



著名教育专家东子认为：幼儿的主要任务就一个字——
一本记录新型教育理念的家教著作
年轻家长们的教子宝典

玩

玩到5岁， 学啥都不晚

东子◎著



2009年中国十大最具影响力家教作家之一**东子**最新力作

会玩的孩子心智高——让孩子学会自己玩耍

善玩的孩子能创造——让孩子玩得更多彩

玩耍也是一种学习——教育不该屏蔽玩耍

玩是为了将来更好地学——玩到5岁，学啥都来得及



朝華出版社



图书在版编目(CIP)数据

玩到5岁,学啥都不晚/东子著. —北京:朝华出版社, 2009. 11
ISBN 978 - 7 - 5054 - 2273 - 5

I. 玩… II. 东… III. 家庭教育 - 经验 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 203034 号

玩到5岁,学啥都不晚

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 侯剑芳

责任印制 张文东

封面设计 八牛工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京忠信诚胶印厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 341 千字

印 张 19.75

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2273 - 5

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

“玩耍”是幼儿的主要活动（自序）

为了不使孩子输在起跑线上，年轻的家长们正不惜一切代价地忙碌着。他们把巨大的精力和财力投入到早期教育中，他们认为早教越早越好，孩子学的东西越多越好，全然不顾儿童成长规律和身心特点，盲目开发，结果却事与愿违。

有位年轻的妈妈，听人说要在孩子很小的时候就开始进行早期教育，于是孩子两岁时就开始被灌输数的概念，再大点的时候又给他讲时间、长度等概念。她还为孩子特意制定了每天的学习计划，逐步加码，层层深入。

其实，人的感知水平是受客观实践制约的。研究发现，4岁的儿童认知一日之内的时序还很困难，5—6岁只能认识一日之内及一周之内的时序，但对一年之内的时序认知还有困难。5岁儿童估计时间感极不准确、不稳定，根本不会利用时间标尺；6岁儿童短时距知觉的准确性和稳定性稍有提高，7岁儿童开始利用标尺但尚不能主动利用标尺……

可见，两三岁婴幼儿的感知能力还较差，这时候如果把稍微复杂的时间、区间、长度等概念硬性向孩子灌输，其结果必然事倍功半，甚至会造成孩子感知的错觉，影响其以后智力的正常发展。进行早期教育是可以的，但是不要急于求成，凡事还应遵循孩子身心发展的自然规律而行。

多年来，我们经常会从媒体上看到关于某某“神童”的报道，3岁的孩子认识几千个汉字，4岁的孩子能识别几百种汽车标示，5岁的孩子能倒背字典，6岁的孩子会几门外语等等。殊不知，这些“神童”都是人造出来的，“神童”的“成功”是以牺牲健康和快乐为代价的。在过高的期望值带来的压力下，一些“神童”未“老”先衰，有的甚至自杀、精神失常，成为功利性教育的牺牲品。

这样的教育除了残酷摧残人性、剥夺孩子的快乐以外，毫无现实意义。

这种违背科学、急功近利的做法，为孩子的成长带来了种种问题：①扼杀幼儿天性，严重损害幼儿身心健康。②与社会要求相脱节，不符合未来社会用人的需要。③与小学教育相脱节，对小学教育形成负面影响。④侵害了孩子玩耍的权益，剥夺了本该属于孩子的快乐。

其实，幼儿阶段，孩子的主要任务就一个字：玩。对于幼小的孩子来说，玩能极大地促进他们的心智发展。

幼儿是通过“玩”来认识世界、感知事物的，是通过各种有趣的游戏，来发展各种基本能力的。

仔细观察孩子，我们会发现越来越多的孩子不会玩耍了，因为家长忽略了孩子成长中的玩耍需求。而童年没有足够玩耍的孩子，青少年时期往往会出现各种危机。

要理解孩子玩耍的重要性，以及玩耍是真正自发性的活动。幼儿玩耍必须是自由的、非规范的，是孩子自发、自主的活动，只要安全能够得以保障，就放手让他们去玩。家长还应放弃教育技巧、设计，让孩子运用自身的力量将意识带进行动。因为孩子是通过生活本身自己“教育”自己的，任何智力性的设计都不要介入这样的玩耍中。

