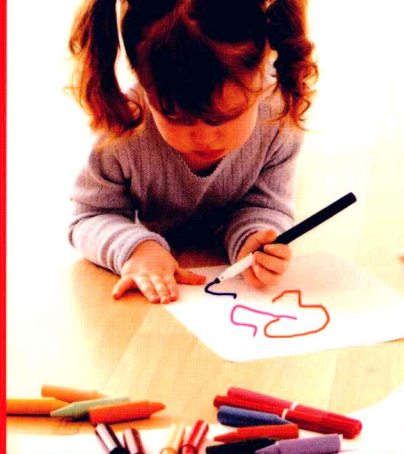




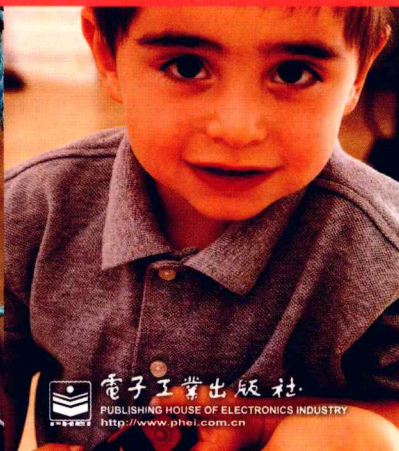
DK科学育儿小百科

2~3岁

CHILD DEVELOPMENT:
YOUR TODDLER FROM 2 TO 3 YEARS

-
- 宝宝更独立
 - 亲子关系
 - 语言发育
 - 情感发育
 - 玩具
 - 食如厕训练
 - 亲子书
 - 饮食习惯
 - 尿床
 - 安全问题
-

[英]哈里特·格列弗 (Harriet Griffey) 著 飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

《DK科学育儿小百科》

系列，是一套科学、实用、权威的育儿手册。它从医学的角度，浓缩了广大父母的养育经验，历经百年的考验，它能为广大的年轻父母提供专业、科学的育儿知识。

整套书涵盖了养育过程中的各个细节，分类单本来讲述，适合有各种不同需要的父母。



来和宝宝一起探知他生命的第3年。

亲子游戏和活动能帮宝宝掌握新本领。

游戏中体验学习的乐趣。

交流中增进亲子亲密度。



18.00元

精品
科学馆
科学教育·伴随成长



欲见更多详情，请登录
www.dk.com

赞誉支持 |

当当网

sina 新浪亲子

腾讯儿童

飞思少儿科普出版中心总策划

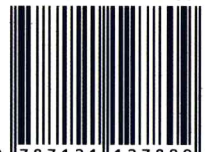
飞思图书专区: <http://www.fecit.com.cn>;

<http://www.tuanbook.com.cn>



责任编辑: 郭晶 李娇龙
装帧设计: 孙莹 夏初书装

ISBN 978-7-121-12780-9



定价: 72.00元 (全套4册)

上架指南 家庭教育



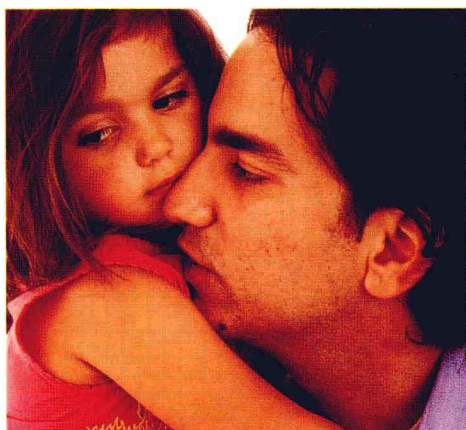
DK科学育儿小百科系列

DK科学育儿小百科

2~3岁

[英] 哈里特·格列弗 (Harriet Griffey) 著

飞思少儿科普出版中心 改编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



内容简介

DK 科学育儿小百科系列为年轻父母们提供了大量实用的育儿信息、技巧和有价值的专业知识。本书旨在回答父母们有关 2 ~ 3 岁婴幼儿的健康护理方面的知识, 指导您养育出活泼可爱的健康宝宝, 并且与宝宝建立起亲密的关系。可供广大初为父母者参考阅读。

Original Title : Child development:your toddler from 2 to 3 years

Copyright © 2002, Dorling Kindersley Limited, London

本书中文简体版专有出版权由 Dorling Kindersley 授予电子工业出版社。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字 : 01-2010-7198

