

勇敢放手，给孩子信任和鼓励，
让孩子在成长的挑战中克服分离焦虑，
提高自理能力、抗挫折能力，
形成独立、自信、坚强的好性格，
获得完整的成长，遇见强大的自己。

睿雪之编著

放开孩子的手，
给孩子真正的爱和成长

3岁入园期， 教孩子一堂独立课

帮孩子度过
入园适应期的
家教智慧

宝宝树网站主编
童小珍

版 武汉出版社

3岁入园， 教孩子一堂独立课

放开孩子的手，
给孩子真正的爱和成长

睿雪 / 编著



版 武汉出版社

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

3岁入园期, 教孩子一堂独立课 / 睿雪编著. — 武汉 :
武汉出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5430-9700-1

I. ①3... II. ①睿... III. ①学前教育-教学参考资料

IV. ①G613

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第310845号

3岁入园期, 教孩子一堂独立课

编 著: 睿雪

策 划: 星麦文化

责任编辑: 王冠含

封面设计: 东晶工作室

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号 邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com> E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京市燕鑫印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15 字 数: 198千字

版 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有·侵权必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言 preface



“他才3岁，他还是个小孩子！”当父母说出这句话时，潜台词就是：孩子太小，没有自理能力很正常，不懂礼貌可以原谅，没有良好的习惯也不用着急，以后再慢慢培养。乍一听，这话一点儿都没有错，孩子太小，能力太差，自然要父母精心照顾和全方位代劳。可这话也有错，错就错在父母对孩子独立性的培养没有紧迫感。

要知道，3岁是孩子上幼儿园的年龄。孩子将迎来人生中第一次长时间与父母分离的时期，又叫“心理断奶期”。幼儿园是一个集体环境，虽然有专业有素的幼儿教师照顾孩子，但毕竟是生多师少，一个老师要照顾几个乃至十多个孩子。如果孩子不会独立吃饭，不会独立脱衣、穿衣、穿鞋，不会独立大小便，那么结果就是：不仅老师受累，孩子更是遭罪。

在中国很多家庭，孩子3岁时几乎是不用自己做事的，用“衣来伸手，饭来张口”形容这种现象一点儿都不为过。因为不用自己做事，孩子也就没有锻炼自理能力的机会，所以是不可能具备独立能力的。

培养孩子的独立性非常重要。这不仅关系到孩子的生活自理能力，还直接影响到孩子的思想独立、人格独立、潜能开发以及身体健康。一个会自己做力所能及的事情的孩子，他的自信心、四肢灵巧性与不会独立做事的孩子相比，显然是不一样的。

经常做事的孩子，手眼、手脑之间的协调配合能力就会得到锻炼，

大脑潜能也会得到更好的开发，这就是俗话说的“心灵手巧”。所以我们会发现，一个从小就独立的孩子，往往有一股灵气，活泼可爱。相比之下，缺乏独立性的孩子显得有点呆、有点愣，遇事时要么不知所措地发呆，要么惊慌失措地找爸爸妈妈、找老师帮忙。

行为上具备了独立性的孩子，在思想、人格上也会变得更独立，他们遇事懂得自己思考，寻找解决问题的办法；遇到不同的观点时，懂得思考和分析，并提出自己的不同意见，而不是轻易地盲从。这样的孩子不会轻易受到他人的影响，而是懂得独立判断，长大之后才可能有大出息。

美国心理学家曾经做过一项针对 1500 名儿童的长期追踪观察。历时 30 年发现：20% 没有什么成就的人与 20% 成就卓越的人相比，他们最大的差别不在智力上，而在于个性、品质上。取得巨大成就的那些人具有超强的独立性、坚强的毅力以及良好的行为习惯，而那些没有什么成就的人，在个性、品质上差很多。这项观察告诉我们：独立品格对孩子的成长和成才至关重要。因此，从小培养孩子的独立性是父母最重要的一堂家教课。

那么，这一堂“独立课”什么时候上最合适呢？答案是 3 岁。孩子 3 岁时迎来了独立敏感期，迎来了人际交往敏感期，迎来了人生的第一个叛逆期，这些因素都在提醒父母：是时候对孩子放手了。父母不但要支持孩子做力所能及的事情，还应该鼓励孩子去做自己想做的事情，这有利于激发孩子的好奇心和探索欲。

