

跟美国 幼儿园老师 学早教

70万粉丝翘首以待的
早教科普知识

大J◎著

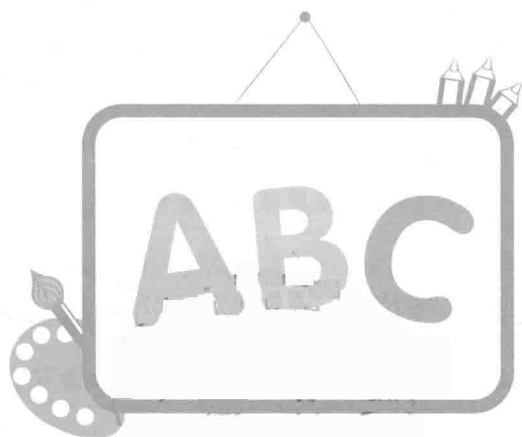
继《跟美国儿科医生学育儿》之后，海外精英妈咪大J又一力作
融合美国认知老师和幼儿园老师的先进理念，引领育儿实践新热潮

中国妇女出版社

跟美国 幼儿园老师学早教

70 万粉丝翘首以待的早教科普知识

大J◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟美国幼儿园老师学早教 / 大J著. -- 北京 : 中国
妇女出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5127-1477-9

I. ①跟… II. ①大… III. ①早期教育 IV. ①G61

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第137489号

跟美国幼儿园老师学早教

作 者: 大 J 著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 21

字 数: 300千字

版 次: 2017年8月第1版

印 次: 2017年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1477-9

定 价: 48.00元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

我和大家一样，是个普普通通的妈妈，现在做全职妈妈已经3年了。但也许我和大家又不一样，我有一个28周早产的女儿小D，她出生时没有自主呼吸，左右脑都是最高级别的出血，我们曾被医生询问是否要放弃对她的治疗。

当年医生说，小D有90%的可能会在轮椅上度过一生，如今她不仅站起来，而且可以独立行走了；当年语言评估师说，她有一半以上的机会吞咽不好，而且会出现严重的语言发展延迟，如今她是个“小吃货”，还是个双语宝宝，能够自如地和我“讨价还价”；当年心理评估师说，她的认知行为会比同龄孩子低很多，如今她不但赶上了同龄人，而且在想象力和解决问题的能力方面还略高于平均水平。

这就是我的女儿，她是个小战士，一次又一次地让纽约的医生赞叹：你的女儿创造了奇迹！而我知道，奇迹的背后是我们1000多天的坚持，是我们每天孜孜不倦的“寓教于乐”，把康复融入游戏中，把认知发展融入生活中。当所有的一切变成自然而然的事情，每天的生活就是一个大课堂。

在和女儿一路“打怪升级”的路上，我学到了太多的育儿知识，于是我创立了自己的微信公众号“大J小D”，通过这个平台和大家分享我带女

儿的实践经验。经过2年的时间，这个公众号从一开始几百个早产父母的关注，到现在几十万人的关注，其中既包括早产儿的父母，还包含更多健康宝宝的父母和备孕、怀孕中的朋友。

在大家的鼓励和支持下，我的第一本新书《跟美国儿科医生学育儿》于2016年1月上市，上市不到一个月销量就突破3万册。这本书的内容涵盖了新手妈妈从孩子出生到2岁左右可能遇到的各种问题，包括日常护理、喂养与睡眠、辅食添加、常见疾病防治、早教启蒙、运动发展、规则与管教、早产宝宝护理、父母修行等，受到了国内外妈妈的高度评价，甚至成为国内很多儿科医生的育儿参考书。

随着小D不断长大，我的育儿重心开始转移到性格塑造和早期教育方面，我不但跟着纽约的认知老师和幼儿园老师学习这方面的知识，甚至开始回归校园，学习儿童早期教育。于是，就诞生了第二本书——《跟美国幼儿园老师学早教》。

这3年来，我一直在践行“先育己再育儿”的理念。我始终相信，最好的老师是父母，最好的早教在家庭。我想把自己的心得和感悟通过这本书分享给大家，希望所有的父母都能成为“成长型”的父母，希望所有的家庭都能成为“成长型”的家庭。这是父母能够带给孩子最宝贵的财富。

大 J

2017年5月于纽约

目 录

Part 1

幼儿园选择篇

——明确目标，为孩子今后的发展打好基础

- 01 学龄前，比识字、算术更重要的是这3件事 / 002
- 02 女儿幼儿园面试失败，我却收获了很多 / 007
- 03 幼儿园园长分享如何给孙子挑选幼儿园 / 012
- 04 写字、背诗歌VS画画、游戏、唱歌，两种幼儿园你选哪种 / 017

