

Johnson's®

1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

强生® 百年育儿智慧

2-3岁解决方案

(英) 哈里特·格利弗 著 隋燕 译



宝宝的成长

●
家庭生活

●
情感发育

●
语言发育

●
如厕训练

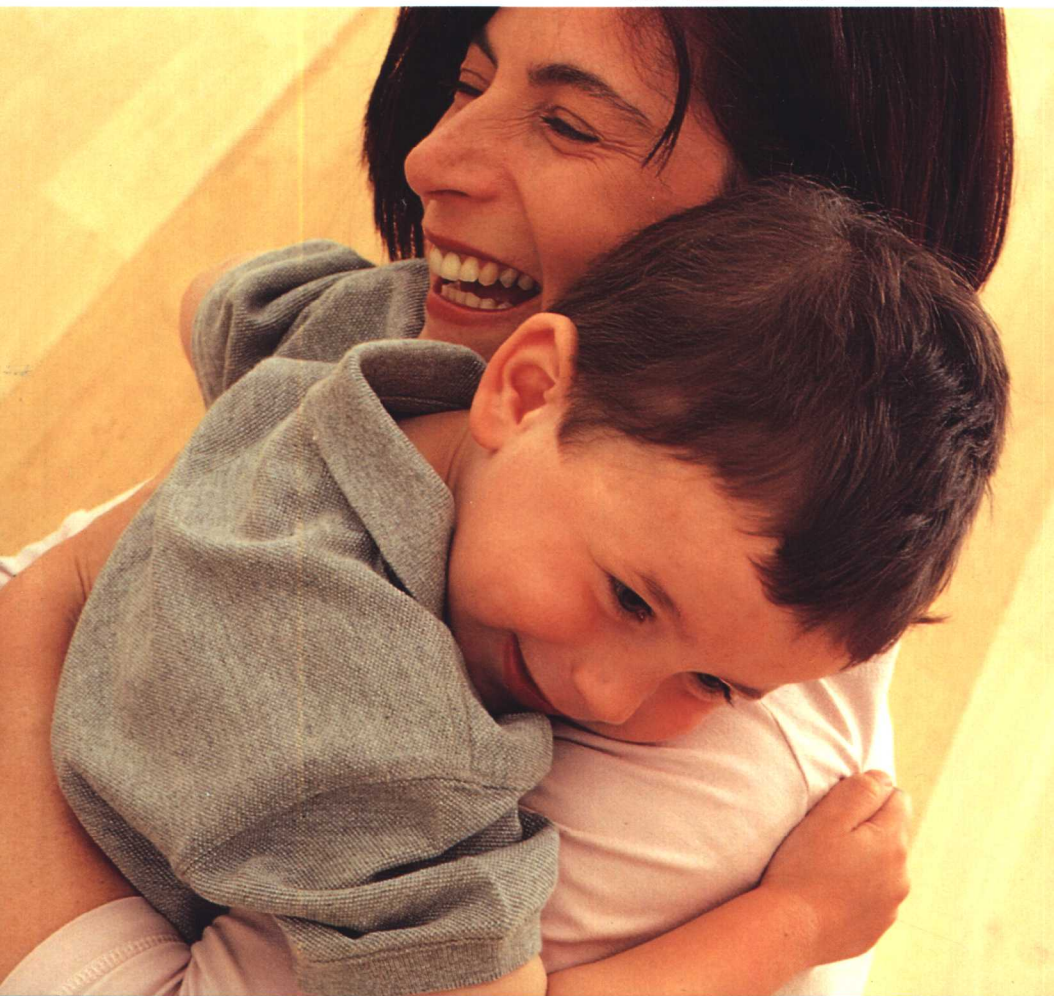
●
玩具与图书

●
饮食习惯

●
学习独立

●
设立安全规则

●
宝宝的安全



北京出版社



宝宝健康成长日记

24—26个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

26—28个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

28—30个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

30—32个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

32—34个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

34—36个月

身高：_____ 体重：_____

其他健康状况：_____

宝宝的新“本领”：_____

您的宝宝健康地长到三周岁了，看他多可爱！您的宝宝已经拥有了一个健康的人生开端，他会继续健康地成长。祝愿您的宝宝永远健康快乐！

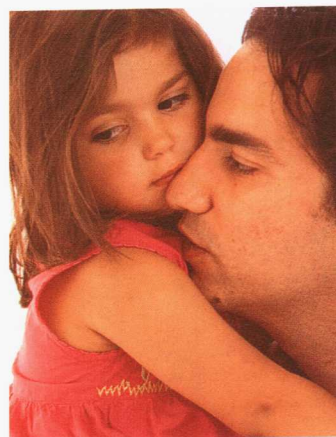
1886年以来婴幼儿呵护专家育儿经典

Johnson's®

强生® 百年育儿智慧

2-3岁解决方案

(英) 哈里特·格利弗 著 隋燕 译



北京出版社



A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

强生®百年育儿智慧：2—3岁解决方案

Your toddler: from 2 to 3 years

(英)哈里特·格利弗 著 隋燕 译

著作权合同登记号 图字：01-2003-7142

Original Title: JOHNSON'S® YOUR TODDLER FROM
2 TO 3 YEARS Copyright © Johnson & Johnson Ltd
2002

