复教孩子说、念,让他对数先有个印象,再和他玩一些简单的数字玩具,如算盘等,教他慢慢学会从“1”开始数数。当然,1岁以前这样做为时尚早。



特别提示

教数字最好是从两岁开始,对0-1岁来说,多少有些勉强。过早教孩子数数字,孩子没有接受能力,也是徒劳无益。



运动医学专家建议抓好三个时期的运动:

1. 幼儿期: 增强平衡性、敏捷性、柔软性和灵活性的调节力,如过独木桥、舞蹈、结合游戏所进行的跑跳。

2. 少儿期: 以室外活动为主,如打球、跑步、体操、日光浴等。

3. 青春期: 以弹跳运动为主,如跳跃摸高、跳绳、引体向上等。

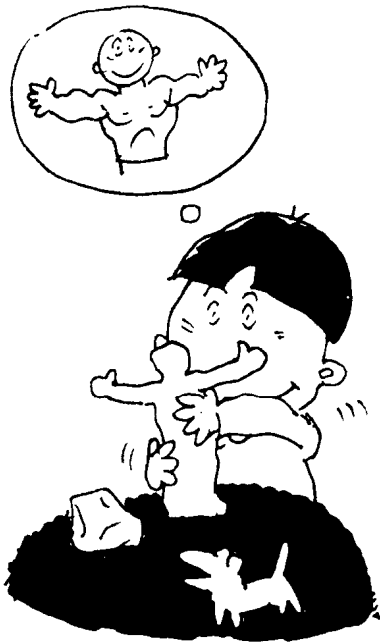
怎样培养有创造力的儿童

小孩子天生爱幻想，这也是创造的原动力。儿童在头脑中先产生想法，然后通过一定的行为表现出来，与此同时，再根据自己的行为产生新的联想，进一步思考和行动……从而形成自身的创造力。所以，培养孩子的创造力就要提高孩子的思考能力，而思考能力的提高，是需要实践活动来促进的。俗话说“心灵手巧”。让您的孩子多参加游戏，如画画、折纸、拼图、搭积木等，从中培养孩子的创造力。



特别提示

成功的父母总是透过表面化的问题、行为，从问题中寻找孩子的潜质，协助他找出更有益的表达和解决方法。



抓住快速长高期：

据世界卫生组织一个专家小组报告，每年5月份是孩子生长最快的月份，最快可达7.3厘米，比其他月份几乎快1倍。一生之中长高的关键是青春早期，男孩子为13~15岁，女孩为11~13岁。要选择适当的运动，大幅度加强营养。

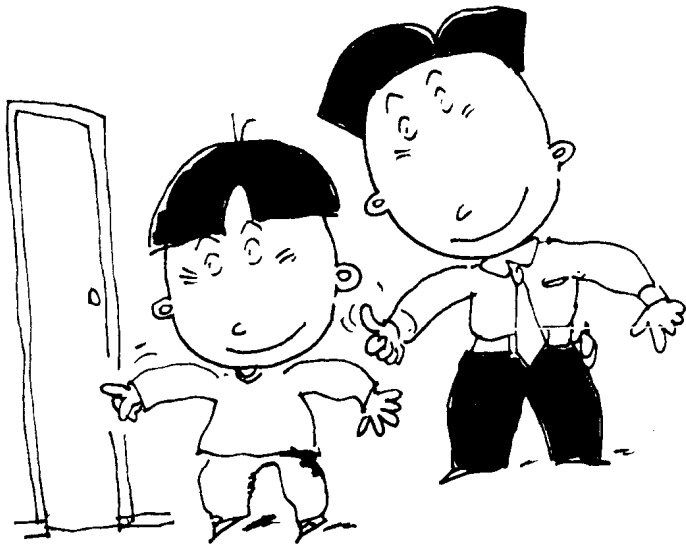
怎样开发语言能力

首先，画册是培养孩子说话的最好教材。给孩子讲画册时，口齿要清晰，要慢慢地讲。孩子对某本画册感兴趣，要求重复讲给他听时，千万不要厌烦，讲时最好能从画册中多扩展一些知识。另外，还可以用身边东西做指名游戏，问孩子“这是什么”？孩子回答上来了，就要表扬他，即使答错，也不要笑，纠正时，态度不要太严肃。母亲可以利用孩子喜欢打电话这一特点，和他做“打电话游戏”，从而起到语言教学的作用。



特别提示

心理学家提出，运用有建设性的语言去形容和理解孩子的行为，这是教育好孩子的秘诀。



为孩子买什么样的画册？

要为孩子选择画面清楚、色彩明朗，造型大而简单的看图辨物之类的书，内容近于日常生活。题材最好可引起亲子间的对话。

怎样开发形象语言能力

成年人会感到在看小说时,内容很容易理解,还能通过文字想象出情节形象;在看哲学或理论性很强的书籍时,却会感到很吃力,经常是一段文字看过去还不明其意。这是因为前者的语言形象是具象的,比较生动,而后者的语言形象是抽象的,比较枯燥。抽象的东西大多靠左脑思考,而形象语言是可以通过左脑逻辑思维转化为右脑的形象思维的,这也是幼儿学习语言文字的关键。在教幼儿学说话和识字时应充分利用形象,或通过看图识字卡片等,用形象生动的语言使幼儿的左右脑同时受到刺激。



特别建议

建立奖励机制不失为一种教育孩子的好方法。



教小儿背唐诗大有好处:

1. 可以锻炼儿童的记忆力。
2. 可以使孩子受到美感的熏陶。
3. 可以为孩子将来学习汉语打下基础。
4. 可以使孩子了解一些历史知识。

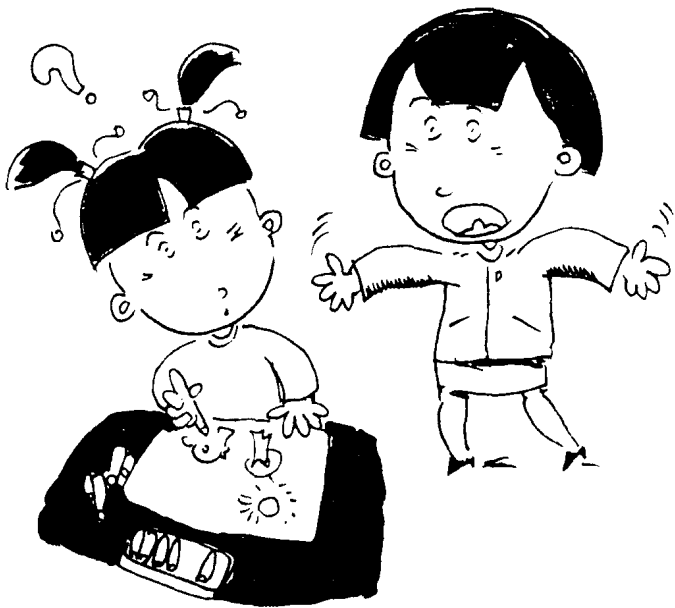
怎样培养自信心

成功，会使人自信。小孩子也是一样，成功的喜悦会使他做事信心百倍。所以，为了保护小孩子的兴趣，树立孩子的自信心，多夸奖，多鼓励是最好的方法。反过来，如果家长过多干涉，在孩子游戏或画画时，常常指出他的不足，而不是从旁启发或鼓励，会使孩子厌烦，从而没有信心，失去做事的兴趣。从孩子1岁半左右，培养孩子的兴趣是很重要的，要鼓励孩子勇于尝试。



特别建议

为了更好地教育孩子，应该学会发掘孩子的“潜能”，主要包括：语言智慧、音乐智慧、空间智慧、逻辑数学智慧、身体动觉智慧、人际智慧。



善用“良言”：

俗话说：“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒。”家教成功的父母善于观察与揣摩子女的心态处境，然后选择时机有针对性地用“良言”抚慰他、温暖他、激励他。当孩子沮丧时，适时说几句热情的话予以鼓励；当孩子疑惑时，及时用柔和的语言给他提个醒；当孩子自卑时，不忘记用他的“闪光点”燃起他的自信心；当孩子痛苦时，尽量设身处地说些安慰的话……

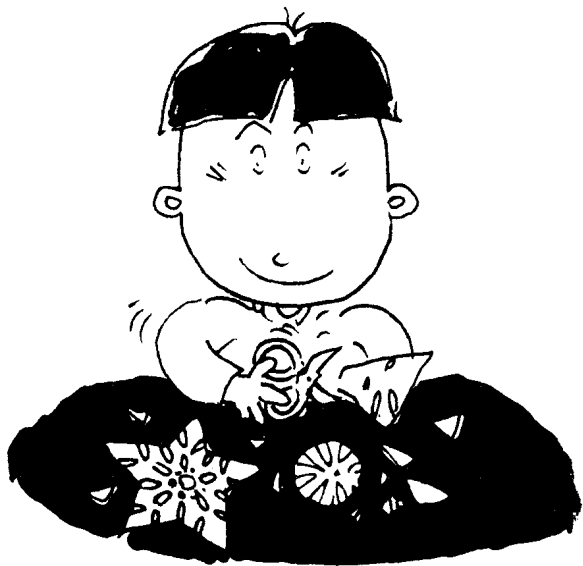
怎样让孩子的手指灵巧

小孩子约3-4岁，父母就可以让他试着拿剪刀剪纸，以训练孩子手指的灵巧度，练习让手指向不同方向用力。现在有许多已经上小学的孩子在家里，父母还是不让他们自己动手削铅笔。其实大人们小时候都有割伤手的经验，但无形中也由此经验训练出手指的灵巧性。训练手指的灵巧性也没什么诀窍。我们可以从孩子小时候开始，一方面告诉他剪刀和刀片是非常危险的工具，一方面也努力教他正确的使用方法，让小孩子学会使用剪刀是必须的过程。



特别提示

孩子只知享受和索取，忘却付出和奉献，长期下去，会逐渐发展成极端自私的情感和行为。



正确看待孩子的恶作剧：

孩子是在玩的过程中，在我们成人眼里“捣乱”的过程中不断地认识世界、思考和探索的。恶作剧行为并非从天而降，其动脑筋的强度相当高，这对孩子的创造力发育无疑是一次催化。孩子以恶作剧来超越父母为其所规范的界限，它有助于孩子独立性的形成。我们不能因为怕孩子给自己找事，过多地限制孩子，那会使孩子在大人的诸多“不许”中渐渐变得缩手缩脚，甚至抑制了孩子思维的发展，其损失可比宝宝把家里搅得天翻地覆要惨重得多。

使孩子保持正确的姿势

父母不良的生活习惯,是造成孩子姿势不正确的原因之一。例如躺着或边吃饭边看电视、写字时驼背等,小孩子就会模仿父母,形成不正确的姿势。错误的姿势对生理机能的发育会造成不良影响。因此,日常生活中的一切行为,如吃饭,走路等,父母都必须给孩子做出榜样,发现问题及时纠正。还应该指导孩子每天积极地做全身运动,例如:带他玩球或做跑、跳等运动,孩子能够自由地活动身体,就能够自然而然地、有效地矫正错误的姿势。



特别提示

美国一项最新的研究成果表明 由男人带大的孩子智商更高些,他们在学校会取得更好的成绩,在社会上更容易成功。



不应该“心罚”孩子:

父母是孩子人生道路上的第一任老师,是孩子在这个世界上最值得信赖的人,热爱孩子是父母的天职。但怎样去爱,如何去教育却大有讲究。任何情况下,家长都不应该用讽刺、挖苦的语言和方式来伤害孩子,不应该心罚或变相心罚孩子。如果那样做,则是家长的失职,是家庭教育的失败!

怎样训练孩子的敏捷性

让孩子跟几个好动的小朋友一起游戏,是培养他的敏捷度的好方法。同龄人能做到的,他也会比着做。此外父母可以将某些动作融入游戏中,自然而然地从游戏中慢慢地训练孩子的敏捷度。能够更好训练孩子敏捷度的最合适的运动就是玩球类运动。4-5岁的幼儿,父母可以让他练习拍球,在拍的过程中用腿迅速跨越皮球。或玩躲避球的游戏。因为玩躲避球时,小孩必须随时注意对方的动作及球的动向,而后他必须及时采取相应的行动,因此可以训练孩子的敏捷性。



特别提示

要给孩子创设一个宽松、文明的生活空间,向孩子提出合理明确的文明行为要求。

重视潜移默化:

儿童心理教育专家认为,孩子性格的养成是从小潜移默化培养出来的,在孩子成长过程中,家长无疑起着极为重要的作用。经常行使带有惩罚性质的话语,会使孩子养成自卑胆小的性格,甚至产生对立情绪。不应低估或忽视孩子的自尊心。因此,应尽快摒弃简单粗暴的教育方式,以诱导、亲切、善意的方式对待犯错误的孩子,使孩子的性格、人格在童年时期得以正常发展。



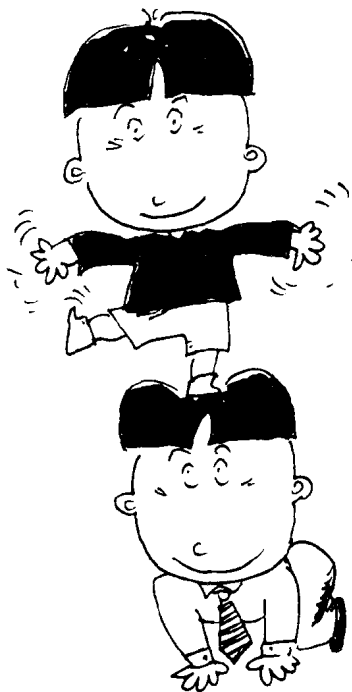
怎样训练孩子的平衡能力

父母要让孩子具有良好的平衡感，参与维持平衡的游戏是相当重要的。因此，当孩子一、二岁时，爸爸可以充当马，让孩子骑在身上，使他身体上下移动。当孩子三、四岁时，父母可以带他们到室外，和其他小朋友玩丢手绢等需要转圈跑的游戏。当孩子五、六岁时，让孩子和其他小朋友一起玩老鹰捉小鸡这种必须使身体急速转换方向的游戏；另外，平时可让孩子多练习爬楼梯。这些运动都能培养孩子的平衡感。



特别建议

培养孩子爱劳动是早期幼儿教育的重要组成部分。



儿童品行障碍的成因:

1. 家庭因素：父母对子女要求苛刻，经常打骂、恐吓，限制儿童与外界正常接触。

2. 社会因素：有些传播媒体中充斥打斗和色情场面，儿童常把影视中的打斗英雄作为榜样，把神话情景视为现实，对两性之间的交往感到好奇和神秘。

3. 自身因素：缺乏体育锻炼。培养孩子良好的品行应从体育锻炼抓起。

培养体力与精神好的孩子

现在的孩子体力普遍不好，身体素质差，没干什么就总喊累。许多家长时常抱怨自己的孩子太懒，不爱运动。其实，这种情况很可能是由于偏食，或缺乏宽敞的游戏场所，以至于运动量不够所造成的。现在很多家长由于工作忙，总让孩子闷在家里，使很多孩子好静不好动，缺乏充分活动身体的机会。俗话说“生命在于运动”。对小孩子也是这样，孩子天性好动，喜欢游戏，长期或强行把孩子关在家里是不正确的做法。