图书在版编目 (CIP) 数据

DK 科学育儿小百科. 2 ~ 3 岁 / (英) 格列弗 (Griffey, H.) 著 -- 北京 : 电子工业出版社, 2011.3

书名原文 : Child development:your toddler from 2 to 3 years

ISBN 978-7-121-12780-9

I . ① D… II . ① 格… III . ① 婴幼儿 - 哺育 IV . ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 008899 号

责任编辑 : 郭 晶 李娇龙

文字编辑 : 李银慧

印 刷 : 北京画中画印刷有限公司

装 订 :

出版发行 : 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 : 100036

开 本 : 720 × 1000 1/16 印张 : 16 字数 : 358.4 千字

印 次 : 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价 : 72.00 元 (全套 4 册)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话 : (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn , 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线 : (010) 88258888。

目 录

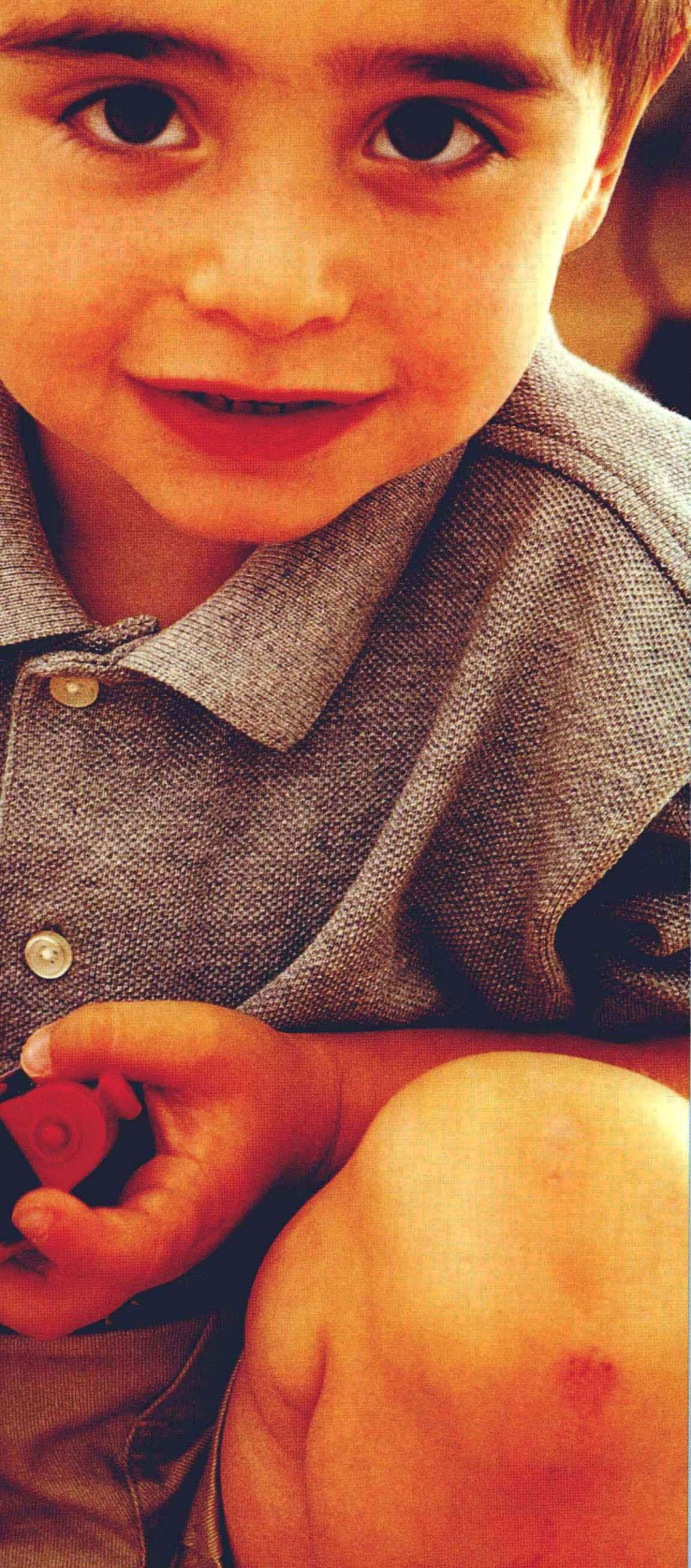
2~3岁



宝宝此阶段的成长	6	要让宝宝觉得安心	19
宝宝越来越独立	6	健康和发育检查	20
宝宝与您越来越亲近	6	如何制作百分点图表	21
蹒跚学步的宝宝有什么特点	7	宝宝的身高	21
宝宝此阶段爱说“不”	7	如厕训练	22
新的家庭生活	8	选择合适的时机训练如厕	22
父母的责任	8	如厕训练中的实际问题	23
家庭成员间的关系	8	帮宝宝养成如厕习惯	23
共同组建的大家庭	8	睡眠问题	24
兄弟姐妹间的敌对状态	9	睡眠对身体的益处	24
社交和行为能力的成长	10	根据家庭需要裹尿布	24
学会和别人分享	10	检查宝宝的睡眠习惯	24
培养宝宝成为一个慷慨的人	10	繁忙的“社交”生活	24
建立宝宝的社交圈	10	要按时上床睡觉	25
一些其他的社会技能	11	睡前程序能帮助睡眠	25
宝宝行为上的变化	11	上床后要马上入睡	26
宝宝的情感发育	12	改变宝宝的夜间习惯	27
宝宝情感上的不成熟	12	宝宝做噩梦了	27
宝宝不会解释情感	12	夜间的“小意外”	27
重视宝宝的情绪	13	饮食习惯	28
一些为人父母的技巧	13	掌握食物结构的平衡	28
一些强烈的情感	13	为宝宝树立一个好榜样	28
设立安全规则	14	宝宝的胃口时好时坏	28
设立各种规则	14	检查糖含量标准	29
规则让宝宝感到安全	14	宝宝的饮料	29
