

邹延君 编著

好妈妈 提升孩子 自我保护能力^的 88个关注点

自我保护能力是孩子成长道路上的必修课
让孩子学会自我保护，妈妈不盯也放心！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

邹延君 编著

好妈妈提升孩子 自我保护能力^的 88个关注点

自我保护能力是孩子成长道路上的必修课
让孩子学会自我保护，妈妈不盯也放心！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

有效保护自己的安全是每个人不可或缺的本领，虽然每位父母都想用自己的力量去保护孩子的健康成长，但是他们无法每时每刻把孩子带在身边，所以培养孩子的自我保护能力就成了家长的必修课。

0~6岁是孩子学习本领、接受新事物的最佳阶段，为了提高孩子的自我保护意识，父母们应该不断地向他们传授自我保护常识，告诉他们怎样在家中独处、怎样安全地过马路、怎样保护自己在户外活动时不受伤害、怎样应对突发事件，甚至还应该教给他们怎样避免社会不良因素的侵害、怎样处理自然灾害带来的伤害，等等。孩子们只有掌握了这些知识，才能练就自我保护的本领，才能更有胆识、有智慧地去探究外面的世界，父母才能放心地让孩子自由的成长。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈提升孩子自我保护能力的88个关注点 / 邹延君编著. —北京：机械工业出版社，2012.3

ISBN 978-7-111-37763-4

I. ①好… II. ①邹… III. ①儿童教育：安全教育
IV. ①G611

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第048503号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾

责任编辑：章 钰

版式设计：艺和天下

封面设计：吕凤英

责任印制：乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2012年4月第1版第1次印刷

169mm×239mm·11.25 印张·182千字

标准书号：ISBN 978-7-111-37763-4

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

前言

孩子是上天赐予每对父母最神圣、最美好的礼物。

0~6岁的孩子正处于生理发育的初级阶段，也最容易受到伤害。为了孩子的平安、健康、幸福，父母们真是用心良苦。很多父母对孩子寸步不离、时刻监管，怕他们有什么闪失，但是父母有各自的工作和事业，不可能永远将孩子拴在身边；孩子们也需要自己的空间，独立地去面对生活和成长中的问题，用眼观察、用脑思考、用手操作，来认识世界，掌控自己的命运。但是现实生活中总是存在着一些危险，可能会对孩子的健康成长带来威胁，如果稍有疏忽，也许只是一瞬间，就可能给孩子带来身体或心理伤害，甚至致残致死。

为什么在科学进步的今天，儿童意外伤害、死亡率依然居高不下？其实，相当一部分原因是孩子没有安全防范意识，缺乏自我保护能力，危害不容小觑。例如，在家中，孩子可能会触碰到有害物质或不正确地操作电器；在幼儿园，可能因受到小伙伴的欺负或在游戏中受伤；在外面出行时，因交通安全意识淡漠而随意横穿马路，或在马路上嬉笑打闹；在户外活动时，不懂得避开存在安全隐患的地方；孩子们面对社会危害时，没有基本的应变能力；面对突发事件如溺水、火灾时不懂得如何自救；当自然灾害来临时慌张失措，不懂得逃生的技巧……

这些危险、灾难带给家庭、社会的教训是惨痛的，但如果孩子能够掌握必要的自我保护常识，就可以避免事故的发生，或在遇到危险时可以尽快逃离险境，这些自我保护常识可以为孩子健康成长保驾护航，还能通过观察环境、思考判断、灵活



应变等训练，进一步启发孩子的心智，有助于智力其他方面等能力的提高。

0~6岁是孩子心智发育最黄金的年龄阶段，也是孩子接受事物最快的阶段，此时的安全常识教育对他们的一生都能起到至关重要的作用。因此，家长朋友们，请抓紧时间教给孩子们自我保护的常识吧！只有这样，孩子才能拥有更加美好的明天！

