



素质教育
自我保护

父母新知



培养孩子的 自我保护能力

王学明 主编

让孩子学会保护自己



保护自己，远离危险！

父母不可能时时每刻陪在孩子身边。

让孩子学会提高警惕，避免伤害，父母才能安安心心。

父母给孩子最好的保护，就是让他学会自我保护！



上海市
著名商
标市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

素质教育
自我保护

父母新知



培养孩子的 自我保护能力

王学明 主编

让孩子学会保护自己



保护自己，远

父母不可能每时每刻陪在孩子身边

让孩子学会提高警惕，避免伤害，父母才能安心。

父母给孩子最好的保护，就是让他学会自我保护！



上海市
著名商
标市

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

父母新知:培养孩子的自我保护能力/王学明主编. —上海:华东师范大学出版社,2013.4
ISBN 978-7-5675-0551-3

I. ①父… II. ①王… III. ①儿童教育-家庭教育-儿童教育-安全教育 IV. ①G78②X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 073319 号

父母新知

培养孩子的自我保护能力

主 编 王学明
责任编辑 刘 佳
审读编辑 何丹凤
责任校对 高士吟
装帧设计 付 莉

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江临安市曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.25
字 数 188 千字
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-0551-3/G·6360
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

特别感谢

林道成 于富荣 刘红梅 刘子嫣 韩珊珊
商芬霞 安 雷 于富强 王春霞 于凤莲
王勇强 曹烈英 于国锋 刘 玫 刘 蕊
覃思正 贾 刚

从认识“自我保护能力”开始

0—8岁的孩子处在人生的第一个生长发育期，他们天真、纯洁、美好，是含苞待放的花骨朵儿，是祖国未来的栋梁。从孩子呱呱落地的那一刻起，他们的身边一直伴随着父母忙碌的身影，父母照料他们的衣食起居，为他们的健康成长保驾护航。

这个时期的孩子，身体发育速度快，大脑以及神经系统发育稳定并逐渐趋于成熟。他们的形象思维能力相较于逻辑思维能力来说更成熟，更容易接受直观具体的事物，但对于单纯的文字、数字的理解能力较差。在心理上，这个时期的孩子有好奇心强、求知欲强、思维简单、冲动、注意力容易转移、易受暗示、模仿性强等特点。孩子的这些生理和心理特点，决定了他们在现实生活之中无法很好地保护自己，稍有疏忽就很容易遭受生理或心理上的伤害。

可是在现实生活中，父母不可能每一分每一秒都守在孩子的身边，而孩子的成长也必须要有自己的空间，不能一直生活在父母的羽翼之下，靠父母来庇护他们。那么当孩子独处时，孩子要依靠什么来保护自己呢？那就是自我保护能力，它才是孩子最坚实的保护神。

当今社会，孩子的意外伤害率、死亡率一直高居不下，究其原因，其实很简单，就是因为孩子缺乏自我保护意识和能力。在家里，运转的洗衣机、开水壶、锅碗瓢盆乃

至一块积木都可能给孩子带来损伤。出门在外,无论是在幼儿园、街道上,还是在户外,孩子还要防范那些人为带来的伤害,陌生人的邀约和胁迫、校园暴力都会给孩子造成不同程度的伤害,甚至威胁到他们美好而又脆弱的生命。这些事故给孩子带来的伤害是无可挽回的,只在那短短一瞬,孩子就可能与生命失之交臂,匆匆地离开他们所眷恋的世界。为了避免这样的遗憾,才有了这本书的诞生。在书中,作者通过对生活细节的解析,从中找到里面所存在的安全隐患,让父母能够在第一时间把这些信息传递给孩子,使孩子在潜移默化之中培养自我保护能力,保证他们的生命安全。为了孩子健康美好的明天,就请各位父母翻开本书,哪怕阅读一个故事,也会从中受益。

作者

2012.9.6

目 录

前言 从认识“自我保护能力”开始 1

第1章 父母不可不知的八件事

- 自我保护能力到底有多重要? 1
- 切忌对培养自我保护能力不以为然 3
- 安全教育要从点滴做起 5
- 尽量避免小孩子独处 7
- 孩子一个人在家时,家长应该这样做 9
- 邪恶的魔爪已经伸向了儿童群体 11
- 要清楚知道孩子的去向 13
- 要经常跟孩子讨论细节中的安全问题 15

第2章 就算在家里也有安全隐患

- 让孩子学会怎样正确使用家电 17
- 告诉孩子“玩火”是很危险的 19
- 孩子独自在家有人敲门怎么办? 21
- 煤气泄漏,小心看不见的危险 23
- 和宠物打交道,不可太“亲近” 25
- 把花花绿绿的药丸收好 26
- 教孩子烫伤后要立刻用冷水冲 28
- 不要让孩子在房间里玩皮球 30
- 告诉孩子不可把椅子当玩具 31
- 玩积木时也要注意安全 33