宝宝是好奇的探索者	15	亲子共餐的时间	30
如何帮宝宝确立规则	15	如何学习就餐礼仪	31
鼓励宝宝超越自己	15	如何教宝宝在餐馆就餐	31
宝宝的约束和管教	16	宝宝的语言发育	32
为什么蹒跚学步的宝宝		这不仅仅是词语	32
也需要约束	16	扩大宝宝的词汇量	32
什么是积极的教导方式	16	宝宝会组织语言了	33
一些恰当的教导技巧	17	如何帮宝宝清楚地发音	33
宝宝爱通过榜样来学习	17	亲子独处时要积极影响宝宝	33
教导要前后一致	17	尽早发现宝宝的语言问题	34
宝宝发脾气	18	如何应对宝宝口吃	34
什么是发脾气	18	如何刺激宝宝的语言发育	35
识别引发宝宝脾气的因素	18	多玩想象性的游戏	35
		如何使用电视和电脑	35

宝宝怎样学习

宝宝的安全	36	多做给他看多说给他听	50
		如何给宝宝深刻的印象	50
宝宝怎样学本领	38	30 ~ 32个月	52
宝宝此阶段的新能力	38	30 ~ 32个月的身体发育	53
宝宝的成长里程	39	此阶段的手部技能	53
宝宝的协调和平衡能力增强	39	宝宝越来越自信	53
宝宝此阶段的智力发展	39	30 ~ 32个月的社交和情感发育	53
宝宝此阶段的情感发育	39	宝宝看问题的角度	53
24 ~ 26个月	40	学会尊重别人	53
24 ~ 26个月的身体发育	41	30 ~ 32个月的语言和智力的发育	54
单脚跳、轻跳和双脚跳	41	宝宝更爱提问题了	54
24 ~ 26个月的社交和情感发育	41	宝宝之间的交流	54
做出榜样,让宝宝学会分享	41	无法清楚地说话	54
宝宝如何表达感情	41	32 ~ 34个月	56
24 ~ 26个月的语言和智力的发育	42	32 ~ 34个月的身体发育	57
开始理解一些概念	42	此阶段的平衡性和灵活性	57
宝宝能理解简单的要求	43	如何提高运动技巧	57
如何自制游戏面团	43	32 ~ 34个月的社交和情感发育	57
26 ~ 28个月	44	宝宝乱发脾气	57
26 ~ 28个月的身体发育	45	宝宝的挫折感	57
细微运动的技能	45	给予宝宝积极的关注	57
26 ~ 28个月的社交和情感发育	45	32 ~ 34个月的语言和智力的发育	58
学习处理情感问题	45	开始建立数字顺序	58
26 ~ 28个月的语言和智力的发育	46	儿歌对学语言的作用	59
给宝宝讲故事能促进语言学习	46	34 ~ 36个月	60
宝宝注意力的发展	46	34 ~ 36个月的身体发育	61
28 ~ 30个月	48	此阶段的个人发展	61
28 ~ 30个月的身体发育	49	有计划的增加活动量	61
此阶段身体和大脑的发育	49	34 ~ 36个月的社交和情感发育	61
陪宝宝一起锻炼	49	如何应对与宝宝的分离	61
28 ~ 30个月的社交和情感发育	49	保持对宝宝的信任	63
宝宝的情感范围更宽了。	49	培养宝宝的安全感	63
帮宝宝表达快乐	49	34 ~ 36个月的语言和智力的发育	63
学会尊重他人的感情	50	学会人称指代了	63
28 ~ 30个月的语言和智力的发育	50	宝宝的视觉记忆更强了	63
		宝宝健康成长日记	64