Cover design Copyright © Johnson & Johnson Ltd and
Dorling Kindersley Limited 2002

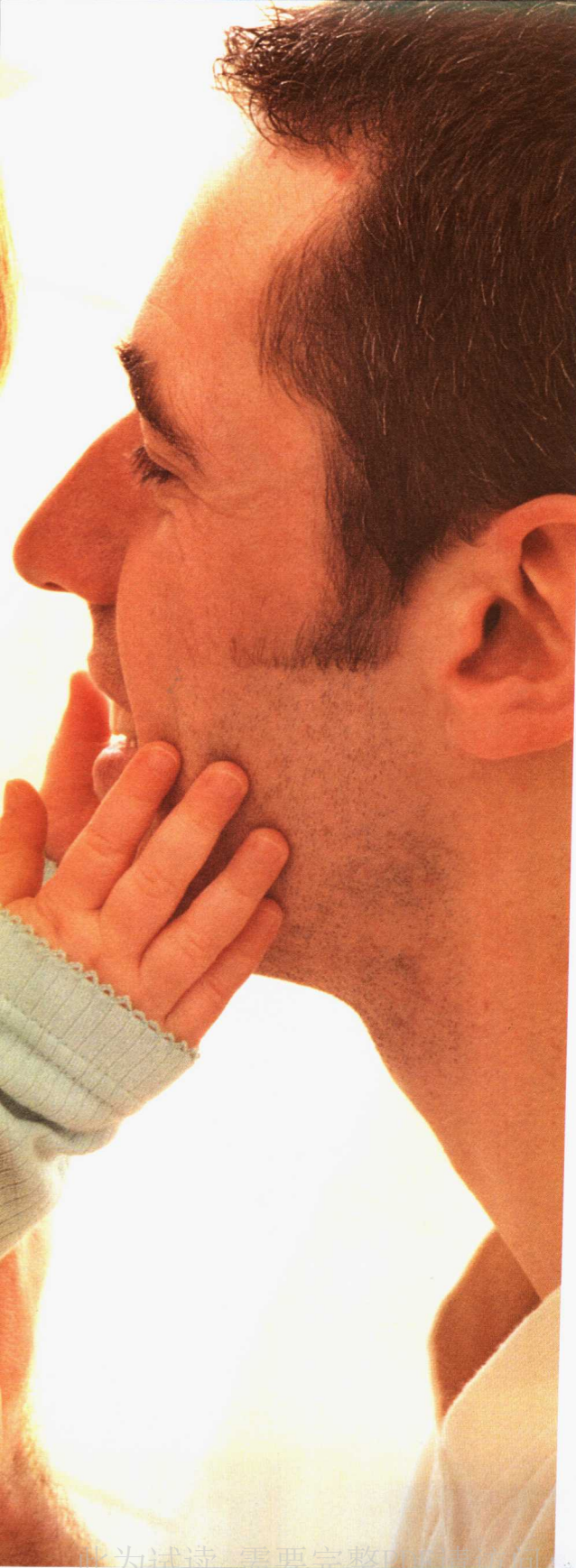
Text Copyright © Harriet Griffey 2002

Images Copyright © Dorling Kindersley Limited 2002

JOHNSON'S®和强生®是美国强生公司注册商标

本书经由Dorling Kindersley出版公司授权北京出版社独家出版，未经权利人书面许可，不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。





