

N C F M J Z Z

安徽省重点图书

黄希庭 主编 王玲 著

农村父母

教子之方

NONGCUN
FUMU JIAO ZI ZHI FANG

幼儿篇

安徽人民出版社

743
安徽省重点图书

G78
H78a

黄希庭 主编 王玲 著

农村父母

教子之方

NONGCUN
FUMU JIAO ZI ZHI FANG

幼儿篇



A1027563

安徽人民出版社

责任编辑:杜国新 张 旻

装帧设计:谢育智

图书在版编目(CIP)数据

农村父母教子之方·幼儿篇/黄希庭主编,王玲著. —合肥:安徽人民出版社,2002

ISBN 7-212-02084-2

I. 教… II. ①黄… ②王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 042882 号

农村父母教子之方(幼儿篇)

黄希庭 主编 王玲 著

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编:230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099(传真)

经 销:新华书店

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷:安徽省天歌印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:5.5 字数:120 千

版 次:2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-212-02084-2/G·430

定 价:8.80 元

印 数:00001-03000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



序

现在的孩子们生活在相当幸运的时代。改革开放使我国农村的经济快速发展,文化教育事业也有了相当大的发展,这为他们的成长提供了较好的环境、较多的机遇。孩子们发展的空间变大了,成长的步伐也更快了。虽然加入 WTO 解决的是市场准入的问题,但对于我国农村经济、文化教育的发展和人才的培养也将会产生重大的影响。当前,科技的发展,通讯手段的日新月异,使我们的孩子不仅要探寻天空中浩瀚的繁星,更要掌握比繁星更广博的信息与知识……可以说,在我们这一代父母的手中,正托举起的是走向经济一体化的人类的太阳。

但是,我们的孩子也背负着更多、更高、更严峻的时代要求。日益激烈的社会竞争使父母们对孩子的期望只有一个:望子成龙,望女成凤。在我国农村,大部分家庭都能够从经济上保障子女受教育。一些已富裕起来的家长,昔日因生活贫困而加在孩子身上的责任与义务渐渐淡化了,他们或者完全忽视自己对孩子的教育,错误地认为“树大自然直”;或者溺爱、过分保护孩子,使他们变得无能、无情、无自信、无责任感。也有一些家长仍坚持“棍棒底下出孝子”,“做错事就得挨打”的观念,把“惩罚”视为“教育”,给孩子的身心发展留下难以抹去的阴影。凡此种种,都说明农村中的家庭教育有不少误区。在当今社会以及未来社会中,孩子凭什么才能与他人竞争?他们成



功的筹码到底掌握在谁手里？我们家长到底能为孩子做些什么？又不应该做些什么？所有这些都是每一位做

父母的都必须认真思考，并加以解决的问题。

家庭是儿童成长的第一所学校，父母是孩子最早的启蒙教师。有人曾对北京大学的高考状元及北京市 900 名学生做过一次调查，结果发现，30% 的家长溺爱孩子，对孩子过分保护；30% 的家长对孩子过分干涉；7% 家长对孩子过于严厉；只有 30% 的家长属于温暖理解型，能与孩子融洽相处。他对北京大学的 32 名高考状元的调查发现，几乎所有的高考状元的家长均属于温暖理解型。可见，人生的第一所学校中父母的良好教育对孩子健康成长是何等的重要！

家庭教育既是一门学问又是一项艺术。说它是一门学问，因为家庭教育是有方可循的；父母必须按照塑造人的教育规律施教。说它是一项艺术，因为家庭教育是在物质供养和情感亲密两者相结合、与家庭生活融合在一起的情况下进行的。“遇物则诲，相机而教”，是一种最灵活、最复杂、最多样化的辩证教育过程。因此，当家长的必须要不断学习科学的教育知识，学习并掌握有关生理学、心理学、教育学的知识，更新教育观念。

《农村父母教子之方》这本书，从我国农村的实际出发，向广大的父母们介绍了怎样适应时代发展的潮流更新教育观念，怎样从身体成长、智力开发、性格和行为习惯的养成等方面来培养孩子的健全人格。我相信，这本书对广大农村家长教育好自己的孩子是相当有帮助的，是会被他们喜欢的。

