

●●● 健康宝宝成长方案 ●●●

宝宝家庭 教养方案



BAOBAO JIA YAO FANG AN

刘欣 编著

播种一个行动，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一个个性；播种一个个性，你会收获一个命运。



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

●●● 健康宝宝成长方案 ●●●

宝宝家庭 教养方案



BAOBAO JIATING JIAOYANG FANGAN

刘欣 编著



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

C 目录 Contents

健康成长的好习惯



- 顺利迈出“第一步” / 2
- 培养良好的饮食习惯 / 6
- 教出一个讲卫生的孩子 / 10
- 当孩子突然不爱洗澡 / 13
- 让孩子合理吃零食 / 16
- 帮助孩子好睡眠 / 18
- 吃药打针不再难 / 20
- 孩子爱玩性器 / 23
- 训练孩子上厕所 / 25
- 锻炼孩子的耐寒能力 / 27
- 关于孩子看电视 / 30
- 和孩子一起运动 / 33
- 孩子喜欢赖床 / 36
- 教孩子学会照顾自己 / 39
- 教孩子安全过马路 / 43



宝宝家庭教养方案

BAO BAO JIA TING JIAO YANG FANG AN

受益终生的好品行



- 面对孩子发脾气 / 46
- 如何对待孩子撒谎 / 49
- 孩子拿别人东西怎么办 / 52
- 如何管教顽皮的孩子 / 56
- 培养孩子“好人缘” / 59
- 帮助孩子把嫉妒心转化成前进动力 / 62
- 当孩子学会顶嘴 / 65
- 孩子说脏话怎么办 / 69
- 让平凡的阳光照亮孩子的心灵 / 73
- 学会对孩子说“不” / 76
- 培养孩子做个合作小能手 / 80
- 帮孩子学会守规矩 / 83
- 教孩子从小孝敬长辈 / 86
- 礼貌的孩子人人爱 / 89

乐观独立的好性格



- 让安全感伴随孩子左右 / 96
- 让孩子做个快乐的小精灵 / 99
- 学会独处必不可少 / 102
- 孩子由“不合群”到“合群” / 104
- 冷静面对孩子间的小摩擦 / 108



- 消除孩子的依赖心理 / 111
- 培养孩子的受挫能力 / 114
- 打开孩子的“害羞”情结 / 120
- 让孩子做个小勇士 / 123
- 帮孩子顺利度过“反抗期” / 127
- 批评孩子讲艺术 / 130
- 不要过分强调孩子的缺点 / 134
- 夸出一个好孩子 / 137
- 让孩子做些力所能及的家务 / 141
- 教孩子从小学理财 / 145

成就未来的好基础



- 让孩子学会“自我管理” / 152
- 不容忽视的“父亲的角色” / 154
- 健康和谐的亲子关系 / 158
- 让孩子在故事的陪伴下成长 / 161
- 定期带孩子逛逛书店 / 165
- 带孩子上街有学问 / 167
- 玩具是孩子最贴心的伙伴 / 170
- 呵护那颗珍贵的好奇心 / 174
- 即使只有一点一滴进步 / 178
- 学会倾听的耳朵 / 180
- 主动做事意味着什么 / 183

健康成长 的好习惯



每个人都有着各自的生活习惯，孩子更是如此。要养成一种良好的生活习惯极不容易，对孩子而言，必须从小培养，不只是生理上的习惯，而且是心理上的习惯。要养成生理和心理上的习惯，不但要“慎在其始”，而且要“慎之于终”。相信你的孩子在你的悉心教养下，一定会成功地养成各种良好的生活习惯，健康成长。



顺利迈出“第一步”

我儿子快14个月了可还不会走路，由于平时我们都上班，爷爷奶奶腰不好，可能训练比较少，现在该如何办呢？

一般来说，大部分周岁的宝宝已经会站立，被父母牵着手时也能走上几步，15个月时宝宝能独自走路很稳，但由于环境和抚养方式等因素的影响，相同年龄宝宝的动作发育并不完全一样，有的发育快一点，有的则慢一点。当宝宝开步行走之时，也是他长大的一个标志，他可以移动脚步去任何想去的地方。行走的宝宝可以更方便地接触物体，宝宝活动范围也更开阔了。