目 录

强生公司致爸爸妈妈的话 4

2—3岁

宝宝的成长 6

家庭生活 8

社交和行为方面的成长 10

情感发育 12

设立安全规则 14

约束和管教 16

发脾气 18

健康和发育检查 20

如厕训练 22

睡眠问题 24

进食习惯 28

语言发育 32

安全 36

宝宝怎样学习

宝宝怎样学本领 38

24—26个月 40

26—28个月 44

28—30个月 48

30—32个月 52

32—34个月 56

34—36个月 60

ACU2812-02

强生公司致爸爸妈妈的话

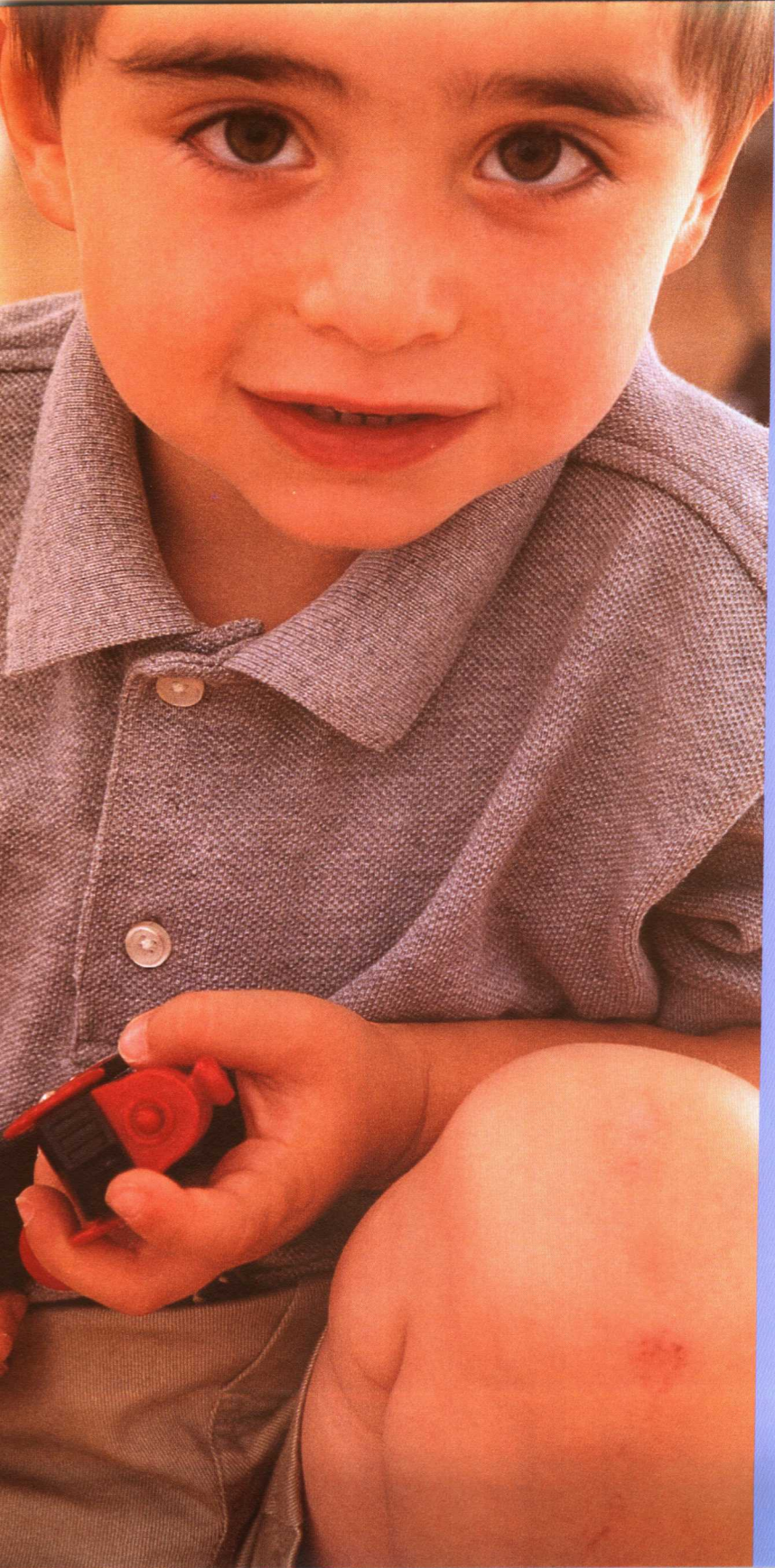
一百多年来，强生公司一直悉心关爱着宝宝们的健康成长。我们的产品帮助爸爸妈妈们学会如何抚爱和呵护宝宝，如何在日常护理中与宝宝建立亲密的情感。

为了更好地实现对婴幼儿和家庭的承诺，强生公司成立了强生儿科学会。这个独一无二的机构致力于促进婴幼儿成长、儿童生长发育、孕期保健等方面长期的研究，为所有专业人士、父母以及护理人员提供婴幼儿呵护方案，使其能够掌握主动，给全球的宝宝一个健康的未来。

通过科学研究和实践，我们对宝宝的身体发育、认知能力及情感发育的了解在不断增长。父母们和护理人员对宝宝有着本能的爱护和与之交流的愿望，但他们还需要一些建议作为补充和指导，告诉他们怎样把对宝宝的了解运用到日常护理中去。

