

山东省教育科学研究院 组编

JIA TING JIAO YU ZHI DAO KE CHENG CONG SHU

家
庭
教
育
指
导
课
程
丛
书

幼儿

家长手册

王治芳

主编



山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿家长手册 / 王治芳主编. — 济南 : 山东教育出版社,
2018 (2019.6 重印)
(家庭教育指导课程丛书)
ISBN 978-7-5701-0218-1

I. ①幼… II. ①王… III. ①学前儿童-家庭教育-
手册 IV. ①G781-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 090744 号

JIATING JIAOYU ZHIDAO KECHENG CONGSHU
YOUER JIAZHANG SHOUCHE

家庭教育指导课程丛书
幼儿家长手册

山东省教育科学研究院 组编
王治芳 主编

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出版发行: 山东教育出版社

地址: 济南市纬一路321号 邮编: 250001

电话: (0531) 82092664 网址: www.sjs.com.cn

印 刷: 济南万方盛景印刷有限公司

版 次: 2018 年 6 月第 1 版

印 次: 2019 年 6 月第 2 次印刷

成品尺寸: 170 毫米 × 240 毫米

印 张: 14.5

字 数: 150 千

定 价: 30.00 元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换) 印厂电话: 0531-88985701

“家庭教育指导课程丛书”

编委会

主 任：李文军

编 委：王宇江 王松壮 王 峰 亓 斌 刘 刚
刘知晓 刘明辰 吕朝阳 陈玉美 张新利
祝成彦 徐继存 秦清春 密守军 强光峰

主 编：王治芳

副 主 编：刘文华 魏淑华 刘立新

本册主编：王俊玲

副 主 编：王宝华

编 者：王俊玲 王宝华 王玉廷 刘 源 曲媛暄
张慧玲 陈玉梅 张卫东 赵仲梅 栗 新

统 稿：王俊玲 王宝华 王玉廷 栗 新

审 稿：李文军 王治芳

前言

家庭是孩子成长的摇篮，家庭教育是人生的奠基，好比一棵大树，家庭教育是“根”，孩子是“枝叶”，“根深”才能“叶茂”。父母是孩子的第一任老师。每一个优秀的孩子身上，都有父母的烙印；而每一个“问题”孩子身上，也能看到父母的“影子”。所以，家长提升教养知能，建设好家庭，与学校和社会形成教育合力，是家长的必修之路。

面对孩子的教育问题，不少家长表现出了焦虑、茫然，感到束手无策。从孩子上幼儿园开始，家长就会紧张，怕孩子不适应，怕孩子不好好吃饭，怕孩子生病，怕老师照顾不好。等到孩子适应了幼儿园的生活后，家长又开始焦虑：“孩子不听话怎么办？”“孩子挑食怎么办？”“做事不认真怎么办？”“孩子不合群怎么办？”“给孩子报个什么兴趣班？”总之，家长总是会有许多担心。当家长遇到类似的疑惑时就希望能尽快找到最合适的方法，培养孩子良好的生活学习习惯，让孩子能积极主动地学习、健康快乐地成长，从而达到提高孩子综合素质的目的。家庭教育是一个系统工程，是有规律可循的，需要家长、家庭成员、社会各方形成合力。只有采取适合孩子年龄特点的方法，对其施加教育影响，才会取得良好的效果。

其实，有的家长对“如何当父母”这件事，并没有真正搞清楚，或者说没有接受过系统、正规的学习培训。虽然不少家长文化程度高，了解一些育儿知识，但是，我们不可能看遍、听遍所有他人的智慧，太多

太杂反而使我们无法消化。在这种情形下，编写一本理论与实践相结合，系统、科学、完整的家庭教育指导读物，成为现实迫切的需要。

本手册不是育儿知识汇编，也不是随手翻阅的育儿手册，而是由幼儿教育、教养策略、家庭建设、合作共育四个篇章组成系统的家庭教育指导手册，既有理论阐述，又有案例分析和建议等，注重科学性、指导性和可操作性。指导家长以终身教育理念看待孩子的成长过程，根据孩子自身能力和兴趣爱好选择合理的教养方式和内容，培养孩子健全的人格和良好的生活学习习惯，形成正确的价值观。

