

亲子
书坊

· 智慧父母自修书系 ·



忙妈妈 轻松 育儿经

(2~6岁) 插图版

孩子心智成长的关键期

家长如何面对各种各样的问题

资深儿童教育出版人 孙云晓 著

和大家一起分享育儿经验和方法

树立健康快乐的育儿心态 放松心情 忙妈妈育儿也轻松

著名教育专家 孙云晓 推荐读物

中国妇女出版社

忙妈妈 轻松 育儿经

(2~6岁) **插图版**

金玲◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

忙妈妈的轻松育儿经. 2~6岁 / 金玲著. —北京: 中国妇女出版社,
2012. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0453- 4

I. ①忙… II. ①金… 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 (2012) 第 116101 号

忙妈妈的轻松育儿经 (2~6岁)

作 者: 金 玲 著

策划编辑: 陈经慧

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 13. 25

字 数: 129 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0453- 4

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序

在与孩子共同生活中科学育儿

2010年“六一”前夕，胡锦涛总书记到湖北十堰市柳林幼儿园考察，亲笔题词：“快乐生活，健康成长”，高度凝练了学前教育的核心任务，指明了学前教育改革发展的根本方向，也体现了党和国家对学龄前儿童的关心和期待。为全面深入学习贯彻总书记题词要求，推进学前教育科学发展，加强科学保教，确保孩子们健康快乐成长，教育部决定从2012年起，在全国范围内开展学前教育宣传月活动，引导全社会树立正确教育理念，向全社会宣传儿童心发展的规律和学习特点，宣传科学育儿的基本理念和方法，要通过广泛的宣传和动员，让科学保教的观念和方法家喻户晓、深入人心。营造共同关心、支持学前教育的良好氛围。这是政府层面上开展的最大规模的科学育儿宣传活动。科学育儿，不只是幼儿园的任务，也是家长的责任。家长是学龄前儿童主要的、不可缺少的教育者，在教育子女方面，家长有不可推卸的责任。

科学的家庭教育是孩子健康成长的主要保证。科学的家庭教育要求遵循孩子的身心发展规律，就是要观察孩子、了解孩子、理解孩子、帮助和支持孩子，避免家庭教育的“知识化”“小学化”“成人化”。家长对子女的教育不是高高在上的训导，也不是

按照自己意愿的指令，而是进入孩子的世界，与孩子共同生活，在生活中关注孩子的表现，感受孩子的心绪，理解孩子的困难，发现孩子的探究和创新。家长对孩子的投入不是以金钱为核心标准的，而是以时间和精力为标准。只有努力地投入时间和精力，并真正去了解和理解孩子，与孩子共同商定行为的方式，共同认同基本的规则，共同面对问题和挑战，才能造就真正快乐生活、健康成长的儿童。

金玲的《忙妈妈的轻松育儿经》一书在一定程度上诠释了共同生活、科学育儿的理念。该书以图文并茂的方式，记述了与孩子共同生活的历程，记述了与孩子心灵交融的历程，记述了孩子成长发展过程中的困惑和惊喜，更重要的是告诉了我们家长在孩子成长中的作用，告诉了我们父母爱孩子的途径与方式，告诉了我们生活中的每一个细节都是父母与孩子交流的机会。书中没有回避作为父母经常要感受到的困惑，甚至没有回避亲子矛盾，真切的生活场景和生活事件让我们置身一个具体的家庭环境中，和作者一起去激动、感慨和深思。读后我感到，科学育儿不只是空洞的口号，不只是一般的原则，而是与现实生活联系在一起的实实在在的行动策略，这些策略的形成，需要父母与孩子的相互作用，需要父母的学习和反思，需要父母的爱心和耐心。倡导科学育儿，关键在父母的意识和观念，关键在对孩子发展的正确理解和合理期待，关键在深入孩子的生活和内心，关键在不断地学习和反思。《忙妈妈的轻松育儿经》是科学育儿的实践文本，也是科学育儿理念不断完满的文本，更是作者不断反思和自我发展的文本。