Part 2

早期教育篇

——做教练型父母，激发孩子的无限潜能

- 01 如何做才能让学龄前儿童更聪明 / 022
- 02 亲子阅读，保持孩子的兴趣是关键 / 026
- 03 教孩子学识字，别破坏了学习的好“胃口” / 031
- 04 学习美国人，从小培养孩子像科学家那样思考 / 035
- 05 肯动脑筋也是一种能力，需要从小进行启蒙 / 040
- 06 用脚手架式教学法激发孩子的潜力 / 044
- 07 孩子是否有潜力，关键在于是否具有成长型思维 / 049
- 08 不要用成人的司空见惯，扼杀了孩子的求知欲 / 054

- 09 美国的“三千万字计划”：语言发展决定穷富差距 / 058
- 10 5岁能讲故事的孩子，今后学习成绩不会差 / 062

Part 3 性格培养篇

——培养自信、独立的孩子

- 01 如何培养自信的孩子 / 068
- 02 如何给予孩子足够的安全感 / 073
- 03 先把母亲的位置坐稳，孩子才更有安全感 / 078
- 04 心理上亲密，生理上独立 / 082
- 05 化解孩子的分离焦虑症，从细节入手 / 086

Part 4 情商教育篇

——智商无法改变，情商可以提升

- 01 棉花糖实验的真相——孩子自控力差的真正原因是什么 / 092
- 02 如何有效培养孩子的自控力 / 096
- 03 美国人最希望孩子拥有的品质，比天赋和智商更重要 / 100
- 04 抓住契机，教孩子学会情绪管理 / 105
- 05 情绪绘本，给予孩子治愈的力量 / 110

Part 5 社交能力篇

——培养更能适应社会的孩子

- 01 抓住4个关键期，培养小小“外交家” / 114

- 02 孩子被打，要教会他不惹事但也不怕事 / 119
- 03 让孩子学会分享，请先允许他自私 / 122
- 04 如何帮助害羞、怕生的孩子 / 126
- 05 内向妈妈如何“教出”外向孩子 / 130
- 06 我的孩子不是内向没出息，只是有些慢热 / 135

Part 6 习惯培养篇

——好习惯让孩子受益一生

- 01 找对方法，让孩子爱上刷牙 / 142
- 02 如厕训练，孩子真的准备好了吗 / 147
- 03 入睡不是打仗，如何有效培养孩子早睡的习惯 / 152
- 04 几张小图片，帮助孩子养成好习惯 / 156
- 05 孩子容易粗心大意，是因为你的引导有问题 / 160
- 06 孩子过早看视频的危害，你真的知道吗 / 164
- 07 美国儿科学会放宽看视频的年龄，不是大赦令 / 168

Part 7 亲子游戏篇

——超级游戏力，培养孩子好品质

- 01 给玩具来场“断舍离”，轻松培养孩子的好品质 / 174
- 02 让孩子拥有有序的人生，从学习收拾玩具开始 / 179
- 03 陪孩子玩耍，也要事先做好规划 / 184
- 04 如何陪孩子玩好角色扮演游戏 / 189

Part 8 性教育启蒙篇

——帮助孩子建立最初的隐私和界限感

- 01 进行性教育启蒙，关键在于建立隐私和界限感 / 194
- 02 妈妈，为什么你有乳房，我没有 / 199
- 03 教孩子敢于捍卫“身体主权”，远离霸凌事件 / 204

Part 9 亲子沟通篇

——用对方法，孩子更合作

- 01 别再冤枉孩子不听话，明明是你自己说不清 / 210
- 02 孩子需要夸，但不能“乱夸” / 215
- 03 懂得这些，就不怕女儿被人夸漂亮 / 218
- 04 不要让你说的话对孩子传递着“我不爱你” / 222
- 05 “对不起”和“我爱你”一样重要，你对孩子说过吗 / 226
- 06 共情的关键，是站在孩子的立场上考虑问题 / 230
- 07 当孩子感觉更好时，才会表现更好 / 235
- 08 面对孩子的物质欲望，到底应不应该满足 / 239

Part 10 爱与规则篇

——给孩子有规则的爱和有界限的自由

- 01 规则和爱并不矛盾，孩子需要一定的界限 / 246
- 02 Time-out（暂停）方法已经out了 / 250
- 03 打骂孩子是父母无能的表现 / 255