教育孩子的过程也是家长自我成长的过程，希望家长能够通过阅读本手册，更新家庭教育观念，提升教养孩子的知识和能力。

本手册由王俊玲担任主编，王宝华担任副主编；刘源、张慧玲、栗新编写第一篇；王俊玲、曲瑗暄、王宝华编写第二篇；王玉廷、陈玉梅编写第三篇；张卫东、赵仲梅编写第四篇。编写过程中参考了国内外大量书籍、期刊与网络资料，得到有关单位的支持和配合，在此一并致谢。

本书编写组

2018年5月

目 录

前 言 / 001

第一节 顺利度过入园期 / 002

第二节 膳食科学 营养均衡 / 008

第三节 热爱运动 身体健康 / 014

第四节 良好习惯从“小”养成 / 021

第五节 学会交往 适应集体生活 / 030

第六节 遵守规则 安全自护 / 035

第七节 因人而异 个性发展 / 042

第八节 游戏是基本活动 / 049

第九节 科学实现幼小衔接 / 056

第一篇 幼儿发展

001

第二篇
教养策略

063

- 第一节 和孩子共同成长 / 064
- 第二节 身教重于言教 / 071
- 第三节 家庭教养要一致 / 077
- 第四节 放手但不放任 / 082
- 第五节 亲子沟通有技巧 / 088
- 第六节 重视保护专注力 / 094
- 第七节 给孩子适度的爱 / 099
- 第八节 发展语言 激发兴趣 / 104
- 第九节 保护自尊 培养自信 / 110
- 第十节 大手小手祖孙情 / 117

第三篇
家庭建设

.....
125

第一节	夫妻关系重和谐	/	126
第二节	家庭氛围要健康	/	132
第三节	家人责任要分工	/	137
第四节	共同迎接新成员	/	143
第五节	隔代教养的利弊	/	149
第六节	创建学习型家庭	/	155
第七节	优良家风要传承	/	163

第四篇 合作共育
.....
169

第一节	家园共育利成长 /	170
第二节	家长学校与家委会 /	176
第三节	亲戚邻里常走动 /	183
第四节	社区资源利用好 /	188

附 录

一、家庭教育基本知识问答 /	192
二、幼儿心理发展特点问答 /	213
参考文献 /	222

第一篇

幼儿发展

3—6岁是幼儿身心发展的关键时期，是幼儿语言飞速发展的时期，是智力发展最迅速的时期，也是个性形成的关键时期。遵循幼儿身心发展规律，关注幼儿的个性发展，帮助幼儿养成良好的行为习惯，保护幼儿的好奇心和求知欲，在游戏中进行智力开发，使幼儿初步学会与他人交往，逐步适应幼儿园的生活，为入小学做好准备。

第一节 顺利度过入园期

3岁是幼儿从家庭进入幼儿园的最佳年龄，家长应及时送幼儿入园，接受全面发展教育，促进幼儿身心健康成长。幼儿园创设的丰富多彩的教育环境，可以帮助幼儿积累初步的经验，形成与人分享、合作、尊重他人等良好品质以及活泼开朗的性格，为幼儿后续发展做好奠基。

幼儿从家庭进入幼儿园，对幼儿来说是人生中的一个转折点，对家长来说也是人生中的一个挑战。幼儿离开了熟悉的家庭环境，离开了亲人的陪伴，进入幼儿园这个新环境，会出现入园焦虑；家长因对幼儿园的不了解，因担心幼儿能否适应幼儿园生活，也会出现不同程度的焦虑。这都属于正常现象。怎样让这一步走得平稳、顺利，缩短入园焦虑期，使幼儿尽快适应幼儿园的集体生活，家长一定要给幼儿准备好充足的“给养”，为幼儿入园提前做好准备工作。