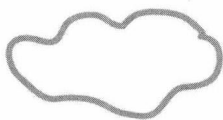
现行教育一个很大的误区是，一味地追寻成功教育，以“考北大、上哈佛”为目标，而忽略了孩子的快乐感受。成功固然很重要，但它却不能代替快乐。一个对事业、生活缺少乐观态度的人，往往是很难取得成功的。让孩子从小体验快乐，成为一个快乐的人，这比成功更重要。忽略孩子的快乐感受，就是对孩子的漠视，就是育人者的失职！

玩耍是幼儿获得快乐的主要途经，幼儿期的快乐是一生幸福的蓝本；拥有快乐的童年，才会拥有未来幸福的人生！

爱孩子，就要给孩子一个快乐的童年；爱孩子，就要让孩子尽情地玩耍。让孩子尽情玩耍，是家长给孩子的最好礼物！

东子

2009年仲秋于长春



第一章 5岁前，孩子的健康体魄最重要

- 长身体是幼儿主要的成长任务 / 1
- 没有健康体魄就没有美好未来 / 4
- 吃早饭孩子才能长得壮 / 7
- 睡好觉孩子才能长得高 / 10
- 要多带孩子去锻炼身体 / 13
- 让孩子多参加户外活动 / 15
- 让孩子迈开自己那双小腿 / 19

第二章 5岁前，孩子的健全人格不可少

- 自卑——孩子成长的绊脚石 / 23
- 悲观——孩子成长的拦路虎 / 26
- 自信——将成就孩子的一生 / 29
- 乐观——带给孩子更多的快乐 / 32
- 坚强——让孩子更加强大无比 / 35
- 勇敢——让孩子将来所向披靡 / 39
- 挫折——不能缺少的人生一课 / 42
- 欲望——要从小学会控制 / 45

目录 Contents

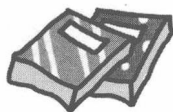


第三章 5岁前，孩子的优良品质不能丢

- 孩子要有宽容之心 / 49
- 孩子要有感恩之意 / 52
- 孩子要有善良之德 / 55
- 孩子要有分享之乐 / 58
- 孩子要有劳动之美 / 60
- 孩子要有节俭之能 / 64
- 孩子要有谦虚之道 / 67
- 孩子要有真诚之本 / 70
- 孩子要能够助人为乐 / 73
- 孩子要懂得热爱自然 / 76
- 孩子要知道孝敬长辈 / 79

第四章 5岁前，孩子的自立意识必须有

- 帮助孩子树立自立的意识 / 83
- 教给孩子生活自理的技巧 / 86
- 告诉孩子“自己的事情自己做” / 88
- 给孩子锻炼的机会 / 91
- 告诉孩子“你能行” / 94
- 不要对孩子包办代替 / 97
- 给孩子自己选择的机会 / 100
- 尊重孩子合理的决定 / 103
- 善于向孩子“求助” / 106
- 该放手时就放手 / 108
- 少一些干涉多一些鼓励 / 111
- 让孩子自己去解决问题 / 114
- 让孩子独立处理人际矛盾 / 116
- “逼”着孩子自强自立 / 119



第五章 5岁前，孩子的内在潜能要发现

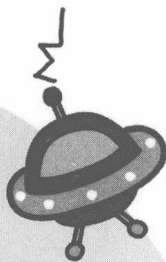
- 培养孩子的多种兴趣爱好 / 123
- 帮助孩子发现自己的优势 / 126
- 发现并激发孩子的潜能 / 128
- “小冒险家”的潜能 / 130
- “小破坏大王”的潜能 / 133
- 生活中发现孩子的潜能 / 137