好的护理并不是一个万能的定式。我们希望这套系列丛书能给所有的父母以知识、指导、理解与支持，帮助他们成功地实现每一个宝宝身上蕴涵的美好奇迹。

Johnson & Johnson



2—3岁

宝宝生命中的第三年在有的时候显得十分富于挑战性，这将是一段非常精彩的时期。随着宝宝语言技能的日益增长，随着他对社会化的环境更感兴趣，您开始对宝宝正在形成的性格有了进一步的认识。

宝宝的成长

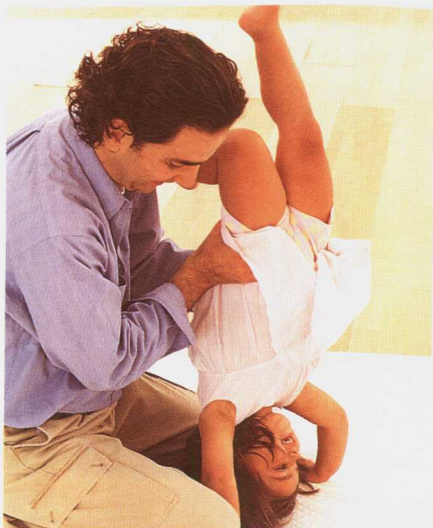
在宝宝3岁的时候，他还在蹒跚学步。这个时期，他将形成独立的个性，身体灵活，语言能力增强，更乐于表达自己的感情。他也将开始进入一个更加广阔的世界，这是一个更加不可思议的空间，有时可能让宝宝充满挫败感。

宝宝越来越独立

在这个时期，孩子会从一个几乎完全以自我为中心、局限于自己的小圈子的宝宝成长为一个对他周围的人和事更敏感的人。在这个时期，宝宝对自身独立和获得机会的欲望日益增长，所以也需要您对这种现象因势利导，因为他实际的能力还很有限。由于这两者的不协调，他也会时常需要您的帮助。

宝宝与您越来越亲近

作为同一个家庭的成员，这个时期也是您和宝宝共同成长的最好时期。无论是逛公园还是在读书，或是步行去逛商店，宝宝每日都和您形影不离，这为宝宝提供了各种各样有趣的学习机会。宝宝会以自然流露的亲情让您感到高兴，用他亲密的拥抱、无法抗拒的微笑和富有感染力的笑声来征服您。而您也会用同样真挚的感情去回应宝宝。



一起嬉戏

幽默与嬉戏是和宝宝度过家庭时光中必不可少的一项内容。

蹒跚学步的宝宝有什么特点

对于蹒跚学步的宝宝来说，至关重要的是不能把他的家族遗传特征或潜在的性格特征与他这个阶段富于挑战的独特表现相混淆。固执或是喜欢争论对于这个年龄的宝宝来说是很典型的行为方式，但宝宝在以后的人生里并不一定会形成这种性格。因此，对于您来说，与一个不想让您给他穿鞋的2岁宝宝共同生活有时也是很具有挑战性的。

对积极方面的强调

在这个时期，有时宝宝最喜欢的娱乐活动是说“不”，这有可能是因为这个字是他从周围的成年人口中听到的最多的字。如果您考虑减少对

宝宝说“不”的次数可能会有帮助，用您的幽默感稍微改变一下您的某些回答，或者温柔地给宝宝出一个小小的难题：“在我睁开眼睛之前你能不能自己戴上帽子呢？”这是用赞扬来巩固宝宝正确行为的绝好时机。您也可以让他做一些简单的是非选择题。您要记住，宝宝说“不”是他自我意识增强的反映，这是积极的，也是很重要的，这使他了解到一个独立的人意味着什么。在这个时期，宝宝需要您坚持不懈地指导、安抚和无条件的爱。这不是一件容易的事，而且有时甚至连我们也会被这个2岁的小家伙搞得晕头转向！所以您得记住你们两个哪个才是成年人，在您与宝宝共度这段时光、使他从一个蹒跚学步的幼儿成为一个学龄前儿童的过程中，您得保持心态平衡。

关于本书

在这一年，宝宝生命中会出现巨大而又令人激动的变化，您的支持、鼓励和爱比其他任何事物都更能帮助他的生命之花绽放。懂得宝宝如何成长有助于您适应他的需要及提供给他最合适的指导。

第一部分

本书的前半部分告诉您宝宝的成长如何影响他的生理和情感需要。比如，宝宝仍然需要许多机会来活动他的身体以使之更强壮，但他也需要足够的睡眠来平衡他的活动量，这样才能给他的身体“充电”。

能够抢先一步知道宝宝将有什么样的变化对于您加强对他的理解有很大帮助，这样您可以用一种最好、最有效的方式做出反应。用这种方式满足他的需求，不仅能使他感觉到有人爱自己，珍惜自己，也可以增加您做父母的自信心。