情景回放

柚子今年3岁了，柚子妈妈是全职的家庭主妇，对柚子的生活起居照顾得无微不至。柚子快要上幼儿园了，妈妈担心自己在家照顾柚子太仔细，柚子不能尽快适应幼儿园生活，于是一家人一起为柚子上幼儿园“做准备”。从调整作息时间开始，早睡早起，每天中午按时睡午觉，帮助柚子养成固定的、规律的作息习惯；全家人经常一起高兴地谈论上幼儿园的事，并模仿幼儿园游戏、上课的情景。柚子妈妈还在家里布置了一个“柚子的教室”，邀请柚子的好朋友到家里一起玩“幼儿园”的游戏，大家轮

流扮老师和小朋友，帮助柚子大体了解幼儿园的活动，培养交往合作能力，形成上幼儿园的概念。平时，还注重保护柚子的专注力，并养成爱读书的好习惯。入园了，柚子的爸爸妈妈一起陪伴柚子参加亲子周活动，一起接送柚子，缓解柚子的焦虑。每天及时和老师沟通，了解柚子的表现。柚子很快适应了幼儿园生活，交到了很多好朋友。

案例剖析

案例故事中，柚子的妈妈和家人非常重视孩子入园这件事，有目的、有计划、有意识地对孩子进行一系列入园前的准备训练，这一点特别重要。只有家长重视，为幼儿入园提前做好各项准备，才能帮助幼儿顺利度过入园期。

一、良好的生活习惯和家庭环境能够帮助幼儿快速适应幼儿园生活

幼儿入园前，有的家庭是由老人帮忙带孩子，有的是雇保姆带，有的是全职妈妈，就像案例中的柚子妈妈，因为空闲时间多，幼儿在家一般都是“散养”状态，幼儿的饮食、午睡等家庭生活都充满随意性。而幼儿园集体生活中，一日作息时间表各个环节都有相对固定的时间。如果幼儿在家作息表没有调整好，幼儿入园后需要很长一段时间适应幼儿园的作息时间表。表现为幼儿总是跟不上幼儿园的“节奏”，出现哭泣、着急、情绪不稳定等现象，影响幼儿顺利入园。家长应掌握正确的教养方式，帮助孩子调整好一日作息时间表，循序渐进地养成良好的生活习惯。

家长还要以身作则，营造家庭学习氛围，为幼儿创设良好的家庭环境。既包括物质环境，更重要的是精神环境，帮助幼儿养成爱读书的好习惯，提高家庭教育质量。

二、游戏化模拟幼儿园生活能够帮助幼儿缓解入园焦虑

案例中，家长以游戏化的方式，和孩子一起模拟幼儿园的情境，特别

是“柚子的教室”，很有创意。通过这样的游戏活动，幼儿可以很快了解幼儿园，知道幼儿园里有老师。老师像妈妈一样爱小朋友，幼儿园里有许多小朋友，小朋友们一起在幼儿园里快乐地游戏，帮助幼儿在潜意识里，愉快并渴望“接纳”幼儿园。

幼儿入园焦虑现象，基本上在大多数幼儿身上都会出现，在不同幼儿身上表现得焦虑轻重程度不同。这其中有幼儿自身性格原因，但更多的是家长方面的原因。家长在教育幼儿的方式方法上，不能主观随意，而应科学客观，通过不断学习，掌握正确教养方法，丰富教育知识，提高自身素质。

策略建议

幼儿离开家，来到幼儿园，面对陌生的环境、不熟悉的人，会产生恐惧心理和种种不适应。在这一重要的转折期，幼儿园与家长都有责任帮助幼儿顺利地度过入园关，使幼儿能愉快地适应幼儿园的集体生活。孩子入园，是家里的大事，父母也会有太多的疑虑：孩子不愿意上幼儿园怎么办？孩子到幼儿园不会自己吃饭怎么办？在幼儿园尿裤子了怎么办？这一系列的问题都困扰着家长们，家长在幼儿入园前到底该做些什么？

