

邹慧敏 主编

幼儿家庭教育惑与解

——连线《指南》话家教



海峡出版发行集团
福建人民出版社



幼儿家庭教育惑与解 ——连线《指南》话家教

邹慧敏 主编



海峡出版发行集团 | 福建人民出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿家庭教育惑与解: 连线《指南》话家教/邹慧敏主编. —福州: 福建人民出版社, 2015. 3
(金教鞭丛书)

ISBN 978-7-211-07120-3

I. ①幼… II. ①邹… III. ①学前儿童—家庭教育—
问题解答 IV. ①G78—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 053019 号

幼儿家庭教育惑与解

——连线《指南》话家教

YOU'ER JIATING JIAOYU HUO YU JIE

主 编: 邹慧敏

责任编辑: 吴梅香

助理编辑: 林 静

出版发行: 海峡出版发行集团

福建人民出版社

电 话: 0591-87533169(发行部)

网 址: <http://www.fjpph.com>

电子邮箱: fjpph7211@126.com

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

经 销: 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷: 福州万达印刷有限公司

地 址: 福州市仓山区金山大道 618 号桔园洲工业园 19 号楼 邮政编码: 350002

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 7.5

字 数: 118 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版

2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-211-07120-3

定 价: 25.00 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究

本书编写组

顾问：颜晓燕

主编：邹慧敏

编委：郑玉华 刘雪芬 庄婉瑜 郑晓云

绘图：董秋萍 刘晓莉 林嘉蕙

序

自从人类社会出现家庭以来，家庭教育就成为人们永恒的话题，在漫长的历史长河中人类积累了丰富的家庭教育理论和实践经验。

几千年来，中华民族素有重视家庭教育的优良传统，然而在跨入新世纪的今天，处在迅速变革中的中国，亿万家长却面临着诸多的新问题，产生了一个个难解的困惑，出现了许许多多的误区。家庭教育面临的严酷现实，唤起了全社会的关注，也引起了越来越多的教育界人士和家长，直至国家高层领导的重视。大家呼吁必须对家庭教育进行改革与创新，顺应时代前进的步伐，给孩子创造一个良好的成长环境，以更快更好地实现家庭幸福梦、国家富强梦。

孩子的成长必须经过家庭教育、学校教育和社会教育三个方面，缺一不可。它们各有其特殊的作用，不可互相替代。家庭教育是“人之初”的教育，学校（幼儿园）教育是基础教育，社会教育是实施教育的大环境。幼儿教育是一项极为复杂的系统工程，既不是幼儿园单方面能够承担的，也不是家庭或社会方面能够完成的，必须三个方面的通力合作，充分发挥整体的教育功能。

幼儿园与家庭合作教育幼儿是实施幼儿园法规的需要。教育部于2012年10月颁布了《3~6岁儿童学习与发展指南》（以下简称《指南》）等一系列政策与法规，明确表述了幼儿的成长和教育是家庭、教师、保育人员和社区的共同责任，幼儿园应主动与幼儿家庭配合，帮助家长创设良好的家庭教育环境，向家长宣传科学保育、教育幼儿的知识，共同担负教育幼儿的任务。

泉州幼师附属幼儿园在邹慧敏园长的带领下，多年来，全体保教人员共同努力，在教育实践中不断探索如何将当代幼儿教育的理念和教育知识、技能，通过幼儿园、教师传递给家长，以提高家长的教育素质，促进幼儿健康快乐地成长。附幼的全体保教人员充分认识到自身的角色定位，扮演着各种角色，她们不仅仅是政府教育法规与政策的执行者、传播者，还是幼儿与家长心声的倾听者、幼儿与家长意见的采纳者、需求的实现者，也是幼儿家庭教育的指导者，更是幼儿家长施教的合作者和评价者。教师与家长之间建立



了平等关系，把家长当作合作伙伴，共同构筑家园共育的新模式。

笔者涉足家庭教育领域已有三十多年，读过许多家庭教育方面的书籍，而《幼儿家庭教育惑与解——连线〈指南〉话家教》一书让我深受启发，其中感受最深的有三个方面。

1. 结构独特、体系新颖。全书以连线《指南》为基点，分为“家长困惑”“家教剪影”“连线《指南》”“专家支招”四大栏目，力求上连下接，将当前幼儿园教育理念融入家庭教育，引导家长树立“家长是影响儿童生命的关键人物”的观念，认识自身的教育职责，充满了时代的气息。