10~11个月的宝宝自己能扶着东西行走，但从扶着行走到独立行走，常需要父母积极训练。有一些小器具，可以帮宝宝顺利地行走。

这些合适的辅助品，宝宝借助它们行走起来可是事半功倍：



• 学步带

学步带是一种系住宝宝双肩和前胸的宽带子，父母可以将另一端捏住，并且可以自由调整和宝宝之间的长度，不用时时拉着宝宝的手臂，父母由此轻松解脱一只手。只是有时候，需要注意学步带的松紧。父母也可以用牢固的长布条或窄长毛巾代替学步带。

• 扶栏、家具和墙壁

扶墙行走是独走的开始，可千万不要小看宝宝扶墙、扶家具慢慢移动身体，它是宝宝行走的开始呢。虽然独自站立还不稳当，但通过脚步的挪移，手脚和身体的配合，宝宝的平衡感正不断得到提升。

• 推小车

推推小车，让宝宝和小推车一起向前走，这也是锻炼宝宝行走的一个好方法。

让宝宝站在小推车的后面，两只小手抓稳当，开始时父母可以通过掌控推车扶手来控制小推车前进的速度，等宝宝熟练以后，父母就可以放手让宝宝自己推小车。

• 玩玩具

有些玩具可以为宝宝的行走助力，如一些品牌玩具就提供相应的学行车，它们有着非常可爱的造型，融坐车与学步于一体，宝宝坐着时可以锻炼腿部肌肉，这是学行车的一个重要特点，而等到宝宝会走之后，学行车所附的拉杆与音乐等又吸引宝宝走得更快更好。此外，拖拉玩具也可以吸引宝宝，锻炼他行走或倒退。

学步车曾经是很多父母的最爱，但是儿保医生现在认为，学步车

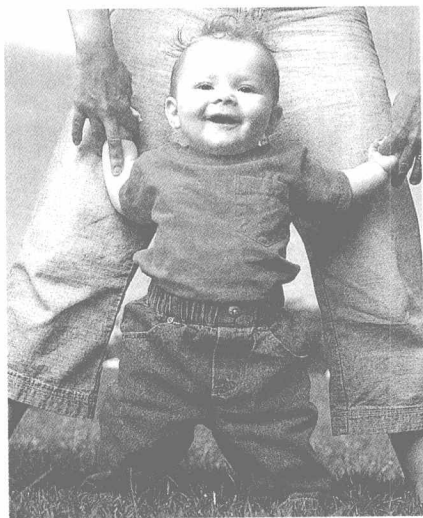


宝宝家庭教养方案

BAO BAO JIA TING JIAO YANG FANG AN

对训练宝宝走路没有帮助，而且也不安全。新手父母在条件许可的状况下，最好还是考虑用其他辅助工具，让宝宝能够更安全学习走路。

在宝宝的行走过程中，父母的帮助起着很大的作用。比如：父母一方扶住宝宝的腋窝，让宝宝的双脚踏在父母的脚背上，让宝宝随父母一起走路，这样也减少了父母牵拉宝宝双臂的力量。过一个阶段，则可以让宝宝的双脚踏在地上，逐步向地面走路过渡。



爸爸和妈妈离开一定距离，这个距离视宝宝实际可走的路程而定。让宝宝离开一方的手臂保护，另一方则用欢迎的形式迎接宝宝，开始可以只隔几步远，逐渐地，父母就可以拉开距离。看着宝宝跌跌撞撞地向你走来，不要动不动就去抱住宝宝。

和宝宝玩学走路的游戏也是个不错的办法。这个游戏应该在平坦的地面上进行。爸爸或妈妈一只手抓住木棍的上端，一只手抓木棍的下端，让宝宝双手抓住棍子的中间部位，父母一步一步后退，让宝宝练习迈步向前走；成人边退边用语言激励宝宝，“宝宝走得真好，宝宝真能干。”也可让宝宝推着童车慢慢向前走，成人在一边保护。练习时不但可以直线走，也可以拐弯走。此游戏可训练宝宝走的能力。