第六章 5岁前，孩子的创造能力要培养

- 培养孩子的创新意识 / 141
- 保护孩子的好奇心 / 143
- 放飞孩子的想象力 / 146
- 让孩子具有创造力 / 149
- 鼓励孩子逆向思维 / 153
- 告诉孩子“童言无忌” / 155
- 让孩子“异想天开” / 158
- 支持孩子积极尝试 / 161
- 赞赏孩子敢于提问 / 165
- 肯定孩子积极探索 / 168
- 鼓励孩子标新立异 / 170
- 让你的孩子心灵手巧 / 173

第七章 5岁前，孩子的好习惯要养成

- 做事有条理的孩子易成才 / 177
- 勿以恶小而为之 / 180
- 勿以善小而不为 / 182
- 告诉孩子“撒谎不是好孩子” / 185
- 告诉孩子“讲礼貌才受欢迎” / 188
- 告诉孩子“懒惰是个坏习惯” / 190
- 女孩——不做刁蛮小公主 / 192
- 男孩——不做无理小霸王 / 196

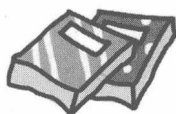


第八章 家长要做好孩子的榜样

- 孩子是家长的影子 / 199
- 身教重在无为而教 / 202
- 身教无言力千钧 / 204
- 其身正不令而行 / 207
- 理直了自然气壮 / 210
- 家长是孩子的第一偶像 / 213
- 孩子在模仿中成长 / 216
- 说到要说到，不哄骗孩子 / 219
- 不做双面人，前后要一致 / 222
- 不轻易承诺，承诺要兑现 / 225
- 要诚信做人，失信要道歉 / 228

第九章 家长的这些做法不科学

- 认为孩子有“多动症” / 232
- 不让孩子自己做选择 / 235
- 急着告诉孩子答案 / 238
- 对孩子的卫生要求过度 / 241
- 刻意打扮孩子衣着 / 244
- 经常给孩子消极的暗示 / 246
- 不善于分享孩子的快乐 / 249
- 逼孩子去学习 / 252
- 自己不带孩子 / 254
- 过度重视英语学习 / 256
- 过分对孩子进行早教 / 259
- 过分与他人虚荣攀比 / 261



第十章 玩到5岁，学啥都来得及

- 玩耍对幼儿成长的积极意义 / 265
- 会玩的孩子心智高 / 269
- 善玩的孩子能创造 / 271
- 玩耍也是一种学习 / 275
- 教育不该“屏蔽”玩耍 / 278
- 让孩子学会自己玩耍 / 281
- 让孩子拥有一些同龄玩伴 / 283
- 家长也是孩子的好玩伴 / 286
- 和孩子一起看电视 / 290
- 带孩子到外面的世界玩耍 / 293
- 让孩子玩得更多彩 / 296
- 玩是为了将来更好地学 / 299
- 玩到5岁，学啥都不晚 / 303





第一章 5岁前，孩子的健康体魄最重要

长身体是幼儿主要的成长任务

近年来，幼儿教育中揠苗助长的现象正日趋严重，这种违背幼儿教育规律的做法正深深地伤害着我们可爱的孩子，实在令人担忧。其主要表现是不顾幼儿的年龄特点，忽视幼儿身心承受能力，不注重幼儿综合素质的培养，而是过于强调向幼儿“灌输”知识，有的甚至从2岁开始就要求孩子学写字、拼音、算术，给孩子留作业等，这种揠苗助长式的教育方式，早已经偏离了正确的育儿方向，给幼儿健康成长带来了很大危害。

处在学龄前阶段的孩子，其大脑以及身体各个器官和组织的发育还不完善，因此决定了他们还不能像小学生那样坐下来正规地学习。作为家长，非要像对待小学生一样要求他们：呵斥、打骂、批评，孩子在这种教育过程中得不到快乐，得到的常常是消极的情绪体验，这正如还没有长出牙齿的婴儿，非要他吃坚硬的食物一样，这种违背规律的做法对孩子的危害可想而知。