我有幸先读了《忙妈妈的轻松育儿经》，学到了不少，写几点感想，权且为序。

虞永平

2012年5月于南京随园



目录

Contents

第一篇 忙妈妈的常见苦恼

第一章 不爱睡觉的小精灵 / 2

孩子为什么不爱睡觉 / 2

让孩子入睡的好建议 / 7

让孩子养成规律的睡眠习惯 / 10

沟通出来的良好睡眠习惯 / 12

创造舒适的睡眠环境 / 14

经验分享

给学习睡觉的孩子 / 15

第二章 吃饭的斗争 / 19

自寻烦恼的妈妈 / 19

孩子的胃口不是撑大的 / 21

孩子为什么不好好吃饭 / 22

培养吃饭好习惯 / 23

体验零食的快乐 / 27

经验分享

懒妈妈的爱心早餐 / 29

第三章 健康的智慧 / 31

爱生病的小孩 / 31

面对孩子的感冒发热 / 33

培养健壮的孩子 / 35

有益的亲子运动 / 37

关注儿童性教育 / 38

经验分享

预防感冒小常识 / 40

第四章 快乐入园 / 41

入园的困惑 / 41

如厕习惯的培养 / 43

孩子爱拖拉 / 44

家园要沟通 / 46

让孩子独立完成作业 / 47

经验分享

做尊重孩子的家长 / 48



第二篇 忙妈妈也能塑造宝宝好个性

第一章 让孩子勇敢起来 / 52

家有胆小郎 / 52

胆小不可怕 / 53

从胆怯到勇敢 / 56

培养孩子的勇气 / 57

与孩子分享勇气 / 59

经验分享

什么是勇气 / 60

第二章 孩子的好奇心 / 61

孩子的“为什么” / 61

家长的“怎么做” / 63

保护孩子的好奇心 / 66

培养“小小科学家” / 70

经验分享

圣诞老爷爷的礼物 / 72

第三章 孩子也有小自尊 / 74

幼儿期的逆反 / 74

孩子不满的理由 / 76

面对孩子的坏脾气 / 77

如何处理亲子矛盾 / 80

孩子有时也需要发泄 / 83

维护自尊的叛逆与任性的赖皮 / 84

经验分享

释放孩子的不满情绪 / 85

第四章 孩子要自立 / 87

逐渐自立的孩子 / 87

培养孩子的自主意识 / 89

鼓励孩子自立成长 / 90

从依赖到自立的过渡期 / 94

经验分享

一个不能说的秘密 / 96

第五章 让孩子越来越自信 / 98

可爱的粉色失败者 / 98

自信可以后天培养 / 99

培养自信的小技巧 / 100

适当运用赞赏方法 / 104



经验分享

避免孩子的自满情绪 / 105

第三篇 忙妈妈如何培养小小社会活动家

第一章 受欢迎的孩子 / 108

步入社会的孩子 / 108

大胆释放孩子的潜能 / 110

与同伴儿一起玩耍 / 114

不给孩子“贴标签” / 116

丰富孩子的社交活动 / 118

经验分享

孩子都会有对自己不满的时候 / 120

第二章 灰尘妈妈的爱 / 121

可以和孩子探讨死亡吗 / 121

矫情的妈妈们 / 123

温柔的负担 / 124

信任是和孩子的相处之道 / 126

培养孩子有感恩的心 / 128

经验分享

宽容不等于没原则 / 129

第三章 忙碌爸爸也能做好爸爸 / 131

现代家庭父教的缺失 / 131

父亲的教育很有艺术 / 133

忙碌爸爸也能做好爸爸 / 135

经验分享

与孩子一起成长 / 137

第四篇 忙妈妈巧帮孩子玩学兼顾

第一章 玩具与孩子的创造性 / 142

玩具的价值 / 142

任何东西都是孩子的玩具 / 145

在玩的过程中发挥创造性 / 146

不要轻易破坏孩子的游戏世界 / 148

玩玩具也有管理规则 / 149

经验分享

培养孩子的低碳意识 / 150

第二章 游戏的快乐 / 152

喜欢游戏是孩子的天性 / 152