特别提示

不能独立入睡的儿童长大后会有睡眠问题。



鼓励创作:

有一位幼儿教育专家到国外看到一个幼儿用蓝色笔画了一个“大苹果”，老师走过来说：“嗯，画得好！”而且爱抚地摸了摸孩子的头，孩子高兴极了。这时中国专家问教师：“他用蓝色画苹果，你怎么不纠正？”那个教师说：“我为什么要纠正呢？也许他以后真的能培养出蓝色的苹果呢。”

怎样让孩子学会用语言描绘事物

孩子到三、四岁时，应该能够把在外面看见的、听到的事物很清楚地叙述给妈妈听。从3岁开始，家长就应该注意提高孩子的语言能力，让他习惯于把感官形象的事物转化为有一定逻辑性的语言，让孩子的智力迅速提高，这对孩子长大后学习写作也是很重要的。平时注意教孩子认知事物的同时，尽量多地加一些形容和描述的语言，从而加大孩子的词汇量，并且注意多向孩子提一些简单的问题，让孩子的头脑始终在运动中。



特别建议

经常走出高楼上下楼梯与骑自行车也可起到锻炼身体的作用。



父母离婚与儿童焦虑：

分居、离异，对夫妻本人和孩子都是一件不愉快的事情。一些研究表明，孩子在这段经历中所受的影响有以下几方面：

1. 孩子个人的生理和智力发展水平。
2. 孩子的个性特点。
3. 孩子独立处理问题的能力。
4. 父母双方在离异前的冲突影响孩子的感情生活。

认真对待孩子提出的问题

根据小孩子智力发育的特点,让他理解复杂的逻辑说明是很难的。最好对幼儿用拟人化、童话式的方法来解说问题。虽然是小孩提出的问题,但也不能轻视它,而是要很认真地回答,绝不可简单应付、推诿、欺骗等。尽可能当场回答问题,不要嘲笑问题。尊重小孩的兴趣,不能对爱提问题的小孩不耐烦甚至发怒。自己不明白时,应找书本来加以照说明。当小孩对答案有不了解时,您应该能举例加以说明,直到他完全明白了,再反过来问他对此问题的想法。关于性的问题,不应含糊不清,不好说,可以借助小动物的生活解释这个问题。



特别建议

提供机会让幼儿去探索他感兴趣和好奇的领域。



别过分夸孩子:

“责骂不如夸奖”,的确,夸奖能增加孩子的自尊心,并且能使他积极地去行动。但过分夸奖也会产生害处。

据国外一位心理学家的研究报告说:幼儿受到过度赞赏时,会由于怕暴露自己不值得赞赏的部分而感到不安。

除了不安之外,过度夸奖还会使孩子变得任性和满足现状。

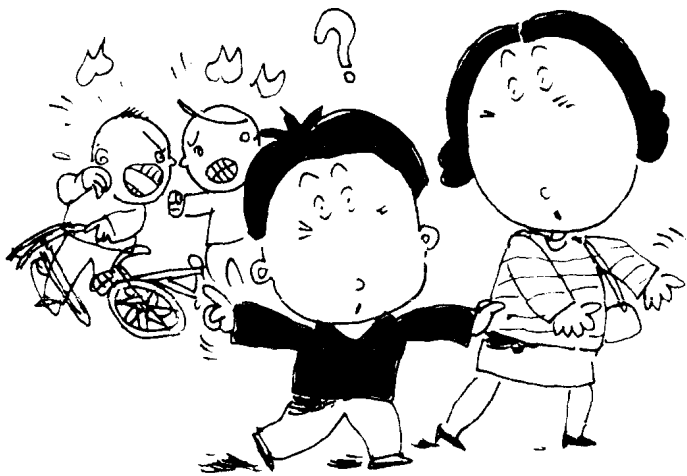
喜欢追根问底的孩子

孩子到了三、四岁，智能迅速发育，虽已认知了一些事物，但强烈的好奇心和求知心理使他不能满足于只是简单地知道事物的名称，而是会刨根问底，知道个究竟。这种类型的小朋友大都资质优秀。因此，当他纠缠着父母发问时，您应充分理解小孩子的生理和心理发育特点，循序渐进地回答他的问题，要多关心、疼爱孩子。



特别建议

对年纪小的幼儿，你可以借物质的奖赏建立他的外在动机，年龄稍长再引发他的内在动机。



要允许“固执”

美国科学家福克曼说：“固执与执著两者之间的区别非常微妙。如果你的想法成功了，每个人都说你非常执著、坚持不懈；如果你没有成功，人们就说你固执、顽固不化。”西方人认为应该允许孩子“固执”，因为那里面可能有执著，应该允许孩子“不听话”，因为那里面可能有创造。

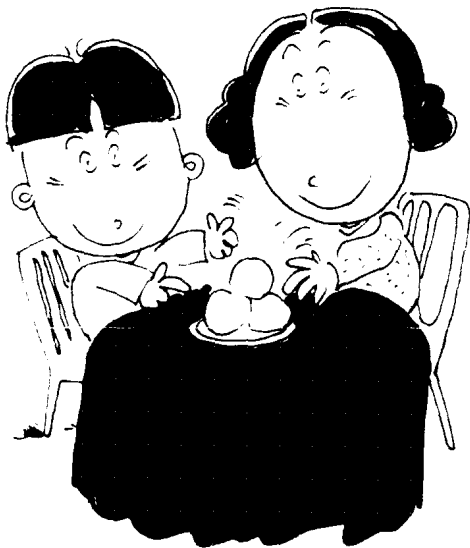
提高孩子对色彩的喜爱

一般而言，小孩子比较喜欢红、黄、蓝、绿等艳丽明快的颜色。所以，父母可以利用生活中的图片、图画书、水果、玩具等物品，随时教小孩子认识颜色，以加强和形成他对色彩的关心及对色相的印象。比如红色的苹果、黄色的香蕉、七彩的彩虹等具有特征的物象，让他多留意，并让他使用彩笔画图画，以提高他对色彩的敏感度。



特别提示

允许孩子犯错误，尤其当孩子主动说出自己的错误或过失时，千万别加以责备。



通过孩子的活动来判断 他们的智力状况：

让孩子同你对话，就能知道孩子的口齿是否伶俐，逻辑思维是否有条理。

让孩子复述发生过的事情，就可以知道孩子记忆力的强弱和注意力的持久程度。

让孩子看图说话、讲故事，就能测知他想像力的丰富和敏捷程度。

让孩子判断某些玩具和实物的大小，就可以测查出孩子对数的认识，了解他思维的快慢和判断力的强弱。

使孩子对数字、数量产生兴趣

有时候，家长可以利用饼干、糖果、玩具等身旁的东西，通过游戏的划分、比较，让孩子对数字、数量产生兴趣，并给予指导。比如和他分水果：共有几个苹果，几个人分，每人几个，最大的给谁，最小的给谁等，甚至喝牛奶也可以让他分：倒入同样大的杯子，再做比较。如此这般，让孩子在潜移默化中对数字、数量形成概念。



特别提示

当你把子女的好动当浮躁、把纯真当无知、把好奇当幼稚、把自我意识的成长当成冥顽不灵时，孩子的学习动机很容易被抑制。



让孩子自由游戏：

父母应持以下的态度：

不要多加阻止，让他全情投入快乐的游戏。

善用赞美的话，胜于物质上的鼓励。

不要过分注重选择具教育意义的游戏，以免减少孩子发挥联想力的机会。

不要在孩子玩得最热衷时打断他，可先给他心理准备。

怎样使孩子对文字产生兴趣

有的孩子从小好动，快上小学了，家长想让他学着写字，可他就是无法安静下来。这时，家长可以“另想办法”：给孩子制造一个能亲近文字的环境，在房间里的家具、物品上，都贴上写有台灯、桌子、床等名称的卡片，在孩子床前上色彩鲜艳的看图识字挂图。开始时，孩子也许不会在意，但时间久了，他会开始主动地想知道墙上贴的是什么。有了主动的求知心理，再教他就很容易了。所以要让小朋友对文字产生兴趣，不能只一味强迫他学习，最重要的是要让他对文字有兴趣，并使他主动想要知道。



特别提示

培养男孩子勇敢刚强的性格要从小时候开始，孩子出生后要按照性别穿戴衣服，剪不同的发式。



不要当着孩子争吵：

100% 的儿童害怕父母争吵、打架。见到这种场面，他（她）们有时会急得大哭，说这是痛苦和不光彩的事。许多儿童听父母吵架中说到要离婚，他（她）们就恐惧得不得了。

怎样培养孩子的观察力

家长不仅要时刻注意提醒孩子细心观察周围事物,而且在孩子因观察仔细而发现任何一点点问题的时候予以及时表扬和夸奖。这样,小孩子心里会美滋滋的,为了经常得到夸奖,就渐渐地养成用心观察四周事物的习惯。其实,在许多方面,父母应该多去听听小孩子所关心的事、所发现的东西,并且适当给予赞扬。每个小孩子都有他自己的优点和长处,只要有好的表现,及时发现,立即夸奖,即使是一两句话,也会让他更有信心。



特别提示

兴趣是人们探求事物和进行活动的动力。



要给孩子发泄的机会：

许多父母在训斥或惩罚孩子时,不管对与错都不准孩子啼哭,这是不好的。

孩子受到训斥,特别是受了不公正训斥,只有哭才能发泄心中的“委屈”,孩子有泪不许流,憋在心里,会造成心理压抑,严重的还会伤身体。

怎样培养孩子爱动脑

培养孩子爱动脑筋,可找一些家庭用品来和他玩游戏,叫他在规定的时间内说出这种东西的使用方法,并且说一说还有什么新的用途。例如报纸是用来新闻的,它还用来折帽子、做风筝等。此外,您也可以教孩子利用身旁的报纸、旧书、废弃的包装盒、筷子、旧挂历、使用完的笔芯、小石头、树叶等做各种工艺品。这些东西在日常生活中,都很容易得到,通过“变废为宝”的过程又可以开发孩子智力。父母可以先动手做示范,然后让小朋友自己动脑筋想一想,还可以做什么,并让他试着动手做。



特别提示

对孩子的新奇念头、想象力、别出心裁的玩法,要给予称赞和鼓励。

六个教育子女的方法:

1. 积极引导和鼓励孩子发问。
2. 使孩子懂得自尊。
3. 培养孩子创造的勇气和信心。
4. 培养儿童的观察能力。
5. 尽量鼓励孩子对事物进行新的探索。
6. 倾听孩子的话,琢磨他的内心世界。



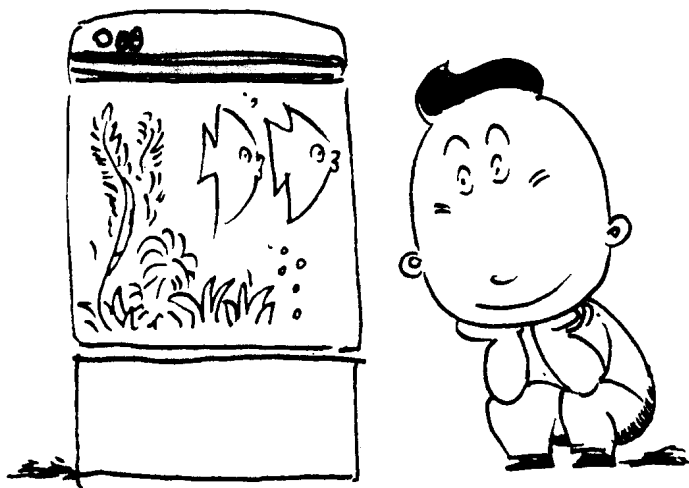
怎样使孩子的注意力集中

小孩子很容易转移自己的注意力, 什么新鲜看什么, 一会儿就厌烦了, 很难集中注意力。在学前, 为了让孩子能习惯日后的学习生活, 就要注意培养孩子能够相对集中注意力, 但不要以强制性的办法生硬地要求孩子。家长可以用一个孩子比较关注的事物反复引起他的注意。比如孩子喜欢看鱼缸里的小鱼, 家长可以每天让他看一会儿, 给每条鱼起名字, 观察它们各自的特点, 还可以由此给他讲大海的故事。总之, 让孩子每天都能从这里了解到新鲜的事物, 从而能够较长时间关注同一事物。



特别提示

环境和教育决定了智力发展的现实性。



活泼好动和多动症的区别:

正常的男孩虽然好奇、好动, 但遇到感兴趣的新鲜事物时, 不仅会聚精会神地去听、去看、去做, 还讨厌别人的干扰; 而多动症儿童几乎没有什么注意力, 玩什么都是心不在焉和无法有始有终。这是两者最重要的区别。

如何丰富孩子的想象力

在家长的引导下，激发小孩动脑，在潜移默化中培养孩子的想象力是相当重要的。在吃饭、洗澡、散步的时候，家长都可以利用身边的事物问孩子问题，还可以讲述一下自己的梦想和希望，再让孩子说说自己的理想和愿望。如此去引导与激发孩子的想象力。小孩子的想象大胆而没有任何限制，家长不要用任何程式化的思想约束孩子的想象力。



特别提示

学习知识不是发展智力的惟一途径……



引发孩子的创意：

父母关心孩子的成长，往往把注意力集中在体能、智能、社交、情绪和语言的发展上，却忽略了启发创作力的重要性。如果你想孩子有丰富的想象力，除了买玩具给孩子玩外，亦可以利用日常家居用品，化腐朽为神奇，给孩子一个发挥创造力的天地。

如何教孩子用钱

该不该给孩子钱的确是令父母困惑的问题，而且还会因给的方式、时间、条件而起到不同的作用。通常孩子到5岁，就已开始了解金钱的价值了。所以父母可以考虑酌量给他们零用钱。但是必须注意给钱的方式。最好的方法是在给钱的同时附带一些条件，例如限制零用钱的数额、限定可以购买的东西、不管买了什么都要回来说等。如果只是一味地拒绝给小孩钱，很可能会导致孩子表面服从却偷偷拿父母或长辈的钱、甚至去偷同伴的钱。如果孩子年龄稍大些，父母不妨尝试定期给他少许钱零花用，让他慢慢学会管理财务，并鼓励他储蓄。



特别提示

专家指出，教会孩子有经济头脑，让孩子养成良好的理财习惯宜早不宜迟。



从3~6岁开始进行钱的教育：

银行家尼尔·高德佛瑞建议家长对幼儿进行游戏教育，让孩子从小认识钱币，了解找零钱。当孩子稍大一些后，可以带他去购物，并和他讨论所购物品的价格。

使孩子性格开朗的秘诀

望子成龙的父母，常常强制孩子依照自己的意愿发展。这种强迫的教育方式，使许多孩子性格扭曲。要使孩子性格开朗，除了要充分了解他的心理状态之外，还要以充满耐心、爱心和谅解的态度对待他。造成孩子性格扭曲的原因很多，如周围的人（父母、老人和亲戚）的态度；孩子本身的心智成熟度、身体的健康状况；家庭以外的社会交往经验等，但最大的原因莫过于家庭的影响了。父母如果想让孩子有开朗的性格，必须有极大的耐心、关心和信任孩子、不轻易发怒、制造温暖轻松的家庭生活氛围。责骂、体罚孩子有害无益。