2. 内容全面、突出难点。全书 31 个问题是根据《指南》设计的家长调查问卷中精选出来的，涵盖幼儿家庭教育的方方面面，渗透着幼儿学习与发展的健康、语言、社会、科学、艺术等各个领域。抓住焦点、难点问题进行分析，使幼儿教师与幼儿、家长直面对接，反映了家庭教育的变革与创新，体现“接地气”的理念，更有针对性地帮助家长排忧解难，显现出创造性的特色。

3. 方法多样、易学易懂。本书采取专家支招的方式，指导家长学会与孩子沟通，建立互动的亲子关系、朋友关系。要求家长对待孩子既要尊重孩子人格和合法权利，又要坚持严格要求，动之以情、导之以行、深入浅出地进行教育。文字朴实，通俗易懂，为家长提供了多种切实可行的操作技巧与教育方式，提高了教育效果，具有可操作性强的特点。

虽然，附幼的老师们在家园共育的研究中取得了可喜的成果，为广大家长、幼儿教师提供了一本很好的家庭教育教材。但家园合作共育的课题还需继续探索，需要不断发掘与扩张。祝愿老师、家长在求索的道路上取得更丰硕的成果，为推进家庭教育事业的发展做出更大的贡献。

林少玉

2014 年 12 月于福建师范大学

前言

2012年10月9日,教育部颁布了《3~6岁儿童学习与发展指南》(以下简称《指南》)。《指南》提出了对不同年龄幼儿的合理期望和教育建议,且针对“尊重儿童”“家园共育”的核心问题,明确了实施科学保教的具体策略。在学习宣传、贯彻落实《指南》的背景下,《幼儿家庭教育惑与解——连线〈指南〉话家教》一书出版了,这既是我园落实《指南》的具体行动,也是我们作为幼教工作者献给家长和孩子的一份礼物。

本书秉持“伴随孩子成长、服务家长需要”的理念,以贯彻落实《指南》精神为指导,以针对性、实用性与可操作性为编写原则,以家长在家庭教育中遇到的最棘手的、带有一定普遍意义的热点问题为焦点;通过案例问答式的形式,借助“家长困惑”“镜头回放”“连线《指南》”“专家支招”等栏目,针对幼儿学习、生活、教育、交往等广大家长普遍困惑的31个问题,一一进行了答疑解惑,帮助家长了解幼儿的学习和发展特点,理解幼儿的认知特征和学习方式,引导家长在观念的冲突中自主选择更有利于幼儿终身发展、全面发展的教育方式,对家长形成正确的家庭教育观念和符合《指南》精神的教育行为具有较强的现实指导意义。

在本书的编著过程中,泉州幼师附幼的全体家长积极响应,立足于自己的育儿经验提出了疑惑、问题;福建省“贯彻落实《指南》指导组”专家吴荔红教授、颜晓燕教授、张慧萍老师及泉州幼师附幼“落实《指南》领导小组”的全体成员对本书的体例设计提出了建设性的意见;颜晓燕教授、郑玉华副园长参与了部分稿件的一稿修改。在此一并表示衷心的感谢!同时要衷心感谢参与编写的教师对家长问题的精彩支招,感谢所有在本书编写和出版过程中提供帮助的人们。

由于编写水平有限,本书难免有错误、疏漏和不当之处,敬请广大家长和读者批评指正。

泉州幼师附幼园长 邹慧敏
2015年元月于泉州幼师附幼



目 录

★生活篇

- 孩子的作息习惯不规律怎么办? 金燕燕/3
- 如何培养孩子良好的饮食习惯? 王丽红/7
- 如何防止孩子产生“电子游戏瘾”? 张 璐/10
- 如何矫正孩子做事磨蹭? 林芳泳/13
- 孩子在家不喜欢劳动怎么办? 刘晓莉/16