一、了解幼儿园，缓解家长焦虑情绪

孩子入园，家长之所以会焦虑，是因为家长对幼儿园的不了解，许多问题困扰着家长。

家长为孩子选择幼儿园，一般都要事先大致了解一下幼儿园的情况，但仅仅是大致了解是远远不够的。家长最好通过浏览幼儿园的网站、与新幼儿园的园长和老师沟通交流以及到幼儿园实地参观等形式，全面了解幼儿园的教育理念、幼儿园的一日生活作息时间表、幼儿园的户外活动内容、幼儿园的游戏课程等。通过沟通了解，家长会明确，教师是具备幼教专业知识的，会通过多种方法，帮助幼儿尽快喜欢上幼儿园。针对孩子不会自己吃饭、在幼儿园尿裤子等问题，教师会从专业的角度一一解决，对幼儿园

多角度的了解，有助于舒缓家长紧张的心情。

二、有意识地引导，减少幼儿入园焦虑

（一）帮助幼儿建立“幼儿园是个快乐的地方”的认知

家长要引导幼儿从情感上接受幼儿园，认为幼儿园是一个美好的快乐的场所。在送幼儿去幼儿园之前，可以经常在家跟他说说幼儿园有趣的事，使幼儿产生好感，从心理上接受幼儿园，充分做好幼儿入园前的心理准备。

帮助幼儿建立“宝宝长大了就要上幼儿园”的概念。幼儿适应陌生环境需要一个过程。在入园前，家长可以带着孩子到幼儿园进行实地参观，看看、走走、玩玩，帮助幼儿熟悉幼儿园环境，减少对新环境的陌生感。

（二）快乐的“试园”生活是幼儿入园的前奏序曲

幼儿园“试园”，就是家长陪着孩子在幼儿园参加班级的集体活动，在老师的引导下认识熟悉班级环境、熟悉小伙伴，并有序地开展生活、游戏活动，帮助幼儿熟悉幼儿园的一日生活环节，为幼儿独自适应新环境、更快适应幼儿园生活做好铺垫。同时，通过试园活动，家长们进一步了解班级和老师，家园建立初步联系。“试园”之前，家长要反复强化，对幼儿进行快乐教育与宣传；充分利用这几天“试园”的时间，带好照相机、摄像机，照一照、录一录幼儿园温馨的环境、开心的瞬间，回家放给幼儿看，一起分享幼儿园的快乐；让幼儿熟悉幼儿园的环境，增进和老师、小朋友的感情，拉近心理距离，提高安全感，产生上幼儿园的愿望。

（三）传达积极乐观的情绪，帮助幼儿适应环境

幼儿入园，家长应以一种积极乐观的情绪感染幼儿，实践证明，家长送幼儿入园时，越是恋恋不舍的，幼儿分离焦虑现象越是严重；家长把幼儿送入园后放心果断离开的，幼儿会很快适应。家长的情绪、态度直接影响幼儿的入园适应情况。家长要有一个正确的认识，幼儿离开家进入幼儿园，适应集体生活是不可避免的。作为家长，恰当地控制和表达自己的

情绪、情感很重要，要给幼儿传达出相信他能够很快、很好地适应幼儿园生活这样的信息。跟幼儿分开的时候要保持乐观。父母的难舍难离、焦虑的表情、担忧的目光通过微妙的亲子互动，很容易传递给幼儿，在陌生的环境中，幼儿对环境的判断更多的是参考父母的反应。这种现象，在儿童心理学中，被称为“社会性参照”反应（心理感应）。分离焦虑是很正常的，也是可以理解的；但家长把这种分离焦虑扩大化，并对幼儿造成不良影响，对其成长是非常不利的。

三、适当地放手，为幼儿入园做好能力储备

《3—6岁儿童学习与发展指南》中，关于3—4岁幼儿生活习惯与生活能力、语言发展、动作发展等都有详细的描述，家长只有了解3—4岁幼儿的发展特点，才能有目的地培养幼儿能力。