- 04 巧借游戏，让“熊孩子”乖乖配合 / 260
- 05 换个姿势，站在孩子的高度看问题 / 264
- 06 管教孩子，不是摆出家长的架子 / 268
- 07 如果孩子很“听话”，也许是你教育的失败 / 272
- 08 让孩子学会守规则，父母的言传身教胜过一切 / 277
- 09 孩子黏妈妈，是在“惩罚”妈妈的离开 / 282
- 10 让孩子按照自己的节奏成长 / 286

Part 11 父母成长篇

——提升自己，成就孩子

- 01 为什么别人的育儿方法对我的孩子不管用 / 292
- 02 你每天都看孩子，但是否真正“看到”孩子 / 296
- 03 学会情绪管理，是父母的一堂必修课 / 301
- 04 5句话，让家人的育儿水平赶超你 / 305
- 05 为人父母，你输得起吗 / 310
- 06 你和社会脱节不是因为当了妈，别再让孩子“背黑锅”了 / 314
- 07 当妈妈这几年，你可曾有过羞耻感 / 318

后 记 孩子让我成为更好的自己 / 323

Part 1

幼儿园选择篇

——明确目标，为孩子今后的
发展打好基础



01

学龄前，比识字、算术更重要的是这3件事

为给小D选择一个合适的幼儿园，我曾穿梭于纽约各种幼儿园的开放日，这些幼儿园既包括主流的公立幼儿园，还包括那些遥不可及的私人幼儿园。我的目的就是想了解他们的教育理念是什么，到底牛在哪里，看看对于我教育小D有什么借鉴作用。

我参观过的幼儿园有十几家，我发现所有的幼儿园都有一个共同点，就是每位园长都会强调：学龄前的孩子需要学会3件事，这3件事比孩子学到多少知识更为重要，是家长和幼儿园需要共同努力的目标和方向。这3件事对我的触动很大，下面就和大家分享一下这3件事是什么。

学会准备好（Be Ready）

有一位幼儿园园长说，现在每个家长都想培养“天才”儿童，恨不得从孩子出生开始就教他认字、数数，以为这样孩子上学后成绩就会好。但我们却忘了，让孩子学习，首先要把“硬件基础”——身体和头脑准备好。这些准备工作没做好，上学后即使你给孩子找全美最好的老师，他也不可能学好。

这里说的准备工作包括两个部分：第一，身体准备好，能够保持坐姿正

确；第二，头脑准备好，愿意积极参与活动，遇到困难会自己思考或寻求帮助，能够听从并且遵守游戏规则。

对于坐姿正确这一项，我以前没有留意，参观幼儿园时听到这么多园长提到这个问题，我才意识到小D认知老师的良苦用心。大概从小D14个月开始，她的认知老师就要求我给她买一套小桌子和小椅子。她是“自由”惯了的人，一开始坐在椅子上显得“坐没坐相”，而且刚坐一会儿就想下来。

认知老师要求我们每天要在小桌子上进行一段时间的游戏，每次小D坐在小桌子前，我们会提醒她：“脚在哪里？放地上了吗？手在哪里？放桌上了吗？身体在哪里？坐笔直了吗？好，小D准备好了，我们要开始工作了。”一段时间以后，小D的坐姿明显好了起来。随着坐姿变好，她的专注力也提高了，真的可以坐定专心玩一些玩具了。

小D2岁以后，认知老师提出了“Give me five（完成5个步骤）”的概念，每次小D坐在桌子旁开始玩游戏之前，我们都会一起检查这5个方面是否做到位了：

- 我的身体坐直了（My body is up tall）；
- 我的眼睛在看了（My eyes are looking）；
- 我的耳朵在听了（My ears are listening）；
- 我的嘴巴不说话了（My mouth is closed）；
- 我的脑袋在思考了（My head is thinking）。

这5步是“准备工作”的细化。一开始小D对这些要求很懵懂，有时也不会完全遵守我们的指令。但坚持一段时间以后，她就明白了。比如，有时读绘本读到一半她走神了，我就会用这个提醒她：“你的眼睛在看吗？”等到

她回过神继续看绘本时，我会再补充一句：“小D的眼睛在看了。”

你看，就是这样一个简单的提醒，却帮助小D养成了良好的学习习惯。我们不能指望“散养”6年的孩子，进入小学后一下子就懂得自控，这些好的习惯都是通过生活中的点点滴滴养成的。一句“准备好了吗”的提醒，不仅能让孩子改变姿势，更能提醒孩子保持良好的专注力和自控力。

