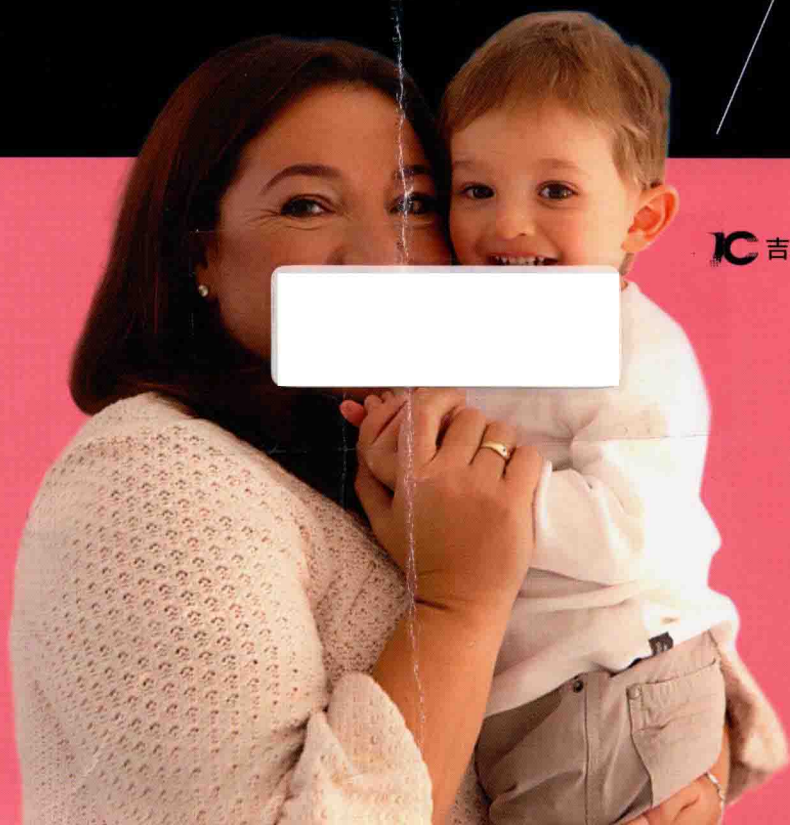


全球著名育儿节目《Super Nanny》，红遍44个国家
Jo Frost 15年独一无二的育儿经验分享

Super Nanny Jo Frost 超级育儿师

【英】乔·弗洛斯特 著

李丹璇 译



吉林科学技术出版社

Super Nanny
★★★★★ Jo Frost ★★★★★
超级育儿师

[英] 乔·弗洛斯特 著
岑艺璇 译

图书在版编目 (C I P) 数据

超级育儿师 / (英) 乔·弗洛斯特著 ; 岑艺璇译.
— 长春 : 吉林科学技术出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5384-8486-1

I. ①超… II. ①乔… ②岑… III. ①婴幼儿—哺育
—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 264033 号

copyright © Jo Frost 2011
图字07-2013-4293

超级育儿师

著 [英] 乔·弗洛斯特
译 岑艺璇
特约审稿专家 钟佩菁
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 端金香
执行责任编辑 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 400千字
印 张 26
印 数 1—8000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8486-1

定 价 49.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 Contents

照顾幼儿一定会用到的基本法宝 第一部分

关注你自己的情感变化.....	34
妈妈要学会面对自己越来越烦躁的情绪.....	35
有了孩子你应该觉得自己更幸福了.....	36
让孩子健康的成长是父母最神圣的责任.....	39
带孩子的方法很多，不要因害怕失败而和别人一样...	40
提前为你的育儿之旅做好准备.....	41
要保证你自己有充足的睡眠.....	42
享受和孩子相处的每一个瞬间.....	43
把所有的精力都用在解决问题上.....	45
说出你所有的想法.....	46
培养好习惯，父母要做孩子的好榜样.....	47
孩子让你生气时，要控制好自己的情绪.....	48
恰当的与孩子分享你的感受.....	48
提升孩子的幸福感需要爸爸的加入.....	50
做家务要理清轻重缓急，列好优先顺序.....	50
让你的另一半分担带孩子的负担.....	52