幼儿阶段正处于长身体的第一高峰期，肌体和神经系统都还比较弱，如果强制其长时间集中注意力，大脑容易疲劳，会造成神经系统的伤害，使孩子变得表情呆板，同时也不利于孩子肌肉、骨骼的发育，会导致幼儿近视、驼背、消瘦等身体上的不良症状产生，给幼儿的身体健康带来严重危害。

所以，在婴幼儿时期，长身体才是孩子成长的第一要务。



方法一：加强营养是幼儿长身体的必备

孩子的成长发育离不开营养，而且生长发育速度越快，所需营养也越多。因此要给孩子增加适当的营养，优质蛋白质以鱼、鸡、兔、瘦肉、豆制品等为佳，新鲜蔬菜水果含丰富的维生素，对调整身体各器官的功能有重要作用。

下面是婴幼儿营养师的一些建议：

首先不要忘了补钙。补钙一般有两个办法：一个是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、牛奶、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。但是要提醒家长的是不能让孩子多吃糖、碳酸饮料、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，会阻碍钙在体内的代谢。

其次是维生素C。维生素C在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度，使脑对刺激的反应灵活，还能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。补充维生素C的方式也有两种：一是服用维生素C片，二是尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如柑橘、苹果、西红柿、大枣等。

再次是粗粮、杂粮。粗粮、杂粮能给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌、锰、铜、钙、磷等，其中还包括纤维素和各种维生素，以及具有特殊结构的有机化合物，如芳香物质、氨基酸等。而且食物的多样化对促进食欲、引发孩子胃口和增强孩子的消化吸收能力也很有帮助。可常食用的粗杂粮有玉米、小米、糯米、绿豆、黄豆等。

方法二：体育锻炼是幼儿长身体的必须

体育锻炼也是有助孩子长高的重要因素之一。经常在阳光下进行体育锻炼，不仅可获得充足的阳光照射，而且通过跑、跳、蹦等动作对骨骼进行机械刺激，可加强骨骼的增殖能力，从而使骨骼的生长发育加快，但要注意不可过于疲劳。

世界卫生组织对儿童发育统计资料表明：春季是儿童身体发育生长最快

的时期。这是因为继寒冬的休眠和春的复苏之后，自然万物都在春暖花开、艳阳高照中进入了生长发育的高峰。人类，尤其是儿童也有同样的效应，因为骨骼的生长与光照时间有密切的关系。

我们知道，太阳给地球带来了光和热，没有阳光就不会有生命。阳光中的红外线具有渗透物体和加热的作用，温热可以深达身体内部，使深度组织的血管扩张，尤其能促进骨膜血管的扩张和加快血液循环，骨细胞得到更多营养物质供应，骨骼生长发育就会更快更好。

阳光中的紫外线能刺激身体的造血机能，使血液中的红细胞数增多。更重要的是它还能促进皮肤内维生素D的合成，有助于骨骼的生长。

家长应经常带孩子到户外进行活动及体育锻炼，享受充足的阳光照射，让孩子跑一跑、跳一跳，这对骨骼中的骺软骨能够起到机械挤压的刺激作用，使骺软骨周围的血流量加快，能量供应更多，这样一来骺软骨的增殖能力得到增强，骨骼的生长发育就会更快、更结实。经常带孩子锻炼身体，会使孩子身体长得更高、更壮、更健康。

方法三：保证睡眠是幼儿长身体的必备

上学前才艺班或辅导班而使休息时间减少，也是造成孩子发育不良的原因之一。孩子用脑过度时要通过积极休息或体育活动的方式调节，并养成早睡早起的习惯。处于生长发育旺盛期的幼儿，每天应该保证10小时以上的睡眠时间，这对孩子长高和正常发育是很有益处的。