对于孩子的想法，父母应多一些欣赏和认同，多一些引导和启发。对于孩子的不良行为，父母应坚持引导为主、批评为辅。这样可以很好地让孩子感受到尊重和重视，感受到被爱和激励。这些是孩子健康快乐成长不可或缺的营养元素。

此外，父母应重视与幼儿园配合。比如，与老师沟通、互动，及时了解孩子的最新进步和不良问题；积极参与幼儿园举办的活动，给孩子最好的精神支持；多向幼儿园老师虚心请育儿经验，与之共同进步。这些对父母教好孩子 3 岁时的这一堂“独立课”而言，至关重要。

目录 contents

3 岁入园期，陪孩子迈出独立第一步

- 家庭教育有不足，好父母不能代替好老师 / 2
- 小伙伴的陪伴不能少，别让孩子孤独成长 / 5
- 逆反情绪爆发期，给孩子全面的性格营养 / 8
- 潜能开发黄金期，幼儿园是最佳启蒙课堂 / 12
- 独立意识萌芽期，放手让孩子管理好自己 / 14

选对幼儿园，给孩子最好的独立环境

- 不正规危害大，办园资质要逐一审查 / 18
- 公办、私立哪个好？接送方便更重要 / 21
- 丢掉攀比心态，收费高不一定样样好 / 24
- 别放过卫生死角：食堂和厕所同等重要 / 27
- 杜绝安全漏洞：每个环节都要有保障 / 30
- 全托、半托怎么选？父母的陪伴不能少 / 32
- 口碑比宣传单重要，多和过来人聊一聊 / 35