第二部分

本书的后半部分分别描述了宝宝在成长中将经历的每一个大的转折点，以及宝宝将迈向下一个成长阶段的迹象。

虽然我们的成长里程以月为时间单位，但请您不要忘记，这个时间表是很灵活的。每个宝宝发育的速度是不同的，您的宝宝会以对他适宜的速度成长起来。一种新的能力的获得要以一定的成长发育为前提。所以，举例来说，在宝宝没有时间尝试各种活动和发展他的动手能力之前，您不要期待他穿衣服时可以自己系纽扣。

当宝宝做出新的尝试时，您可以采取很多措施试探他、鼓励他继续下去。在这一部分里，您可以找到很多能和宝宝一起做的游戏和活动。在适当的时候给宝宝以适当的激励可以帮助他建立起信心和自尊，给宝宝一个最好的人生开端。

家庭生活

您的家庭现在可能已经形成了一个稳定的生活模式，您也适应了由于宝宝出生所引起的情感上的、身体上的、可能还有财政方面的变化。您蹒跚学步的宝宝依然会发生很多新的变化要您去适应，而且他也需要时间和您的鼓励来学习怎样应付这些变化。

父母的责任

对于大多数父母来说，为一个生命所担负的巨大责任使得他们承受了一个很沉重的学习负担。在您宝宝3岁这一年的年初，应该形成有规律的家庭生活，而且由于您应该已经适应了为人父母的角色，因而您与宝宝共度的这段时光就可能令人觉得格外有收获。

家庭成员的相互关系

不管宝宝是一个独生子，还是刚刚又有了一个新生的弟弟或妹妹，或本来就有个比他大的哥哥或姐姐，对于丰富宝宝的生活来说，他与这个大家庭中其他成员之间的关系就显得至关重要了。虽然他与作为父母的您之间的结合是一种基于无条件的爱而产生的首要关系，但是对于宝宝来说，能拥有一些除了父母之外的、其他的感情来源也是很重要的。比如，他可能与一些亲属，如祖父母之间建立一种特别亲密的关系，或者他可能与照顾他的人之间形成一种亲近的关系。您的鼓励和支持能促进宝宝与这些人建立起亲近的关系。

大家庭

每个家庭都是在不同的情形之下，由个性不同的人建立起来的。一个弟弟或妹妹的出生会在宝宝的生命中引起环境上的第一次变化。他对于新生命的到来会做何反应很有可能取决于以下几

个因素：

- 他的个性。
- 家庭的特定环境。
- 兄弟姐妹之间的年龄差距。
- 在他面前呈现的情形是怎样的。



虽然宝宝在最初的时候并没有对一个新生的弟弟或妹妹表示出嫉妒或敌对情绪，但随着新生儿的长大，他也许会发现情况越来越不妙了，这样他就有可能想在那个宝宝做游戏时捣乱或是想抢人家的玩具。既然这两个宝宝之间不存在代沟，那他们对此事的反应就要看这两个宝宝是怎样的了，谁也无法保证将会发生什么，这与他们的年龄无关！

兄弟姐妹之间的敌对状态

在这个年龄，宝宝们很可能对一个新生儿表现出极端的喜爱或憎恨，他们的态度是瞬息万变的。尽管有些宝宝可能因为不得不接受而很容易就愉快地适应了这种状况，但他们根本不会去理会这个新生儿；另外一些宝宝则会由于这种新变化而感到自己受到了威胁。

作为家长，您要知道何时应该干涉、何时应该放手不管。要抽出时间真正地去倾听每个宝宝关心的事情，然后做出反应。在考虑好怎样做对这个家庭整体最有益处的同时，还要尽力满足每个宝宝的要求。虽然宝宝长到2岁的时候可能会有时会显得急于独立，但他们仍然需要大人们抽出许多时间来陪他们，需要大人们关心他们，这是非常合理的。同时，需要强调的是，您还在蹒跚学步的宝宝现在已经有了一个特殊而又令人激动的新角色——他们已经成为别人的哥哥或姐姐了。

非常时期

尽量减少宝宝之间出现敌对状态的可能性。要做到这一点，您得保证在一段时期内每天都能抽出一定的时间单独和宝宝在一起，照顾他们。您也许会感到无论您付出什么都是不够的，但如果2岁的宝宝知道他总会有一定的时间和您独处，没有另一个宝宝的打扰，这会对他起到非常不同而又巨大的积极作用，这样您也会安心。和宝宝在一起时选择一些与婴儿不能共同做的事情，这可以使这段宝贵的时间显得更加珍贵。