（一）生活自理能力

家长在日常生活中，在幼儿“试园”时，注重训练并教会幼儿简单的生活技能。如自己吃饭、喝水、洗手、大小便、穿衣、脱衣、穿鞋袜等，帮助幼儿掌握这些基本生活技能，提高自理能力。

（二）自立、独立能力

放手让幼儿自己去做力所能及的事情。家长一定不要以为孩子年龄小，有些事情做不好，所以干脆代劳，其实这样做，不利于幼儿独立能力的培养。家长还应注意发现幼儿的每一点微小进步，加以肯定和鼓励，使幼儿体验到成功的喜悦和自豪感。

（三）语言表达能力

引导幼儿说普通话，注意倾听别人讲话。家长在家里不要说方言，避免并纠正幼儿说叠音字“饭饭、蛋蛋、觉觉”等。要有意识地培养幼儿语言表达能力，让幼儿学会用语言与人交往，能清楚大胆地表达自己的意愿和要求，会简单表达自己身体不适的感受或用手指出具体不舒服的部位等。

（四）良好的行为习惯和正确的交往方法

3—4岁幼儿已经有了结交朋友的需要和愿望。由于在家中接触的同伴比较少，他们格外盼望与小朋友一起玩儿。但是又不会玩、不知道该怎么玩。

家长可以以身示教，在幼儿与小朋友交往的过程中，教孩子如何与小朋友友好相处，传递给幼儿一些正确的交往方式和方法。帮助幼儿学会谦让，家长可以通过一些具体事例，帮助幼儿正确处理交往过程中出现的问题，还要对幼儿进行礼貌教育。

拓展延伸

“宝宝教育是一种很复杂的事情，不是家庭一方面可以单独胜任的，也不是幼儿园一方面可以单独胜任的，必定要两个方面共同合作才能得到充分的功效。”

这是著名儿童教育家陈鹤琴说过的话。幼儿入园需要家园的合力：

一、入园前的小“party”，体验“我上幼儿园”的仪式感。入园前，为孩子举行一个小型的庆祝会，可以邀请邻居、亲戚家的小朋友参加，祝贺孩子长大了，要上幼儿园了。通过和小朋友互动交流游戏，帮助幼儿进一步了解幼儿园生活，感受到上幼儿园是件快乐而自豪的事情。

二、家长可以送孩子一件小礼物作为纪念。比如，家长可以和孩子一起去选购一个小书包作为礼物送给孩子，祝愿他入园顺利。

三、家长搜集并学习关于幼儿入园焦虑及其原因的相关文章，调整好心理状态，消除自己的焦虑情绪。

第二节 膳食科学 营养均衡

3—6岁是幼儿生长发育的重要时期，幼儿的独立性和主动性日益增强，对食物的选择有一定的自主性和倾向性，是幼儿膳食习惯形成的关键时期。这个阶段的幼儿活动量增大，消耗能量与营养素较多，家长要特别注意科学膳食，营养搭配均衡，养成良好的饮食习惯，为幼儿的健康成长打下坚实的基础，使幼儿终身受益。

情景回放

航航长得胖嘟嘟的，入园体检时比其他小朋友重十几斤，体重严重超标。航航特别喜欢吃肉，一看到肉就两眼放光，总是先把肉挑干净，很少吃青菜。每次老师劝他多吃菜，他总是皱眉、摇头、捂着嘴，坚决不吃。有次老师试着将菜夹在馒头里，偷偷喂给他，他嚼了几下，感觉味道不对，又吐了出来。爱吃肉的航航越来越胖了，没跑上几步就会气喘吁吁，汗流浹背，睡觉的时候还容易打呼噜，而且嗜睡。老师从航航的父母那里得知，他们一家人都爱吃肉，平常的饭菜都以肉食为主。在他们看来，肉有营养，菜没有营养。孩子正是长身体的时候，就一定要让孩子多吃肉，胖点的孩子更健康。

案例剖析

从航航的案例中折射出了当前家庭中幼儿膳食存在的诸多问题。