★学习篇

- 如何在日常生活中培养孩子的观察能力? 杨荣斌/21
- 家长如何看待孩子的兴趣爱好? 李秀娟/24
- 孩子太“宅”怎么办? 黄燕君/27
- 家长如何适度地对孩子进行科学启蒙教育? 潘丹阳/30
- 孩子做事不专注、没耐心,怎么办? 孙巧芳/34
- 孩子在家在园表现不一致,怎么办? 郑玉华/38

★交往篇

- 家长如何培养孩子的分享行为? 陈 婕/43
- 孩子胆小怕生怎么办? 陈静瑜/47
- 孩子懦弱、抗挫能力差怎么办? 朱芬霞/51
- 如何让孩子关爱他人和孝敬长辈? 董秋萍/54
- 如何引导孩子学会情绪管理? 苏艺森/58
- 家长如何把握爱与规矩之间的平衡呢? 王燕娇/62
- 孩子被欺负了怎么办? 吴巧玲/65



孩子胆怯，不敢表达，该如何引导？	陈伟芬/68
孩子“忘性大”怎么办？	陈燕雯/71
如何让逆反期的孩子听话呢？	庄婉瑜/74

★教育篇

孩子遇到困难就退缩怎么办？	刘雪芬/79
孩子哭闹时家长怎么办？	吴慧慧/83
孩子犯错该如何惩罚？	毛丹萍/86
家长如何形成统一的教育方法或口径？	林真真/89
如何为即将入小学的孩子做好充分的准备？	郑晓云/92
家长如何理解与运用《指南》中的年龄目标？	欧阳毅红/95
家长如何有效地对孩子开展性教育？	李馨/99
孩子爱模仿暴力行为怎么办？	罗桂香/102
如何在“听话”和“个性”之间寻找一个平衡点？	郑晓云/105
家长如何帮助孩子与强势孩子相处？	潘丹阳/109

生活篇



孩子的作息习惯不规律怎么办？



家长困惑

良好的作息习惯是身体健康的保证。越来越多的家长意识到习惯养成教育的重要性，可是让有些家长感到困惑的是，无论他们怎样要求孩子，孩子也很难养成午休的习惯，一到周末或是假期，更是该睡时睡不着、该起床时起不来。家长对此束手无策。



家教剪影

达达是一个聪明、活泼、敢于表现自己的男孩子，在每天的活动中，总是显得很快活、很自信、很活跃。但是每到午睡时，无论怎么哄他，他就是睡不着，总能看见他的小手小脚在动。别人睡觉他不睡，可是下午的精神却很好。如果达达玩累了，睡个十几分钟就算不错了。达达的脸色一直不怎么好看，个子也不高。

通过和达达妈妈的沟通，我们了解到达达从小就不喜欢睡觉，而且在家从来不午睡，家长也没有给他过多的要求。达达晚上睡觉也很迟，早上起得又早，所以脸色不好看，个子也不高。

达达在家与在园的生活作息存在着相当大的“时间差”，不规律的作息让他初入园时表现出极大的不适应性。通过和家长沟通，家长愿意和我们一起督促孩子，并培养孩子良好的午睡习惯。通过和家长的共同努力，达达逐渐养成了午睡习惯，脸色渐渐好看了，饭吃得多了，也胖了。



连线《指南》

《3~6岁儿童学习与发展指南》(全书以下简称《指南》)在“具有良好的生活与卫生习惯”目标中,分解出不同年龄阶段的培养目标。其中3~4岁的幼儿要在成人提醒下“按时睡觉和起床,并能坚持午睡”;4~5岁的幼儿要懂得“每天按时睡觉和起床,并能坚持午睡”;5~6岁的幼儿要“养成每天按时睡觉和起床的习惯”。

幼儿期是良好生活作息习惯形成的关键期。在这个阶段,幼儿极易接受外界刺激,而且形成的生活习惯是非常牢固的,并将成为人的第二天性。俗话说:“五岁成习,六十亦然。”这句话虽有点夸张,但也说明了这一时期一旦养成良好的生活习惯,确实能让幼儿终身受益。



专家支招

午睡对孩子来说很重要,可以舒缓疲劳,不仅可以使大脑得到休息,还可以使身体各个部分的肌肉得到休息,所以一定要养成良好的午睡习惯。但午睡时间不宜过长,以免影响夜间的睡眠。