作者



目 录

CONTENTS

前 言

第一章 自我保护能力——儿童成长必修课 / 1

- 一、日常生活中的自我保护很重要 / 2
- 二、为什么孩子容易受到意外伤害 / 4
- 三、自我保护能力是孩子健康成长的保障 / 6
- 四、孩子缺乏自我保护能力会产生严重恶果 / 8
- 五、自我保护能力 / 9

第二章 培养孩子自我保护能力的基本常识 / 14

- 关注点1：培养孩子的自我保护能力应以预防为主 / 15
- 关注点2：时刻提醒孩子远离潜在危险 / 17
- 关注点3：孩子缺乏自我保护意识时应雇保姆或请老人陪伴 / 18
- 关注点4：培养儿童自我保护能力的训练内容和目标 / 20
- 关注点5：培养孩子的基本生存能力 / 22
- 关注点6：为孩子创造良好的生活环境 / 24
- 关注点7：培养孩子良好的生活习惯 / 26





关注点8：家庭和幼儿园的自我保护教育应力求一致 / 28

关注点9：训练孩子的体能以增强体质 / 30

关注点10：为孩子营造安全的活动环境 / 31

关注点11：培养孩子的应变能力 / 32

关注点12：通过游戏培养孩子的自我保护能力 / 34

关注点13：孩子的胆子太小怎么办？ / 35

关注点14：孩子自我保护意识太强怎么办？ / 37

第三章 培养孩子的居家自我保护能力 / 38

关注点15：不要拿太重的东西 / 39

关注点16：吃果冻时要注意 / 40

关注点17：叼着棒棒糖不能跑来跑去 / 41

关注点18：刚吃完饭不要剧烈运动 / 42

关注点19：水火无情，不可乱碰 / 44

关注点20：电源线、电插座碰不得 / 46

关注点21：厨房的潜在危险要注意 / 47

关注点22：家住高楼，小心阳台 / 49

关注点23：不要和宠物过分亲密 / 51

关注点24：卫生间也可能是危险地带 / 52

关注点25：警惕这些电器伤害孩子 / 54

关注点26：对待含铅玩具应谨慎 / 56

关注点27：不要在楼梯上乱蹦乱跳 / 57



关注点28：独自在家时怎样应对陌生人 / 59

延伸阅读：针对居家自我保护能力的训练 / 60

第四章 培养孩子在幼儿园时的自我保护能力 / 63

关注点29：教孩子学会应对老师的过分惩罚 / 64

关注点30：学会应对“园内暴力” / 65

关注点31：幼儿园的活动要有限度 / 67

关注点32：拒绝陌生人接自己回家 / 68

关注点33：如何防止患上传染病 / 70

关注点34：不要用铅笔、小刀、小剪子打闹 / 71

关注点35：不要憋尿 / 72

关注点36：有些小朋友不能与之交朋友 / 74

关注点37：孩子总是打骂别的孩子怎么办？ / 76

关注点38：孩子总被同龄小朋友欺负怎么办 / 76

延伸阅读：针对幼儿园自我保护能力的训练 / 78

第五章 教孩子牢记交通常识 / 81

关注点39：用识图的方法教孩子交通常识 / 82

关注点40：不要横穿马路 / 83

关注点41：不要翻越护栏 / 85

关注点42：飞机上的安全知识 / 86



关注点43：地铁里的安全知识 / 88

关注点44：教孩子注意乘车安全 / 89

关注点45：教给孩子对付晕车、晕船的简单办法 / 91

延伸阅读：针对交通安全的自我保护能力训练 / 93