特别提示

愿意思考、喜欢探索是孩子的一种天性。



孩子“吃亏”没什么不好：

要知道，孩子的品行往往是家长品行的延续和翻版，父母的言行举止对孩子的健康成长，甚至对孩子一生的为人处事都有重要的影响。只有从父母做起，才能确保孩子的心理健康。有些年轻家长似乎生怕自己的孩子吃亏，无意间把孩子往邪路上引，这是十分危险的，也是不应该的。

时刻防止孩子玩危险的游戏

不仅要提醒小孩注意安全，家长也要时刻尽监督之责，避免不必要的伤害。通常，学前的孩子在外面玩的时候，不管是独自一人或是结伴，都要有大人监护，否则是很容易发生危险的。小孩子心理尚未成熟，对很多事缺乏预见性，只顾尽情玩耍，没有完善的自我保护能力，家长不要以任何原因疏忽对孩子的保护。



特别提示

鼓励孩子的创新精神和求异意识要从小事做起。



防止意外的教育：

孩子都喜欢登高爬梯，虽然他们对高也有恐惧，但好动与好奇，又常使他们在玩耍中忘了危险。父母要常提醒孩子，不去危险的地方，不做危险的动作。例如不要从窗台上俯身下望，不要站在窗台边，不要从阳台向下探身等等。当他出现危险倾向时，要严厉制止。

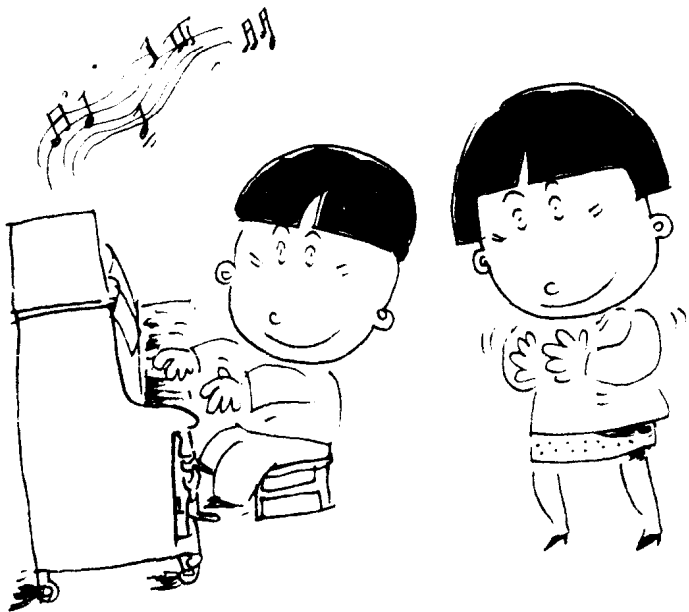
怎样让孩子增加兴趣

小孩在自发情况下唱歌、弹琴、画画都是非常轻松快乐的事。但是，当自己不想做而又被逼着去做时，会产生厌烦心理。小孩的情绪反应是直接的，当被人强迫时就会表现出强烈地拒绝态度，这样反而会扼杀孩子的兴趣。这时，家长应该考虑暂时停止强迫孩子学习，找出孩子不喜欢的真正原因，过段时间想办法引起孩子自发的兴趣，发现他有任何的进步时，马上夸奖、赞美他。这样，在不扼杀学习兴趣的同时，使孩子愈来愈进步。



特别提示

不要让孩子认为父母的知识是绝对正确的。让孩子具有一些“怀疑”精神，对他扩展思路是有益的。



孩子为什么粗心大意？

4-5 岁的孩子应该多做拍球、跳绳、打球、滑梯、蹦床等户外活动，但家长往往让孩子过早过多地坐在那里学习，这对孩子手眼协调性的发展极为不利。家长很少让孩子自己做家务、做游戏，孩子的动手能力就差，直接影响到学习能力，最后导致手眼协调性非常差，并造成粗心大意的毛病。

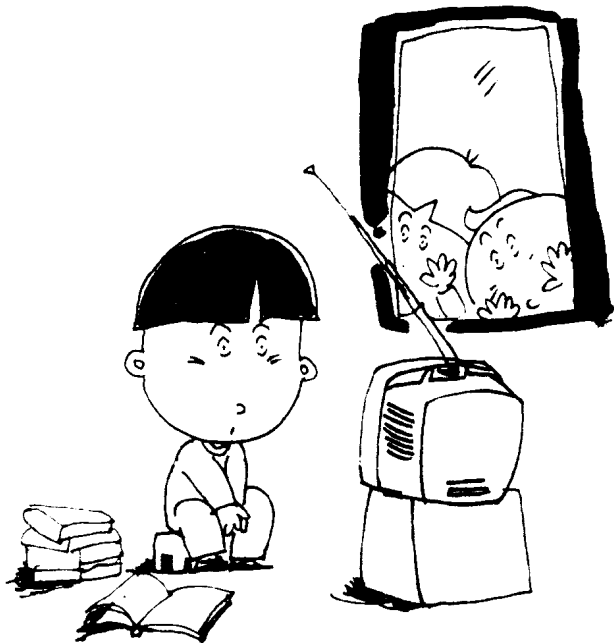
让他（她）更像男（女）孩子

有的男孩喜欢整天待在家里看书、看电视，好做一些静态的活动。和其他同年龄的男孩比起来，显得太文静了；而有些女孩却像男孩一样到处乱跑。专家指出，在这么大的时候，孩子活动性质的男性化或女性化的分别没有那么清楚。所以，家长千万不要过度拘泥在男性化、女性化的狭小范围，应该让孩子拥有充实、快乐的童年，让孩子发展出积极进取、活泼健康的性格，这才是最重要的。等到他们年龄稍长，就会往男性化、女性化发展。



特别提示

无论是孩子损坏了别人的东西，还是别人损坏了自己孩子的东西，家长都应本着宽容和耐心的态度。



教子禁语：

禁挖苦：“白长这么大，一点也不知害臊！”

禁比较：“你和××一样没出息！”

禁预言：“我看你啥也学不好！”

“早晚得蹲监狱！”

禁挑战：“好！看看到底是你说了算还是我说了算！”

禁驱逐：“不愿听我的话，就滚出去！”

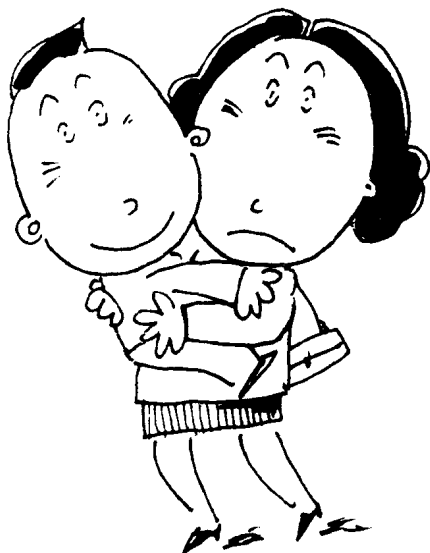
让孩子自己面对困难

幼儿即使年纪很小，只要身体健康，很多事能自己做。但在日常生活中，如果缺少自己动手做事的成功经验，当遇到一点点困难，就会马上求助于父母，如果父母轻易伸出援手，就将被视为理所应当。这样恶性循环，不但累坏大人，也使孩子失去独立面对困难的机会，这对他将来的人格发展会有不良的影响。如果父母想要让孩子学会自己克服困难，解决问题，就必须尽可能的在日常生活中给孩子创造独立处事的机会，只要孩子自己一个人能完成的事，就放手让他自己做，遇到问题鼓励他尽量自己解决，如果他表现得好，就要适度赞美他，他会因此而表现得更好。



特别提示

从许多研究中发现，学龄前的儿童，特别是5岁以前，是人类发展阶段中的关键期。



家庭小药箱:

常用感冒药：小儿速效伤风冲剂，小儿感冒冲剂。

常用退热药：儿童美林混悬液，泰诺林退热滴剂和溶液，阿苯片，百服宁等。

常用止咳药：儿童清肺溶液，急支糖浆等。

常用止泻药：思密达，乳酸菌素片，妈咪爱等。

其他小儿常用药：小施尔康，小儿善存片，葡萄糖钙，葡萄糖酸锌等。

小孩之间吵架怎样处理

儿童之间吵架是不可避免的,是儿童发展社会性的途径之一。因为这一方面可以使儿童清楚地感觉到自己的意愿与现实的差距,一方面也是儿童慢慢学习替他人考虑的契机。家长看到自己的小孩当众和别的小孩争吵不休,往往会大发雷霆或强加制止。其实,处理儿童吵架,最重要的是用亲切的态度对待双方,不管错在哪一方,都应努力营造明朗和公正的气氛,不要把自己的烦躁与不快带到小孩子的吵架之中。尽力去使情绪化的双方都能回复平静,引导他们彼此了解沟通,互相谅解,最后和好如初。



特别提示

孩子快乐,会促使潜能的充分发展。



高创造力儿童的特点:

据美国明尼苏达大学教育心理学主任托伦斯研究,创造力高的儿童多数具有三个让人讨厌的特点:

1. 顽皮、淘气、荒唐和放荡不羁。
2. 所作所为时逾常规。
3. 处事不固执,较幽默,但难免带有嬉戏态度。

及时纠正对孩子的过度宠爱

受到过度宠爱的孩子往往会脾气暴躁，且气量狭小难于相处。如不及时改变，今后很容易受其他人的排斥。要改变这一点，要求家长逐渐改变对小孩子的过度呵护和关爱，让孩子首先学着自己的事情自己做，逐渐帮他消除“霸气”，然后注意为他营造与其他小朋友相处的机会，让他学会谦让他人。只要父母用心，有计划地培养他的独立性，您的孩子完全可以成为一个懂事而独立的好儿童。



特别提示

一位哲人说：“下一代的问题，实际上是这一代的问题。”



爱护创造型的孩子：

美国前总统尼克松写了一本书《领袖们》，他说，中国的教育制度可以为群众提供很好的教育，但却失去了中国的达尔文和爱因斯坦。因为中国的教育制度过分强调每个人要样样都好，样样搞统一，从小把他们训练得十分驯服，不允许有独立见解，更不允许有爱因斯坦称的“离经叛道”，这样只能培养出守业型人才。我认为我们家长要真心热爱创造型孩子，就不要对孩子求全责备，不要用传统的观点把孩子训成“小老头”。

怎样使孩子增加学习兴趣

有些家长在教孩子识字写字时，往往单纯的就字认字，让孩子死记硬背，这样做不仅效果不佳，而且容易使孩子产生厌烦心理。教小孩子识字，应该把汉字所代表的意思与孩子日常积累的事物形象联系起来，引发孩子记忆在头脑中的具体形象，从而完成识记过程。要善于通过各种直观形象的物体，抓住日常生活中每一个机会，随时随地进行识字能力的开发。如带孩子外出时，碰到汉字招牌就教他念上面的文字，告诉他文字的内容。有条件的家长还可以为孩子购买一些有关文字学习的图书、卡片、VCD等。



特别提示

学习动机可以无限制的从后天引发……



观察孩子的智力状况：

没有条件给孩子作正规智力测验的家长，在日常生活中也可以通过细致的观察了解孩子的智力状况。孩子的智力水平有一些最基本的指标，如3岁左右，孩子开始发展小肌肉运动，像折纸、剪东西、拣小颗粒一类的精细动作应该能比较顺利地完成。在语言方面，2岁前对大人说出的他熟悉的词能响应，比如妈妈说“爸爸回来了”，他能转头去找；3岁时能说简单的句子。

先“理解”后记忆

喜欢听评书的人,无不被演员那形象的语言和逼真的动作所吸引。演员怎么会记住那么多的词汇?是他们记忆力超常吗?事实上,他们除了勤学苦练外,就是充分发挥右脑功能的结果。通过形象记忆,记住故事中情节环境的具体形象特征,人物之间的联系和活动,也就是理解了文字的意思,再把它通过语言叙述出来。在开发孩子的智力过程中,应多采用这种图像联想的方法,先让孩子理解其意,再让他记忆,在理解的基础上提高孩子的记忆力。在给孩子讲故事的时候尽可能讲得生动形象,给孩子想象,联想的空间,再让孩子重复讲述一遍。在看完电视或电影后应该引导孩子用自己的理解和记忆把故事情节叙述出来,从而更好地开发孩子的智力。



特别提示

教育孩子,父母必须首先唤起孩子的求知欲和好奇心……



小建议:

4~6岁能由简单叙述几句话的儿童发展到能连续地、较系统地讲一段小故事。如果在这些项目上孩子能够成功,就说明他们智力发展的水平良好。如果这些能力大部分落后于同龄人,则需要找专家咨询,进一步为孩子创造良好的教育环境。

训练色彩识别能力开发右脑

良好的色彩刺激,是促进幼儿大脑功能发展的精神营养。识别音乐、图形和色彩等功能是由右脑完成的。因此,加强儿童对色彩的识别,是开发右脑的重要手段。对于幼儿色彩识别的开发与训练,可以从以下几方面进行:一、在婴幼儿阶段,最好在婴幼儿生活活动的空间里,有意识地挂红黄绿蓝等各种色彩艳丽,内容活泼的挂图。二、孩子2、3岁时,带他们去公园、动物园或植物园欣赏美景的时候,注意告诉孩子花朵、草坪、天空的颜色;在家中让孩子分辨水果、衣服、家具的颜色,也可以给孩子准备彩色笔,并告诉他各种颜色的名称。三、4、5岁时,让孩子用画笔随意涂色,体会颜色的相互关系。



特别提示

“动脑筋”是孩子认识世界的根本途径之一。



提高孩子的智商:

智商测验的内容,着重测查语言表达能力、数学逻辑思维能力、操作能力等方面。比如,有测量动手画图、识别图形、数数、辨色、解决问题等题目;也有测量孩子操作反应速度的译码等。智商不是一成不变的,孩子的可塑性很大,教育可以大大地提高孩子的智能水平。