新弟弟

承担起做哥哥的责任对还在蹒跚学步的宝宝来说是一段非常令人激动的时期，同时也是经历显著变化的一个不稳定时期。给他一些时间去调整，同时也要确保和宝宝有独处的时间。

双胞胎和三胞胎

由于现在先进的医学技术，双胞胎和三胞胎出现的可能性有所增加。双胞胎和三胞胎的个体之间有着独特的关系，但是作为个体的宝宝，他们的需求仍然十分重要，而且有时候会对家长们提出一些独特的要求。如果您感觉需要额外的帮助，一些专业机构可以提供给您很实用的建议，这样您就能够有机会和每个宝宝以及和您的爱人单独度过一些时光。

下面是一些有用的网站：

妈妈宝宝：www.mom-baby.com.cn

大众医药网：www.windrug.com

中国家庭网：www.sinohome.com

社交和行为方面的成长

这个年龄段的宝宝还是以他自己的需要为中心，只是从他自己的角度去看世界。

这在某些方面会带给他益处，因为他专注于锻炼自己的能力。

学会和别人分享

宝宝在这个年龄时仍然以自己为中心，对于这个年龄的宝宝来说，这是非常典型的行为。如果他表现得占有欲很强或是不那么慷慨，这也不能说明他是自私的。但是如果他还是不能明白为什么要与别人分享他自认为是自己的东西，那么有时候对于他来说，与跟他同龄、处于同样成长阶段的小朋友相处，与他们分享玩具，以及和他们一起做游戏就有些困难了。当然，您会鼓励他替别人着想，但直到宝宝5岁或更大一些的时候，

才会愿意主动帮助别人，诚恳地考虑别人的需要。

培养宝宝成为一个慷慨的人

试图通过让他替他人着想来影响这个年龄的宝宝的行为一般不会有什效果，因为他还不能真正体会别人的感受。让他想一想如果别人推了他一下——就像他刚刚对别的小朋友做的那样——他会有什么感觉，实际上这种方法一般不会奏效。让这件事情变得简单一些吧，只需向他强化这个观点：“我们不推别人。”

这并不是说您不应该在其他的时候跟他进行一些有关感觉的谈话，但是当您处理宝宝的一些不利于社交的表现时，只要坚持他不应该那么做就可以了。还要明确的一点是，您要经常鼓励和赞扬他任何自发的替别人着想的行为，通过这种方式可以加强宝宝刚刚学到的关于社会化行为的知识。

获得社交技能

宝宝们尊重他人的意识大多是通过具体事例和观察他人学到的。如果别人以一种公平和周到的方式对待宝宝，然后宝宝又多次看到人们在自己的家庭和更广的社会范围内以这种方式互相对待，不久以后，他就会开始理解很好地适应社会是什么意思了。

虽然一个蹒跚学步的宝宝的典型性格是以自我为中心，有很强的占有欲，但是您仍然应当适时地鼓励宝宝与其他小朋友打成一片，这对于促进他的社会成长是很重要的。比如，如果一个稍大一点的宝宝已经知道要体贴别人，要替别人着想，要宽容，那么宝宝和这样的宝宝一起玩，他就会以这个比他大一点的宝宝为榜样，向他学习。

学龄前儿童

宝宝学会适应社会需要一定的时间和不断的实践，最重要的是要有动力。让他觉得好好表现表现是为了让您高兴，而不是您告诉他必须这样做，这样会使宝宝更容易做好。这就是多与同龄小朋友交往、与某一个圈子的学龄前儿童交往能

够起到作用的原因。宝宝也会逐渐了解您和家人以外的其他成年人期待他怎样表现，以及别的小朋友期待他怎样表现。

其他社会技能

因为宝宝开始走出家庭的安全范围，进入到更为广阔的世界，所以他需要了解其他一些必要的社会技能，比如懂得怎样倾听和合作。下面的例子提供了一些他学习做事的主要方法：

- 别人怎样对待他会影响到他怎样对待别人。
- 当他讲话的时候别人在注意倾听，他就能学会如何倾听别人讲话。
- 如果他在自己的地方无拘无束的话，他就不必努力表现才能得到别人的承认。

这个年龄的宝宝仍然以自我为中心，他们总是努力满足自己的要求——尽管这常常不被社会所接受。如果一个宝宝不能确定他在一个大的集体中适应得好不好，他就需要别人给予他肯定和积极的关注，这样他就觉得没必要表现得那么苛刻又不替人着想。

行为上的变化

社会性的成长很少是一个一帆风顺的过程，所有的宝宝都会偶尔表现得有点儿异常。无论这种情况是不是由于特殊事件而发生的——由于您的宝宝不舒服，或者有时候根本就没有什么明显的原因——对于这个年龄的宝宝来说，有的时候有意外的表现是完全正常的。