著名的生理学家巴甫洛夫说过,各种各样的习惯都是一种连锁条件反射系统。可见要养成任何一种习惯,就必须持之以恒,按一定的要求坚持着去做,从而使这种行为逐步形成条件反射,成为自觉遵循的行为。要养成孩子良好的生活习惯,就要坚持按一定的作息时间去。做。

开始时,教师和家长要相互配合,经常提醒、督促孩子遵守约定好的作息时间,切不可“特殊情况”为理由,随便打乱规定的作息时间。比如,本来安排孩子晚上8点半睡觉,因为有好看的电视节目或其他事情,就同意孩子看完电视或做完事情以后再去睡;本来规定孩子早晨6点半起床,因为家长有别的事情就让孩子迟点起床……这样孩子就很难养成良好的作息习惯。建议家长逐渐培养孩子的时间观念,把时间限度告诉他,引导孩子自己学会安排。例如可以给孩子这样的提示“你的好朋友还有20分钟到”“离电影开演还有半小时”等。坚持用精确的时间提示孩子,坚持一段时间,孩子就会有进步。



1. 家长应做好孩子的睡前准备工作

第一，早早地做好睡前准备工作。家长要在每天晚上的8点左右就让孩子做好睡觉前的一些准备工作，比如洗脸、刷牙、洗脚等，还要让孩子把第二天要穿的衣服准备好，放在床头，然后准时上床睡觉。睡前可以让孩子听听轻音乐，或者带孩子到阳台去呼吸一下新鲜空气，或者引导孩子静坐一会儿，身心放松，以便让孩子更好地进入睡眠状态。

第二，睡前不要刺激孩子的情绪。家长在孩子睡前要减少对孩子大脑的刺激，不要让孩子睡前看电视，也不提倡孩子睡前看书，更不要在睡前打骂、训斥孩子，这些都会刺激孩子，使孩子久久无法平静下来。家长一定要记住，人的生长激素分泌最旺盛的时间是每天晚上的11点至半夜，超过这个时间睡觉，就算白天再怎么补觉，也会影响孩子的身心健康。因为这已经对孩子的健康产生了负面影响，所以最迟一定要让孩子在10点半之前上床睡觉。

第三，注意睡前饮食调节。在孩子睡觉前的一个小时之内，不要让孩子吃东西，也不要给孩子喝浓茶、咖啡之类提神的饮料。巧克力之类的零食也不要让孩子在睡前食用。孩子口渴了，就给他喝点白开水。吃晚饭时，也不要让孩子吃得太饱。

第四，为孩子营造良好的睡眠环境。家长要为孩子提供一个舒适安静的环境，床铺要符合孩子的要求。不要让孩子养成亮着灯睡觉的习惯。家长要培养孩子按时上床、上床即可入睡的好习惯。孩子如果不会好好休息，就不会好好学习，因此，家长要尽量给孩子创造一个平安、宁静、温馨和舒适的入睡环境。

2. 家长应正确引导，以身作则

家长要给孩子讲解养成良好作息习惯的重要性，让孩子知道这种良好的习惯是目前身体成长的需求，从而减少孩子的抵触心理。家长也要以身作则。比如要求孩子不能超时看电视，自己却看得很晚，这样会让孩子觉得不平等，影响睡前情绪。对于孩子特别想看的动画片，家长可以帮孩子录制下来，在孩子周末休息时再播给孩子看。

现代家长“夜猫子”不少，常常工作或玩乐到三更半夜，自己的作息晨昏颠倒，相对地也打乱了孩子正常的睡眠时间。孩子睡得晚，早晨自然就会起不来。此外，倘若家长习惯在睡前与孩子玩耍，使其精神处于亢奋阶段，孩子便不容易入眠，也易导致隔天不能正常起床。有些孩子从小跟着外公外



婆或爷爷奶奶长大，或者二十四小时托育在保姆家，父母可能要周末、假期甚至年节才能与孩子见一次面，亲子相聚好像度假般。父母因为偶尔才能陪伴孩子，总是心怀愧疚，因此每次见面都是用玩具、糖果、饼干尽量地讨好孩子。有些孩子会因为期待父母的出现，或因父母离去的不舍，而出现生活作息失调的现象。

孩子生活有规律，不仅可以让孩子过得舒服、有安全感，也能为家长赢得更多的时间，更好地安排一天的活动，给孩子更精心的照料。对于一个正待用爱灌溉成长的孩子而言，给他一个合理正常的生活模式，是家长的责任。规律的睡眠习惯，不但是健康的基础，也是有效学习的重要因素。如果您还没有让孩子养成良好的生活作息习惯，不妨就从今天开始实行吧！



(金燕燕/文)

如何培养孩子良好的饮食习惯?