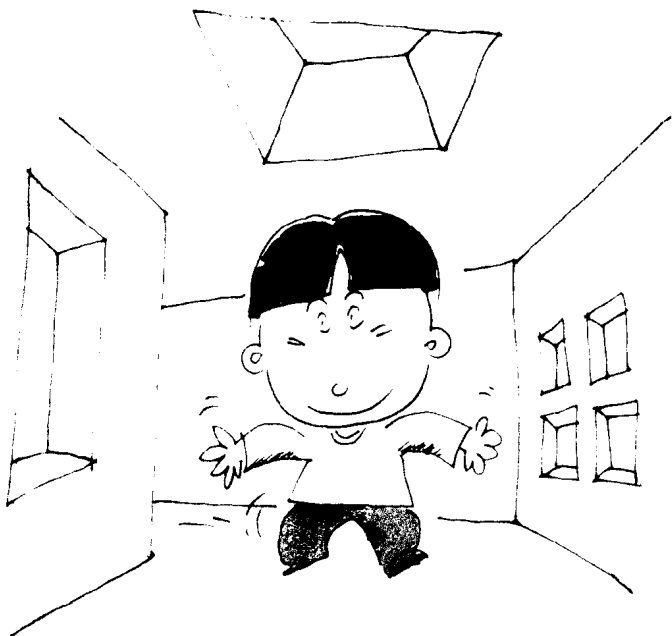
开发幼儿识别空间的能力

幼儿的空间感首先是通过运动和触觉感知的, 比如通过走路, 识别方位和距离。不断地通过多种办法, 加强对孩子的空间方位刺激, 既能提高孩子认识能力, 还能更好地开发右脑, 使孩子更加聪明。为了开发和训练孩子的空间感和方位感, 家长应经常带孩子出游, 在外出时, 还应让孩子记住并识别某些植物、建筑物与路标等, 然后让孩子回忆走过的路线, 为孩子绘制简单的地图, 让他学会辨认自己所在的位置。这些都是很好的办法。



特别提示

“专长定向培养法”对幼儿智力的发展是不利的, 需要引起重视。



学用筷子好处多:

有关学者认为, 用筷子不但可以使人心灵手巧, 还有训练大脑的作用。生理学家测出, 人手指尖的触觉灵敏度最高, 管理手指的神经中枢在大脑皮层所占的区域最广泛, 大拇指的运动区域是其他区的几倍。手指使用越多便越灵巧, 越能促进大脑皮层相应区域的生理活动, 提高人的思维活动能力。因此, 家长应该让孩子在3岁左右学习使用筷子进食。

开发孩子的联想能力

随着年龄的增加,幼儿的想象和联想能力不断提高,这其中往往含有创造的成分。我国古代工匠鲁班,为建造宫殿所需的木头很难段开而发愁,有一次,经过一片草地时,被什么东西划破手指,一看是一片叶边呈锯齿形状的草叶。由此联想并发明了锯条。父母应当让孩子充分发挥想象,引导启发孩子去联想,尤其是创造性联想。可以通过日常生活中的一些现象以及一些用具等等,让孩子去充分地联想。



特别提示

幼儿时期孩子会因好奇心的驱使去学习……



如何知道您的孩子是否聪明?

按照我国目前一般采用的分类标准,智商在70以下的为低能儿,90~110的为智力中等儿,110~120为智力中上儿,120~130为优秀儿,130以上为非常优秀儿,140以上可视为智力超常儿。比如,一位6岁儿童能顺利地通过测验量表中6岁年龄组的试题,那么他的智力年龄就是6岁,他的智商 $IQ=6/6 \times 100$,即100;而如果6岁的孩子成功地通过9岁年龄组的题,则他的智力年龄为9岁,所得智商为150。因此,可以说,智商(IQ)就是智力年龄与实验年龄相比所得的商数。

欣赏音乐开发智力

欣赏和学习音乐是右脑的一项重要功能，又是开发右脑的良好的精神营养。母亲怀孕期间，如果能多听些轻松愉快的乐曲，如有关胎教的CD，会对没出世的宝宝很有好处。孩子出生后，应为婴幼儿经常播放一些优美动听的轻松的乐曲或童谣、歌曲，也可以由父母为孩子哼唱一些适合儿童听的曲子。当孩子再大些时，要教他们自己学着唱歌，在日常生活中通过观察或诱导了解孩子有无音乐天赋，如果有应抓住时机，认真培养。



特别提示

学习方式主要由先天遗传和后天经验及环境决定。



每个孩子都有心理需要：

1. 父母的爱护和关怀。
2. 被接受、被尊重。
3. 得到别人的赞赏。
4. 在家里有地位。

结构游戏开发大脑潜能

幼儿使用积木、塑料插片等玩具，通过自己的想象，搭建或插出物体形象，就是一种结构游戏。通过这种结构游戏，孩子不仅能认识物体的形象、形体的空间关系，而且可以很好地开发训练儿童的右脑。应为孩子购买一些结构性玩具，通过示范讲解去启发引导孩子开动脑筋，由易到难，由简到繁，尤其要启发孩子通过自己的想象，摆出说明书中没有的造型，并给予鼓励。只有这样，才能使儿童在游戏中得到智力的开发。



特别提示

小孩生气时，往往不知道怎样处理自己的情绪，所以采取大吼大叫，反抗激辩的方式，企图掩饰过失……



给孩子立规矩：

制定一些规则并严格要求。如：不是自己的东西不能带回家、没有得到别人的同意、不可随便拿别人的东西、借了人家的东西要及时归还、有了错要勇于承认，凡是答应别人的请求就一定要想方设法去做好等。这些规则一经提出就要严格执行，不能朝令夕改，并要重视克服“第一次”出现的问题。对执行规则，家长要态度坚决，严格要求，切不可迁就、姑息。

利用儿歌开发大脑

音乐所具有的节奏韵律主要由右脑负责,而歌词的语言却由左脑负责的。幼儿在念儿歌或背古诗时,尽管常常不明其意,但孩子们会把念儿歌和背古诗当作节奏或旋律,从而朗朗上口。幼儿的右脑功能比较发达,因此会更喜欢有节奏有韵律,情节易懂的儿歌或童谣。父母在孩子的智力开发的过程中,可以充分利用儿歌,通过儿歌画册等儿童读物引导孩子自己去念或背诵,从而开发孩子的大脑潜能。



特别提示

对年纪不太大的孩子,有时有理也说不清。这时候,做父母的应善于观察,当机立断,来化解孩子不当的要求。



父亲的陋习要改变:

有的孩子开口便脏话连篇,从来不知道脸红,原因是父亲的素质太低,孩子受其影响而近墨者黑了。当父亲的应该积极改变自己的言行举止,提高自己的素质。孩子的很多言行举止是受父母的影响的。同时应该教育孩子懂得人与人之间应如何相互尊重,决不能谩骂和羞辱、伤害他人。

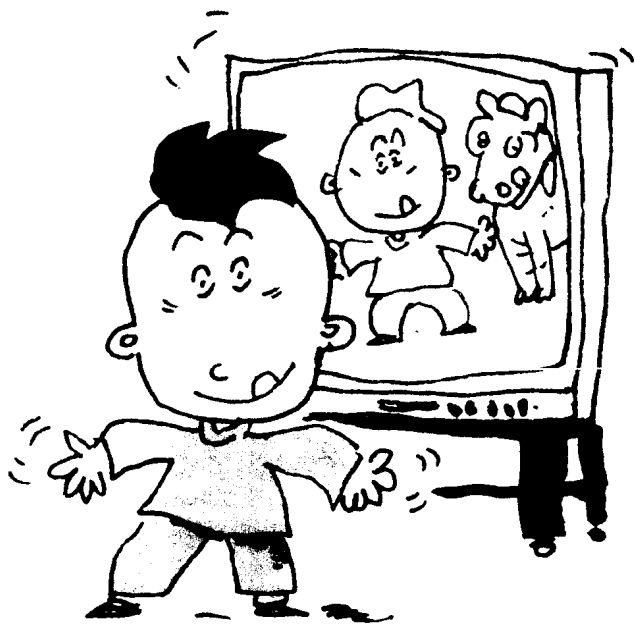
利用电视广告开发智力

现在很小的孩子就能随口说出一些电视里的广告语。电视广告之所以有这么大的吸引力，就因电视广告一般色彩鲜明、形象生动、语言简洁，与幼儿发达的右脑产生了共鸣。家长可以充分运用这一手段，把它作为开发右脑，开发大脑潜能的一种手段。在日常生活中，可以给孩子固定的看电视的时间，让孩子看自己喜欢的节目。看的时候要保持轻松愉快的心态。可以让孩子叙述所看情节或学唱主题歌曲，使孩子通过听觉和视觉增强对大脑的刺激，开发他们的智力。



特别提示

聪明的父母不会错过孩子的任何小事，他们总是将它当成重要的事，郑重其事地听他说完。



孩子“全托”不是上策：

幼教专家指出，无论从教育学还是社会心理学出发，送孩子进全托幼儿园都不是明智之举。如果父母在孩子2岁半以后把他送进全托班，便中断了与孩子的亲密联系，减少了相处的时间和机会。孩子整天生活在幼儿园中，获得的信息量少，倒不如与家人在一起生活更丰富。至于生活自理能力，只要“逼”他去做力所能及的事情，无论在哪儿都能受到锻炼。

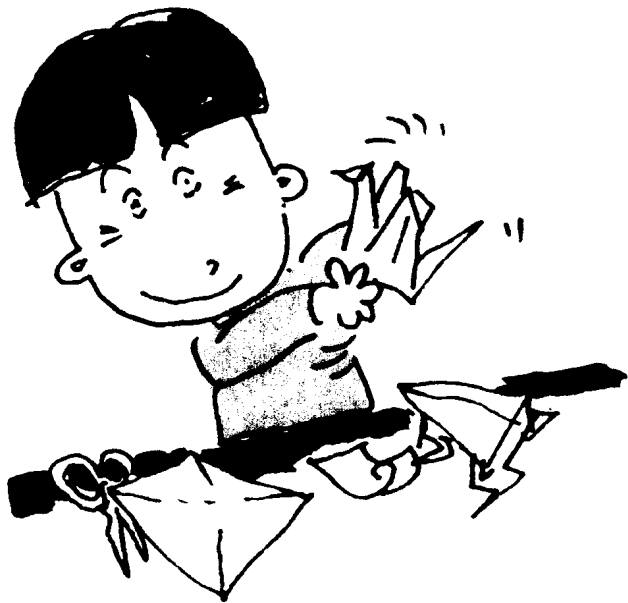
利用折纸开发儿童的创造力

3至5岁的孩子同父母在一起做简单的折纸游戏,对孩子来说,是一件十分欢快的事情。让幼儿自己独立去折出一个形状来也许很困难,但是,通过家长的示范,能达到让孩子感受到纸的颜色的美感、在折纸中的变化和用手的技巧的目的。在折纸过程中,通过家长的讲解,还能潜移默化地起到增进孩子认知的作用。



特别提示

大人们的主观看法,往往和小孩子的看法不同。有时候并不是对与错,而仅仅是好与不好的问题。



父亲参与子女教育的优势之一:

父亲的逻辑思维和创造力、想象能力一般都优于母亲。他们与孩子游戏时,善于变换花样,更能满足孩子们的不同爱好和情趣的需要。一些运动量较大的活动,如骑车、游泳、玩球等,有父亲陪伴和指导,孩子就能玩得更积极、更科学和更安全。在这个过程中,开发智力、锻炼身体、磨炼意志的目的也能顺利实现。

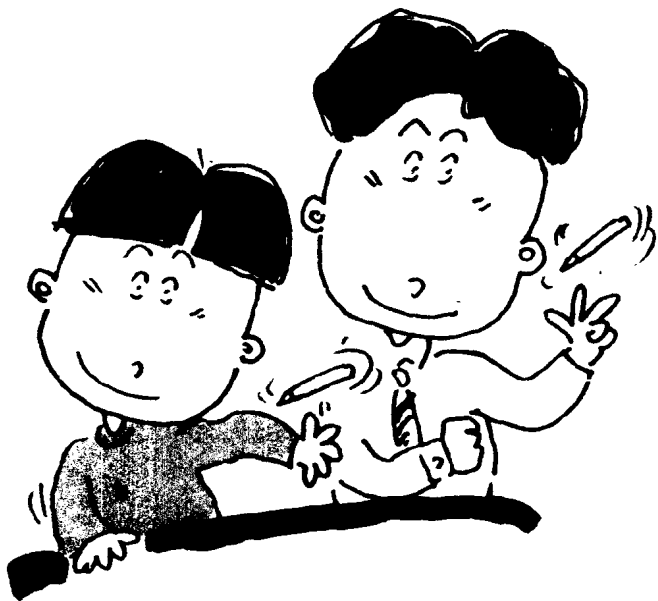
利用左侧身体刺激右脑

如果习惯使用右手写字、用筷子或从事劳动，左脑使用的频率就很高，容易产生疲劳。这时，有意识地多使用左手活动，或做一做左侧的体操，就会使右脑得到刺激和开发，既减轻了左脑负担，又使左右脑协调发展。在孩子学习一段时间之后，让孩子活动一下左侧肢体，或联系用左手做一些简单的事，对于缓解学习疲劳是很有好处的。



特别提示

孩子的世界和大人有着明显的不同——他们非常需要安全感。



父亲参与子女教育的优势之二：

一个人的事业成就感与父子关系有密切的联系。换言之，与父亲关系密切的子女，一般都有较强的上进心和毅力。如果父亲和母亲一起关心培养孩子，那么无论男孩还是女孩，在语言、理解各种概念和数学计算等方面都会发展得比较全面。

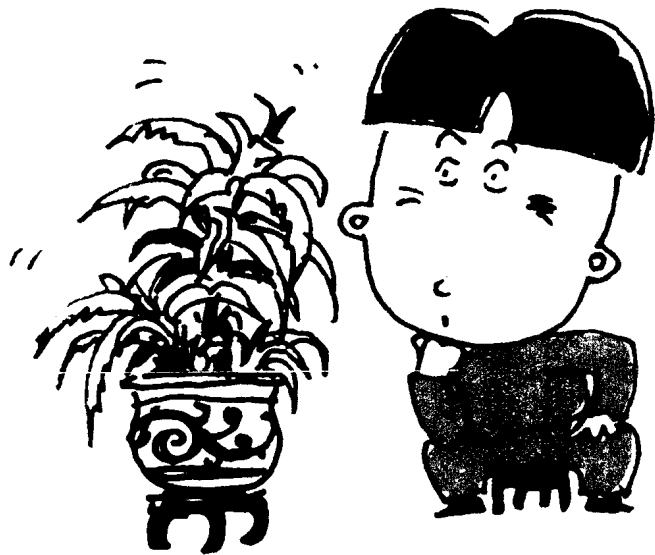
提高对比联想能力

对比联想就是指由某一事物联想到与其相反事物的能力,即指具有明显相反特点的联想。父母在开发孩子的智力时,为了提高孩子的对比联想能力,可以从以下几方面进行训练:一是让孩子多观察,多认识不同事物,在头脑中积累大量形象,这种积累越多越丰富,就越能给联想打下好的基础。二是通过反义词的学习和训练,使孩子加深对事物对比的认识和理解,同时也增强了相反联想的能力。父母可为孩子制作一些反义词图像卡片,训练启发孩子。



特别提示

当孩子出现错误的言行时,对孩子进行适当的处罚是必要的。



合格父母的五项注意:

- 1.任何时候都不要对孩子说谎。
- 2.父母之间要相互谦让,相互谅解。
- 3.父母与孩子之间要保持平等关系。
- 4.对孩子提出的问题,要尽量全面答复。
- 5.在孩子的朋友面前,不要讲孩子的过错。