当宝宝不敢向前走的时候，你一定要多鼓励他，比如“宝宝，

你过来吧”“妈妈在这里等着你”等言语加上微笑的表情和张开双臂努力迎接宝宝的姿势，让宝宝乐于向你走近。宝宝走到目的地了，要拍拍手表明他做得很好；也可以抱住他再拍拍他，让宝宝感觉到你对他的重要性；还要用言语“宝宝，你做得真好”“宝宝，你真棒”“真是个好宝宝”等来激励他；对他微笑，宝宝也会很高兴地笑出声的。

为宝宝准备一双合适的鞋子也很重要。鞋子除了要合季节之外，还要合脚。鞋码表示的是鞋底长度，鞋内长度才是宝宝的实际脚长，宝宝的脚长得很快，鞋子要比宝宝的脚长12~13毫米才比较合适。鞋的底子要硬一些，宝宝走路着力会更好，鞋面是棉料或皮质的，宝宝的脚才不会被捂着不透气。

宝宝刚开始学走路，因为他要控制自己的身体平衡，所以看起来是有些侧着行走的，双手会举起，有时肩膀也会耸起。但只要宝宝的步伐并不是歪歪斜斜地失去方向，没办法到达目的地，父母就不用太过于担心。而如果宝宝一直无法控制好自己的行走方向，父母则要考虑带宝宝就诊。

当宝宝学会走路后，对什么都感到新奇，任何东西都成了他的玩具。有些东西会对宝宝造成危险，如家里的内服





药、外用药、化妆品、洗衣粉、洗涤剂、摩丝、农药等，要把这些东西放在宝宝够不着的地方或者锁好。

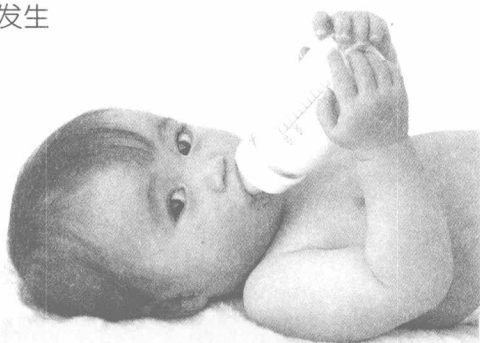
经过父母和宝宝的共同努力，宝宝肯定能够迈开大步，边走边看，体会这个精彩的世界的！

培养良好的饮食习惯

• 当宝宝不好好吃饭时

宝宝现在11个月，以前小的时候，吃饭很好，一碗粥10分钟搞定。但现在一吃饭就开始揉眼睛，不肯吃。不知道应该怎么办，那么小的小孩是打，是骂，还是索性不给他吃？

有些孩子一出生胃口就很大，在不高兴或生病的时候，胃口也丝毫不减，而有些孩子的胃口则容易受到情绪或身体状况的影响。另外，孩子的喜好几乎随时会发生变化，比如，他在前一段时间喜欢吃苹果汁或南瓜泥，然而下个月却对这些食物厌恶起来。一旦孩子出现了不好好吃饭的问题，就需要时间、理解和耐心来解决。父母



越是着急，一再催促孩子吃东西，越是无益问题的解决。

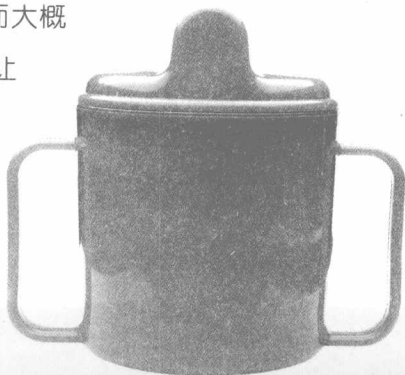
最好的办法是让孩子自己产生想吃饭的欲望。吃饭的时候，尽量不要谈论有关孩子吃饭的问题，不要采取某种手段来贿赂孩子，比如吃一口饭就给他讲一个故事，或用各种小玩具作为奖品，尽管这种做法在当时看起来起作用，让他多吃几口饭，但从长远来看，只能越来越减弱孩子吃饭的积极性，再往后就只能在许诺上不断加码来让他多吃饭，直至把家长累得筋疲力尽为止。家长尽量不去想孩子吃不吃饭的问题，当孩子感到没有压力的时候，他自然会把注意力转移到吃饭上来。

