

爱与管束丛书 爱与管束丛书 爱与管束丛书

YOUER NANTI WUSHILIUJIE

幼儿难题56解

旭明 燕生编



AIYUGUANSHUCONGSHU 中国文史出版社



编者的话

天下的父母谁不深深地爱着自己的孩子！可是仅有爱还不够，必须辅以有效的管教，才能促进孩子健康地成长。本书正是从这两个方面入笔，以父母在育儿中常碰到的具体问题为例，告诉家长：爱，要让孩子感受得到，要用注意、关怀、安慰、倾听、接纳、谅解、鼓励和同情等具体行为表示出来；管教，必须首先用心去了解孩子的能力、性格以及优缺点，根据每个孩子及孩子每个年龄阶段发育的不同缺点，因“材”施教、因“时”施教，以挖掘出每个孩子的最大“潜力”。

本丛书融汇了专家、父母、老师的智慧与心得，它将协助您更灵活地将爱与管教的原则融入生活中，成为您育儿时最亲切的顾问。

目 录

不想吃饭，要不要喂他？	(1)
不肯自己吃饭，怎么办？	(5)
改不掉吸手指的习惯，怎么办？	(8)
常常尿湿裤子，怎么办？	(10)
乱撕图书、乱扔玩具，怎么办？	(13)
不知道爱惜东西，怎么办？	(14)
内向、忠厚、常受到欺负，怎么办？	(18)
总认为自己的玩具不好，别人的都 是好的，怎么办？	(21)
很喜欢讲脏话，怎么办？	(23)
大哭大闹，非达目的不肯罢休，怎么办？	(25)
过分好动，怎么办？	(29)
不肯睡觉，怎么办？	(34)
不肯吃药、打针，怎么办？	(37)
需不需要入幼儿园？几岁比较适当？	(41)
不愿意上幼儿园，怎么办？	(43)
模仿残障者，怎么办？	(46)
动作慢吞吞，怎么办？	(49)
爱吹牛，怎么办？	(52)
太小气或太慷慨，怎么办？	(57)
怕生，怎么办？	(61)
太倔强，怎么办？	(65)
喜欢唱反调，怎么办？	(69)
太懒了，怎么办？	(73)

会“顺手牵羊”，怎么办？	(76)
孩子总说“我知道”，怎么办？	(80)
孩子总想让人抱，怎么办？	(81)
孩子太淘气，怎么办？	(82)
孩子不讲礼貌，怎么办？	(84)
孩子总吵着买玩具，怎么办？	(85)
孩子做事没信心，怎么办？	(87)
父母实在想发脾气，怎么办？	(88)
电视保姆好吗？	(89)
如何应付孩子的“为什么”？	(91)
如何对孩子训话？	(93)
可以向孩子道歉吗？	(95)
怎样教导孩子做个受尊重的人？	(97)
怎样使孩子的注意力集中？	(99)
怎样引导孩子按部就班地学习？	(100)
要让孩子单独睡觉吗？	(105)
两代之间的管教态度不一致，怎么办？	(108)
哥哥姐姐一定得让弟弟妹妹吗？	(109)
孩子要求帮助做家务，怎么办？	(112)
怎样帮助孩子做个称职的小主人？	(114)
怎样适当地运用鼓励和责罚？	(117)
需要让孩子进才艺班吗？	(121)
未足龄的孩子，适合提前入学吗？	(123)
需要把竞争的观念教给孩子吗？	(126)
怎样教导孩子认识死亡？	(129)
爸爸难当吗？	(131)
送礼送出来的问题	(139)

爱美好不好?	(141)
怎样告诉孩子他是哪里来的?	(145)
怎样协助孩子认识自己的性别角色?	(148)
小亚当和小夏娃的疑惑	(150)
可不可以教学前儿童写字?	(155)

不想吃饭，要不要喂他？

轻轻松松地吃饭

孩子不想吃饭，不要逼他，吃饭时要尽量培养轻松愉快的气氛。如果他实在没有胃口，可以允许他只吃一点点，但是千万要把零食收起来，以免孩子养成吃零食充饥的习惯。孩子不会让自己饿着的，不必为他的不吃饭而操心，长期压迫式的关心，若造成孩子吃饭时的反抗心理，岂不是得不偿失？