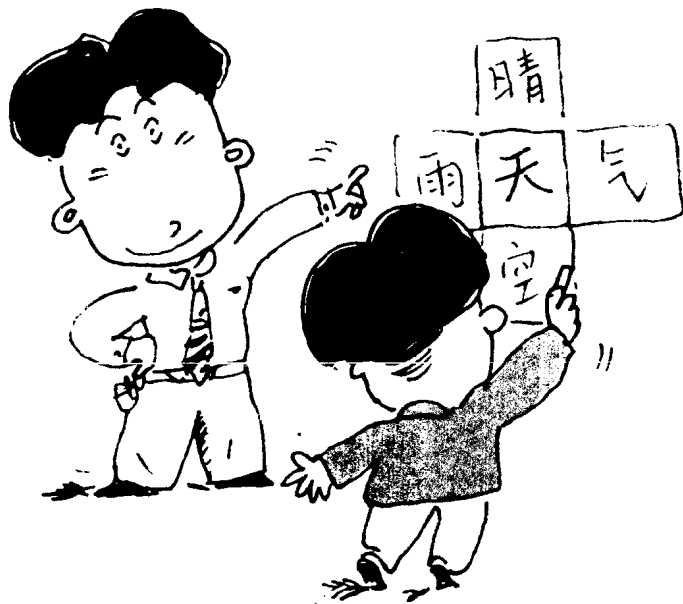
广度训练开发大脑潜能

所谓广度训练,是指通过身体的所有感官去感知事物,把客观事物所具有的形状、颜色、声音、空间、位置以及表现出的种种特性,大量地储存在大脑里。要注意对孩子的广度训练。平常注意多为孩子提供认知事物的各种机会,然后通过一些小练习,小游戏达到训练目的。比如学习写出“阳”字,同时让孩子联想组词如“太阳”、“阳光”、“阳台”等。家长在引导孩子进行广度训练时,一定要启发孩子多观察,多思考,多联想,尽可能扩大广度。



特别提示

心理学家研究证明,使用简单的视觉、听觉和身体语言,可以有效地提高孩子的学习能力和学习主动性。



著名教育家陶行知

主张给孩子六个解放:

1. 解放儿童的头脑,使他们能思考。
2. 解放儿童的双手,使他们能干。
3. 解放儿童的眼睛,使他们能看。
4. 解放儿童的嘴巴,使他们能说。
5. 解放儿童的空间,让他们到社会中去扩大视野。
6. 解放儿童的时间,不要用功课填满他们的时间表,让他们做自己感兴趣的事情。

利用运动增加学习兴趣

游戏不仅是幼儿天性的基本表现,也是他们认识事物进行学习的基础。婴幼儿就是通过吮吸、抓握、爬动等使自己得到运动,同时使大脑受到刺激得到发展的。父母在开发训练孩子的过程中,要特别重视运动所起到的作用。首先要有正确的认识,不要认为孩子好玩,蹦蹦跳跳是不务正业,更不能严加限制,而应在安全的前提下,引导孩子每天做一些力所能及的运动,最好能使全身得到锻炼。其次才是鼓励并指导孩子多动手书写,动笔绘画,或利用弹琴锻炼手指。



特别提示

家长的态度,家庭的环境对孩子的成长有很大的影响。



让孩子保留点“秘密”:

家长正确的态度应是一方面尊重孩子,允许孩子拥有“秘密”,另一方面经常主动与孩子交谈,倾听孩子的意见和建议。为孩子营建民主、宽松的家庭气氛,和孩子交朋友,取得孩子的信任。这样,孩子自然愿意把心中的小秘密告诉父母,以求得父母的谅解、支持和帮助。总之,“棍棒教育”、“地下行为”都是不对的,父母要切记。

利用暗示方法启发孩子的学习

暗示,是指在日常生活学习过程中,不明确表示自己的意思,而是通过含蓄的言语和举动,使他人领会理解所要表达的意图。因暗示教育融教育与潜移默化之中,不同于简单的说教,所以对儿童改正缺点,保护他们的自尊心的作用不可低估。因此家长应尽可能通过暗示办法,去引发孩子改正错误及学习的主动性。



特别提示

在学前教育阶段,帮助孩子提早阅读是促进其他智能及人格发展的重要因素,也是为孩子将来的学习奠定基础。



不宜让儿童过早地学电脑:

如果让孩子在尚未对周围的世界有基本的认识前,就过多地接触计算机里的抽象世界,对他们是无益甚至有害的。电脑里大量的图像刺激会挤压儿童的想象空间,影响他们的主动性和创造性。其次,长时间的与电脑为伴,电脑所形成的磁场对身体尚未成熟的儿童来说也是有害的。电脑屏幕能引起视神经的高度兴奋,很容易造成视力疲劳。即使4岁以上的儿童每天在电脑前的时间也不要超过20分钟。

利用改变习惯开发左右脑

如果我们有意识地、人为地让孩子改变一些习惯（尤其是一些动作习惯），是可以达到开发大脑，使左右脑协调发展的目的的。父母在训练孩子时，可以利用生活中一些简单的办法。如：在穿衣服、系鞋带、画画、甚至开门时让孩子试着用另一只手去完成，或让孩子异想天开的想象一番。



特别提示

要孩子做诚实的人，家长必须首先做到待人诚恳，不说假话，不夸大成绩，也不掩饰错误。



教育子女四个措施：

1.技能训练：应根据孩子的智力和身体发育水平，有计划地锻炼孩子的劳动技能，把孩子双手锻炼得既勤又巧。

2.随机开导：要善于捕捉教育孩子的每个有利时机，及时启发诱导。

3.及时表扬：对于孩子的成绩和进步要及时表扬，应抓住其闪光点多加鼓励，增强孩子的自信心。

4.画龙点睛：启发孩子自己动脑筋，家长提个问题，由孩子解答，然后由孩子提问题，由家长解答。

利用孩子的兴趣开发培养天赋

所谓天赋，是指具有发展某方面才能的特殊素质。任何一个儿童都有自己的长处或特长，这就是天赋。天赋为开发儿童智力，进行早期教育提供了良好的基础。但如果只有天赋，没有适合智力开发的环境和教育，或缺少个人努力，也是绝对不行的。父母可在日常生活中，认真观察分析孩子的兴趣爱好，看孩子最喜欢什么，在哪方面表现出特长，从而发现和寻找孩子的天赋。还可以通过启发和诱导孩子，观察孩子对哪类玩具或哪类事物有特别的爱好，或是在潜移默化的非智力因素的培养训练中，发现孩子的天赋。



特别提示

有的孩子受到惩罚后哭个不停，父母或是后悔，或是许愿，或是更严厉的训斥，这显然都是错误的。

过早剧烈运动影响儿童长高：

经常参加体育锻炼有助于人长高。但有必要提出的是：孩子过早地剧烈运动亦会影响长高。这是因为过多的体力消耗会影响骨骼和肌肉的营养供给，若再加上营养不足，就会严重影响身体的正常生长发育和身高的增长。同时，孩子过早地参加剧烈运动还会抑制生长激素的分泌，从而影响孩子的长高。



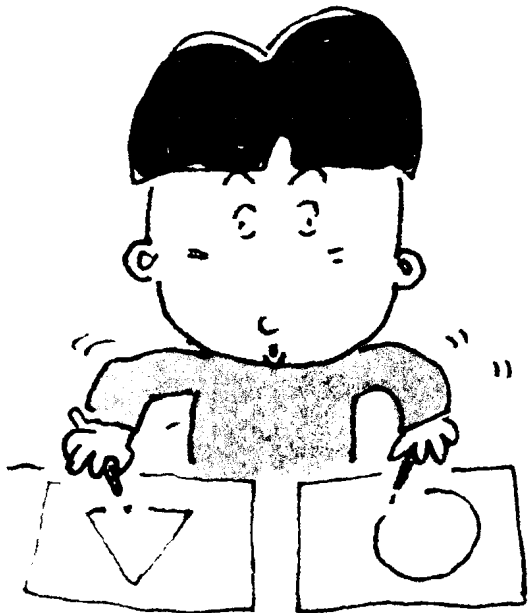
用左右协调的方法开发儿童大脑

通过人为的强化刺激和训练,可以使左右脑更加协调地发展。欧美人使用的拼音文字,记认字音和字义使用的是左脑,而中国人使用的是汉字,使用左脑记字音字义,使用右脑记字形。因此我们中国人才会比较聪明。同理,在开发儿童大脑潜能时,应尽量使左右脑协调发展。如:让孩子在开始学习写字画画时就练习“左右开弓”,不要概念化地要求他只用某一只手,更不要强迫孩子只用右手。



特别提示

孩子间的纠纷通常发生在一起玩耍、游戏的过程中,是孩子交往过程中的正常现象。



分清鲁莽和勇敢:

崇尚勇敢精神是孩子的共性。但是,孩子尚小,往往不清楚什么是勇敢,什么是鲁莽。特别是现在不少动画片里打打杀杀的镜头颇多,“英雄人物”又常常具超人能力,可以刀枪不入,可以凌空飞行……孩子理解能力差,看到这些镜头会认为是可行的而加以模仿。所以要告诉孩子,这是虚构的不应该学的。如果孩子鲁莽地要做什么危险的事,要及时想办法防止出危险,并妥善处理。

利用图形想象训练儿童

要开发右脑，通过图形想象力训练，是行之有效的办法。这样既可以强化想象力训练，又寓训练于游戏之中，容易被孩子所接受。可以让孩子先看看图形，然后边看边想这幅图形除了他本身的象征，还很象什么。如果想象力丰富，面对一幅图形，至少可以说出十几种相似的物象。使孩子把过去记忆在头脑中的某些形象与实际图进行比较，从而锻炼想象力，既给右脑以形象刺激，又为右脑提供了精神营养，从而达到开发右脑的目的。



特别提示

孩子是否被群体接受，对他的性格有很大的影响……



安全教育：

在室外活动时，要让孩子知道躲避车辆。不要在马路中间玩，不要横穿马路时猛跑，过路口时，要让孩子记住走人行道，看红绿灯。生活中还有许多可致意外的因素，如小扣子、小玩具会被孩子吞入口中而卡着孩子，锐利的物品会扎着孩子，电插座会电着孩子……防意外教育要随时进行。

用引导方式锻炼孩子的想象能力

幼儿从学说话时起，就会提出各种各样的问题，提出问题后，家长应该因势利导，启发孩子先自己动脑想一想，然后给他一些提示再让他想一想。著名发明家爱迪生从小就对事物有着强烈的好奇心，遇到什么事情都要问个明白，他的妈妈很耐心地向他解释各种各样的问题，不厌其烦地启发引导爱迪生去想象、去思考。爱迪生最后成为一名伟大的发明家。



特别提示

您不妨每天晚上或其它时间，当孩子安静下来时，耐心地在您身边富有感情地为他朗读一首儿歌，一个故事，这将比您一味的督促、强制有效得多。

防止伤人教育：

有些家长在孩子被别人欺负之后，经常说：“他打你，你就狠狠打他！”孩子在动手打架时，就会真的狠狠打，使对方受伤甚至致残。这是不对的，要教育孩子不能拿石头、棍子打人，也不能用手去触对方的眼睛，不要用力去推倒小朋友，不要咬小朋友等等。当然，也不能让孩子不知避开他人的攻击。要告诉孩子，如小朋友动手时，要挡开他，使他不能抓伤、捅伤自己。



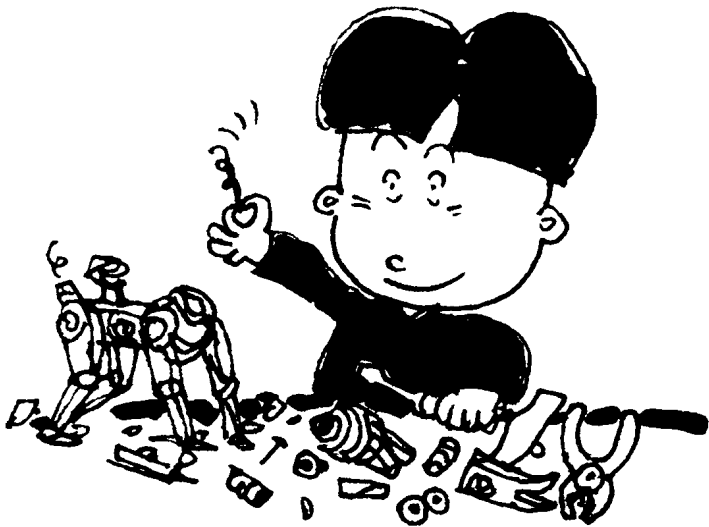
利用触觉方式开发训练大脑

一些属于触觉型学习者孩子，很容易无法集中精力听讲，或看老师的板书，从而造成学习障碍。如果能利用触觉调动他们的学习的积极性，他们会学得很好。为此，父母应当让孩子多触摸一些物品，感受物品的质地；多走路或跑动，感受路途的远近及自身的速度与平衡等等，这些都是触觉刺激的办法。在安全的前提下，让孩子多触摸、摆弄和试用一些用具或可以拆装的玩具，也是很好的办法。



特别提示

占有欲，实际上是孩子成长过程中的一种正常心理，我们不能简单地把它视为“自私自利”。



根据孩子性情进行教育：

德国汉堡心理学家扎比内·梅尔巴迪建议，父母应根据孩子的不同性情，采取有针对性的教育方法。例如，对活泼的孩子，父母应该给他一点小小的教训，使他从中学习到一些东西。如果太溺爱，什么都顺着他的性子，他成人后可能会无所顾忌，不知天高地厚。

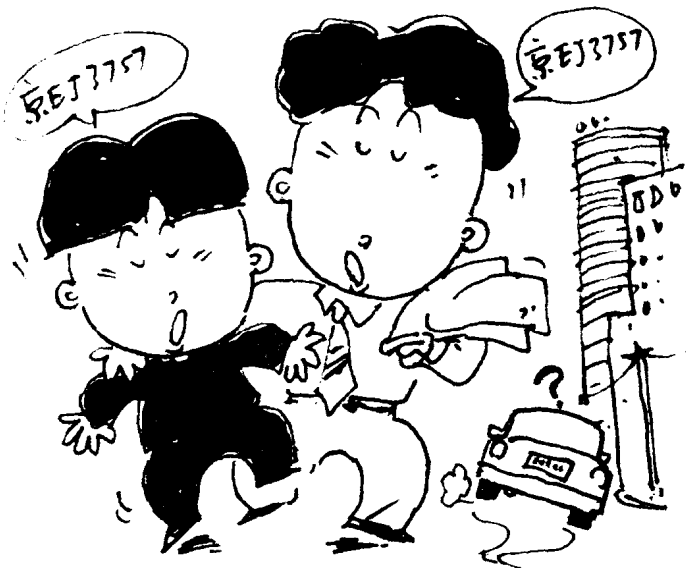
利用视觉刺激训练右脑

人们认识事物的过程，大部分是通过视觉实现的。因此，强化对孩子的视觉刺激，为孩子提供丰富多彩的视觉刺激源，让孩子多看多观察，积累大量的形象，从而达到开发训练右脑的作用。要注意利用各种时机，进行视觉刺激训练。比如走在大街上，训练孩子记忆一晃而过的汽车牌号；在家看电视的广告词，练习记住广告上的文字。最好提醒孩子要有创造性地观察。这样能很好地刺激大脑。