总之，无论你采用何种方法，你的目的都不应该是使孩子觉得因为他对抗不过你，所以得吃饭，而应该让他觉得吃饭是因为他自己想吃，而你要做的是提供多种美味而有营养的健康食物给孩子。同时，尽量使他保持进食的营养平衡，尽量不要给孩子那些软饮料和其他没有营养的食物。

• 训练孩子使用器具

教导孩子自己动手吃饭，学习使用器具也宜早不宜晚。

可以先教会孩子使用汤匙。由于孩子的手指灵活度尚不是很好，所以，一开始多半会采取握姿。而大概到孩子10个月大左右，父母可以让孩子试着使用婴孩专用的小汤匙来吃辅食。一开始父母可以从旁协助，如果孩子不小心将汤匙摔在地上，父母也要有耐心地引导，不可以严厉地指责孩子，以





免孩子排斥学习；到了孩子1岁左右，通常就可以灵活运用汤匙了。

孩子到了9~10个月左右，可以准备底部宽、重量轻的碗让他试着使用。不过由于孩子的力气较小，所以装在碗里的东西最好不要超过三分之一，以免过重或容易溢出；而为避免孩子烫伤，装的食物也不宜太热。拿碗时，只要让孩子用双手握住碗的两旁的把手就可以了。到了2岁时，就可以让孩子学习一手托住碗，一手拿汤匙吃饭了，也就是用汤匙将碗内的食物放进嘴里。这时，父母可以给他一个轻而坚固、不易滑动且适合他手大小的碗，并先示范一次拿碗的姿势给孩子看，再让孩子模仿，如：将拇指腹压在碗的表缘，小指以外的三根手指放在碗底边缘。

孩子1岁左右，父母就可以使用学习杯来教导孩子使用杯子了。一开始应让孩子两手扶在杯子三分之一的位置，再小心端起，以避免内容物洒出来。到了孩子3岁左右，他就可以自己端汤而不洒出来了。

筷子的使用较为困难，属于精细动作，建议父母等孩子年纪大一点再进行。进行时，父母可以告诉孩子拿筷子的姿势和握笔的姿势有共同之处，都要用拇指、食指和无名指夹住筷子，并练习夹的动作。但如果孩子在6岁前都不会使用筷子，父母也别太苛责，因为，使用筷子确实比较难以掌握。

• 面对孩子挑食

家里的宝贝老是这个不吃，那个不吃吗？如果父母不想让孩子成为偏食的小孩，从小就应该培养正确的用餐礼仪，以免把孩子的嘴养刁之后，才来伤脑筋。

孩子很挑食，那么配菜需要依孩子的喜好修正吗？其实不需要。

因为给孩子选择的机会，反而会把孩子宠坏了。尤其是2~3岁的孩子，正处于反抗期，你越是让他选，他就会越挑食。

建议在孩子开始食用辅食时，就给予孩子口味多样的食物，让孩子自然而然地接受各种口味的食物。为免让孩子产生先入为主的印象，父母在让孩子品尝各种食物时，应以身作则、自然地说“哇！红萝卜好好吃哦！吃了会变聪明哦！”让孩子自然地接受各种食物的味道。

如果孩子坚持不肯吃东西，父母不妨拿两个孩子都不喜欢的结果让孩子选，如：你要吃五口，还是三口？要吃红萝卜还是青椒？让孩子从不满意中选择一个可以接受的结果。

· 教会孩子用餐礼仪

到了3岁起，孩子就可以和大人同桌吃饭，开始练习餐桌礼仪和社交能力了。家长不妨利用进餐的时间做好亲子沟通，如问孩子“今天在幼儿园开心吗？”这类问题，但父母也不要一直讲个不停，或是一直教训孩子，以免吃饭时间拖得太长，使孩子兴致缺失。

正确的用餐礼仪包括：要请爷爷奶奶等长辈先就座，并先请长辈尝尝，然后再自己吃。饭前洗手、饭后漱口，保持良好的生活习惯；固定位置吃饭，不可以边玩边吃；不可以偏食等等。