2~3岁

宝宝生命中的第3年显得十分富于挑战性，这将是一段非常精彩的时期。随着宝宝的语言技能日益增长，他对社会化的环境更感兴趣，您开始对宝宝正在形成的性格有了进一步的认识。

宝宝此阶段的成长

宝宝3岁的时候，他还在蹒跚学步。这个时期，他将形成独立的个性，身体灵活，语言能力增强，更乐于表达自己的感情。他也将进入一个更加广阔的世界，这是一个更加不可思议的空间，有时可能让宝宝充满挫败感。

宝宝越来越独立

这个时期，孩子会从一个几乎以自我为中心的小圈子，成长为一个对周围的人和事更敏感的人。这个时期，宝宝对自身独立和获得机会的欲望日益增长，所以也需要您对这种现象因势利导，因为他实际的能力还很有限。由于这两者的不协调，他也时常需要您的帮助。

宝宝与您越来越亲近

作为同一个家庭的成员，这个时期也是您和宝宝共同成长的最好时期。无论是逛公园还是在读书，或是步行去逛商店，宝宝每日都和您形影不离，这为宝宝提供了各种各样有趣的学习机会。宝宝会以自然流露的亲情让您感到高兴，用他亲密的拥抱、无法抗拒的微笑和富有感染力的笑声来征服您。而您也会用同样真挚的感情去回应宝宝。



一起嬉戏

幽默与嬉戏是和宝宝度过家庭时光中必不可少的一项内容。

蹒跚学步的宝宝有什么特点

对于蹒跚学步的宝宝来说，至关重要的是不能把他的家族遗传特征或潜在性格特征与他这个阶段富于挑战的独特表现相混淆。固执或是喜欢争论对于这个年龄的宝宝来说是很典型的行为方式，但宝宝在以后的人生里并不一定会形成这种性格。因此，对于您来说，与一个不想让您给他穿鞋的2岁宝宝共同生活也很具有挑战性。

宝宝此阶段爱说“不”

这个时期，宝宝最喜欢的娱乐活动是说“不”，可能是因为这个字是他从周围的成年人口中听到最多的字。如果您考虑减少对宝宝说“不”的次数可能会有帮助，用您的幽默感稍微改变一下您的某些回答，或者温柔地给宝宝出一个小小的难题：“在我睁开眼睛之前，

你能不能自己戴上帽子呢？”这是用赞扬来巩固宝宝正确行为的绝好时机。您也可以让他做一些简单的是非选择题。您要记住，宝宝说“不”是他自我意识增强的反映，这是积极的，也是很重要的，这使他了解一个独立的人意味着什么。这个时期，宝宝需要您坚持不懈的指导、安抚和无条件的爱。这不是一件容易的事，有时我们也会被这个2岁的小家伙搞得晕头转向！您得记住你们俩谁才是成年人，在您与宝宝共度这段时光，使他从一个蹒跚学步的幼儿成为一个学龄前儿童的过程中，您得保持心态平衡。

关于本书

在这一年，宝宝生命中会出现巨大而又令人激动的变化，您的支持、鼓励和爱比任何事物都能帮助他的生命之花绽放。懂得宝宝如何成长有助于您适应他的需要及提供给他最合适的指导。

第一部分

本书的前半部分告诉您，宝宝的成长如何影响他的生理和情感需要。比如，宝宝仍然需要许多机会来活动他的身体使之更强壮，但他也需要足够的睡眠来平衡他的活动量，这样才能给身体“充电”。

能够抢先一步知道宝宝将有什么样的变化，这对于您加强对他的理解有很大帮助，这样您可以用一种最好、最有效的方式做出反应。用这种方式满足他的需求，不仅能使他感觉到有人爱自己，珍惜自己，也可以增加您做父母的自信心。