特别提示

关心别人，既是一种社会公德，也是一种良好的心理品质。



4岁是儿童学语言的最佳年龄：

医学专家通过对儿童多年的观察发现，4岁是培养儿童语言能力的关键年龄。因为，婴儿从1岁开始掌握2至3个词汇起，到了4岁大约能掌握900至1000个词汇。这时候，父母若抓紧对他们的语言训练。如培养儿童的背诵能力，反复训练其对话能力，可使儿童的语言思维能力较快地提高。



第 六 章

● 幼儿健康、 智力发展测试



出生6~12个月

运动领域

- ☐能不依赖任何帮助而坐下
- ☐会由俯卧的睡姿翻过身来
- ☐让大人扶着就能站好
- ☐会用拇指和食指捏小东西

认知能力

- ☐会模仿大人拍打桌子
- ☐会把盖着玩具的布掀开，把玩具拿出来
- ☐坐着时，能够两手拿着东西互相拍打
- ☐会用手推着玩具车玩

语言能力

- ☐能够说：“巴巴、呜呜”等两个音节的音
- ☐听到“不”的声音会将手缩回，看着对方
- ☐看到食物时能够表示出催讨的声音
- ☐会发出“伊、啊”等玩闹的声音

生活习惯

- ☐能够食用细碎的副食品
- ☐会用手将食物送入口中
- ☐能够自己拿着饼干吃
- ☐会自己拿着奶瓶或杯子喝水



1 ~ 2 岁

运动领域

- ☐ 逐渐学会走路
- ☐ 可以步行二十多分钟
- ☐ 会爬到椅子上坐下
- ☐ 会随着音乐节奏摇动身体

认知能力

- ☐ 会拿着笔乱涂乱写
- ☐ 照镜子会好奇地看着镜中的自己
- ☐ 看电视时会模仿画面人物的动作
- ☐ 能够说出图画书中自己认识的物品名称

语言能力

- ☐ 看到你提着购物篮会催促着“走啦！走啦！”
- ☐ 喊他的名字时会回答你
- ☐ 叫他把书拿来，便会捧过来
- ☐ 吃完东西会说：“好吃，好吃。”

生活习惯

- ☐ 逐渐地会自己拿汤匙吃饭
- ☐ 逐渐地不会将食物以外的东西放入口中
- ☐ 听到“吃饭喽！”即会自动坐在饭桌前等待
- ☐ 尿尿后会让人知道



2 ~ 3 岁

运动领域

- ☐ 能够双腿并拢跳跃
- ☐ 会爬上椅子拿取高处的物品
- ☐ 能够爬上滑梯并滑下来
- ☐ 能够用手接球及丢球

认知能力

- ☐ 对他说“耳朵、嘴巴”时，会指自己的相应部位
- ☐ 会拿图画书要求你念给他听
- ☐ 会组合积木，堆出有形状的东西
- ☐ 喜欢用蜡笔涂出各种颜色

语言能力

- ☐ 对着玩具电话喊“喂！喂！”
- ☐ 会要求自己想要的东西
- ☐ 能够喊出玩伴的名字
- ☐ 经常问：“这是什么？”，“那是什么？”

生活习惯

- ☐ 会脱鞋子
- ☐ 想尿尿时，会跑到你面前告诉你
- ☐ 东西吞不下去时会自己吐出来
- ☐ 会自己解开衣服的暗扣



3 ~ 4 岁

运动领域

- ☐ 会骑三轮脚踏车
- ☐ 会荡秋千
- ☐ 会用剪刀剪纸
- ☐ 能够双脚交替爬楼梯

认知能力

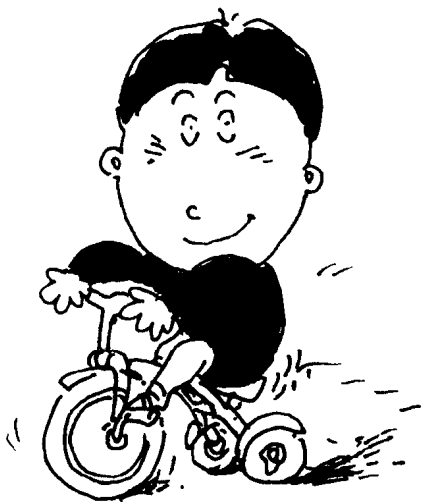
- ☐ 会用蜡笔画出脸的图形，且会加上眼睛和嘴巴
- ☐ 能够区分男孩与女孩，并了解自己的性别
- ☐ 喜欢故事书和电视卡通中的角色
- ☐ 了解上、中、下等位置

语言能力

- ☐ 会说自己的名字
- ☐ 和小朋友吵架后会向父母告状
- ☐ 日常生活中的会话大多会讲了
- ☐ 故意讲相反的话，喜欢玩语言的游戏

生活习惯

- ☐ 会自己脱裤子上厕所
- ☐ 会用牙刷刷牙
- ☐ 会用筷子吃饭
- ☐ 吃饭时不哭闹



4 ~ 5 岁

运动领域

- ☐ 能够单脚跳跃
- ☐ 会翻跟斗
- ☐ 会吊单杠
- ☐ 能够把小球投得很好

认知能力

- ☐ 能够用剪刀剪出各种形状的东西
- ☐ 知道在纸上涂浆糊并贴起来
- ☐ 学会“剪刀、石头、布”等猜拳时的手势
- ☐ 会由一数到十

语言能力

- ☐ 提到自己时会用“我”这个字
- ☐ 会将所见所闻告诉母亲
- ☐ 能够加入大人的谈话
- ☐ 会发挥自己的想像力，看图说故事

生活习惯

- ☐ 会自己洗脸并擦干
- ☐ 不舒服时，会告诉他人病痛之处
- ☐ 喜欢帮大人干活
- ☐ 会自己擦鼻涕



5 ~ 6 岁

运动领域

- ☐ 会跳绳子
- ☐ 能跳过比膝盖稍高的高度
- ☐ 能用筷子夹起如豆子般大小的东西
- ☐ 会骑附有辅助轮的脚踏车

认知能力

- ☐ 能将自己所想的事物画出来
- ☐ 会自己编些短故事
- ☐ 会和一些玩伴一起玩捉迷藏的游戏
- ☐ 了解左、右的区别

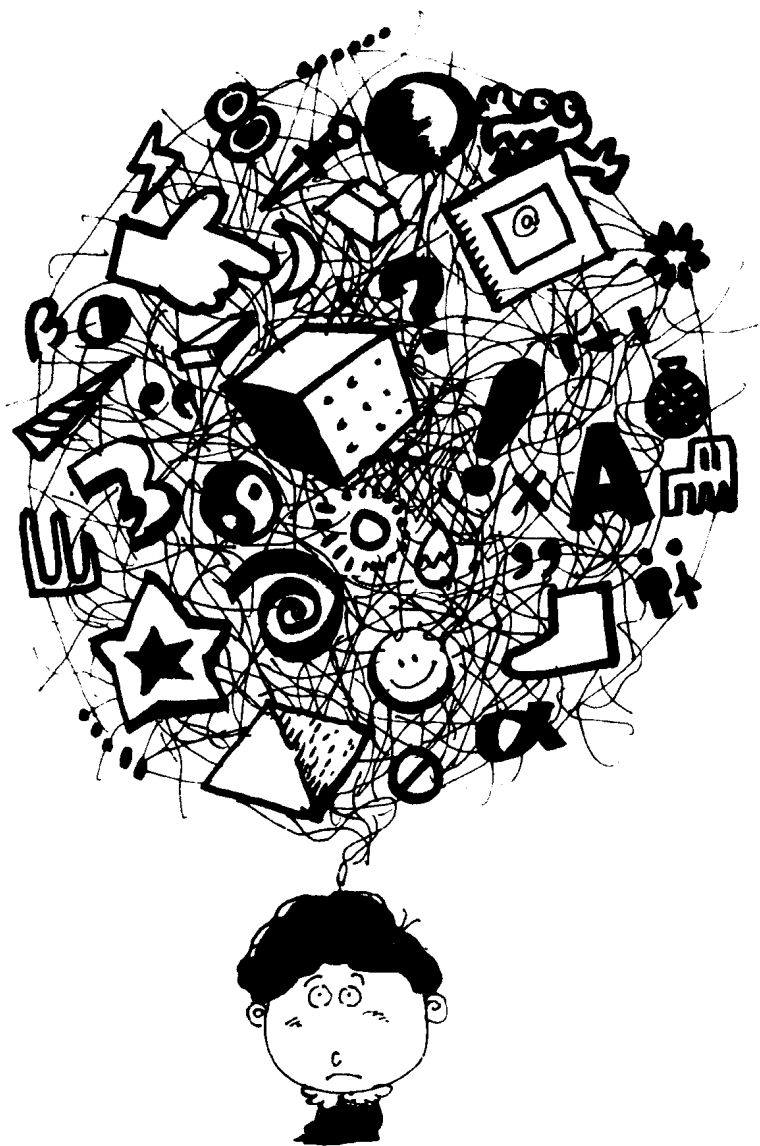
语言能力

- ☐ 遭人拒绝时会顶嘴
- ☐ 会造句，喜欢玩文字游戏
- ☐ 会玩纸牌
- ☐ 会读拼音符号

生活习惯

- ☐ 排便后会自己用卫生纸擦干净
- ☐ 会自己穿上衣
- ☐ 可以独自一人睡觉
- ☐ 洗澡后会自己擦干身体





第七章

父母教养方式测试



2 ~ 3 岁儿童的教养方式

1. 小孩能够独自用餐，却赖着家人喂食

- A. 要他自己用餐。
- B. 偶而喂他一下。
- C. 每次都喂他吃。

2. 你忙着做晚饭，他却缠着你不放

- A. 无视他的存在，任由他去。
- B. 稍微陪陪他。
- C. 放下工作陪他玩。



特别提示

这些问题，都是孩子成长过程中您经常遇到的情况，各题没有标准答案，请依照您和孩子彼此之间日常生活的相处来回答。

3. 孩子精神不振

- A. 不太在意，任由他去。
- B. 试着去询问原因。
- C. 马上带他去看医生。

4. 睡觉的时间到了，他还要看电视

- A. 如果自己也想看电视，就让他看。
- B. 稍微等他一下。
- C. 为了让他遵守规定，立刻制止他。

5. 孩子跌倒，哭泣

- A. 不去理会。
- B. 稍微看一下情况。
- C. 立刻跟过去，将他抱起来。

6. 孩子缠着要买东西

- A. 通常不买给他。
- B. 觉得可以就买给他。
- C. 要什么都买给他。

2 ~ 3 岁儿童的教养方式

7. 孩子吵着要和你一起睡觉时

- A. 要他自己一个人睡。
- B. 陪他一会儿。
- C. 一起睡。

8. 用餐时偏食、不吃

- A. 不去理会他，随便吃。
- B. 多少要他吃一点。
- C. 强迫他一定要吃。

9. 孩子哭闹

- A. 随他哭，直到他改变情绪为止。
- B. 稍微看看或陪他。
- C. 立刻逗他开心。

10. 孩子骂人说脏话

- A. 不介意、任凭他去。
- B. 稍加劝导。
- C. 制止他。

11. 孩子不听从父母的话

- A. 任他为所欲为。
- B. 听他讲理由，并多加注意。
- C. 叱责他、要他听话。

12. 小孩不洗手就要吃饭

- A. 保持沉默。
- B. 稍加劝导。
- C. 不洗手就不让他吃饭。

4 ~ 6 岁儿童的教养方式

1. 自己会穿衣服，却赖着父母帮他穿衣服

- A. 盯着他，要他自己穿衣服。
- B. 稍微帮他一下。
- C. 帮他穿衣服。

2. 小孩不整理玩具

- A. 放任不管。
- B. 稍微帮他，要他听话并整理玩具。
- C. 叱责他，一定要他动手整理。

3. 孩子受到惊吓、感到害怕

- A. 骂他没出息。
- B. 鼓励他，给他力量。
- C. 在他身边安慰他。

4. 孩子坐在你的膝盖上，缠着你不放

- A. 孩子已经长大，要他自制。
- B. 稍微抱抱他。
- C. 抱他直到他满意为止。

5. 不让他看电视，他却偏要看

- A. 因为孩子想看，就让他看。
- B. 劝他不要看。
- C. 严格制止。

6. 孩子精神不振

- A. 不太在意，任由他去。
- B. 试着询问原因。
- C. 立刻带他看医生。

4 ~ 6 岁儿童的教养方式

7. 睡觉的时间到了，他却还不睡觉

- A. 不管他。
- B. 希望他早一点睡觉，等他一下。
- C. 斥责他，要他立刻去睡觉。

8. 孩子缠着你要买东西

- A. 通常不给他买。
- B. 觉得适当就给他买。
- C. 要什么物品就给他买。

9. 吃饭、换衣服拖拖拉拉耗费时间

- A. 等他自己换好衣服。
- B. 盯着他，要他快一点。
- C. 动手喂他，帮他穿衣服。

10. 孩子不听从父母的话时

- A. 任由他去。
- B. 听他讲理由，并多加注意。
- C. 骂他、要他听话。

11. 不小心打破重要的东西

- A. 严加叱责。
- B. 要他以后多加留意。
- C. 体谅，并接受他的道歉。

12. 你平时会和孩子一起玩，
当他的玩伴吗？

- A. 几乎不当他的玩伴。
- B. 有时间，就当他的玩伴。
- C. 常常陪他，当他的玩伴。

作为母亲 您的育儿方式是……？

溺爱型

您实在太疼爱孩子了，而且对于孩子的有理或无理要求总是有求必应。虽然孩子都是很可爱的，对于他们的要求也应该先过滤一下，哪些是对他们有益的，哪些只是在无理取闹。



特别提示

如果父母持续采用这种教育方式，最后将会使孩子变得很幼稚，而且完全以自我为中心。此外，他只敢在家里作威作福，出了门就缩头缩尾，名副其实的窝囊性格。



小建议：

孩子的行为不当时，应立即制止，并在日常生活中，教他们辨别是非善恶。父母应先控制自己的态度，当孩子无理取闹时，不要立刻答应所求，而应冷处理一段时间，发现他能够忍受时，再鼓励性地答应他的要求。培养孩子的容忍力与努力的意愿，是非常重要的。父母不妨试试非强迫性的教育方式，以夸奖鼓励的方式对待孩子，看看效果如何？