情感发育

在这个阶段，您会不断地感受到宝宝的情感发育。这个年龄段的宝宝所具有的典型特点是一个宝宝一天之中就可能在若干种不同的情绪中摇摆：这一分钟宝宝可能要坚持以自己的方式做事情，拒绝您向他提议的方式；下一分钟他可能会搂着您的腿，哪怕您走一步也得带着他。

情感上的不成熟

所有年幼的宝宝都会通过他们的行为表达出他们无法用语言表达的东西。这可能是因为他们还不具备语言技能，或者是以前没有经历过这种情绪，所以他们不能很确切地了解他们正在表达的感情。

比如，如果一个新生儿降生后从来没有什么原因去嫉妒，也没有体验过嫉妒，那么对于他来说，要了解什么是嫉妒就很困难，结果导致他的行为非常具有攻击性。小宝宝对周围爱着他的大人们（比如祖父母）很依赖，这些成年人又是具有情感经历的，而且细心慎重，这样他们就可以安抚小宝宝，帮助他们找到一种表达自己情感的方式。

解释情感

对于一个小孩子来说，让他解释为什么当他不得与别人分享玩具时他很生气可能是很困难的，因为他不明白别人会把玩具还给他。他可能不知道他正在经历的情绪是什么，因为在这之前他可能没什么可生气的事情。在这种情况下，把这种情绪用一种能让他理解的语言给他讲出来，



让宝宝知道他的感觉如何，这对宝宝理解情感是很有用处的。

把事情简化，但是要说些使他放心的话：“佳佳用了你的蜡笔你似乎很生气。我知道有时跟别人分享你的玩具不容易，但是别担心，我肯定佳佳会好好使用这些蜡笔的，等他画完画儿的时候就会把蜡笔还给你的。”

他的情绪很重要

告诉宝宝您理解他，而且您能帮助他表达出他的担心，使他平静下来，不再生气，这比告诉他别这么小气要有效得多，因为那样是在暗示他的情感无足轻重，也许还会逐渐阻碍宝宝的自尊健康发展。如果您让他了解您很关心他的感受，他就能明白您是在乎他的情感的，由此可见您是关心他这个人的，这样他就能明白您在他身边帮助他。

表达您的情感

和宝宝感受、讨论积极的情感也很重要，比

克服羞涩感

您要想办法弄清楚，宝宝是天生的羞涩还是只是表现出蹒跚学步的宝宝中一种典型的性格倾向——当然这并不很容易。您要经常做的是接受他的这种羞涩感，告诉他您理解他的感受，而不是消除这种羞涩感。您要坚持鼓励他，避免那些可能导致他坏习惯的情况，比如去幼儿园总是迟到。如果他需要身体上的安抚才能跟其他的小朋友一块儿玩，您应该只在必要的时候陪在旁边；一旦他觉得舒服了，就告诉他您要坐下。您可以通过和他的玩具熊做游戏来示范给他看，让他明白其他的宝宝和成年人也可能感到害羞。

如让他知道您也能感受得到他看见祖父母时的快乐，或者告诉他您非常喜欢他时不时地有点儿冲动的拥抱和亲吻。所有这些都有助于他更好地理解他出于本能而表现出来的各种情感。

为人父母的技巧

宝宝开始逐渐从您的身上学到怎样控制他的感情：

- 开始时告诉宝宝他正在感受的是哪种情绪。
- 告诉宝宝您理解他为什么会有这种感觉，这样可以给他安全感。
- 向他解释什么样的行为可以接受，什么样的行为不可以接受。
- 鼓励他多运动，跟他玩不同的游戏以转移他的注意力。
- 准备一些纸和笔，告诉宝宝您要为他画一幅能反映他感情的画，或者给他看一些画着快乐、悲伤和生气等不同感情的面孔的画，这样可以帮助他以一种更积极的方式重新调整自己的情绪。
- 调整您的耐心程度。不要忘了您对待他的方式会对他如何学习控制自己的情绪产生很大的影响。

强烈的情感

请您记住，一些强烈的情感并不是宝宝所能承受的，所以如果宝宝对您帮助他或分散他注意力的努力没有反应，请不要生他的气。您要提醒自己，他这样做是因为他有足够的安全感。这时，他需要的是您能理解他的感情——即使这种感情他自己可能也不能理解。这种放心的感觉会逐渐给他自信，即如果他的情绪没有使您感到不快，这种情绪就是可控制的，这样最终他可以自己控制自己的情绪。

设立安全规则

通过设立安全规则为宝宝创造一种安全感是您作为父母的责任，而宝宝的“工作”是多方面地试探这些界限。探索是宝宝学习周围世界的一把钥匙，探索意味着调查一切事物：他身体方面的活动能力、他的情感，以及明确什么事情是您不允许他做的。