第二部分

本书的后半部分分别描述了宝宝在成长中将经历的每一个大的转折点，以及宝宝将迈向下一个成长阶段的迹象。

虽然我们的成长里程以月为时间单位，但请您不要忘记，这个时间表是很灵活的。每个宝宝发育的速度是不同的，您的宝宝会以对他适宜的速度成长起来。一种新的能力的获得要以一定的成长发育为前提。所以，举例来说，在宝宝没有时间尝试各种活动和发展他的动手能力之前您不要期待他穿衣服时可以自己系纽扣。

当宝宝做出新的尝试时，您可以采取很多措施试探他、鼓励他继续下去。在这一部分里，您可以找到很多能和宝宝一起做的游戏和活动。在适当的时候给宝宝以适当的激励可以帮助他建立起信心和自尊，给宝宝一个最好的人生开端。

新的家庭生活

现在您的家庭可能已经形成了一个稳定的生活模式，您也适应了宝宝出生所引起的情感上的、身体上的，可能还有财政方面的变化。您蹒跚学步的宝宝依然会有很多新变化要您去适应，他也需要时间和您的鼓励来学习怎样应付这些变化。

父母的责任

对于大多数父母来说，为一个生命所担负的巨大责任使他们承受了很沉重的学习负担。宝宝3岁时，应该形成规律的家庭生活，由于您应该已经适应了为人父母的角色，您与宝宝共度的这段时光就可能令人觉得格外有收获。

家庭成员间的关系

不管宝宝是一个独生子，还是刚刚又有了一个新生的弟弟或妹妹，或本来就有一个比他大的哥哥或姐姐，对于丰富宝宝的生活来说，他与这个大家庭中其他成员之间的关系很重要。虽然他与父母间的结合是一种基于无条件的爱而产生的首要关系，但是对于宝宝来说，能拥有一些除了父母之外的其他感情也是很重要的。比如，他能与一些亲属，如祖父母之间建立一种特别亲密的关系，或者他能与照顾他的人形成一种亲近的关系。您的鼓励和支持能促进宝宝与这些人建立起亲近的关系。

共同组建的大家庭

每个家庭都是在不同的情形之下，由个性不同的人建立起来的。弟弟或妹妹的出生将在宝宝的生命中引起环境上的第一次变化。他对

新生命的反应很可能取决于以下几个因素：

- 他的个性。
- 家庭的特定环境。
- 兄弟姐妹之间的年龄差距。
- 他面前呈现的情形是怎样的。

虽然宝宝在最初的时候并没有对一个新生的弟弟或妹妹表示出嫉妒或敌对情绪，但随着新生儿长大，他会发现情况越来越不妙了，这样他就可能在新宝宝做游戏时捣乱或抢人家的玩具。既然这两个宝宝之间不存在代沟，他们对此事的反应就要看这两个宝宝了，谁也无法保证将会发生什么，这与他们的年龄无关！



兄弟姐妹间的敌对状态

这个年龄，宝宝们可能对新生儿表现出极端的喜爱或憎恨，他们的态度是瞬息万变的。尽管有些宝宝可能因为不得不接受而选择愉快地适应了这种状况，但他们根本不会去理会这个新生儿；另外一些宝宝则会由于这种新变化而感到自己受到了威胁。

作为家长，您应该知道何时应该干涉、何时应该放手不管。要抽出时间真正地去倾听每个宝宝关心的事情，然后做出反应。在考虑好怎样做对这个家庭整体最有益处的同时，还要尽力满足每个宝宝的要求。虽然宝宝长到2岁的时候可能有时会显得急于独立，但他们仍然需要大人们抽出许多时间来陪他们，需要大人关心他们，这是非常合理的。同时，需要强调的是，您还在蹒跚学步的宝宝现在已经有了一个特殊而又令人激动的新角色——他们已经成为别人的哥哥或姐姐了。

尽量减少宝宝之间出现敌对状态的可能性。要做到这一点，您得保证在一段时期内每天都能抽出一定的时间单独和宝宝在一起，照顾他们。您也许会感到无论您付出什么都是不够的，但如果2岁的宝宝知道他总会有一定的时间和您独处，没有另一个宝宝的打扰，这会对他起到非常不同而又巨大的积极作用，这样您也会安心。和宝宝在一起时选择一些与婴儿不能共同做的事情，这可以使这段宝贵的时间显得更加珍贵。