孩子的身高虽然受先天遗传因素的影响，但后天因素也不容忽视，如适当的营养和运动，再加上休息得当，都有助于幼儿身体的发育。对身高起决定作用的，主要是体内“生长素”的分泌量。生长素是脑垂体细胞所分泌的一种激素，在幼儿时期，如果生长素因病理性分泌过少，即造成“侏儒症”；要是由于外界因素的制约，生长素在生理范围内产生较少，那么个子就可能长得矮些。人体生长素分泌量的多少受多种因素的影响，其中人为的能控制的影响因素就是睡眠。

生长素的分泌特点是：从幼儿时期到青春前期，在睡眠时分泌旺盛，晚上9时至次日上午9时所分泌的生长素数量是白天12个小时的3倍，特别是在晚上9时入睡后的70分钟，可出现一个分泌高峰。

大量的调查研究已经证实：身体发育不良或个子矮小的儿童所分泌的生

长素量少于正常儿童，而相当一部分是由于夜间睡眠不足所致。有鉴于此，一定要保证孩子的睡眠。

没有健康体魄就没有美好未来

孩子的健康最重要，这个道理其实大家都明白，可是年轻的父母们还是贪心地追求更多。在孩子尚在母亲腹中的时候，我们最大的祈愿就是孩子是健康的。可是当孩子出生后，确定孩子是健康的之后，便有了更高的要求，希望孩子漂亮，希望孩子聪明，希望孩子有出息……

因此有的父母从孩子咿呀学语时就为孩子设计了一幅理想的蓝图，甚至孩子以后要上哪所大学的哪种专业都考虑到了。为了实现这一目标，他们不顾孩子尚年幼，不考虑孩子的身心承受能力，强迫孩子学这学那，按他们自己设计的轨道发展，结果让孩子小小的身体不堪重负。

据《华西都市报》报道，年仅2岁半的四川双流县女童颖颖，将在父母的安排引导下，于2008年6月北京奥运会之前，完成五岳的登高之旅。据了解，为了培养颖颖的登山能力，提高其身体素质，父亲每天都要陪伴女儿徒步20里，还会做一些攀爬等项目的体能训练。

颖颖家长的这种做法，正在对幼小孩子的身心健康加以损害。这种连成人都难以忍受的魔鬼训练方式，竟然发生在一个只有2岁半的孩子身上！

用颖颖爸爸的话说，这是为了锻炼孩子。但谁都知道，如果是为了锻炼孩子的某种潜能，科学的方法是结合其身体发育实际，坚持循序渐进的原则，并实行科学而严格的锻炼。可是这种训练已经超出了孩子身体发育的实际承受能力。

所以，这种残酷的行为，实质上真正的动机，不是为了孩子的健康成长，不是为了培养和锻炼孩子，只能从生理上害了孩子，并可能为孩子今后的健康埋下不可挽回的隐患！



方法一：要关注孩子的身体承受力，避免超负荷

给庄稼过度施肥，会造成病变和减产；一个人营养过剩，会引发肥胖综合征。同样，提早使儿童学习“革命化”，最终只能“革”了孩子的“命”。

幼儿的天性就是好动好玩，他们对什么事物都怀有一种新奇感，都想动，都想玩。他们在游戏玩耍中得到乐趣，在游戏玩耍中得到知识，在游戏玩耍中进入人生。

幼儿正处于身体早期发育成长期，身心极为脆弱。忽视幼儿的生理及心理特点，超负荷进行早期教育，剥夺幼儿的童真童趣和游戏玩耍的权利，其结果是，扭曲甚至扼杀幼儿的天性，说得严重点，就是对幼儿人性的粗暴践踏，是对幼儿身体的一种严重摧残，最终将会影响幼儿身体的正常发育，阻碍幼儿健康成长。

幼儿阶段的孩子，正处于身体发育的关键时期，在关注他们未来是否成功的同时，我们更需要关注他们的身体健康。孩子只有身体健康了，才有可能去实现家长的愿望和企盼，才能有资格去争取一个美好的未来。所以，家长不要本末倒置，放弃孩子的身心健康，单纯追求成名。