城市里活动空间很小，孩子的体力没处发泄，食欲自然不好，父母不妨带他做些运动，譬如拍球、捉迷藏等，体力消耗了，就会觉得想吃东西了。

给孩子的饮食应该重质不重量，营养够了，少吃一点没关系。吃饭时，不准做其他的事。到了他最喜欢的卡通影片时间，宁可让他先看完再吃饭，也不要边吃边看，影响食欲。

别让他讨价还价

“吃东西”是孩子自己的事，只有他能决定“吃不吃”，也只有他最清楚要“吃多少”，喜欢“吃什么”。如果采用强迫的方式，只想着该如何将眼前的食物喂完，或许当时确实能让他吃下一些东西，但彼此经过了一番苦战，必会弄得疲惫不堪，情绪也不好，除了影响亲子的关系外，也容易导致对进食的厌恶。何况，父母焦虑的心情与行动，让孩子看在眼里，很可能会养成他以“不好好吃饭”来向父母撒娇或讨

价还价的心理，那么这个后果比起“孩子不想吃饭”，就严重多了。

想办法引起动机

孩子不肯吃饭，让父母操心时，母亲常会当着孩子的面，对朋友说“我的孩子总是不肯乖乖地吃饭”。这种无意的暗示，可能使孩子误以为他可以“不必乖乖地吃饭”，所以成人最好别在孩子面前讨论这个问题。

孩子们大多喜欢穿妈妈的高跟鞋、戴爸爸的眼镜、背哥哥的书包，他们渴望赶快长得像爸爸、妈妈或哥哥、姊姊一样大，所以，吃饭时让孩子了解：“吃了你会长高，也比较不会生病”，比一味地催促他吃会有效得多。有时父母也可以借着帮他量身高，和他比臂力来鼓励他，或讲一段相关的故事使他有想吃饭的动机。

且听医生说

妈妈们也要注意另一项重要的因素：究竟是孩子的食欲不好？还是他的食量本来就小？食量的大小是因人而异的。但是妈妈们常忽略了这一点，只一味地强迫孩子吃。严格说起来，影响小孩食欲的，倒是妈妈的心理。

有时候小孩的食欲不好，妈妈就买一些增进食欲的药给孩子吃，想使小孩的食欲大开。这是不对的。这样不但违反正常的生理发育，而且这类促进食欲的药物，可能会有不良的副作用，虽然吃了这些药会让孩子胖起来，但那是一种病态的胖，并不是真正的健康。

小孩食量较小的原因，我们可从下列四点来谈：

一、体型较小

体型小的孩子，食量可能原来就小，不要拿他和别的孩子比，重要的是孩子是不是健康。只要他的体重发育是按照

一定的标准增加，就表明食量已经够了，再勉强也没有用。

二、正餐前的零食太多

这往往是由于母亲太关心小孩，而造成的恶性循环。因为小孩饭吃得少，妈妈怕他吃得不够，就给他一大堆的零食，到了下一餐，小孩又吃不下了，这样不断地循环下去，正餐自然就吃得少。

三、生病也会影响食量

孩子生理上的异常，包括急性病，如：发烧、泄肚子、肺炎、气管炎等；慢性病，如：先天性心脏病或早产儿等，都可能会影响食欲。如果他不想吃饭，最好先找医生看看，将生理情形彻底了解清楚，有病的话就要好好治疗。

四、孩子的反抗心理

孩子1岁到3岁的时候，在心理的发展上，反抗性较强，在人格上想要独立，父母要他吃饭、睡觉，他会故意反抗，以引起父母的注意，父母倒可不必太担心孩子不想吃，也不要表现出“急得不得了”的样子，以免让孩子养成以此要挟父母的坏习惯。

总之，要多注意孩子的健康，只要健康，少吃一点也没关系。

变换食物的设计

很多妈妈知道不要强迫，但是又舍不得把食物收走，最大的症结，可能是妈妈对孩子的发育太重视了，生怕孩子不吃饭，会太瘦，比不上人家。

为了增加孩子的食欲，妈妈不妨多注意配合孩子的饮食习惯，在食物的设计上求变化。一般来讲，在替孩子准备食物的时候，可以注意下列的几点原则：

一、年龄小的孩子多半不太喜欢粘稠的食物，例如芝麻

糊之类的。尤其以一二岁到进入托儿所这个年龄之间的孩子较为明显，他们比较喜欢脆脆的、咀嚼时会发出声音的食物，例如油炸的东西。但此类食物吃多了，对孩子的肠胃不太好，只能配合着平常的食物，做一些穿插。