让另一半有机会享受与孩子的“二人世界”	53
和另一半出现分歧时，一定不要隔夜	54
在怎么教孩子的问题上，夫妻之间要多沟通	55
做辣妈，你还是可以享受一些私人空间	57
有了孩子，小夫妻也要时不时浪漫的约会	57
一个人怎样带好孩子	58
怎样照顾多胞胎	60

2 职场父母怎么做到事业与孩子兼顾... 61	
要把时间花在真正关键的问题上	61
合理的规划时间，就能享受美好的亲子时光	63
不要为了错过孩子一时的成长而内疚	64
除了内疚你还有很多事情可以做	66
孩子需要的是陪伴，不要用溺爱和物质满足他	67
重新回到孩子的内心世界	68
放下身段就可以让孩子与你更亲近	68
出门后要抽时间和孩子保持联系	69
有效地利用时间	70
找到一个合适的看护人来帮你照顾孩子	70
让亲戚帮忙照顾孩子需要注意的事情	71

给雇用专职看护或是共享看护的家庭的建议.....	72
选择日托中心或托儿所需要注意的问题.....	75
选择看护人需要注意的问题.....	77
一定不要对看护人产生嫉妒之情.....	79
避免你和看护人在纪律、规则上出现分歧.....	80
除了工作，任何事情你都有选择权.....	80

3 了解你可爱的小宝贝.....	81
是你决定了孩子未来的成长.....	82
孩子在学步阶段要完成的任务.....	83
了解孩子是哪一种性格类型.....	84
根据孩子的性格选择适合他的教育方式.....	85
性格和遗传有很大关系.....	85
不要随便给孩子的性格下定义.....	86
仔细观察才能更多的了解孩子.....	87
观察孩子时需要注意的问题.....	88
男孩和女孩明显的性格差异.....	88
父母要了解不同发展阶段孩子的理想发育指标.....	89
当你一遍遍重复时，总有一天他会学会的.....	90
领养孩子的父母亲需要注意的事情.....	91

不同的孩子需要不同的对待方式	92
平衡学步孩子与年长孩子之间的发展差异	93
在学步孩子与年长孩子之间建立平衡	93
不要试图让大孩子帮你照顾小孩子	94
适时教会孩子基本的生活技巧	94
教孩子生活技巧的两个小方法	95
欲速则不达，教孩子不能急于求成	95
沮丧也是一个学习的过程	96
给孩子一个没有压力的学习环境	96
关于教孩子生活技巧的小建议	97
你不仅要安慰他、奖励他，也要适时放手	97
不要让孩子停留在一个阶段，要推动他进步	98
让“奶嘴仙子”带走孩子对奶嘴的依恋	100
每个孩子都有自己依恋的物品	101
轻松让孩子跟小被褥说拜拜	102
设置合理的界限	102
对孩子实施强权行为也很必要	103
幼儿阶段发育标识表	104
清晰列出你能为孩子做的事情	107

幼儿时期的 7个关键问题

第二部分

4	最重要的事——安全.....	110
	安全教学是循序渐进的过程.....	111
	不容忽视的居家安全.....	112
	居家安全中的危险品.....	113
	无论在哪都要确定：没有安全问题.....	114
	注意安全并不意味着“全面戒严”.....	115
	确保孩子的所有玩具都是安全的.....	116
	水是最危险的，一定要加倍注意.....	117
	及时教会孩子道路交通安全知识.....	119
	带孩子到户外活动时要做安全检查.....	120
	让孩子轻松学会走路的学步教程.....	121
	如果学步教程失败了，你该这样反思.....	122
	不容忽视的车内安全知识.....	123
	让孩子坐在汽车座椅上.....	124
	带孩子外出时要提前做好防晒.....	125
	孩子和宠物在一起时的安全知识.....	126
	提前预防孩子过敏.....	128

孩子出现过敏时不要惊慌，冷静处理.....	131
发现孩子的过敏现象，及时检测过敏原.....	131
其他的过敏状况.....	132
怎样照顾有哮喘的孩子.....	132