黄希庭 2002 年元旦于

重庆市西南师范大学窥渊斋



目 录

第一部分 给孩子一个健康的身体

1. 防止孩子长得过胖	1
2. 孩子挑食怎么办?	2
3. 孩子贪吃零食怎么办?	3
4. 要重视孩子的早餐	5
5. 教育孩子要爱护眼睛	7
6. 保护好孩子的牙齿	8
7. 怎样保护孩子的耳朵?	10
8. 要教育孩子注意个人卫生	11
9. 教育孩子不要随地大小便	12
10. 孩子喜欢吮吸手指怎么办?	13
11. 教育孩子不要喝生水	15
12. 孩子爱憋小便怎么办?	16
13. 孩子尿床怎么办?	17
14. 要尽早给孩子穿满裆裤	18
15. 孩子边吃边玩怎么办?	19
16. 不要教孩子抽烟喝酒	21
17. 夏天,游泳要注意安全	22



18. 教育孩子不要在公路边玩耍	23
19. 孩子喜欢猫狗应该注意什么?	24
20. 要按时给孩子接种疫苗	25
21. 孩子生病要及时看医生	27
22. 孩子周围有人患传染病怎么办?	28
23. 不要盲目给孩子补钙	29
24. 怎样训练孩子爬行?	30
25. 要防止孩子烫伤	31
26. 孩子中暑怎么办?	33
27. 孩子生了痱子怎么办?	34
28. 孩子误吞异物怎么办?	35
29. 注意孩子游戏的安全	36

第二部分 培养一个聪明的孩子

1. 培养孩子的想像力	39
2. 培养孩子的观察力	40
3. 怎样保护孩子的好奇心?	42
4. 怎样培养孩子的注意力?	43
5. 孩子的记性不好怎么办?	44
6. 不要教孩子说儿语	46
7. 培养孩子的读书兴趣	47
8. 怎样为孩子讲故事?	48
9. 怎样教孩子猜谜语?	50
10. 怎样教孩子数数?	52



11. 怎样教孩子认识颜色？	54
12. 怎样教孩子认识钟表？	55
13. 鼓励孩子多提问	57
14. 要认真回答孩子的问题	58
15. 父母多向孩子提问有利于孩子的智力发展	60
16. 父母多和孩子说话会使孩子更聪明	62
17. 孩子迷恋电视怎么办？	63
18. 不要把学习当作惩罚孩子的工具	64
19. 游戏可以使孩子更聪明	66
20. 父母要让孩子多玩耍	67
21. 孩子不会玩怎么办？	68
22. 怎样为孩子选择玩具？	70
23. 玩球能使孩子聪明	72
24. 孩子喜欢拆玩具怎么办？	74
25. 营养能使孩子更聪明	75
26. 孩子是“左撇子”怎么办？	77

第三部分 培养孩子良好的性格

1. 培养孩子的自信心	79
2. 培养孩子的耐性	80
3. 培养孩子坚强的性格	82
4. 培养孩子的独立性	83
5. 怎样保护孩子的自尊心？	84
6. 培养孩子的参与意识	86



7. 怎样对待孩子的逆反心理?	87
8. 怎样对待口吃的孩子?	89
9. 不要吓唬孩子	90
10. 不要老是责备孩子	92
11. 孩子动作慢怎么办?	93
12. 孩子任性怎么办?	94
13. 孩子不合群怎么办?	96
14. 孩子小气怎么办?	98
15. 孩子“人来疯”怎么办?	99
16. 孩子有异性倾向怎么办?	101
17. 孩子胆小怎么办?	102
18. 孩子霸道怎么办?	104
19. 怎样对待攻击性强的孩子?	105
20. 孩子妒忌别人怎么办?	107
21. 孩子乱发脾气怎么办?	108
22. 孩子骄傲怎么办?	110
23. 孩子依赖性强怎么办?	111