二、食物中不要加入太多刺激性的调味品，如葱、姜、蒜、辣椒等。

三、食物不要切得太大块，以免孩子一看到就有吃不下感觉。在切的时候，不妨也变些花样，例如胡萝卜可以切成各种形状，孩子觉得有趣，或许胃口就好了。

四、食物的分量不要太多，而且要在孩子真正饿的时候再给他吃。

五、注意餐具的变化。用惯了饭碗，可以改用盘子或围上一条可爱的餐巾，食物摆放的式样也可以随时变换。

六、注意食物烹调的变化。孩子不想吃饭，可以让他换换口味，吃面条或饺子等。同一种食物，采用不同的烹调方法，可以使孩子胃口大开，例如不吃蛋，可以改做布丁、蛋糕等；不吃青菜，可以在春卷、饺子等食物中给孩子吃。

从上述的讨论中，可以知道孩子不想吃饭，有多方面的原因，做父母的干着急并没有用。菜色的调配、饮食的习惯、情绪的因素、个人的体质、运动量等，都可能使孩子对吃饭提不起兴趣。所以，找出原因才是最重要的。

孩子进食习惯的养成，往往决定于父母的态度，所以成人首先要以身作则，让孩子在愉快的气氛中吃饭。而且，在适当的时机，配合孩子的发展，养成他良好的饮食习惯，更是每位父母的责任。

不肯自己吃饭，怎么办？

全是孩子的错吗？

小芳4岁半，平时都和祖母一起吃午饭，在祖母的规定之下，她都乖乖地自己动手吃饭。但是吃晚饭时，一定要父母喂才肯吃，而且时间拖得很长，往往半碗饭要花上一个钟头。从这个例子中，我们可以看出：孩子不爱自己吃饭，也许会使父母感到厌烦或不悦。但想想，这全是孩子的错吗？

孩子是敏感的，他们的学习就像一块海绵一样，大人所要教导孩子的行为以及无意中附带的情绪反应，如果未经过滤，则孩子照单全收。

小芳所以会有这样的行为，很可能是：

一、父母的纵容

小芳的父母白天都上班，没跟孩子在一起，心觉内疚，于是尽量纵容孩子，造成小芳“软土深掘”，吃定了父母。

二、父母没有坚守原则

小芳的父母用尽方法诱使她吃饭，过程当中对孩子的允诺是否都兑现了？假使只是为了了却喂饭这一件事而不择手段，则孩子对父母会失去信心和尊重。相对地，父母在孩子心目中的权威感和地位也渐渐消失了。

“吃饭”对小孩和大人来说一样重要，既要注重营养也要讲究情趣。大人要尊重孩子，让他在他要吃的时候，自己吃，而不是他不要吃，却硬要他吃。让孩子享受自由吃饭的经验和乐趣，一定会有助于改善情况。

影响饮食行为的因素

孩子的饮食行为通常会受到以下几个因素的影响：

一、社会文化规范以及父母的要求

例如：父母认为应在多少时间内吃完饭才是对的，但孩子是否有能力做到呢？父母觉得牛肉很有营养，一定要孩子吃，但孩子是否喜欢牛肉的味道及烹饪的方法呢？父母认为孩子吃饭时的态度、体貌、坐姿应如何如何，但孩子能达到那样的要求吗？

二、孩子本身的因素

1. 健康：孩子健康吗？有没有生病？身体健康的孩子，通常吃饭的速度比较快。

2. 动作能力：孩子的手指、手腕肌肉的协调能力以及体格的发展情形等，都会影响饮食行为的能力。例如：是否坐得直、能够自己进食等。

3. 情绪：孩子当时的情绪是快乐、兴奋还是忧愁呢？情绪波动太大，也会影响孩子的饮食行为。

4. 特殊喜好：孩子有无特殊的喜好？例如：特别爱吃某种菜或喜欢某种烹饪方法。

若是社会文化规范以及父母的要求与孩子本身的因素不能配合，就容易造成亲子之间的冲突。幼儿喜欢活动，有多方面的兴趣，对周围的事物充满了好奇，因而使吃饭的时间比较长（一个小时、半个小时），没按照大人的要求，这是很普遍的现象。

目前，很多父母白天都在上班，可能除了晚饭时间外，饭后到睡觉前这段时间里，与孩子缺乏其他的活动，造成“晚饭时间”是唯一亲子接触的时候。孩子之所以延长吃饭的时间，半碗饭要花上一二个钟头，也可能是想借此引起父

母注意的缘故。

改进饮食行为的方法

面对这样的孩子，为人父母该怎么办才好呢？

一、让孩子在温和的气氛中吃饭

父母的态度宜和缓一点，因为光是责骂绝对收不到良好的效果，反而容易破坏气氛，使晚饭时间变成战场。

二、以奖赏方式来改变行为

如果孩子在规定的时间内吃完饭，就为他讲一个他喜欢的故事，或者为他准备喜欢吃的水果、点心。父母可以依孩子的需要及喜好，来决定奖赏的内容。规定的时间可以慢慢缩短，如果超过规定的时间就将碗筷收走，而且不再给他食物或零食。