5 一定要建立起来的准则.....	134
回忆一下在同一问题上你的父母是怎么做的.....	135
有准则并不等于严厉，找到平衡点.....	136
理解孩子的“胡作非为”但不要纵容.....	137
不要急于求成，孩子需要花时间接受你的准则.....	139
什么时候开始教准则.....	140
孩子对你说“不”，是在试探你的准则.....	141
给出警告，什么能做，什么不能做.....	143
“问”还是“要求”，你的表达清楚吗.....	144
想发脾气时保持冷静.....	144
体罚不能取代沟通.....	145
让孩子接受准则的技巧.....	145
在他不听话的时候，实施“淘气的步骤”.....	146
关于“淘气的步骤”方法的答疑解惑.....	149
“一次出局”法.....	151
关于“一次出局”方法的答疑解惑.....	152

玩具没收策略.....	152
帮助孩子处理负面情绪.....	153
孩子发脾气怎么办.....	154
孩子在公共场合发脾气怎么办.....	155
“适中发言”缓解对孩子情绪的冲击.....	156
当孩子频繁发脾气时，你要反思.....	156
必须制止孩子的破坏性行为.....	157
孩子打人和咬人是绝对不可以接受的.....	158
孩子欺负别的小孩怎么办.....	159
巧妙化解孩子的逆反行为.....	160
照看年龄相近的多个孩子时应遵从的准则.....	162
孩子在公共场合应该遵从的规矩.....	163
不能解决纷争时你的反思.....	165
如何应对孩子哭闹.....	166
无力应对孩子哭闹时你该有的反思.....	166
不要将孩子童言无忌说的“恨你”放在心上.....	167
简单清楚的表达出你的意思.....	168
不要给他跟你讨价还价的机会.....	170
不要再说“等你爸爸回家的”.....	171
要对孩子好的表现提出表扬.....	171

6	玩耍和刺激性训练.....	174
	通过有目的性的游戏促进孩子全面发展.....	174
	多跟孩子说话，激发他说话的兴趣.....	176
	一些提高视觉能力和记忆能力的小游戏.....	178
	关于宏观身体机能上的刺激.....	180
	关于微观身体机能上的刺激.....	182
	为孩子提供足够多的刺激性训练.....	186
	游戏时家长不要“过分代劳”.....	189
	你在孩子玩耍过程中扮演的角色.....	189
	如果孩子不喜欢，不要强迫他学习.....	192
	“扮演”游戏的重要性.....	194
	怎样给孩子挑玩具.....	196
	最适合不同年龄段孩子的玩具.....	196
	适合不同年龄段孩子的一些游戏.....	198
	让孩子自己玩有利于发挥他的想象力和创造力.....	200
	怎样告诉孩子他已经长大而不再需要玩具了.....	200
	照看年龄相近的多个孩子要均匀分配时间.....	201
	是否应该给孩子看电视.....	202
	让孩子痴迷电子游戏是没有任何益处的.....	203

7	从婴儿到幼儿的过渡.....	204
	关于处理分离焦虑症.....	204
	处理分离焦虑症的小技巧.....	205
	寻找“不做小尾巴法”不奏效的原因.....	206
	出门时记得跟孩子说：再见.....	206
	让孩子从容面对家长离开的公式.....	207
	不要想当然地认为让孩子离开你很难.....	208
	“玩耍、陪伴、走开”法，让孩子习惯远离你.....	208
	试着让孩子离开你一段时间.....	209
	怎样轻松地把孩子送去幼儿园.....	211
	孩子说“我不想去”时怎么办.....	212
	关于换看护的一些小建议.....	212
	领养孩子的亲生父母来拜访怎么办.....	213
	如果要生二胎，提前告诉他弟弟妹妹要来了.....	214
	关于如何让孩子顺利接受弟弟妹妹的一些建议.....	215
	理解孩子的退步行为.....	217
	大孩子对婴儿出现攻击行为的处理办法.....	218
	保证婴儿的安全，不要让大孩子伤害他.....	219
	不要阻碍大孩子和婴儿交流.....	220
	要坚强的处理生活上的大变故.....	220
	帮助孩子理解“死亡”的概念.....	221

关于离婚	223
离婚后要保证生活有条不紊	225
再婚家庭怎么融洽相处	226
帮助孩子去和新的家庭成员沟通	227
关于搬家	229
为孩子上学做准备	230