孩子入园前，父母不可忽略的细节准备

提前让孩子适应幼儿园的作息规律 / 38

带宝宝熟悉幼儿园的环境和接送路线 / 40

增加独处时间，减少孩子的依恋情绪 / 43

做好周全考虑，给孩子备足入园用品 / 47

了解入园体检流程，提前拿到体检报告 / 49

学习入园攻略，轻松应对面试与报名 / 52

克服分离焦虑，让孩子爱上幼儿园

消除孩子入园恐惧心理的4个技巧 / 56

别舍不得孩子：父母也要克服分离焦虑 / 59

爸爸负责接送，孩子会更快“心理断奶” / 62

鼓励孩子认识新伙伴，减轻对父母的依恋 / 64

接孩子回家后，巧妙应对孩子情绪爆发 / 67

独立生活第一站，培养孩子的自理习惯

从分床睡开始，给孩子独立和空间 / 70

吃饭就像打仗？餐桌是最好的亲子课堂 / 73

晚上不睡早上不起？3招驯服“夜猫子” / 76

孩子不爱刷牙洗脸？洗漱其实可以很有趣 / 79

穿件衣服忙半天？让孩子独立穿戴很简单 / 82

臭臭总是拉到裤子里？排便训练男女有别 / 85

书包总是乱糟糟？一起玩快乐整理游戏 / 88

叛逆期来临，引导孩子做情绪的主人

从听话到叛逆，你要读懂3岁孩子的心 / 92

孩子爱哭闹？这样引导孩子不难缠 / 95

孩子脾气大？耐心是所有坏脾气的克星 / 98

孩子太任性？有自制力的孩子不用管 / 101



孩子爱耍赖？这样定规矩孩子不抵触 / 104

孩子脾气倔？拆掉孩子思维里的墙 / 108

传递性格正能量，教出独立自信的孩子

激发孩子的自我认同感，增强自信心 / 112

拒绝过度保护，放手让孩子独自面对困难 / 115

爱要有点苦：让孩子在挫折中学会坚强 / 118

成长是一种责任，负责任的孩子敢于担当 / 120

世上没有懒孩子，让孩子积极主动有策略 / 123

内向孩子也优秀：挖掘性格的潜在优势 / 126

让孩子用爱心和礼仪，快乐融入新集体

从入园第一天开始，教出礼仪小天使 / 130

鼓励孩子和小朋友分享玩具和零食 / 133

乐于助人是美德，引导孩子互相帮助 / 136

孩子和小朋友发生矛盾？化冲突为合作 / 139

孩子喜欢打人？化解孩子的攻击性行为 / 142

孩子喜欢骂人？面对诅咒敏感期有妙招 / 145

孩子被孤立了？让孩子告别自私与霸道 / 148

捕捉儿童敏感期，陪孩子玩出学习力

一起看蚂蚁搬家，提高孩子的专注力 / 152

在家养盆小植物，引导孩子学会观察 / 155

努力创造机会，激发孩子的探索欲望 / 158

给孩子自由空间，激发孩子的想象力 / 162

陪孩子观察自然，激发孩子的好奇心 / 165

善用联想教育法，提高孩子的记忆力 / 168

给孩子健康体格，打破入园生病怪圈

家园作息要一致，别打乱孩子的生物钟 / 172

陪孩子多参加户外活动，增强抵抗力 / 175

帮孩子养成良好的卫生习惯，赶走病菌 / 178

纠正孩子挑食厌食的不良习惯，保证营养全面均衡 / 181

穿衣数量要合适，多了少了孩子都会生病 / 184

孩子生病要请假，痊愈后再上幼儿园 / 187

面对暴力和危险，教孩子勇敢保护自己

陪孩子玩勇敢游戏，让孩子告别软弱 / 190

孩子被小朋友欺负？多方协调冷静处理 / 193

教孩子抵住诱惑，拒绝园门外的陌生人 / 196

孩子遭遇老师暴力？争取权益要合法 / 198

孩子入园≠父母甩手，错误教养要改掉

不吼叫不打骂，给孩子最温暖的教养 / 202

保护孩子的自尊，不要当众揭孩子的短 / 205

磨破嘴皮也不听？蹲下来和孩子平等对话 / 208

孩子对你撒谎时，鼓励孩子对自己诚实 / 210

孩子向你告状？巧妙引导孩子抒发情感 / 213

孩子做了错事时，让他接受自然惩罚 / 216

家园共育磨合期，沟通是门必修课

老师对孩子好吗？信任与理解是关键 / 220

与幼儿园老师沟通，时机和方式有讲究 / 223

和老师发生矛盾？正确对待家园关系 / 226

积极配合幼儿园，参加幼儿园的活动 / 229



3 岁入园期，陪孩子迈出独立第一步

孩子 3 岁，到了上幼儿园的年龄，但父母不能把孩子交给幼儿园就放手不管。因为这个阶段是孩子逆反情绪的爆发期、潜能开发的黄金期、独立意识的萌芽期、行为习惯的形成期。父母要用心陪孩子走过这一年，鼓励孩子迈出独立的第一步，顺利度过入园适应期，快乐成长。

家庭教育有不足，好父母不能代替好老师

经常听人说：“父母是孩子的第一任老师，是孩子最好的老师。”这话一点儿都没有错，父母在家庭教育中、在孩子的成长中扮演着不可替代的角色。可是，父母对孩子的教育再怎么重要，也不能代替幼儿园教育，不能代替幼儿园老师。

要知道，在孩子的成长过程中，只有父母教育他，这样的教育是在不足的，他会缺失幼儿园带来的社会性、群体性的教育，对孩子的成长是不利的。因此，当你的孩子到了3岁时，到了上幼儿园的年龄，父母需要把他送到幼儿园，让他接受学前教育。

幼儿园教育到底有多重要呢？幼儿园老师在这其中扮演了什么样的角色呢？是扮演教孩子“一加一等于几”的角色，还是扮演孩子的“看护者”？抑或是扮演“孩子王”，陪孩子一起玩？其实这些都不是幼儿园老师应该扮演的角色，老师在教育中的重要性绝不仅仅体现于此。

1988年，75名诺贝尔奖获得者齐聚巴黎，他们共同发表了《巴黎宣言》。期间，有记者问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为这一生最重要的东西？”那位白发苍苍的学者略微沉思了一下，然后回答：“在幼儿园。”

记者继续问：“您能不能说一说，您在幼儿园学到的这一生最重要的东西是什么？”

那位诺贝尔奖获得者说：“我在幼儿园学到的最重要的东西有：把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西绝对不能拿；东西要放整齐；饭前便后要洗手；做错了事情要敢于承认，还要表达歉意……”

3~6岁的孩子还未真正进入学校，此时孩子处于学前期，接受的是学前教育，即我们常说的幼儿园教育。幼儿园教育对孩子的身体素质、性格品质、思维认知等发展具有十分重要的意义。因此，幼儿园教育绝对不容忽视。即便父母再懂得教育，在家把孩子教育得再好，也不能替代幼儿园老师对孩子的教育。