学会负责（Be Responsible）

有不少孩子上学后没人监督就不写作业，因为磨蹭上学总是迟到，上课不专心听讲。为什么会这样呢？根本原因是孩子不懂得对自己负责，因为他所有的起居安排都是父母负责的，吃饭有人追着喂，家务一点儿不用做，玩具乱扔由家长跟着收拾。从小到大，孩子没有机会意识到自己是独立的人，需要为自己负责。这种思维模式一直伴随到孩子上学，当年追着喂饭的妈妈，就变成了盯着他写作业的妈妈。这时，亲子关系也进入了一个恶性循环，家长越帮忙，孩子越认为“我不做没关系，反正有人催着我做、帮着我做；即使犯错也是别人的错，跟我没关系”。

因此，在学龄前要让孩子学会的第二件事，就是为自己负责。要做到这一点，最关键的是父母要明白自己和孩子的界限在哪里，能够做到不越界、不包办替代，除非孩子主动寻求帮助。

比如，孩子不想吃饭，家长就应该尊重他的选择。也许你担心他待会儿会饿，但不让他体会到饿的感受，他就不懂得到了饭点就应该吃饭。比如，孩子玩过玩具后扔得到处都是，家长应该告诉他，这是你的玩具，玩好后需要把它们归位。也许你带着孩子一起收拾玩具会很慢，但只有这样，他才能体会到自己是玩具的主人，才能对玩具负责。再比如，让孩子参与日常力所

能及的家务劳动，并告诉孩子：作为家庭的一员，每个人都有责任付出劳动，而不是一味索取。

这些事看起来都很小，却能够很好地培养孩子的责任感。一个对自己负责、对自己行为负责的孩子，今后才能对学习产生自发性。因为他明白，学习是自己的事，不是父母的事，也不是老师的事。

学会尊重 (Be Respectful)

学龄前孩子需要学会的第三件事，就是尊重。换句话说，家长需要帮助孩子从“个人”逐步过渡到“社会人”。

现在的家庭基本都是“4+2+1模式”，很多孩子在家是“老大”，可以随意使唤爷爷奶奶做事，而且不说“谢谢”；见到自己喜欢吃的菜，就端到自己跟前；家里所有好吃、好玩的都是他的，不开心就会发脾气……孩子的这些表现也许在父母、家人的眼里并不算什么，但在别人看来，却是没教养、不懂得尊重别人的表现。

孩子上幼儿园和小学，是他们真正开始接触真实的“社会”。在那里，他需要明白：公共场所不能大声喧哗，玩具需要轮流玩，上洗手间需要排队等待，要学会说“你好”“请”“谢谢”“对不起”等礼貌用语。这些看似简单的社交礼仪，却是孩子融入社会的基础。

与其等孩子上了幼儿园或小学后才开始教孩子这些社交礼仪，不如从学龄前就有意识地培养他学会尊重，包括尊重他人、尊重动物、尊重环境等。

大J特别提醒

学龄前孩子需要学会的这3件事，看似特别简单，却是每一位幼儿园园长都提到的核心问题。其中一位园长还说过这样一段话：“家长要把教养孩子的过程看成一个连续的坐标轴，而不是几个分散的点，否则家长会觉得到了某个点自己的任务就完成了。其实家庭教育是贯穿孩子一生的，是一步一步持续影响孩子的。所有的教育最终都是为了让孩子成为一个独立、有担当的个体。成绩只是其中很小的一部分，当孩子变得独立又有担当时，好成绩只是水到渠成的自然产物而已。可惜，并不是所有家长都能够想明白这件事。”

愿所有的父母一起共勉，愿我们都能尽早想明白这件事！

02

女儿幼儿园面试失败，我却收获了很多

小D马上面临上幼儿园的问题，我们把选择幼儿园提上了日程。曼哈顿的幼儿园资源很紧张，常常需要排队，因此很多家庭提前一年就开始准备申请事宜。

我从半年前也开始进入申请流程，考察各种幼儿园，填写各种申请材料。资料递交后，幼儿园会进行第一轮筛选，然后会通知家长面试，之后才是孩子的面试。孩子的面试方式通常是让几个候选孩子在一个教室里一起玩耍，几个面试老师会在教室里观察，还会和孩子们进行一些互动，来考察他们各方面的能力。

小D的第一次面试

小D第一次面试的幼儿园是个混龄班，但不是蒙台梭利幼儿园，参加面试的孩子一共有4个，年龄从2岁半（小D的年龄）到4岁不等。面试地点是幼儿园的一个教室，教室的桌上和地上放着各种各样的玩具。

教室并不大，整个面试过程中，我基本上能看到所有孩子的表现。有一个4岁的女孩最先引起我的注意。在面试过程中，她的妈妈一直没说话，那个小女孩所有的表现，包括游戏、互动、回答等，几乎都能得满分，真的是