游戏就是自由玩耍 / 155

有同伴的游戏更快乐 / 157



创作也是游戏 / 158

经验分享

快乐的实验游戏 / 161

第三章 一起阅读的日子 / 162

一起阅读的日子 / 162

阅读中积累才华 / 164

自由放松的阅读 / 169

孩子的读图时代 / 171

旅行也是一种阅读 / 172

经验分享

孩子能不能看电视 / 173

第四章 天使的学习热情 / 175

识字的“天才” / 175

孩子的绘画梦 / 177

孩子也可以喜欢周杰伦 / 180

兴趣班的流行 / 182

放弃有时也值得 / 184

到底该教孩子什么 / 185

经验分享

让天使插上翅膀 / 187

第五章 为入学准备着 / 189

学习习惯要培养 / 189

入学需做哪些准备 / 191

别为择校而纠结 / 193

入学面试放轻松 / 195

经验分享

孩子的入学派对 / 196

后记 / 199

第一篇

忙妈妈的常见苦恼



第一章 不爱睡觉的小精灵

孩子为什么不爱睡觉

说到孩子的睡眠，就像吃饭一样，跟天性有点儿关系，有些孩子容易入睡，有些孩子则入睡困难。我常常听周围朋友抱怨，说孩子入睡困难，愁死了。孩子入睡前要拍着睡、摇着睡，要喝着奶睡，要听着故事睡……总之，方法用尽了，结果自己睡着了，孩子的眼睛还睁得大大的。还有的孩子晚睡早醒，到了白天则呼呼大睡，家长也是苦不堪言。

很少有孩子到了规定的时间能够自觉睡着的。据不完全统计，7%~13%的学龄前儿童在入睡或者深层次睡眠方面有困难，50%的学龄前儿童和学龄儿童长期面对上床睡觉的各种问题，25%~40%的学龄前儿童和学龄儿童至少有过暂时性的睡眠障碍。大多数孩子不会一躺下就安静入睡，入睡困难、睡觉惊醒等睡眠障碍已经成为越



来越多的孩子存在的问题。这些问题确实应该引起家长们的重视。当然，研究也证实，童年绝大部分的睡眠障碍在没有任何治疗并且没有结果的情况下会自己消失。所以，对受到睡眠影响的孩子和他们的父母来说，有了这些问题并不非得要去看医生，但要自己注意，如何面对相关的问题。

很多家长都会困惑：为什么大人认为到了该睡觉的时候，孩子却不愿意入睡呢？事实上，学龄前儿童对一天的长短是没有感觉的。即使成人解释因为身体要休息，第二天才有精力继续玩儿，但绝大多数孩子依旧很难理解这一点。

曾经有一次，全家出外旅行，因飞机晚点，儿子第一次在机

场和飞机上度过了一夜，他认为这是他曾经做过的了不起的事情之一，兴奋不已，并且为此画了一张表格以示纪念。表格上面记下了那天夜里他几点到几点在做什么（他从不认为自己睡着了一会儿）。

儿子常常对我说，要是不用睡觉该多好啊，可以一直玩儿、一直玩儿。现实世界对孩子来说是多么精彩，孩子不理解为什么一定要睡觉，也不想把时间浪费在睡觉上。大人会对他进行诸如不睡觉第二天会没精神之类的教育，但对孩子来说，这并不是件意义很大的事情，他们就像是精力旺盛的小精灵。不要用“疲劳”来试图说服孩子去睡觉，他们不会理解也不会认同，并且他们越是在疲劳的状态下越会特意表现得亢奋，因为他们总不肯承认自己累了。强迫孩子睡觉是没有意义的，他们也知道应该睡觉，但却睡不着。相反，一些睡眠研究者认为，家长有时通过对美好早晨的描绘来鼓励孩子入睡或者坐在床边说一个充满放松画面的故事都可能收效明显。因为对孩子来说，那种感觉、那种画面，很神奇很放松，他们觉得也许就一眨眼的工夫，清晨就到了，快乐的一天就要开始了。

除了上面提到的孩子对于不睡觉的神奇念想外，还有很多原因容易造成孩子入睡困难。

1. 白天活动不充分，晚上很难乖乖入睡。

白天活动不充分，积蓄在孩子体内的能量没有得到完全释放，如此情况下，到了晚上他们就很难入睡。其实，事实证明，很多孩子上了小学之后，因为课业重、活动量大，到了晚上就会产生疲惫感，自然很快就能入睡。儿子入园后，我坚持让他每天在放学回家