性格品质是一个人素质的核心组成部分，是孩子在社会化的过程中逐步形成的。学前期是孩子社会化的起步阶段，也是孩子性格品质培养的关键时期。孩子通过与周围人的交往，逐渐形成最基本的对人、对事、对物的情感、态度，这一切奠定了孩子好性格、好习惯的基础。

大量研究和事实表明，3岁是孩子心态、性格、习惯、情感等形成的关键期，是孩子养成有礼貌、关心他人、乐于助人、主动分享、谦虚好学、团结合作、富有责任感等优秀的社会性行为的重要时期。这一时期孩子的发展状况，对孩子将来的性格、习惯等有直接甚至是决定性的影响。

在学前时期，如果孩子没有形成良好的性格、习惯，独立生活就会出现困难。大量研究表明，学前时期行为习惯、性格发展不良的孩子，在进入学校后相对难以适应校园生活，与同学、老师交往有困难，厌学、逃学、不遵守课堂纪律的概率更高。成年之后，他们更容易出现心理障碍、交往障碍以及行为问题，有的人还会出现人格障碍，甚至走上犯罪的道路。所以，为了让孩子从小就拥有健康的人格，拥有优秀的品质和行为习惯，父母一定不能忽视孩子的幼儿园教育。

◎ 幼儿园可以为孩子提供良好的教育环境

孩子性格与习惯的养成，需要良好的、适宜的教育环境，而幼儿园恰好能提供这样的环境。在幼儿园里，孩子有同龄小伙伴的陪伴，有老师的教育和引导，可以体验丰富、有趣的的游戏。在这些活动中，孩子的性格、习惯无形中就会得到发展。



幼儿园适宜的社会性教育，对于促进孩子的自信心、爱心、责任感、交往能力、自控力等优秀品质和能力的发展有着重要作用，这些优秀的品质和能力是孩子单纯在家庭教育中不容易获得的。

◎把孩子送入环境好的幼儿园接受教育

尽管大多数幼儿园可以为孩子提供学前教育所需的良好教育环境，但不可否认的是，如今社会上的幼儿园遍地开花，幼儿园硬件条件、教育质量等参差不齐。因此，为了孩子健康快乐地接受学前教育，一定要注意选择环境好、教学水平高的幼儿园。

小伙伴的陪伴不能少，别让孩子孤独成长

如今很多城市中的孩子，从小生活在封闭的居住环境中。同一楼里的邻居大都互不相识，相互之间的往来就更少了。这对孩子来说是最为痛苦的事情，他们没有玩伴，只好一个人在家里呆呆地看电视、闷闷地摆弄玩具，或者黏着大人，要求大人和他一起玩。可是大人有自己要忙的事情，尤其是年轻的父母，很难抽出时间陪孩子好好地玩。于是，他们就成了孤独的孩子。

在这种孤独环境下成长起来的孩子，往往很容易养成不良的习惯。比如，不爱说话，不爱交往，甚至还可能形成孤僻、内向、自闭等不良的性格和心理。有些孩子小小年纪，就沉默寡言，不愿意与小朋友玩耍，这大都与他们平日长时间独自待在家里、缺少玩伴有关。

曾有一母亲这样诉苦：“我的儿子平常在家里的行为举止正常，但只要见到陌生人，就会变得胆怯退缩，躲在角落里，不敢说话。据老师反映，在幼儿园里，他几乎不和小伙伴们玩游戏。老师问他问题，他也不爱开口回答，偶尔回答声音也小得就像蚊子一样。下课了，他不愿意走出教室，而是一个人在那里玩玩具。老师经常鼓励他与小伙伴们玩，但是也不见他有好的改变，我真的不知道该怎么办！”

看到孩子在幼儿园里表现得内向、孤僻，每个父母都非常着急。据该母亲讲述，孩子从小就缺少小伙伴的陪伴，长期在孤独中成长。平时大人都忙工作，孩子跟奶奶生活，可是奶奶是个寡言少语的人，在家带他时总是自己看电视，把他放在一边，让他自己玩耍，这直接影响了他交往能力的发展。



交往能力是一个人立足社会的根本，孩子的交往能力会直接影响其成年后的社会生存能力和适应能力。如果孩子从小就缺少玩伴，不善交际，甚至害怕交际，长大后就很难把交际的双手伸出去、把交际的脚步迈出去。