设立规则

宝宝通过他自己的许多活动来了解周围的环境和与他共享环境的人。通过挑战您所设定的安全界限，小宝宝会明白在自己的家里什么事情是不允许做的，在家庭之外的广阔世界中什么事情是不可以做的。您向宝宝说明社会的规则（比如不能伤害其他人），宝宝就会从与他共同生活的人那儿知道自己是被爱护的。多多赞扬您2岁的宝宝，转移他的注意力，帮助他避免和别人冲突，这些都是他要学习的有价值的经验。那些在一个

学习独立

宝宝不仅会研究您设立的规则，他还会探索自己身体上的、情绪上的和智力上的局限。这是他想从您那儿获得自主的一部分努力，在仍然需要您的支持和指导的同时想自己做一些事情。如何能掌握好平衡可能也令人难以捉摸：有时宝宝能够自己很好地完成一件比较容易的事情，但有时如果他累了，或是有点儿不舒服，他就做不到了。有时宝宝可能自己做得很好，有时又需要您的支持和安抚，有时这一分钟拒绝您的帮助，下一分钟又很依赖您。这种波动是这个年龄段的宝宝的一个显著的特征，对于做父母的您而言，这实在是一个令人着迷的挑战！

放纵而没有规则的环境中长大的宝宝可能会发现，学习如何在家庭以外的环境中做出适当表现很困难。

让宝宝感到安全

设立规则很重要，因为这使小宝宝感到安全。如果一个小孩做出了超越安全规则的事情，也许就会造成一个他承受不了的结果。您可以用几种不同的方法帮助宝宝了解他可以做什么：

- 对任何好的表现给予赞扬和鼓励。
- 以一种充满爱的方式让他知道什么是可接受的，什么是不被允许的。例如，打人是不对的，这就能给他一种安全感。
- 确定哪些规则在您的家里是要绝对遵守的，要做到与这些规则一致。比如，只有坐在桌子旁边才能吃东西，或者要有大人在场的时候才能碰电子游戏机。
- 可以通过玩具来转移他的注意力，也可以在日常情况下增加幽默感，这样能避免冲突。要尽量避免反复唠叨地告诉您的宝宝不要做这、不要做那。
- 强调这些信息，直到小宝宝有了一些相关记忆为止。

好奇的探索者

由于宝宝的个性不尽相同，有些宝宝能很容

易地接受这些规则，而另一些宝宝却是渴望冒险的探索者，往往被自己的好奇心征服。这个年龄的宝宝并不是“坏”，也不是特别“淘气”，甚至当他知道有些事情会让您不高兴，有时也不能克服想要试一试的强烈欲望，他想看一看您会有什么反应的这种好奇心也同样地强烈。这证明了您和您的反应对于他来说是多么重要。

如果您不能忽视宝宝这种想要吸引别人注意的行为，那就注意宝宝做了什么吧，表达出您不喜欢他的行为，而不是不喜欢他本人。要使他清楚故意把饮料弄洒是不对的，会引起一些后果，比如，他可能得帮忙清理，或是自己再倒一杯。宝宝如果坚持做某些事，这可能是他在表现自己有能力去完成某些事情的自信。如果有些您设定的安全规则是与宝宝的年龄和能力相关的，您可以随着时间进行调整。

帮宝宝确立规则

您可以采取以下几种方法帮助宝宝学着去接受那些有利于他成长的规则：

- 给他可以说“不”的次数做个限制。用简单的短评问宝宝一个问题，如果没有选择的余地，您也不用给他选择的机会，比如到了该回家的时间，不要问他愿不愿意，只要说时间到了，在5分钟内要离开。
- 自己要做到前后一致。如果您说要做某些事情，就一定要做到，这样您的宝宝就会明白耍赖是没有用的。
- 使之成为一种游戏。例如您可以和宝宝比赛，看看在您放好桌子之前您的宝宝是否能自己把手洗干净。
- 要使自己相信，随着宝宝的成长，他理解为什么事物会以某种形式出现的能力也随之增强，比如当下雨的时候给他穿上雨衣是在关心他，是要保护他而不是要限制他。

多多鼓励和表扬您的宝宝

如果宝宝想要做一些超越自己能力的事情而没有成功，要坚持鼓励他，给他需要的指导和支持，这会使他明白，错误其实只是为他创造了一个学习如何解决问题的机会。如果我们传达给宝宝的信息是只有成功的结果才是有价值的，而不要在意过程中付出的努力和辛苦，那么他很可能不再努力增强自己的能力，也不再想看看自己的局限所在了。