家长困惑

在孩子成长的过程中，家长们在孩子饮食方面常常遇到各种问题，如挑食、偏食、边吃边玩、边吃饭边看动画片、吃饭太慢等。让孩子好好吃饭就那么难吗？遇到孩子这些坏习惯，家长们该怎么办？



家教剪影

威威已经上小班了，可每次吃饭时都要看动画片。只有在看动画片的时候，威威才安静地坐着让妈妈喂饭。有时妈妈跟他讲条件：“只要不看动画片，自己把饭吃完，就有奖励。”可真正关掉电视，他就慢吞吞地“数米粒”，一会儿说西红柿不吃，一会儿又说葱不吃，一会儿把青菜全挑了出来，有时甚至要求不吃鱼、虾等。

妈妈着急，在旁边催促：“不吃的都挑出来了，那你快点啊，不然我就不给你奖励。”“不要再看了，赶紧吃啊！”“你看都半个小时了，你才吃这几口。”“快点啊，饭都凉了。”爸爸看这些话没有起到作用，就一把抓过碗勺，给他喂饭。刚喂了两口，威威把吃进的饭菜全部吐了出来……

此时妈妈又着急又无奈，突然想起威威前些天逛超市时看中了一个变形金刚玩具。于是说：“威威，你如果把饭吃完，妈妈明天买那个变形金刚！”“好！我要那只黄色的，大的！会变成车，还会变成机器人，把坏蛋……”威威一听变形金刚，可来劲了，不断地说着那个玩具的功能和玩法。妈妈见他并没有把心思放在吃饭上，又赶忙说：“你要是不快点吃，一直说话，那我不给你买了！”威威一听，着急了，吵闹着说：“我要变形金刚！我要！我要！”



“那你赶紧吃啊，不要一直说个不停，这样怎么吃饭！”“好！那妈妈你一定要给我买！”于是，他赶紧自己舀起饭，大口地往嘴里塞。由于心急加上嘴里的饭菜太多，他又再次呕吐出来。

由于妈妈常拿各种条件当作吃饭的诱惑，威威一到吃饭时就开始挑三拣四，直到妈妈说要奖励什么或者发脾气了，才稍微收敛些，但也总是吃得很被动。由于长期挑食，少吃蔬菜，威威常常两三天才大便一次，而且每次大便脸涨得通红，很费力。威威嘴巴里总有一股臭味，经常上火。长期的不良饮食习惯，导致威威的体型偏瘦，身体抵抗力也较差，经常生病、感冒。



连线《指南》

《指南》中提出，幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，也是形成安全感和乐观态度的重要阶段。良好的身体、愉快的情绪、强健的体质、协调的动作、良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习与发展的基础。为有效促进幼儿身心健康发展，成人应为幼儿提供合理均衡的营养，帮助幼儿养成良好的生活习惯，形成使其终身受益的生活能力和文明生活方式。



专家支招

1. 为孩子提供营养丰富、健康的饮食

可参照《中国孕期、哺乳期妇女和0~6岁儿童膳食指南》，为孩子提供谷物、蔬菜、水果、肉、奶、蛋、豆制品等多样化的食物，均衡搭配。烹调方式要科学，尽量少煎炸、烧烤、腌制。

2. 让孩子保持有规律的生活，养成良好的作息习惯

定点、定时、定量进餐，尽量做到吃饭的时间一到，全家人一同在餐桌上用餐，孩子须吃完自己的那一份餐；可以明确地告诉孩子：这顿不吃好，过了时间就没得吃，直至下一顿才能吃，这期间除了可以喝水外，零食是绝对不能吃的；督促孩子形成良好的进食习惯，绝对不允许孩子边吃边玩边看电视。

3. 帮助孩子了解食物的营养价值

引导孩子不偏食不挑食，少吃或不吃不利于健康的食品；鼓励孩子吃瓜