第六章 培养孩子户外活动时的自我保护能力 / 95

关注点46：马蜂窝不能捅 / 96

关注点47：有些树爬不得 / 97

关注点48：有些虫子不能抓 / 99

关注点49：不熟悉的果子不能吃 / 100

关注点50：植物枝叶不要随意往嘴里放 / 101

关注点51：不要轻易食用野生植物 / 103

关注点52：不要在自然水域嬉戏玩耍 / 104

关注点53：有人落水不可贸然下水相救 / 106

关注点54：离高压电线远一点 / 108

关注点55：有人打架别围观 / 109

关注点56：玩耍时要远离井盖 / 110

关注点57：运动后不能立即喝冷饮或吃冰镇食物 / 112

关注点58：玩沙子要谨慎 / 114

关注点59：不要随意去逗狗 / 115

关注点60：冰面不是理想的嬉戏场所 / 117

关注点61：迷路了应该怎么办 / 118



关注点62：别去行人过多的地方 / 120

关注点63：掌握一些野外生存的技能 / 121

关注点64：不要到建筑工地玩耍 / 123

延伸阅读：对孩子户外活动中自我保护能力的训练 / 124

第七章 培养孩子面对社会危害时的自我保护能力 / 127

关注点65：被人跟踪应该怎么办 / 128

关注点66：遭遇绑架时不要慌张 / 129

关注点67：别吃陌生人给的东西 / 131

关注点68：如果有人说是熟人不要信 / 132

关注点69：让孩子知道什么是性侵害 / 134

关注点70：告诉孩子“黄”毒不能看 / 136

关注点71：抽烟喝酒不能沾 / 137

关注点72：网络危险要留意 / 139

延伸阅读：面对社会危害时自我保护能力的训练 / 140

第八章 培养孩子面对突发事件的自我保护能力 / 142

关注点73：避免拥挤人群带来的伤害 / 143

关注点74：如何应对水管漏水 / 144

关注点75：煤气泄漏怎么办 / 146

关注点76：引出飞进耳朵的虫子 / 147



关注点77：擦出飞进眼睛的虫子 / 149

关注点78：鼻子流血不要慌 / 150

关注点79：鱼刺卡住喉咙怎么办 / 151

关注点80：扭伤的自救 / 153

关注点81：烫伤的自救 / 154

关注点82：火灾的自救 / 155

关注点83：冻伤的自救 / 157

关注点84：天气炎热时如何防中暑 / 158

延伸阅读：面对突发事件时自我保护能力的训练 / 160

第九章 培养孩子在自然灾害中的自我保护能力 / 162

关注点85：让孩子正确认识雷电 / 163

关注点86：地震发生时应该这样做 / 164

关注点87：沙尘暴天气的自我保护 / 165

关注点88：雪崩时如何安全逃生 / 167

延伸阅读：对抗自然灾害的自我保护能力训练 / 168

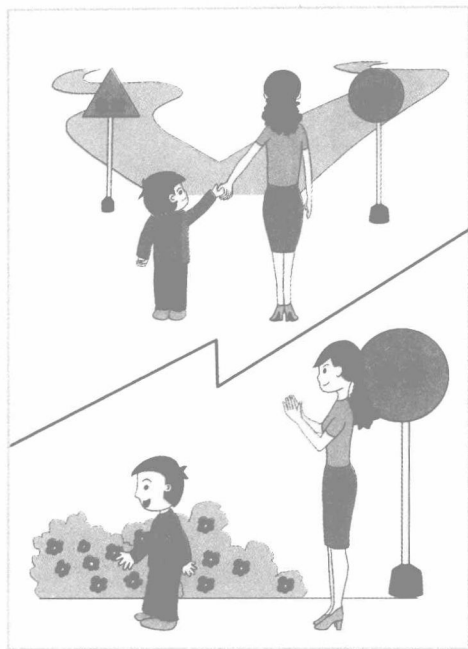


第一章

自我保护能力——儿童成长必修课



一、日常生活中的自我保护很重要



孩子成长的道路是曲折的，他们会经历无数的变故，从学习走路、认人、摆弄玩具，到学习过马路、旅游、乘车、骑车等，总伴有危险的存在，需要家长的引导和教育。要让孩子明白一切成功和幸福都是建立在安全的基础之上的，要将对孩子自我保护能力的培养作为培养孩子的首要课程。