三、以故事或其他的小朋友为模仿的对象

例如：以故事中健康、可爱的动物为借鉴，激励孩子每天好好地吃，吃各种的食物，就能长得一样地健康、聪明。

四、以渐进的方式鼓励孩子

先给孩子少许的饭菜，只要一吃完，即给予鼓励。

五、强化孩子中午自己吃饭的好习惯

再进而鼓励他自己吃晚饭。

六、利用其他事物来吸引孩子

例如将晚饭时间安排在卡通影片之前，并规定不自己吃完饭就不能看电视。

七、安排饭后亲子同乐的时间

让孩子感受到吃饭时间不是唯一与父母相聚的时刻，并期待饭后的时间早点儿到来。

八、让孩子参与布置吃饭的环境

例如摆碗筷、排凳子等，也能建立孩子对进食的好感。

改不掉吸手指的习惯，怎么办？

找出原因来

孩子在3个月以前，通常都会有吸手指的情形。3个月以后，这种行为会慢慢变成习惯。如果在6个月以前，孩子没有满足吸吮的欲望，日后吸手指的情形会较多。一般说来，在3岁到6岁这段期间，吸手指的习惯，是会自然消失的。6岁以后，如果还没有消失，可能表示孩子在环境的适应上有问题，父母就要特别留心了。

假如在孩子吃奶期间，母亲喂奶的方式不适当或过于急促，不能满足孩子吸吮的欲望时，肚子虽然已经饱了，但心理上仍然没有满足，就会以吸吮手指来代替。所以母亲在喂孩子吃奶时，要尽量心平气和，让孩子感觉到母亲是全心全意地在照顾着他，不但要让他吃饱，也要使他的感情得到满足。

三四岁的孩子吸手指，是一种退化的行为表现。当他焦虑、紧张时，就退化到婴儿时期，以吸吮来满足口腔的欲望。孩子用这个行动，来减少内心的焦虑。

形成孩子焦虑的原因有哪些呢？除了上述提到喂乳的态度或方式不当外，还有很多，例如：父母没有多余的时间来陪伴孩子；家里多了一个弟弟或妹妹，使孩子害怕父母会减少对他的爱；父母之间的感情不和谐；父母管教的态度不一致；家里发生很大的变故等，都可能使孩子内心产生忧虑，而有吸手指的现象。

孩子吸手指其实并不是什么大不了的问题，有些父母因为太紧张或纠正的方法不恰当，反而增加孩子的心理负担，造成恶性循环。所以，最重要的还是父母在态度上，不能操之过急，也不能把焦虑的情绪带给孩子，要先了解他这个行为所代表的意义和动机，才能帮助孩子改过来。

有时，孩子的焦虑、紧张是来自家庭以外的环境，所以当孩子进了幼儿园、托儿所之后，父母要留意孩子在同伴团体中，与其他小朋友相处的情形，必要时多与老师联系配合。

能够预防吗？

孩子吸吮手指是可以预防的，最好从孩子吃奶的时候就开始注意。

一、母亲在哺乳时，不只是给孩子营养，还要给他爱和温暖。

二、奶嘴的洞不要太大，让他有足够的时间满足吸吮的需要。

三、不要让他单独在某个地方，例如在床上或摇篮中待太久，以免孩子感到无聊，而有将手放到嘴里吸吮的机会，养成吸吮的习惯。

四、孩子有吸吮手指的倾向时，要尽量把他的手指拿开，并且用玩具或其他事物，吸引他的注意力。父母也应多利用空闲时间和他说话，或教他数数、唱儿歌，陪他玩积木，看图书或办家家酒等，让他在与父母的活动游戏中自然地忘记吸吮手指。

当孩子刚开始有吸手指的倾向时，父母可以给孩子戴上手套，或在手指涂上带有苦味、辣味的药。从行为论的观点来看，吸手指是一种习惯，可以用一些不愉快的经验和这个

习惯动作连结在一起，让孩子一吸吮手指，就尝到苦辣味，而避免养成这个习惯。但是，许多外用药品是不能让孩子舔吸的，要特别注意，免得发生意外。如果孩子吸手指已经成为了习惯的话，这样做容易使孩子受到挫折，不但无法改掉，有时反而会延长消除的时间。