新弟弟

承担起做哥哥的责任对还在蹒跚学步的宝宝来说是一段非常令人激动的时期，同时也是一个经历显著变化的不稳定时期。给他一些时间去调整，同时也要确保和宝宝有独处的时间。

双胞胎和三胞胎

由于现在先进的医学技术，双胞胎和三胞胎出现的可能性有所增加。双胞胎和三胞胎的个体之间有独特的关系，但是作为个体的宝宝，他们的需求仍然十分重要，而且有时候会对家长们提出一些独特的需要。如果您感觉需要额外的帮助，一些专业机构可以给您提供很实用的建议，这样您就有机会和每个宝宝以及和您的爱人单独度过一些时光。

社交和行为能力的成长

这个年龄段的宝宝还是以自己的需要为中心，只是从他自己的角度去看世界。这在某些方面会带给他益处，因为他专注于锻炼自己的能力。

学会和别人分享

宝宝在这个年龄仍然以自己为中心，对于这个年龄的宝宝来说，这是非常典型的行为。如果他表现得占有欲很强或是不慷慨，这也不能说明他自私。但是如果他还是不明白为什么要与别人分享自己的东西，那么对他来说与同龄小朋友相处、分享玩具，以及一起做游戏就有困难了。当然，您会鼓励他替别人着想，但直到宝宝5岁或

更大一些才会愿意主动帮助别人，诚恳地考虑别人的需要。

培养宝宝成为一个慷慨的人

试图通过让他替他人着想来影响这个年龄的宝宝的行为一般不会有什效果，因为他还不能真正体会别人的感受。让他想一想如果别人推了他一下——就像他刚刚对别的小朋友做的那样，他会有什么感觉，实际上这种方法一般不会奏效。让这件事情变得简单一些吧，只需向他强化这个观点即可：“我们不推别人”。

这并不是说您不应该跟他进行一些有关感觉的谈话，但是当您处理宝宝的不良社交表现时，只要坚持他不应该那么做就可以了。还要明确的一点是，您要经常鼓励和赞扬他任何替别人着想的行为，强化宝宝刚刚学到的关于社会化行为的知识。

建立宝宝的社交圈

宝宝学会适应社会需要时间和不断地实践，最重要的是要有动力。让他觉得好好表现是为了让您高兴，而不是您告诉他必须这样做，这样会使宝宝更容易做好。这就是多与同龄小朋友交往、与某一个圈子的学龄前儿童交

获得社交技能

宝宝们尊重他人的意识大多是通过具体事例和观察他人学到的。如果别人以一种公平和周到的方式去对待宝宝，然后宝宝又多次看到人们在自己的家庭和更广的社会范围内以这种方式互相对待，不久以后，他就会开始理解很好地适应社会是什么意思了。

虽然一个蹒跚学步的宝宝的典型性格是以自我为中心，有很强的占有欲，但是您仍然应当适时地鼓励宝宝与其他小朋友打成一片，这对于促进他的社会成长是很重要的。比如，如果一个稍大一点儿的宝宝已经知道要体贴别人，要替别人着想，要宽容，那么宝宝和这样的宝宝一起玩，他就会以这个比他大一点儿的宝宝为榜样，向他学习。

往能够起到作用的原因。宝宝也会逐渐了解您和家人以外的其他成年人期待他怎样表现，以及别的小朋友期待他怎样表现。

一些其他的社会技能

因为宝宝开始走出家庭的安全范围，进入到更为广阔的世界，所以他需要了解其他一些必要的社会技能，比如懂得怎样倾听和合作。下面一些例子提供了一些他学习做事的主要方法：

- 别人怎样对待他会影响到他怎样对待别人。
- 当他讲话的时候别人在注意倾听，他就能学会如何倾听别人讲话。
- 如果他在自己的地方无拘无束的话，他就不必努力表现才能得到别人的承认。

这个年龄的宝宝仍然以自我为中心，他们

总想努力满足自己的要求——尽管这常常不被社会所接受。如果一个宝宝不能确定他在一个大的集体中适应得好不好，他就需要别人给他以肯定和积极的关注，这样他就觉得没必要表现得那么苛刻又不替人着想。

宝宝行为上的变化

社会性的成长很少是一个一帆风顺的过程，所有的宝宝都会偶尔表现得有点儿异常。无论这种情况是不是由于特殊事件而发生的——由于您的宝宝不舒服，或者有时候根本就没有什么明显的原因——对于这个年龄的宝宝来说，有的时候有意外的表现是完全正常的。



宝宝的情感发育

在这个阶段，您会不断地感受到宝宝的情感发育。这个年龄段的宝宝所具有的典型特点是，一个宝宝一天中可能在若干种不同的情绪中摇摆：这一分钟宝宝可能要坚持以自己的方式做事情，拒绝您向他提议的方式；下一分钟他会搂着您的腿，哪怕您走一步也得带着他。