方法二：要注意孩子的饮食搭配和饮食习惯，防止孩子肥胖

肥胖是指体内热量摄入大于消耗，脂肪在体内积聚过多，导致体重超常的病症。随着人们生活水平的不断提高，肥胖儿童越来越多。儿童肥胖症已日益成为影响人类健康的一种全球性流行病。

为了避免幼儿肥胖，除了为孩子提供多种体育锻炼的机会外，还应当向他们提供营养全面的饮食和有益的饮食环境，从一开始就要让孩子养成健康的饮食习惯。

饮食上的问题根本不是什么问题。家长们往往担心他们的孩子“吃得太少”。然而，2—5岁的儿童发育绝不像两岁以前那么快，所需提供能量的食物也就少一些。孩子们最知道自己饿不饿，所以得让他们自己来决定要吃多少。

儿童的活动每天有所不同，他们的胃口也是这样。孩子也许不肯吃午饭，但在午饭一结束他又要吃东西，倘若这种情况是由孩子随心所欲所引起的话，就可通过培养孩子有规律的饮食习惯来加以调整。在孩子饭后需要零食时，先让他吃点小吃，并且要对他们讲清楚，在这两餐之间不许再吃零食。平时，灵活机动一点也许更为妥当。每次小吃的量要足以维持到下一餐饭之前不至饥饿才合适。

对于年龄很小，或刚刚发生轻中度肥胖的孩子可按不太严格的饮食调整方案进行治疗。这个方案的内容包括：要求孩子多食含纤维素的或非精细加工的食物。少食或不食高热量、高脂、体积小的食物，油炸食物，软饮料，西式快餐，甜食，奶油制品等。食物切小块，进食速度减慢，小口进食。吃饭时间不要过长，吃饭时可用适当方式分散其对食物的注意力。

方法三：多带孩子到户外锻炼，增强孩子抵抗力

父母都希望孩子成龙成凤，都希望孩子身体健康，也都明白只有身体健康，孩子才能有好的前程。但我们身为父母，往往倾向于孩子的营养调配，倾向于孩子的智力开发，却忽视了孩子的体育锻炼，忽视了增强孩子的体质。因此，才出现了“小胖墩”、“豆芽菜”现象，经常生病的、体质很差的小朋友也屡见不鲜。

这一点，我们家长应该深刻反省。从孩子小时候起，我们就觉着什么有营养就给孩子吃什么，营养虽然跟上了，但是孩子为什么还是经常生病呢？究其原因，就是缺乏体育锻炼。

孩子在幼儿期，要更多地带孩子进行户外活动，比如晒太阳、滑滑梯、同其他小朋友追奔跑、去游乐园玩等等，这样会使孩子的身体得到很好的锻炼；也可利用节假日带孩子郊游、爬山、逛公园等，从而使幼儿体验到劳累、艰辛，体会到生活中除了甜，还有苦和辣，使幼儿在各种环境下受到挫折和磨炼。

别忽视孩子体能的锻炼，让孩子多参加体育活动，并养成锻炼的好习惯，培养一些体育爱好，孩子将受益终身。而培育一个健康、活泼的孩子，父母脸上才会真心地发出灿烂的笑容。

吃好饭孩子才能长得壮

幼儿正处于生长发育旺盛时期，平衡膳食、营养合理是保证幼儿健康成长的基本物质条件。但目前有不少家长在对待孩子吃饭的问题上，存在着重吃得“好”，却轻行为习惯培养的现象，许多孩子形成挑食、偏食、边吃边玩等不良饮食习惯，更有甚者是家长追着喂，哄着吃。久而久之，就造成了孩子身体营养比例失调，各种营养不良症状出现，影响了孩子的正常发育。