第四部分 培养孩子良好的行为习惯

1. 孩子说谎怎么办?	114
2. 孩子打架欺负别人怎么办?	116
3. 怎样纠正孩子说粗话?	117
4. 孩子做事不专心怎么办?	119
5. 怎样对待好动的孩子?	120



6. 怎样对待调皮捣蛋的孩子?.....121
7. 孩子“拿”人的东西怎么办?.....122
8. 孩子欺负弟弟(妹妹)怎么办? 124
9. 孩子做错事不承认怎么办? 125
10. 孩子好哭怎么办? 126
11. 孩子爱哭闹怎么办? 127
12. 怎样带孩子去做客? 129
13. 孩子不肯说话怎么办? 130
14. 怎样教育孩子爱惜东西? 131
15. 孩子害怕打针怎么办? 133
16. 孩子说老师的坏话怎么办? 134
17. 孩子不肯上幼儿园怎么办? 135
18. 要培养孩子的生活自理能力.....137
19. 教育孩子尊重长辈.....138
20. 要培养孩子懂礼貌.....139
21. 让孩子早日参加劳动.....141
22. 不要太娇惯孩子.....142

第五部分 做合格的父母

1. 怎样对待孩子间的“吵嘴打架”? 144
2. 不要让孩子当众出丑 145
3. 父母要做孩子的朋友 146
4. 不要用棍棒教育孩子 147
5. 不要溺爱孩子 148



6. 不要歧视女童	149
7. 注意家庭教育中的“隔代亲”问题	151
8. 不要借口太忙而忽视孩子的教育	153
9. 不要欺骗孩子	154
10. 父母对孩子不要偏心	156
11. 父母教育孩子禁用的语言	157
12. 父母惩罚孩子的原则	158
13. 不能拿孩子当“出气筒”	160



第一部分 给孩子一个健康的身体

1. 防止孩子长得过胖

粮食紧张、饭不够吃、省吃俭用的年代早已经成了过去，现在的父母们都在动脑筋、想办法，要让自己的孩子吃得好、长得壮。特别现在很多家庭都是独生子女，父母生怕孩子不吃，都动点子想让孩子多吃、吃好。

冬冬5岁，是个独生子。长得虎头虎脑，整天爬高上低，非常活泼，精力也很充沛。可是，他的爸爸妈妈偏要说他长得太瘦，想着点子叫他吃东西。冬冬喜欢吃荤，他们就买了很多猪肉、鸡、鱼、虾给他吃；冬冬不喜欢吃蔬菜，他们就不烧青菜、萝卜。除了一日三餐，还给孩子买了很多的饼干、糖果、花生、可乐等零食，甚至还买了一些开胃药。

这么多的东西摆在冬冬的面前，冬冬除了玩耍、睡觉，就在忙着吃东西。很快，冬冬胖了起来，爸爸妈妈都很高兴。好景不长，冬冬的胃口也大开了，他不停地吃东西，越长越胖，成了一个小胖子。成了小胖子的冬冬，走路费劲，跑几步就累得大喘气，爬树、跳绳、翻跟斗，他样样玩不成。看到小伙伴在玩耍，冬冬不能动，心里又着急，又难受。冬冬的爸爸妈妈也跟着难受，他们后悔当初不该给冬冬吃那么多的东西了。

胖孩子的身体重，行动不方便，这只是表面现象。科学家



研究发现,孩子小时候长得过胖,长大后很难将体重减下来,一般会造成终身肥胖。过胖的孩子因不爱动,还会引起一些终身的疾病,如高血压、高血脂等心血管疾病。最新的研究还表明,由于孩子过胖,大多不爱运动,因此,身子过重,不喜欢参加活动,可能会影响智力的发育。

专家提醒年轻的父母,在喂养孩子时,要注重科学喂养,不要因为生活好了,就盲目地给孩子多吃,吃多了会造成身体内的营养过剩,不但不能使孩子健康,反而害了孩子。俗话说:“要想孩子安,三分饥和寒。”不是没有道理的。

2. 孩子挑食怎么办?