作为母亲 您的育儿方式是……？

强迫型

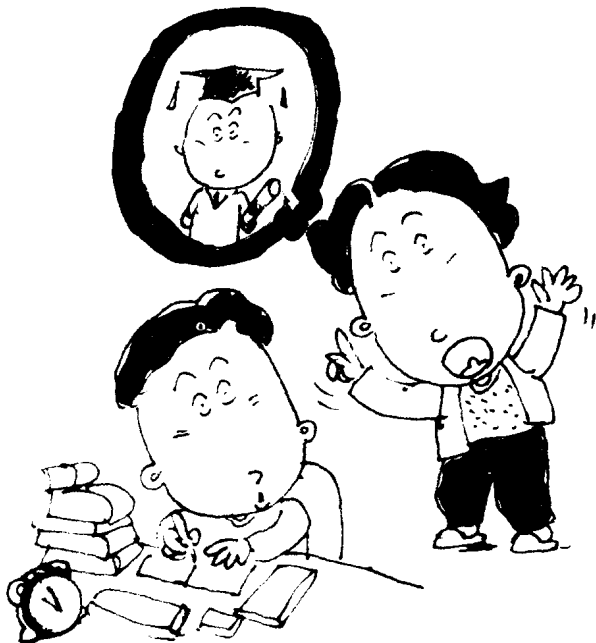
您对孩子的爱心不够充分，对于孩子的生活过于干涉。不太考虑孩子的情绪，经常以父母的权威来命令或禁止孩子的行为。孩子一旦不听指令或犯了错，您是否就严加叱责、施予处罚？



孩子将会变得毫无自信。他即使在表面上依从父母的话，内心却对父母抱着极大的反感。他在成长过程中，充满叛逆，甚至在他的内心已无视于双亲的存在。

小建议：

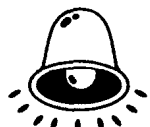
父母若能认同孩子所做之事，并为他们感到高兴，在这样的沟通中让他们感受到父母的爱，自然而然地，他们的行为会愈来愈符合父母的期望。父母不应只采取高压政策而期望孩子以全盘接受此种教育方式；事实上，适时地考虑孩子的需求是必要的。同时，父母要相信孩子的能力，放心地让孩子去试，当孩子凭着自己的能力完成事情时，请别忘了给他一些鼓励。



作为母亲 您的育儿方式是……？

完美型

对于孩子的关爱度和干涉程度可以说恰到好处。不但会考虑孩子的情绪与需求，而且也很关心孩子的生活，对孩子的心理很了解。



特别提示

此类型可以说是比较好的教育类型。但请您同时参考其他类型之说明。



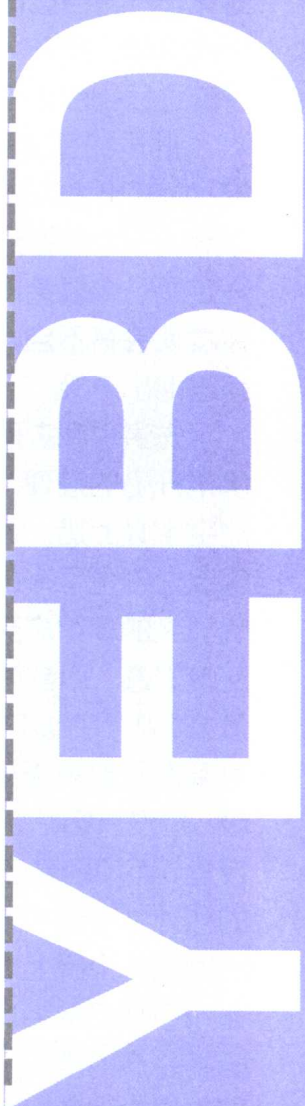
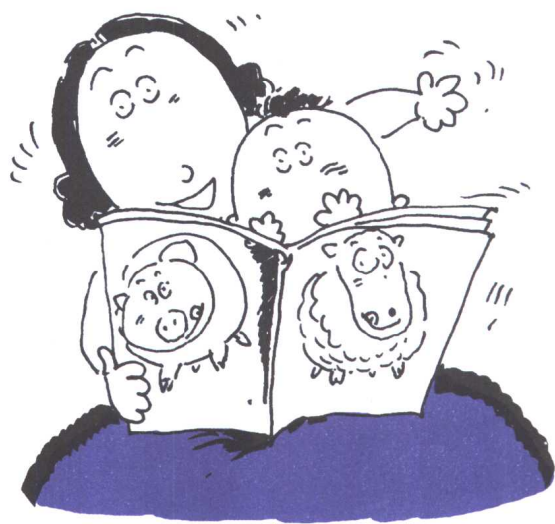
建议:

父母如能更多了解孩子的想法，也能认同孩子的情绪与行为，那么父母的想法、情绪与做法，也能够让孩子了解。如此，亲子间的观念必能相互协调，且和谐地持之以恒。在这样的教育形态下，因孩子能以自己的意志与能力自主地生活，在他渐渐地成长过程中，生活领域也会随之愈来愈宽。

第八章



我的育儿心得



积 累

郑加可 / 文

孩子的成长过程是个积累的过程。孩子积累的是日益增长智慧和不断发育的躯体，而父母积累的却是感情与经验。我的儿子现在虽然只有两个月，加上孕期的十个月的这一年中，却已让我充分体会到为人母的喜与苦，体味出“不养儿，不知父母恩”的深深含义。借此文，一为自己已养育宝宝一年“表表功”，二为天下将作父母的同龄人念念育胎经、育儿经，让他们在带孩子的过程中少走弯路，使小宝贝顺利成长。



肚里的宝宝是会受到父亲，尤其是母亲情绪影响的。为了小宝贝儿，自己也要快快乐乐地度过每一天。因为怀孕，我变得神采奕奕，光彩照人。大家看着脸上洋溢着幸福的我都说：“妈妈养孩子，孩子也养妈妈。你的宝宝一定是一个爱笑的快乐宝宝。”事实证明，快乐怀孕是有效的。我的儿子生下第一天就被发现会有不自觉的微笑（虫笑）动作；二十天，就被姥姥逗得咧开嘴笑，满月刚过，就咯咯地出声笑。

先讲讲我在医院的故事吧。虽然在怀孕期间认真地参加了产前培训班，也知道早吸吮早开奶的道理，但因为我是夜间经剖腹产生下的，下身被麻痹了的我就没能及时让宝宝吸上奶。第一天，小宝贝是靠输液挺到了晚上。还不太适应带小孩的老公和我，都以为刚生下来的小孩可能还不饿，只顾得沉浸在做父母的喜悦之中了，把小宝贝该吸吮乳头的事给忘到脑后去了。到了晚上，儿子饿得嗷嗷直哭，我们也不知所措，只觉得又慌又急，心都快碎了。问护士：怎么办？一句话：“让他吸吮他妈的奶。”“干吸没奶怎么办？”“越不吸越没有，他就越哭。”听护士的吧。我紧紧搂着小家伙，让他吸吮，可条件反射还未建立，自己又因剖腹产一天中只喝了些汤汤水水，任凭小家伙不停地吸，也没有奶吃。小家伙急得脸通红。第一天晚上，小家伙竟是在哭得筋疲力尽之后于夜里3点钟睡着了。第二天，经过母子俩的共同努力，我又喝了猪蹄汤、鲫鱼汤，宝贵的乳汁终于给小宝贝吃上了。虽然只有一点点儿，却让小家伙知足得很。但小宝贝出生后的第一个晚上嗷嗷待哺的那一幕是我终生难忘的。因为与我同屋的病友也是剖腹产，为孩子喂奶的经历与我颇为相似，所以想来我的经历应是有代表性的。在此，我要提醒即将生产的准妈妈，万一施行了剖腹产，第一天就抓紧喝汤通乳，因为术后第一天，只能吃流食，所以尽可能多喝汤。通乳有效的汤有猪蹄汤（最好再加2克通草）、鲫鱼汤

(不入盐煮,连汤带肉吃)。同时,千万别忘了让小宝宝吸吮妈妈的乳头,千万不要以为这项工作是徒劳的。早吸吮,早开奶,没错的。

回家之后,忙的事就更多了。日常的婴儿护理是必不可少的。首先手头应有一本好书,能详细地告诉你应该怎么做。譬如:脐部护理。孩子出医院时,脐带一般未脱落。所以回家后每天都要观察并护理脐部。75%的酒精和消毒棉签都是必不可少的。清洁时,左手捏住脐带,轻轻提起,右手拿棉签,围绕脐带根部进行消毒,并擦掉脐窝内的血块和其他分泌物,要擦得深入。另外在脐带末端完全脱落之前,最好不要把肚脐浸在洗澡水中,以防清洁不够而感染。洗脸、洗手、洗脖子、洗澡是每天的必修课,尤其孩子大一些以后更是不能偷懒的工作。洗澡是一件大事。经常是两三个人齐上阵。在我们家给孩子洗澡是件乐事。因为小宝宝很喜欢玩水。每次洗澡他都会像小鱼儿一样滑溜溜地进到水中,水的温暖使小宝宝有异样感觉,他很舒畅地享受这一切,水温应用胳膊肘试,38℃~39℃即可。(测水温时不能相信手的感觉)。洗澡还要注意小宝宝的某些部位较易被忽略,如腋窝、大腿根,这些地方易出汗,与脖子上皱褶一样易患糜烂,应特别注意。洗澡的时间也要把握好。应在孩子吃完奶后半个小时左右进行。这个时间既不会引起宝贝漾奶,又不会使宝贝因饥饿烦躁闹而使洗澡进行不下去。适时的洗澡(10分钟以内),不仅清洁了小宝贝娇嫩的肌肤,也促进了他的新陈代谢。浴后可胃口大开,大吃一顿,也可能因疲倦大睡一觉。洗完澡后按一定程序给宝宝进行按摩,也会使小宝宝精神起来。记住孩子新陈代谢比大人快,千万不要和大人洗澡的时间相比。

出院后,我们碰到的第一个难题,就是儿子小屁股红了,医学上称“尿布疹”。虽然尿布换得很勤,又都用了婴儿湿纸巾擦,还用了某些护臀膏涂,都未见转好,反而皮肤越来越硬越粗糙。孩子的姥姥询问了孙廷礼大夫,得到一个被验证非常有效的单方——松花粉,一种黄色粉末,药店有售。用法是在小孩尿尿后洗净小屁股,擦干后用棉花蘸上粉末涂在小屁股的患处即可。没出两天,又硬又红的皮肤不见了,我们真是打心眼儿里谢谢孙大夫。但愿我将它写出来,也能帮助其他心急如焚的小爸爸妈妈们。另外,有些一次性纸尿布比普通尿布要吸水透气,患尿布疹的几率就小多了,家长们不妨试一试。我们在医院里使用的是医院给的潞康婴儿尿垫,是一种三角巾,对新生儿来说非常合适,价钱也不贵。所以回了家,发生了尿布疹之后,我们打电话订购了一些继续使用,既保证了小宝宝屁股免受病痛困扰,又为父母免去了换洗、晾晒尿布之苦,何乐而不为呢?

再后来，快出满月的时候，我们发现小孩老用手挠头蹭脸，而且每天洗完头后，头发里总出现一些头皮。正在疑惑之际，西城妇幼保健站的同志打来电话询问小宝宝加钙吃鱼肝油之事，顺便推荐免费理发。据说小宝宝出生后25~35天头皮皮脂分泌旺盛，胎垢开始脱落，尤其头发长的小孩，头上就会痒，还会伴随发尖变黄的现象。他的胳膊短够不着，就会有挠头蹭脸的动作。于是，我们抓紧给小孩理了发。头发没了，头皮上的胎垢清晰可见了，白花花的一层，再洗头时，用水稍微浸泡一下，就会大批脱落。几天以后，再也见不到小宝宝挠头蹭脸了。但是不久，儿子脸上脖子上又起了小疙瘩，是红点点，而且此起彼伏的。满月时刻家访探视的护士看后说：“这是湿疹，它分很多种，可以去首都儿童研究所，买他们研制的湿疹霜效果不错。”我买来一试。没想到见效极快，看着清爽的宝贝，心中一块心病又解除了，真是轻松了许多。

睡觉。满月前的孩子一定要注意睡觉姿势。一方面避免小孩因呛奶窒息，多采取侧卧位，且左侧卧、右侧卧机会均等，适时采用仰卧位，避免勺子型脑袋和窄脸盘的出现。孩子醒着时，尽量让他向左和右看的机会基本均等。常向一侧看的孩子也会使头偏到一边。出了满月，头型就不好纠正了。另外，有条件的家庭应为孩子单独准备一张硬板床，只是把小床放在离妈妈睡觉较近的地方就可以了，随时可以照料他。

把屎把尿。我的儿子是9月底出生的。直到满月，经好朋友提醒，方下狠心开始把屎把尿。起初，习惯躺着尿尿的小宝宝坐起来尿尿很不习惯。尤其把他的时候，没屎也没尿，他便会打挺，还会哭。此时千万不要再把他，而是要立即收起尿桶，上好尿布，停止把屎把尿。只要让小宝宝有一个意识——这个动作，这种声音就是叫他大便或小便就可以了。时间长了，他自然就识把了。

现在，我的宝宝已走入了他人生的第三个月，已经开始咿咿呀呀地与大人交流了。我相信，通过积累，通过我们共同努力，我的宝宝会拥有一个充满希望的未来。我也会因为他的存在而不断积累，不断成熟起来。

育婴三趣事

范涛 / 文



有孩子之前，每每听到已为人父母的朋友大谈养育婴儿之辛苦，心中总想，这是真的吗？直至自己也提格做了爸爸，方才体会育儿之艰苦卓绝，始知不养儿不知父母恩一言不虚。育儿辛苦归辛苦，其中却也注满了幸福。女儿尚未满月时，有几段发生在自己身上的趣事，打算现在记下来，等女儿成年后再告诉她爸妈抚养她的不易，不知她那时会否笑着而后哭着，搂紧我。

女儿生下的第二天，还在医院。深夜，累得靠在沙发上打盹的我，突然惊醒，只感觉女儿已经被我不小心压在身下，于是双手急促地在沙发上下摸索，又跪在地上，撅着屁股钻到沙发下面探看，急得几近哭出声来。正在这时，眼角余光瞥见正在婴儿床上安然熟睡的女儿，才知自己在撒癔症，摸着脸笑起来，而那时心还在怦怦地狂跳。

还有一次，女儿生下三周，同样是在半夜。潜在的意识告诉我该检查女儿的尿布了，于是右手伸向身旁小小的襁褓。手在包被上摩挲了大约两分多钟，奇怪的是怎么也找不到包被上伸向尿布的缝隙。我一头雾水，这包被的缝儿怎么这么不好找？正在琢磨怎么回事情的当儿，黑暗中，猛听妻一声小喝，你总摸我的被干什么。打开灯才明白，原来又是累糊涂了，把妻子的棉被当作了女儿的包被，而女儿的小床原来是在我的左侧。

第三件事发生在女儿满月前夕，是半夜起来给女儿换尿布。因为女儿的小床紧贴大床，我每次只要坐起来，就可以给她换好。那次，如平常一样很快地给女儿换好了，我也没觉得怎样，只感觉很快就又睡着了。过了很久，突然觉得妻在摇晃我，问，你坐那儿半天了，干什么呢？我猛地醒过劲儿来，一看周围，不禁哑然失笑，原来换完尿布，还没容得躺下，自己就因为太困坐着便睡了过去，而这一睡竟有一个多小时。