宝宝情感上的不成熟

所有年幼的宝宝都会通过他们的行为表达出他们无法用语言表达的东西。这可能是因为他们还不具备语言技能，或者是以前没有经历过这种情绪，所以他们不能确切地了解他们正在表达的感情。

比如，如果一个新生儿降生后从来没有体验过嫉妒，那么对于他来说，要了解什么是嫉妒就很困难，结果导致他的行为非常具有攻击性。小宝宝对周围爱着他的大人们(比如祖父母)很依赖，这些成年人又是具有情感经历的，而且细心慎重，这样他们就可以安抚小宝宝，帮助他们找到一种表达自己情感的方式。

宝宝不会解释情感

对于一个小孩子来说，让他解释为什么当他不得不与别人分享玩具时他很生气可能是很困难的，因为他不明白别人会把玩具还给他。他可能不知道他正在经历的情绪是什么，因为在这之前他可能没什么可生气的事情。在这种情况下，把这种情绪用一种能让他理解的语言给他讲出来，让宝宝知道他的感觉如何，这对



宝宝理解情感是很有用处的。

把事情简化，但是要些使他放心的话：

“佳佳用了你的蜡笔你似乎很生气。我知道有时跟别人分享你的玩具不容易，但是别担心，我肯定佳佳会好好使用这些蜡笔的，等他画完画儿的时候就会把蜡笔还给你的。”

重视宝宝的情绪

告诉宝宝您理解他，而且您能帮助他表达出他的担心，使他平静下来，不再生气，这比告诉他别这么小气要有效得多，因为这样是在暗示他的情感无足轻重，也许这样还会逐渐阻碍宝宝自尊的健康发展。如果您让他了解您很关心他的感受，他就能明白您是在乎他的情感的，由此可见您是关心他这个人的，这样他就能明白您在他身边能帮助他。

和宝宝感受和讨论积极的情感也很重要，比如让他知道您也能感受得到他看见祖父母时的快乐，或者告诉他您非常喜欢他时不时地有点儿冲动的拥抱和亲吻。所有这些都有助于他更好地理解他出于本能而表现出来的各种情感。

克服羞涩感

您要想办法弄清楚，宝宝是天生的羞涩还是只是表现出蹒跚学步的宝宝中一种典型的性格倾向——当然这并不容易。您要经常做的是接受他的这种羞涩感，告诉他您理解他的感受，而不是消除这种羞涩感。您要坚持鼓励他，避免那些可能导致他不好习惯的情况，比如去幼儿园总是迟到。如果他需要身体上的安抚才能跟其他的小朋友一块儿玩，您应该只在必要时陪在旁边；一旦他觉得舒服了，就告诉他您要坐下。您可以通过和他的玩具熊做游戏来示范给他看，让他明白其他的宝宝和成年人也可能感到害羞。

一些为人父母的技巧

宝宝开始逐渐从您身上学到怎样控制他的感情。

- 开始时告诉宝宝他正在感受的是哪种情绪。
- 告诉宝宝您理解他为什么会有这种感觉，这样可以给他安全感。
- 向他解释什么样的行为可以接受，什么样的行为不可以接受。
- 鼓励他多运动，跟他玩不同的游戏以转移他的注意力。
- 准备一些纸和笔，告诉宝宝您要为他画一幅能反映他感情的画，或者给他看一些画着快乐、悲伤和生气等不同感情的面孔的画，这样可以帮助他以一种更积极的方式重新调整自己的情绪。
- 调整您的耐心程度。不要忘了您对待他的方式会对他如何学习控制自己的情绪产生很大的影响。

一些强烈的情感

请您记住，一些强烈的情感并不是宝宝所能承受的，所以，如果宝宝对您帮助他或分散他注意力的努力没有反应，请不要生他的气。您要提醒自己，他这样做是因为他有足够的安全感。这时，他需要的是您能理解他的感情——即使这种感情他自己可能也不能理解。这种放心的感觉会逐渐给他自信，即如果他的情绪没有使您感到不快，这种情绪就是可控制的，这样最终他可以自己控制自己的情绪。

设立安全规则

通过设立安全规则为宝宝创造一种安全感是您作为父母的责任，而宝宝的“工作”是多方面地试探这些界限。探索是宝宝学习周围世界的一把钥匙，探索意味着调查一切事物：他身体方面的活动能力、他的情感，以及明确什么事情是您不允许他做的。