8 限时一周的如厕训练	232
找到成功进行如厕训练的关键点	232
一些孩子已经准备好接受如厕训练的信号	234
选择时间充裕的一周以保证训练不会被打断	234
如厕训练的相关用具	235
练习周的例行工序	237
如厕训练中该做和不该做的事情	239
如何对男孩进行如厕训练	240
如何教孩子擦拭屁股	241
不要因为他抗拒如厕训练你就妥协	242
如果训练不成功，反思自己哪里做错了	242
不要同时进行多项训练	243
帮助孩子消除“大便恐惧症”	243

夜间如厕训练怎样进行..... 245

大孩子想跟弟弟妹妹一样穿尿布湿怎么办..... 245

9 培养健康的饮食习惯..... 248

为孩子选择适合的用餐用具..... 249

给孩子准备正确的食物，分配正确的量..... 251

给孩子吃的食物一定要健康..... 253

健康食材选用指南..... 253

孩子幼儿时期所需的重要维生素..... 254

幼儿的健康饮食原则..... 255

培养孩子养成健康的饮食习惯..... 256

不要给孩子喝太多的饮料..... 264

最好是给孩子喝经过稀释的纯果汁..... 265

零食不等于点心..... 266

合理为孩子安排吃点心的时间..... 267

要细心观察孩子是否有过敏现象..... 269

最大限度避免孩子食物过敏..... 271

给过敏孩子制定一个严格的饮食计划..... 271

10 外出和旅行..... 274

带孩子出门办事的几点经验..... 275

不要拒绝带孩子外出购物，让他参与进来..... 276

不要孩子要什么就给他买什么.....	278
让孩子陪你去理发、看牙医或看医生.....	279
愉快的外出用餐经历.....	282
本地自驾游顺利进行的一些小方法.....	282
乘飞机旅行是愉快的经历.....	283
乘飞机旅行的一些小攻略.....	285
乘火车旅行的一些小攻略.....	286
自驾游的一些小攻略.....	286

第三部分

怎样与幼儿一起度过美好的一天

1.1	建立好的习惯很重要.....	290
	给孩子建立一个全天活动日程表.....	291
	习惯是为孩子建立的.....	293
	出门在外也要遵循平时的生活习惯.....	294
1.2	美好的上午时光.....	295
	孩子长出第一颗乳牙后就要给他刷牙了.....	296
	不要让孩子把“刷牙”看成是“睡觉”的前奏.....	298

教孩子自己梳头	298
教孩子穿衣服是一件很有趣的事情	301
让孩子自己决定穿衣的款式和类型	303
为孩子选择合适的鞋子	304
给孩子穿鞋其实是个很简单的事情	305
好好享受完美的早餐时间	306
一起度过孩子精力最充沛的上午时光	307
为孩子提供学习社交能力的机会	307
尽量创造机会让害羞孩子与他人接触	309
玩耍的不同阶段	309
合作式的游戏	311
让孩子学会分享	311
让孩子在“轮流”的游戏中学会等待	313
让孩子保留自己“特别的玩具”	314
为什么孩子不愿与人分享	314
孩子们在玩耍时互相打闹怎么办	315
培养孩子感同身受的能力	316
让孩子学会独立以及与人相处	316
选择一些适合全家共同参与的活动	317
兄弟姐妹之间打闹时怎么办	317
处理好兄弟姐妹之间的打闹	318

13 宁静的下午时光 319

- 午睡对孩子很重要 320
- 下午的时候可以为孩子安排一些室外活动..... 321
- 教孩子收纳自己的玩具 322
- 要经常带孩子到户外呼吸新鲜空气..... 323
- 孩子游戏时，选择性的参与其中..... 325
- 为孩子做好活动计划 326
- 让孩子参与到做家务中..... 326
- 让孩子找到做家务的乐趣..... 327
- 对孩子进行“清理教学” 328
- 把做家务看成是游戏，让生活更有趣..... 329

14 愉快的晚上时光 330

- 全家坐在一起，进行一个愉快的晚餐..... 330
- “小厨师，大厨艺”法则 331
- 面对孩子在餐桌上的疯狂举动，要保持冷静..... 332
- 让晚餐变得愉快的餐桌对话和礼仪..... 335
- 父母自己的举止要得体，给孩子做个好榜样 336
- 给孩子营造一个可以早睡的氛围..... 337
- 睡觉之前，给孩子洗个舒服的热水澡..... 338
- 如何处理孩子不爱洗头的情况..... 339