这三件事，每和妻子说到，我俩都乐得前仰后合，总觉得这样的趣事，只会发生在女儿初生时那段异常劳累的日子里。同时，又从另一方面觉得，正因为有了这样的趣事，才能证明自己确实为女儿的成长付出了心血，不枉为人父母。

亲亲断奶记

王景涛 / 文

也许你不相信，那么充足的奶水居然会如此顺利地断掉，但我们确实做到了。现在我们有了一点经验，希望能记下来，与更多初为人父母的年轻爸爸妈妈分享。而女儿在断奶时的表现更加令我们终生难忘，写下小文一篇也为她做个纪念。

爸爸的话：没想到，两个小时就断了奶

在我们的女儿——亲亲断奶之前，断奶已经成为我们夫妻最感恐怖的事。因为妻子奶水很足，女儿出生后一直是纯母乳喂养。开始时我们还根据医院护士的建议每天给她用奶瓶喂些多维葡萄糖水，可大约到孩子3个多月的时候，正值西瓜开始上市，我们认为新鲜的西瓜汁更好，就开始用小勺喂她西瓜汁。谁知没过多久，她就完全拒绝奶嘴，无论如何“威逼利诱”均无功而返。此时我们已经隐隐感到情况不妙。在孩子5个月时我们买了一袋奶粉，想再做做努力。断断续续试了两三次，结果她是既不接受奶嘴，又不吃奶粉（用小勺喂也不行），还哭出了一身汗。那时正值酷热的七八月份，所有材料都说夏天断奶是大忌，我们不敢再试了。



妻子的产假到9月中旬，眼看着离上班的日子越来越近，断奶已经成为头等大事。虽然妻子已在逐渐减少喂奶次数，可对于能否顺利断奶，我们心里一点儿底都没有，于是四处打听如何断奶。然而几位“过来人”的经验介绍让我们倍感断奶之艰苦卓绝——“孩子不闹个几天断不了奶。”“最少也要哭仨晚上。”“断奶的头几天，孩子眼瞅着往下瘦。”“千万不能让孩子见到妈，否则肯定是前功尽弃。”这些话让我们在没有开始实施断奶之前，已是愁容满面。我还查阅了以往的《父母必读》杂志，也曾登录过新浪网站的亲子中心，“妄图”从这里找到一些断奶的绝招和好方法，但一切是徒劳的。所有文章的中心思想只有一个——坚持就是胜利，特别是文章中诸如“孩子哭个没完，妈妈不住地抽泣”“双乳钻心的疼”等描写更加剧了我们夫妻俩的恐惧。“这可怎么是好呀！？”

妻子再有一周就要上班了，断奶的日子终于到来。我们俩选择了一个周末作为断奶时间，打算用周五、周六、周日三天三夜来完成这个艰巨的任务。周五晚饭时，妻子接连对我说：“今晚我躲在小屋里不出来了，千万别让亲亲看见我，就辛苦你了。”为了防止失去联系，我们还相约有事儿就用家中电话拨打我的手机。我为自己沏了一大杯浓浓

的茶，准备熬上一整宿，大有不达目标誓不罢休的雄心，同时也有一丝壮士一去不回头的悲壮。晚上9点左右给孩子洗完澡后，妻子躲进小屋。我冲好了60毫升的奶粉，奶嘴刚刚一碰到亲亲的嘴唇，“哇”的哭声顿时响了起来。出生半年多来，亲亲很少这样撕心裂肺地哭。时间一点点过去，半小时后，我再一次举起奶瓶向亲亲的嘴边探了过去，她用小手奋力将奶瓶推开，有几次我俩就像推手一样。天那，断奶真是这么难吗？亲亲大哭了40分钟后终于累了，看着她昏沉沉的样子，我再次将奶嘴轻轻杵进她的小嘴，奇迹出现了，亲亲竟然不自主地吸吮了起来，虽然不是很用力，但毕竟有了吃奶的动作。60毫升的奶大约吃了15分钟。10点半过一点儿，亲亲彻底醒了，我把刚沏好的奶粉又递到了她的嘴边。亲亲起初一咧嘴，让过了奶头，我只好再把奶头轻轻强行向她嘴里塞，谁知亲亲竟一下嘬住了奶头，大口大口地吸吮了起来，比第一次要用力要快得多。120毫升的奶水她只用了20分钟就全部吃完了，随后就一头睡去。亲亲只用了不到2个小时就认可了新奶水，这真让人大感意外。

第二天一早醒来，亲亲没有丝毫反抗，一口气把120毫升的牛奶吃了个干干净净。晚上9点多，我再次准备了180毫升牛奶，亲亲大约哭了三四分钟，突然止住哭声，小嘴一下吮住奶头，闭着眼睛静静地吃了起来，那神情和吃妈妈的奶时一样。我和妻子的心情不知怎样形容才好，只是不停地重复着一句话：“亲亲，我们爱你。”

妈妈的话：循序渐进是断奶成功的关键

作为一个母亲，在孩子尚未降临人世时，就知道母乳对于婴儿的重要。但从断奶的角度来讲，奶水越足，断起来就越困难。总结我们断奶成功的经验，主要有三点：

第一，必须严格按照时间表给孩子添加辅食。由于我们采取纯母乳喂养，前4个月可不必添加任何辅食。从4个月开始，我就给孩子喂蛋黄，从1/4个开始，此外还喂米汤、适量的米粉、菜泥。5个月时，又增加了果泥、鱼泥、白薯泥等。到孩子半岁时又增加了虾泥、面片、饼干、面包干、植物油等。

第二，减少喂奶次数必须循序渐进。记得孩子刚刚出生时，几乎不到2个小时就要喂一次。以后喂奶间隔逐渐加长，从每天8次、7次、6次这样一点点减下来。使我感到非常幸福的是，亲亲从2个月开始，夜里就不再吃奶了，一直能睡到天亮。孩子4个月时大约每天喂4次，即早晨、中午、晚饭、睡前。这个喂奶的时间表维持得较长，而且如果到时间不喂，她就会哭闹。因此说从每天吃8次减少到每天吃4次，是孩子本身

消化系统的调节，也就是主动减少，那么从4次再往下减就是被动减少，需要家长有意识地进行。从我的经验来看，逐步增加辅食比例，是相应减少喂奶次数的必要前提。但需要切记的一点是：被动减少时，每次只能减一次，中间还需要一周左右的时间过渡，必须一点一点地进行，不能操之过急。举例来说，从每天喂4次减为喂3次，这样过一周左右，孩子适应了，再减为每天喂2次，依此类推，直到减为每天一次。之所以要一次一次地减少，一方面是孩子有个适应过程，另一方面也可以减少妈妈奶胀的痛苦。孩子因此从被动减少开始到彻底断奶大约需要1个月到40天的时间。递减的顺序可以依次为晚饭、早晨、中午，到最后断奶时，只剩晚上睡前的一次。在每次减少喂奶次数之初，孩子都会有些不适应，如：一些能够控制住的哭闹、不好好睡午觉等。这时需要你的耐心和坚持，局面就会很快好转。当孩子每天只需喂一次时，断奶也就成功了一大半。

第三，要让孩子熟悉奶粉的味道。这一点对于采用纯母乳喂养的孩子很重要，因为这些孩子吃惯母乳后，对于奶粉大多不愿接受。我们是从最后断奶之前一周开始，坚持每天晚上洗澡前用奶瓶给孩子喂大约50毫升奶粉。当然孩子肯定不会吃，还使劲把奶嘴往外吐，我们就一点一点地把奶滴到她嘴里，能吃下多少并不重要，主要是让她对奶粉的味道有个了解，并且知道这个东西也是可以吃的。

最后的彻底断奶，在前面爸爸的话中已经都说了，这里不再重复。事实证明断奶在我们的计划安排下有条不紊地进行，并最终取得成功。不仅孩子没受多少罪，绝大多数妈妈经历过的奶胀痛苦也与我无缘。孩子完全断奶后，我没有吃退奶药，只用吸奶器吸过一次，之后就基本上没有奶了。断奶前的种种担心和恐惧现在看来都是多虑了，用皆大欢喜来形容我们的断奶是最合适不过的。

教子随感

贾寅淮 / 文

朋友要我介绍一下教育孩子的经验，我可是有点诚惶诚恐。幸好朋友说编写这本书，就是要用一般家庭、一般人教育孩子的经验，这样能和读者更亲切一点。我在这里，只能谈谈自己的一点儿感受，和大家一起探讨。



我们三十多岁才有的孩子，因此，特别喜欢。每一位做父母的都爱孩子。爱心，我想，应该是教育好孩子的基点吧。孩子小的时候，只要有时间，我都要带着他，扶他学走路，教他学说话，哄着他玩，还给他唱歌。一岁多，他竟能跟着我一起唱歌了。我们多想让他快一点长大呀！后来，我加快了教孩子知识的步伐……

一岁半的时候，我试着用一本带插图的一年级小学语文教材教他学念书，当然，只是让他看图说话而已。居然，很短时间内，一本20课书的课本，他竟能看到图就把课文全背诵下来了。我们高兴极了。我问他：“……‘小草说，我要发芽’里的‘发芽’是什么意思？”他用手指横在嘴上，做着刷牙的动作说：“就是这样。”原来课本上的东西都是书面语，孩子还没有这方面的知识呢。嗨！我们竟然犯了拔苗助长的错误了。

后来，有朋友跟我们说，学龄前的孩子需要的是玩儿好，再有，就是和他交谈。要说玩儿，这可太好了。于是乎，春天，带着孩子到小河边去捞蝌蚪、小虾；夏天，带着孩子去捉蜻蜓、粘知了；秋天，捉蛐蛐、捉蚂蚱；冬天，到公园滑冰车。孩子在大自然中学到的东西太多了。为了孩子，作为家长，我们都要有童心。

让孩子健康成长应有两个方面，一个是身体健康，另一个是心理健康，尤其是心理健康更为重要。家庭要和睦，家长要语言美，要孝敬老人，同时，对孩子也要平等。家长是孩子的第一任教师，家长的“教”，某种意义上说是身教重于言教，不懂事的孩子，一言一行都模仿家长、大人。为了孩子，我们做家长的可要规范自己的行为啊。

没什么顺序，乱谈一气。总之，我觉得作为家长，应该具备爱心、童心、责任心。

走好新生活的第一步

文 丽 / 文

无论是教师还是家长，我们都应当时时牢记给孩子知识、能力和理想信念。孩子在学前可以说是一个既不懂事，又觉得自己很懂事；没独立，又总想自己独立“拿主意”的阶段，我的孩子就处在这个阶段。刚上小学，他有些不适应，学习成绩不好，一段时间过去了，他居然成了班里的中下等学生，思想浮躁，纪律松散，上课不听讲。我来到学校和任课老师联系，了解孩子的学习状况，后来我了解到孩子虽然上了小学，但仍然是幼儿园的习惯，没有进入学习状态，于是，我对他的小学生活进行了一下小结，并有意识地培养他的学习兴趣、习惯，观察他是否对他的学校学习生活感兴趣充满信心，同时我针对他的学习情况与他共同制定学习计划，鼓励他不能失去自信，告诉他你是一个非常聪明的孩子，我相信你一定能行等鼓励的话，帮他度过这一关。一定要凭自己的努力，要靠自己辛勤的劳动。通过老师和我的教育帮助，加上孩子自身的努力，他进步非常快，期中考试成绩均在90分以上，生活能力、独立思考问题能力等都有了不同程度的提高，他自己也越来越热爱班集体，热爱自己的学习环境，热爱学习了。我们作为家长，必须注意引导孩子，帮他迈好学校生活的第一步，我想有这么几点很重要：



第一要引导孩子有一个好的心态。热爱新学校、新班级，热爱他的老师、同学和新环境，对新的学校生活充满信心。

第二要让孩子学会管住自己。幼儿园和小学不同，老师不再管那么多，盯那么死了，这种放松和灵活并不意味着可以放松，而是对你提出更高的要求，要学会驾驭自己。

第三要养成好的学习习惯。除了上课专心听讲、按时完成作业外，要加强预习和复习整理，这样才能更好地吸收新知识。

第四要帮助孩子营造好的社会环境。对他择友、阅读、课余生活都应注意，让孩子“张开翅膀飞翔”的时候，就是湛蓝的天空，要朝着正确的方向前进。

让事情本身说

肖长春 / 文

教育孩子的难度不在于怎么说，而在于怎么闭嘴——让事情本身说。世界本身能激活她一切能力。家长所要做的只是给出世界的真实，在关键时刻闭嘴，让事实说话。

2000年寒假单位组织游海南岛，双飞，三星至四星级宾馆。女儿申请，我说行，先定下规矩，以后每一趟豪华旅游后都得跟我徒步走几天野路。我想让孩子知道：天下没有免费的午餐。在三亚玩完后我俩脱团去了西海岸，远离了旅游区，真实的气息扑面而来，满街泥泞，各种农用车和载客的挎斗摩托蹦蹦乱窜，孩子想起旅行团司机说前些年西海岸闹过土匪。要哭：“爸爸咱们回家吧！”我说：“咱们做事情倒不求多完美、好歹坚持走五、六天再回家，也算有始有终吧。”大自然展现在孩子面前，是寂静、荒凉的



海岸，灼烈的阳光和风。走过一片硌脚的礁岩，在大海和刺人的仙人掌之间，越走越烦。这时，前方森林里走出一群人，在沙滩上或聚或散，好像密谋着什么……他们在干嘛？为什么结伴来到这荒凉的海岸？他们移动着，不是向我们这边而是向北，但不时回头看我们，停下来，用手朝我们戳戳点点。“爸，他们看见咱们了，是不是要抢劫？”孩子说。“说实话我也不知道。”我把T恤衫的短袖捋到肩膀上，帽舌头转到后脑勺。两人靠近水边浪花往前走，越来越近，我看见他们中有人拿着相机。我们走着，在他们全体的注视下，目光含义不详，其中一个戴黑墨镜抽着烟的人猛然从圈子里走出来，一声不吭。后来孩子说，她当时吓得心差点跳出来。高个子走到我身旁紧贴着我，并不看我而把脸冲着那些站着的人，与我并行了几步他猛然伸出胳膊搭在我肩膀上说：“跟你照个像可以吗？”我站住。他胳膊搭在我肩膀上，面朝他们的相机镜头。“咔嚓”。“你就这样一个人走？”明明我身后有女儿他却这么说，好像知道我一生独走山河。“对，就这样。”“有人崇拜你呀。”“谢谢。”走远后孩子说：“以后我不怕什么了。”我闭了半天的嘴也打开：“事情总跟想象不一样，不算太美好，也不太坏。”说得再多都白搭。孩子总会长大，孩子长大总会与许多事实相遇，她需要的是面对事实，尊重事实，理解事实。每件事情都蕴含着真理，大人能做的就是引导孩子去发现，用她自己的感知和推断。

[General Information]

SS号=10506807