设立各种规则

宝宝通过他自己的许多活动来了解周围的环境和与他共享环境的人。通过挑战您设定的安全界限，小宝宝会明白在自己的家里什么事情是不允许做的，在家庭之外的广阔世界中什么事情是不可以做的。您向宝宝说明社会的规则(比如不能伤害其他人)，宝宝就会从与他共同生活的人那儿知道自己是受爱护的。多多赞扬您2岁的宝宝，转移他的注意力，帮助他避免和别人冲突，这些都是他要学习的有价值的

经验。那些在一个放纵而没有规则的环境中长大的宝宝可能会发现，学习如何在家庭以外的环境中做出适当表现很困难。

规则让宝宝感到安全

设立规则很重要，因为这使小宝宝感到安全。如果一个小孩做出了超越安全规则的事情，也许就会造成一个他承受不了的结果。您可以用几种不同的方法帮助宝宝了解他可以做些什么。

- 对任何好的表现给予赞扬和鼓励。
- 以一种充满爱的方式让他知道什么是可接受的，什么是不被允许的，例如，打人是错误的，这就能给他一种安全感。
- 确定哪些规则在您的家里是要绝对遵守的，要做到与这些规则一致。比如，只有坐在桌子旁边才能吃东西，或者要有大人在场的时候才能碰电子游戏机。
- 可以通过玩具来转移他的注意力，也可以在日常情况下增加幽默感，这样能避免冲突，要尽量避免唠叨地告诉宝宝不要做这、不要做那。
- 强调这些信息，直到小宝宝有了一些相关记忆为止。

学习独立

宝宝不仅会研究您设立的规则，他还会探索自己身体上的、情绪上的和智力上的局限。这是他想要从您那儿获得自主的一部分努力，在仍然需要您的支持和指导的同时想自己做一些事情。如何能掌握好平衡可能也令人难以捉摸：有时宝宝能够很好地完成一件比较容易的事情，但有时如果他累了，或是有点儿不舒服，他就做不到了。有时宝宝可能自己做得很好，有时又需要您的支持和安抚；有时这一分钟拒绝您的帮助，下一分钟又很依赖您。这种波动是这个年龄段宝宝的一个显著的特征，对于父母而言，这实在是一个令人着迷的挑战！

宝宝是好奇的探索者

由于宝宝的个性不尽相同，有些宝宝很容易接受这些规则，而另一些宝宝却是渴望冒险的探索者，往往被自己的好奇心征服。这个年龄的宝宝并不是“坏”，也不是特别“淘气”，甚至当他知道有些事情会让您不高兴，也不能克服想要试一试的强烈欲望，他想看一看您会是什么反应的这种好奇心也同样的强烈。这证明了您和您的反应对他来说是多么重要。

如果您不想忽视宝宝这种想要吸引别人注意的行为，那就注意宝宝做了什么吧，表达出您不喜欢他的行为，而不是不喜欢他本人。要使他清楚故意把饮料弄洒是不对的，会引起一些后果，比如，他可能得帮忙清理，或是自己再倒一杯。宝宝如果坚持做某些事，这可能是他在表现自己有能力去完成某些事情的自信。如果有些您设定的安全规则是与宝宝的年龄和能力相关的，您可以随着时间进行调整。

如何帮宝宝确立规则

您可以采取以下几种方法帮助宝宝学着去接受那些有利于他成长的规则。

- 给他可以说“不”的次数做个限制。用简单的短评问宝宝一个问题，如果没有选择的余地，您也不用给他选择的机会，比如到了该回家的时间，不要问他愿不愿意，只要说时间到了，在5分钟内要离开。
- 自己要做到前后一致。如果您说要做某些事情，就一定要做到，这样您的宝宝就会明白耍赖是没有用的。
- 使之成为一种游戏。例如您可以和宝宝比赛，看看在您放好桌子之前您的宝宝是否能自己把手洗干净。
- 要使自己相信，随着宝宝的成长，他理解为

什么事物会以某种形式出现的能力也随之增强，比如下雨的时候给他穿上雨衣是在关心他，是要保护他而不是要限制他。

鼓励宝宝超越自己

如果宝宝想要做一些超越自己能力的事情而没有成功，要坚持鼓励他，给他需要的指导和支持，这会使他明白，错误其实只是为他创造了一个学习如何解决问题的机会。如果我们传达给宝宝的信息是只有成功的结果才是有价值的，不要在意在过程中付出的努力和辛苦，那么他很可能不愿再努力增强自己的能力，也不再想看看自己的局限所在了。