美国心理学家卡耐基曾经说过：“一个人的成功 30% 靠才能，70% 靠人际关系。” 人际交往能力是一种完善自我、适应社会的重要能力。在竞争日益激烈的今天，如何让孩子走出孤独，从小学会交往，是所有父母的重要家教难题。

遗憾的是，不少父母想当然地认为，孩子只需要父母的爱，需要玩具，需要零食，有了这些孩子就可以很幸福地成长。殊不知，孩子除了需要这些，还非常需要同龄的玩伴。对于 3 岁的孩子来说，同龄小伙伴的陪伴不能少，有了小伙伴们的陪伴，孩子才能自由、快乐地玩耍，玩出自信、乐观的性格，玩出精彩的童年。

3 岁之后，孩子将会迎来生命中一个很重要的敏感期——人际交往的敏感期，通常这一敏感期会持续到 5 岁左右。在这短短的时间内，孩子的内心有着强烈的与人交往的需求，他们不再满足于在家里待着，独自玩玩具、看电视，而是渴望走出家门，和同龄小朋友交往，与他们建立联系。

我们每个人都生活在一定的社会关系中，我们所遇到的各种问题，其实都是关系导致的。所以对于孩子来说，人际关系敏感期的发展，将会为他们人际交往能力的发展奠定非常重要的基础。

在孩子 3 岁之前，父母可以在所居住的小区里为孩子寻找同龄的玩伴。比如，闲暇的时候带孩子到小区里散步，碰到同龄的孩子时，可以鼓励自己的孩子与对方玩耍；天气晴朗的晚上，吃过晚饭后，父母可以带孩子到小区的广场，那里往往是大人跳舞和小孩玩耍的聚集地。这样就为孩子创造了与同龄孩子接触的机会，孩子们在一起玩着玩着就熟悉

了，就会建立起友谊。

在3岁之后，孩子不再满足于与小区里的孩子交往，他们渴望获得更多的机会，认识更多的小伙伴。这一时期，父母可以将孩子送进幼儿园，让孩子融入集体生活中去。在与众多小朋友交往的过程中，孩子会认识不同的面孔，接触不同的玩伴，为培养自然、大方的阳光性格打下坚实的基础。

3岁是孩子的入园期，入园并不是为了学习多少知识，更主要的是为孩子提供一个与人交往的大环境，这不仅可以培养孩子的交际能力，还有利于孩子的智能发展。因为在人际交往中，孩子会本能地察觉他人的情绪、动机和感觉，并运用声音、动作、表情等沟通方式与他人交流，这样孩子的智能就可以得到很好的开发，情商也能得到很好的培养。

莎士比亚曾经说过：“交际，是人生的幸福。”对孩子而言，交际是他们成长中的福分，是成长不可缺少的养料。因此，父母千万别让孩子在孤独中成长，把他们送到幼儿园，多给他们创造人际交往的机会，让他们在小伙伴的陪伴中快乐成长。



逆反情绪爆发期，给孩子全面的性格营养

在生活中，类似于下面的情景经常出现：

情景1

天凉了，妈妈拿来一件外套给3岁的宝宝穿。

“不穿，我要穿米老鼠的衣服（带有米老鼠图案的衣服）！”说着，孩子随手将外套扔在一边。

“宝宝乖，天凉了，不穿外套会感冒的。”妈妈耐心劝说。

“感冒也不穿！”孩子撅着嘴说。

情景2

“宝宝，你怎么可以打爷爷呢？太不懂事了！”最近几天，谁惹3岁的宝宝生气了，他就毫不客气地打人。爸爸妈妈教育他很多次，但他就是不听，还犟嘴：“就打！”

“宝宝，不可以踢人！”妈妈制止道。

“不呢，就踢！”孩子边踢边笑。

情景3

“宝宝，吃饭了，快来吃饭！”妈妈端着饭碗从厨房追到阳台。

“不吃，不吃。”孩子毫不在乎地说。

“乖乖，不吃饭会饿的！”妈妈一边劝，一边喂。

孩子倒也吃，但就是嘴硬，明明吃了，硬要说“不吃”，而且吃一口，就推开饭勺，一溜烟地跑开了。

看到上面3个场景，你是不是觉得似曾相识呢？是不是自己的孩子也有类似的表现呢？研究表明，3岁时，孩子的思维能力飞速发展，记忆