看看下面这两位年轻母亲的感慨：

孩子快3岁了，每次吃饭都是一件让我们头痛的事情。除非他饿极了，才认真吃两口，一有什么东西吸引了他的注意力，马上就转过头去，真拿他没办法。而且他还十分挑食，喜欢吃面食，而我们认为有营养的，他怎么也不吃，吃了也马上吐出来。

我的宝宝今年两岁半。自从他断奶后，最让我头疼的就是他不好好吃饭。每次吃饭时，他总是用手抓饭、抓菜、抓勺子、抓碗，弄得到处都是饭菜和油腻。为了不让他抓饭菜，我就在吃饭时塞给他几样玩具。这招很灵，他果然不抓饭菜了，我也用不着不断地从他手中抢夺饭菜和碗筷了，我可以趁他玩玩具时往他嘴里塞一口饭菜。可是新的问题又来了：一口饭菜他要吃很长时间，半天也不咽下去。而且每顿饭吃得很少，这怎么行呢？后来，我发现他爱看电视。为了让他多吃点，我就让他边看电视边吃饭，趁他看得入神的时候赶紧给他塞一口饭菜。开始效果还行，后来他就只顾着看电视了，吃得又慢又少。

在吃饭时给孩子玩玩具、看电视，目的都是为了让让他多吃点，可是结果如何呢？孩子仍然吃得又慢又少。这是因为，孩子在专心玩的时候，是不可能专心吃饭的，吃饭需要一心一意地吃。所以，家长“趁他玩玩具时往他嘴里塞一口饭菜”、“趁他看得入神的时候赶紧给他塞一口饭菜”，最后都徒劳无获。

试想，我们到餐厅吃饭，如果有人站在我们的餐桌旁等座位，我们会吃得踏实吗？肯定不会，这是由于我们没有一心一意地吃饭，心里惦记着旁边

等座位的人。

小时候不能规规矩矩吃饭的孩子，将来上学时几乎百分之百不能安安静静地听课，长大后更不能专心致志地做事。可见，吃饭是连接生理发育和心理发展的重要环节，而父母的意识更是决定了孩子的行为，父母的意识改变程度，决定孩子的行为改变的方向和速度。



东子给家长的建议——

方法一：要给孩子创造一个良好的就餐环境

1. 就餐环境要舒适、清洁优美、空气新鲜，餐桌要洁净，餐具要卫生。有人做过试验，红色的餐具可促进幼儿消化液的分泌。就餐时可以听点轻音乐，但不可边吃边看电视。

2. 餐前气氛应轻松、愉快、积极，准备饭菜时，可以让孩子自己摆放小碗、小汤匙，有意识地培养孩子做家务，提高孩子进餐的积极性。

3. 父母情绪平静、和气，进餐时对孩子不要过分迁就，否则会加重其消极心理，对偏食、挑食起助长作用。遇到不称心的事，不可采取训斥、恐吓、惩罚等强制性手段，否则会使孩子产生畏惧逆反心理，甚至拒绝吃饭。

4. 当幼儿不愿吃某种食物或不愿进餐时，不要消极打骂，可以让其暂时离开餐桌，饭后再慢慢讲道理。这样可满足幼儿希望成人尊重的心理，从而使孩子能顺利进餐。

5. 顺其自然，不强迫孩子。在孩子食欲不振时少吃一顿并无多大妨碍，多数孩子饿了自然会产生食欲，自然会吃。有些父母担心孩子营养不良，强迫孩子多吃，并严厉训斥、非吃不可，这对孩子的机体和个性都是一种可怕的压制，使孩子认为进食是极不愉快的事，逐渐形成顽固性厌食。

方法二：要使孩子养成良好的就餐习惯

孩子良好的进食习惯，需要在大人的帮助下才能养成，所以家长首先要改变喂养方式和方法。建议及早令孩子养成良好的进食习惯，比如定时、定量。可以明确地告诉孩子，这顿不吃好，过了时间就没得吃，直至下一顿才能吃。这期间除了可以喝水外，零食是绝对不能吃的，无论孩子说自己有多饿，都不