小虎和小龙一样大,他们是好朋友,两家还是邻居,因此,经常在一起玩。

小虎吃东西不挑食,鸡鱼肉蛋喜欢吃,青菜水果也很爱吃。而小龙吃东西就没有小虎这么好说话了,他总是挑来挑去,不是这个不吃,就是那个不吃,搞得他父母很头疼。不信你瞧:妈妈烧的红烧肉,这是小龙最爱吃的,他大口大口地吃着。看到妈妈端了一盘青菜萝卜,他就皱着眉头、撅着嘴。妈妈满脸是笑地哄着他说:“吃一点吧,好孩子。青菜萝卜有营养,你要吃才能……”话没有说完,小龙早把青菜盘子推到爸爸的面前。爸爸生气了,他瞪大眼睛,一副要把小龙吃进肚里的样子,吓得小龙大哭起来。为了小龙吃饭,他们家天天都是这样又哄又吵。

小虎和小龙在一起时,小虎小脸儿红红的,长得又高又壮,很少生病。小龙要比小虎矮小半个头,又瘦又黄,头发也稀稀拉拉的,老是生病,大家都叫他“药罐子”。小龙的父母非



常着急,怎样才能改变小龙挑食的毛病呢?

其实,没有哪个孩子挑食是天生的,孩子挑食都是后天养成的。孩子挑食的原因很多,主要是父母太宠爱孩子。父母爱孩子,就担心孩子饿着,总希望孩子能多吃一点。然而,采用变换花样的方法只能使孩子更加挑食。怎样对待挑食的孩子,营养专家建议父母可以采用“不管不问”的办法。就是说,孩子如果因食物不对胃口而不吃或少吃,父母不要强迫他吃,也不要劝他吃,当大人自己吃饱后,只要把饭菜收走就行。记住:不要给他任何零食。第一次,孩子可能选择了不吃。但是,在没有任何零食的情况下,他很快就会感到饥饿。第二次,当孩子明白,不吃眼前的食物只有挨饿时,他就不会放弃了。一旦孩子吃饭不再挑食,他的体重很快就会增加的,如果父母再让孩子增加一些运动量,孩子的胃口会更加好的,身体也会更加健康的。

父母要按照营养的标准为孩子制订一份营养合理的食谱,要有荤有素,既有鸡鱼肉蛋奶,也有蔬菜和水果,要求孩子吃下去。父母要给孩子讲清楚,一个人要想长大长高长智慧,就必须有充分的营养来保证,只有样样都吃的孩子才能保证营养,挑食是不好的习惯。从小挑食,会造成一辈子的营养不足。只要父母讲明道理,吃东西时不要由着孩子的性子,挑食的毛病是容易改变的。

3. 孩子贪吃零食怎么办?

现在,生活水平提高了,家家户户不但能吃饱饭,小孩子都能吃上了零食。小孩子总是贪嘴的,家里有了零食,如:饼干、糖果、花生、水果,这些花花绿绿的食物吸引着孩子,他们



就老是向父母讨零食吃。如果父母给孩子零食不当,往往会养成孩子贪吃零食、不想吃饭的习惯。

4岁的小宝,家庭生活条件很好,爸爸在城里工作,小宝和妈妈在家乡和爷爷、奶奶一起生活。小宝的爸爸经常回来,每次都带回大包小包的饼干、蛋糕、糖果、巧克力和果冻。小宝的爷爷、奶奶舍不得吃,都省下来给小宝吃。小宝吃惯了零食,到了吃饭的时候,肚子不饿,因此就不吃饭了。有时,小宝不吃晚饭,到了晚上9点钟,他的肚子饿了,又闹着要妈妈做饭给他吃。因为小宝爱吃零食,爷爷、奶奶把钱省下来买零食给他吃。小宝贪吃零食,一天三顿饭不能正常吃,身体越来越瘦,经常生病。

养育孩子,要靠正常的一日三餐。父母应该让自己的孩子养成良好的进餐习惯。生活条件好的家庭,可以在中餐和晚餐之间,增加一些点心,如饼干、面包和牛奶;条件差一些的,可以增加一些烧饼、馒头,其他时间一般不要再给孩子零食,尤其是饭前1个小时内。给孩子吃零食的时候,量不要过多,否则会影响晚餐。孩子一天的进食次数太多,会使孩子的胃总是处于消化状态,得不到休息,时间久了,会影响胃的消化功能,反而无法吸收营养。一般来说,爱吃零食的孩子比较消瘦,身体抵抗力较差。