案例

小贝今年6岁，很喜欢出去玩，家里人常教育他要注意观察周围的环境，遇到突发状况不要慌张，要利用身边的有利条件，保护自己的安全。这在无形中培养了小贝的自我保护能力。

一天，小贝和另外三个小孩去附近的小河划船，几个孩子晃悠悠地登上小船，用稚嫩的双手摇动船桨。可是船的重心不稳，在行进中突然遇到一个漩涡，船体开始剧烈颤动。孩子们都惊慌不已，在船里来回翻滚，又引起了更大的颠簸，眼看着船快翻了。小贝想起以前爸爸告诉过他，快翻船时该如何逃生的方法。于是他大声叫住身边的孩子用手紧紧抓住船舷，不要乱喊乱叫，保持镇定，然后利用船的浮力，顺着翻转的船体漂浮，并大声向两岸呼救。孩子们



都听从小贝的指挥，在他们的共同努力下，终于成功获救。

孩子们出去划船，本来是件有益身心的活动，却因为他们无法掌控驾船技术，导致船失去平衡，最终翻船。孩子们在出外玩耍的过程中，环境状况是复杂多变的，一旦把握不好，就会导致事故的发生。而值得庆幸的是，小贝利用父母的教导，采取合理的方法，避开了危险，成功地逃生，否则他们很可能在危险降临时惊慌失措，以至于在河水中溺亡。这不得不说是重视对孩子的安全教育所取得的良好成果，孩子具备了自我保护的能力，就能为他们的成长保驾护航，乃至对他们的一生都有极其重要的作用。

因此，家长们应该好好反省，有没有对以下问题有所重视：

1. 是否不让孩子自己学会保护自己

有的家长一看到孩子碰倒水瓶，便慌忙将他拉走；看见马路上有车，赶紧将孩子抱起来，怕他碰着摔着。但事后不对孩子加以叮嘱，这样孩子永远也学不会保护自己。

2. 是否忽略了孩子生活中的安全细节

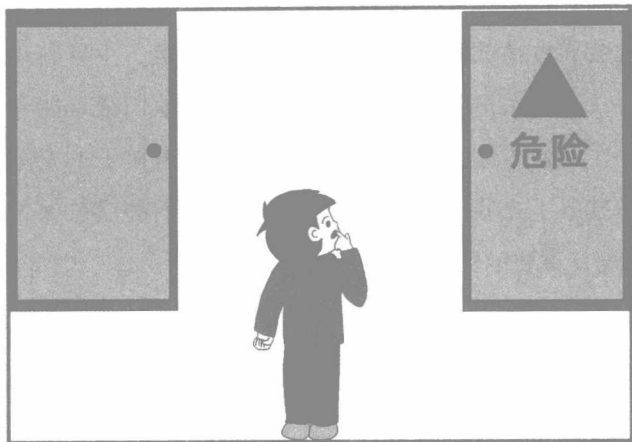
有的家长把电视放得很高，不让孩子碰到，怕电视性能受到破坏，殊不知孩子天生好奇，如果刻意地限制他们则会适得其反。有的孩子可能会找来桌椅爬上去开电视，万一不慎摔下来，轻则流血，重则脑伤，实在得不偿失。类似的情况还有很多，造成的危害有大有小，这是需要家长在培养孩子的自我保护能力时考虑到的。

3. 是否自己平时也不重视自我保护

教育要以身作则，有的家长自己就没有自我保护的意识，更别提会对孩子有所帮助，如边接电话边开车，有人敲门不问是谁就打开门，这些行为都会对孩子造成不好的影响。



二、为什么孩子容易受到意外伤害



导致孩子发生意外伤害的原因很多，主要因为他们年龄较小、发育不完全、身体弱、自控力差、好冒险等天性使然，再加上家庭因素的影响，如缺乏玩伴、缺乏关怀、缺乏看管、缺乏安全防护设备以及社会上某些公共设施