教出一个讲卫生的孩子

我的孩子6岁了，总是不爱讲卫生，身上弄得脏兮兮的，又不喜欢洗手，唉，各位妈妈你们是怎么教育自己的孩子养成好习惯的啊？

孩子不爱清洁的原因，可能是父母没有给予足够的照顾，或父母本身的卫生习惯也没有做足。所以，父母一方面本身要爱清洁，自小给孩子一个清洁卫生的居住环境，把孩子装扮得干干净净，另一方面培养孩子爱清洁的习惯，也是十分重要的。

如果你想改变孩子的行为，就必须采取行动，而不是一再地唠叨。那么如何帮助孩子养成卫生的习惯呢？身为家长，你可以先给孩子提出这些问题：

1. 为什么要在饭前便后洗手？
2. 为什么要漱口？
3. 吃水果为什么要洗干净？
4. 为什么要将垃圾扔到垃圾箱里？
5. 为什么要洗澡？如果不洗澡会怎样？
6. 为什么要洗头？如果不洗头会怎样？

这些问题让孩子说明，家长给予补充和说明。在日常生活中有许多这样的问题，家长可以随时提出来，帮助孩子分析，让他理解每一件事情的意义，逐步让他懂得不讲究卫生，就会影响健康，要想有个

健康的身体，必须讲究卫生。

家长应该尽量少用命令、否定的语气要求孩子，要给他讲明道理，让他理解为什么这样做的原因，加深他的认识，使他能自觉地讲究卫生，保护自己身体的健康。让他了解不刷牙、不洗手便吃饭的后果，可借助书本图片，解释牙患、细菌等情况，告诉他如果不遵守规则，后果就是忍受牙痛及疾病的痛苦，父母也帮不上他的忙！



要想让孩子养成讲卫生的好习惯，父母得先做表率，自己应有良好的卫生习惯，父母亲应先做一个好榜样给孩子作为模仿对象。偶尔查看一下孩子做到了该做的事没有，不要像间谍似的调查孩子的行为。

给孩子订一些规条：不洗澡不能睡觉，不刷牙不能吃早点，不洗手不准吃饭。孩子违反规定，用不着责骂，要注意声调语气不要带有责罚的意思，请他依照规矩的约定而行就可以了。而且规范只说一遍，然后用行动来表示。假如孩子抗拒心强，硬要不洗手（或不洗澡）便上桌吃饭，一则可以请他到别处吃饭，因为他身上气味不好或太脏；要不然，你们夫妻离开饭桌，带着饭菜到别处吃，并且告诉他：“我闻到不好的味道会感到不舒服，所以我们只好离开。”

但同时，要注意不能过分要求孩子讲卫生，容许孩子因游戏、活动如踢球、玩泥沙而弄脏衣服，只要马上换衣服、洗澡便可以了。否则只会适得其反。



宝宝家庭教养方案

BAO BAO JIA TING JIAO YANG FANG AN

我的宝宝在外面玩的时候，手到处乱摸，太脏了，怎么办？于是我开始给宝宝经常洗手，到外面去我也总带着湿纸巾，还不时提醒她：“有细菌，不能乱摸。”看到同龄的孩子，在沙土堆上摸爬滚打，满身都是沙土，我故意说：“宝宝也去玩吧！”宝宝却说：“脏！”我得意极了，夸奖她说：“宝宝真是一个讲卫生的好孩子！”在我看来，宝宝好的习惯算是养成了：不乱摸东西，爱洗手，爱干净，衣服常常是一尘不染。

可是，随之而来的烦恼也出现了。在参加幼儿园亲子班的绘画活动时，老师让小朋友们用小手蘸上颜料印手印，宝宝却死活不肯伸手，别的小朋友都画好了一张漂亮的画，宝宝的纸上还是一片空白。我问她为什么不画，她说：“脏！”这时候，我才意识到对宝宝的教育有问题了。接踵而来的一件事，又让我不得不认识到问题的严重性。

有一天，宝宝在小区的花园里玩，一位老人走过来说：“宝