用奶嘴会比较好吗？

孩子有吸手指的倾向时，不妨用奶嘴让他吸吮，因为吸手指带来的自我安慰感比奶嘴强，一旦养成习惯后，比较不容易改掉。

用奶嘴，最好在孩子刚出生的几个星期就开始，让他能满足吸吮的欲望。在最初几个月能尽情吸吮奶嘴的孩子，通常会在三四个月大时，放弃吮奶嘴，而以后也很少会养成吸手指的习惯。

那么，孩子一哭闹，就塞给他一个奶嘴，这样就没事了吗？如果孩子是因为吸吮的需要没能得到满足，奶嘴确实可以帮助他。如果孩子是因为心中的焦虑和紧张而哭闹的话，让他吸吮奶嘴，很可能造成孩子以后凡事依赖奶嘴来自我安慰，所以用奶嘴要格外谨慎。

常常尿湿裤子，怎么办？

帮助他清洁

在社会上，清洁习惯是很重要的，如果孩子的清洁习惯能够顺利养成，周围的人对他会友善些，人际关系也会比较圆满。清洁习惯的养成如果不顺利，或训练时太严厉，妈妈

和孩子之间的关系会趋于紧张，妈妈很容易因此不高兴，孩子也因为不明白妈妈为什么要发脾气而产生困扰。在表面上，孩子可能很服从，但内心却会不满，如果父母的态度前后不一致，有时宽、有时严的话，也容易养成孩子对母亲反抗的态度。

另外常见的情形是：孩子对清洁习惯过分重视或过分不重视，有些孩子对于稍微脏乱的地方就不敢去，稍微脏的衣服就不愿意穿，对清洁习惯不太好的同伴，也不太愿意接近。相反的，有些孩子会完全不重视清洁习惯，使得别人不愿意和他交往。

什么时候开始？

那么，在什么时候开始训练孩子的小便习惯最好呢？国外的研究结果表明：在孩子5个月大以前，清洁习惯养成的百分比几乎是零；18个月时，是30%；24个月时，是50%；到了4岁时，还会有8%的孩子无法养成。从这个结果可以看出：训练小便习惯，最好在孩子18个月的时候开始。在这个时间以前，可能的话，就慢慢培养，否则也别勉强孩子。

该注意的态度

在训练的过程中，父母在态度上要注意到下列几点：

一、要考虑孩子的发展情形

父母不要急着去训练，也不要完全放任不管。要顺着孩子的发展情形，以免孩子紧张或痛苦。

二、把清洁习惯的训练看成一种学习

在训练过程中，父母要耐心地给孩子时间，不要认为练习一二次，他就应该学会，中间偶尔失败弄湿了裤子，也不要发脾气。

三、父母对于排泄物不要太敏感

若小便的习惯没养成，以至弄湿了衣裤，父母不要急得大叫“脏死了”，大人的着急或厌恶，反而会影响孩子的学习。

可行的做法

在训练小便习惯时，父母应该注意孩子每次小便的时间，尽量加以配合。当孩子有了尿意时，要训练他能把这种感觉和语言连结在一起，例如“要尿——尿”、“要嘘——嘘”，妈妈得到这个信号后，可以带孩子到厕所或便盆旁协助他。练习多次后，孩子就可以慢慢学到及时去适当的地方小便。

可以为他准备合适的便盆，告诉孩子：“以后想小便，就到这里来。”有个属于自己的便器，孩子会很高兴，父母亲可以分别为孩子示范，并且可以教导孩子怎样把便盆里的小便倒到厕所去。或让孩子穿一条容易脱的裤子，使孩子在感觉到尿意时，妈妈能够很方便地协助他，他也能顺利地学会自己上厕所。

孩子1岁左右时，在白天，父母可以制造一些训练小便的机会，多给孩子喝一些开水、果汁，增加他排尿的次数。当孩子告诉妈妈后，便可带孩子到便盆旁，试着让他自己处理。当孩子能够很顺利地小便时，父母要给孩子鼓励和称赞，以后偶尔有几次失败，也不要大惊小怪。

当孩子清洁习惯养成后，有时还会有尿湿裤子的情形出现，这可能是孩子在情绪上有问题，父母要看看孩子最近的生活是不是有了改变？家里增加了弟弟或妹妹后，父母对孩子的照顾是不是减少了？使孩子认为爸爸妈妈不再关心他，而退化到小便习惯养成以前的方式。遇到这种情形，父母要多接近孩子，并且要让他了解这种方式并不是最好的。

除尿湿裤子外，孩子晚上尿床也是常见的，除了情绪困