对已经养成爱吃零食习惯的孩子,父母要帮助他慢慢地克服。采用一点一点地减少的办法。具体办法如下:

(1) 每天的零食次数要减少,由每天多次,慢慢减到两次以内。每次的零食量也要减少。

(2) 父母要把零食收起来,定时拿出来发给孩子,不能随便让孩子吃。



(3)要做到吃饭前不给零食吃,让他吃饭的时候有一个好胃口。

有的孩子吃惯了零食,父母减少了他的零食量,他会闹着要吃。父母要设法转移他的注意力,如陪他做喜欢的游戏,讲故事给他听,再不就带他出门转转,孩子会忘记了吃零食的要求。

在给孩子减少零食的同时,父母要设法培养孩子良好的饮食习惯。具体措施如下:

(1)保证早餐。孩子经过一夜的睡眠,肚子空空,可口的早餐孩子是容易接受的,因此,父母要给孩子提供一餐味道好、营养丰富的早餐,能够保证孩子上午活动时所必需的能量。

(2)上午最好不要给孩子吃零食。上午的时间不太长,孩子不吃零食,不会影响孩子午餐时的胃口。如果条件好,父母可以在早餐和中餐之间给孩子一杯牛奶或豆浆。

(3)下午点心。中餐到晚餐的时间比较长,父母要给孩子补充一点食物。于是,在下午4点左右时,给孩子吃一些零食,如饼干、面包和水果等,但是,不要太多,以免影响晚餐的胃口。

4. 要重视孩子的早餐

父母都很关心自己孩子的营养,希望足够的营养能给自己孩子带来一个好身体。但是,并不是每一个父母都重视孩子的早餐。一般的家庭,早饭都马马虎虎,中餐吃得一般化,晚餐才是真正的丰盛。这种习惯跟人的一天时间的安排有关,早晨,大人孩子匆匆忙忙起床,父母要去上班,还要给孩子穿衣服,时间很紧,因此,就吃得马虎一些,随便搞点东西填填肚



子,饱了就行了。营养丰富的饭菜要到中午或晚上才能享受到。在中国,不论农村和城市都差不多。

其实,早饭可以马虎一些的观点是错误的。一顿营养丰富的早餐,对人的智力和体力,尤其是孩子的智力发育是非常重要的。

大脑是一个人的“总指挥部”,白天,大人和孩子都开始了一天的工作和学习。当大脑开始紧张的工作时,需要有足够的营养来维持。孩子经过一夜的睡眠后,头一天吃的营养已经消耗光了,所以,急需补充营养,才能保证新的一天的需要。如果孩子早餐吃得简单马虎,没有得到足够的营养,他在学习和游戏时,就会出现注意力不集中、记忆力下降、反应迟钝、疲倦、烦躁、行为不易控制等现象,智力发展也会受到限制,学习和游戏的效果会随之明显下降。幼儿园教师反映,没有吃早餐的孩子和早餐马虎的孩子,游戏和活动时,注意力不易集中,不爱动脑筋,学习容易疲倦,活动时行动反应也跟不上其他的孩子。如果及时给孩子补一顿“课间餐”,这些孩子各种反应明显好转。这就说明早餐对孩子的成长是非常重要的,年轻的父母想要自己的孩子不输在起跑线上,就要重视孩子的早餐,不但要让孩子吃得饱,还要注意营养的合理搭配。

什么样的早餐是孩子营养合理的早餐呢?

有的父母认为,多吃牛奶和鸡蛋就是营养的早餐。这种认识是错误的。有营养的食物不一定是合理的。要营养搭配合理的早餐才是营养的早餐。孩子的成长需要各种营养,早餐最好给孩子吃牛奶(稀饭)、鸡蛋和馒头、包子、油饼、面包等食物,既要有蛋白质,也要有淀粉和多种微量元素,单一地