不够完善、体育器材安全系数低、医疗急救急诊措施还有待提高等，都会造成意外事故的频发以及受伤害程度的加重。

案例

炎热的夏天，在郊外农村，池塘里盛开着荷花。趁着家里人都在干农活，有几个孩子跑出来玩捉迷藏，4岁的小强被蒙上双眼，其他小孩迅速躲藏起来。其中一个孩子眼看着小强快靠近他时，便将一块石头扔进池塘里，小强闻声朝池塘走去，还没等小伙伴喊出声，他脚一滑，就跌入了池塘里。孩子们四处呼救，可是附近的大人们都不在家，院子空落，无人应声，最终小强不幸溺水身亡。

小强的溺亡原因是多方面的，首先他只有四岁，神经发育还不完全，辨别力、认知力还不强，可是却跟着同样不懂事的孩子玩捉迷藏这种危险的游戏，而且还被蒙住双眼，在看不见的情况下判断四处混杂的声响，就难上加难了。



再则，游戏的地点选在了池塘边，周围湿滑，极易失足跌落水中，在失去视觉支持的情况下就更不容易掌握平衡了。最后，游戏时间选在晌午，大人们都不在附近，导致事故发生后无人相救。

当然，这些都只是表面现象，麻痹大意才是发生意外伤害的罪魁祸首。0~6岁阶段的孩子对突如其来的危险因素感知力不强，注意力分散，往往对事故隐患不能察觉。如果家长无暇看管孩子，或者近在咫尺的距离也漠然置之，孩子在失去自控和不被人管控的状况下就会随心所欲，极可能造成意外伤害。那么，家长应如何避免麻痹大意呢？

1. 和孩子玩闹时不要被孩子“牵着鼻子走”

有的家长童心未泯，爱和孩子一起打闹玩耍，失去了作为监管人的责任心和警惕性，而且还被孩子的兴致感染，反而被孩子的举动“牵着鼻子走”，失去了应有的判断力和识别力，灾祸自然乘虚而入。

2. 不要给予孩子过多的“自由”

有的家长认为，孩子就像一株树苗，只要给他养料，就能长成一棵大树，却忽略了风雨雷电的危险因素。其实不如把孩子看作一个风筝，让他们在父母的牵引下无拘无束地自由飞翔，这才能使风筝在安全方向的驾驭调控下，越飞越远；而不是放掉手中的线，任其随意飘摇。

3. 不要放松警惕、盲目乐观

有的家长认为孩子年龄小，活动较少，不会发生什么危险，却忽略了危险的发生往往是在一瞬间。年龄越小，认知行为能力越不健全，遇到危险时处理能力就越差，从而引发非常严重的后果。

有的家长觉得自己的孩子聪明，就算不嘱咐，遇事也能灵活应对，于是便放松了警惕。可是孩子毕竟是孩子，不可能拥有像大人一样完全成熟、健全的行事能力，当遇到意外事故时一样会措手不及。所以家长要从孩子的实际特点出发，做好妥善的预防工作。



三、自我保护能力是孩子健康成长的保障



0~6岁是孩子生长发育的关键期，他们的脑神经正在生长，他们的认知力还不完善，思维意识还处于比较混沌的阶段，但是对外界的好奇心很强，这就可能促使他们在没有弄清情况时就贸然行动，从而导致事故的发生。这不仅会损害孩子的身体健康，还可能给他们的心理造成不可磨灭的阴影。所以针对0~6岁孩子的特点，进行一定自我保护能力的培养和训练是必需的。通过这类学习，能启发孩子的心智，

锻炼他们的观察力、判断力、反应力和思维力，懂得识别危险，并巧妙地避开隐患，保证自己的安全。因此具备自我保护能力是孩子健康成长的必要保障。

* 案例 *

小西4岁了，他很胆小，害怕听鬼故事，害怕打雷闪电，也害怕单独一人在家。可是小西父母的工作很忙，常常不在家，只好把他交给保姆照看。保姆很贪玩，一有机会就丢下小西到楼下找老乡闲聊、打牌。

一天，小西待在小屋里，眼看着天快黑了，保姆还没有回来，他便只好一个人吃着零食，看着电视里的动画片。这时，忽然有人敲门，小西放下零食去开门，没有问对方是谁就把门打开了。