沙发和床不可作为蹦蹦床 _____ 35

厨房不是玩耍的地方 _____ 36

告诉孩子绝不能趴阳台 _____ 38

教孩子学会用饮水机 _____ 40

卫生间可不是水上游乐场 _____ 41

如果有人打电话问东问西怎么办? _____ 43

吃果冻时要多加小心 _____ 45

第3章 校园内外，孩子要学会保护自己

遭遇了校园暴力该怎么办? _____ 47

玩耍时要防止玩具枪伤人 _____ 49

绘画课上需要注意的几个问题 _____ 51

上厕所的时候不可打闹 _____ 53

老师过分惩罚，孩子要告诉父母 _____ 55

碰到大孩子抢东西不要害怕 _____ 57

周围有患上传染病的孩子要远离 _____ 59

别拿着铅笔、小刀、小剪子嬉戏 _____ 60

及时上厕所，不要憋着 _____ 62

周围的这些朋友不能交 _____ 63

放学不要和陌生人走 _____ 66

放学后遭遇抢劫怎么办? _____ 68

警惕陌生人的邀请 _____ 69

提防告知你家里出事的陌生人 _____ 71

放学后，不要到建筑工地玩耍 _____ 73



第4章 教孩子做自己的“交通守护神”

- 告诉孩子,如何“走路”才正确 _____ 76
- 横穿马路时要注意交通信号灯 _____ 78
- 除了交通信号灯,还要懂汽车信号 _____ 80
- 雨、雪、大风天气要更加注意交通安全 _____ 82
- 告诉孩子什么叫超载超速 _____ 83
- 马路上车多人多,不可当游戏场 _____ 85
- 翻越护栏是很危险的 _____ 87
- 不要在铁路边嬉戏打闹 _____ 88
- 乘地铁时的安全隐患 _____ 90
- 乘火车时的安全隐患 _____ 91
- 乘船时的安全隐患 _____ 93
- 乘坐汽车时的安全隐患 _____ 95
- 乘飞机时的安全隐患 _____ 97

第5章 社会复杂,孩子需学会保护自己



- 不要对别人说家里的事儿 _____ 99
- 告诉孩子不要贪小便宜 _____ 101
- 教孩子识别陌生人的骗术 _____ 103
- 社交中,让孩子远离迷信 _____ 104
- 遇到坏人跟踪怎么办? _____ 106
- 怎样在新环境里快速结交新朋友 _____ 108
- 不能去营业性歌舞厅 _____ 110
- 不能去电子游戏厅 _____ 112
- 被坏人绑架了不要慌张 _____ 114
- 不要沾染抽烟喝酒的坏习惯 _____ 116

第6章 网络世界中，让孩子学会自我保护

- 让孩子正确上网，家长要以身作则 _____ 118
- 为什么现在的孩子爱玩电脑游戏？ _____ 120
- 与孩子进行心灵对话 _____ 121
- “请教”孩子一些电脑问题 _____ 123
- 这些孩子最容易染上“网瘾” _____ 125
- 不要带孩子去网吧 _____ 127
- 面对电脑，教孩子学会“克制” _____ 129
- 让孩子远离不健康的电脑游戏 _____ 130
- 警惕那些“弹出窗口” _____ 132

第7章 女孩要比男孩更懂得自我保护

- 让女儿知道“你的身体和男孩的不一样” _____ 134
- 即使是熟人也不能跟他玩“绑架游戏” _____ 136
- 教女儿识别游戏和骚扰 _____ 138
- 去厕所的时候要结伴而行 _____ 139
- 如果有人要求“亲亲”，绝不能答应 _____ 141
- 女儿，不准别人摸你的私密处 _____ 142
- 告诉女儿，什么是性骚扰 _____ 144
- 告诉女儿，身体是属于自己的 _____ 146
- 告诉女儿，这些行为都是侵犯 _____ 147



第8章 面对突发意外要学会保护自己

- 面前的深水河不要靠近 _____ 150
- 流鼻血的预防和处理方法 _____ 152
- 被困电梯,用这些方式求救 _____ 154
- 被小猫小狗抓伤、咬伤的急救措施 _____ 155
- 游泳时溺水了,不要惊慌 _____ 157
- 雷雨天气,要立刻关闭所有电源 _____ 159
- 下冰雹时要尽快躲避到安全处 _____ 160
- 街上有人斗殴,切忌围观 _____ 162
- 迷路了,赶紧寻求警察帮忙 _____ 164
- 在拥挤的人群中如何自我保护 _____ 166
- 耳朵里面飞进了虫子怎么办? _____ 167
- 被鱼刺卡住,要学会自救 _____ 169
- 山上的蘑菇不能乱吃 _____ 171
- 发生地震怎样自救 _____ 173
- 突发海啸怎样自救 _____ 175
- 突发山洪泥石流怎样自救 _____ 177

第9章 面对生活中的“怎么办”,为父母支招



- 孩子太喜欢去“探险”怎么办? _____ 179
- 孩子过度自我保护怎么办? _____ 181
- 孩子玩起来就什么都不顾了怎么办? _____ 183
- 孩子的胆子太小了怎么办? _____ 185
- 孩子总是喜欢爬高怎么办? _____ 187

孩子总是欺负其他孩子怎么办? _____ 189

孩子总是喜欢把东西塞到嘴里怎么办? _____ 191

孩子总是被别的孩子欺负怎么办? _____ 193

孩子的应变能力太差怎么办? _____ 195



第1章

父母不可不知的八件事

☀ 自我保护能力到底有多重要？



现在的社会十分复杂,孩子的成长道路和以前相比也充满了更多的变数。在孩子成长的过程中接触到的事物,一个果冻,一支铅笔,沿途经过的一辆汽车,走在街上遇到的陌生人,都可能会伤害到孩子。无论是在家里、学校,还是

公园里,孩子总是在磕磕碰碰中成长。在成长过程中,父母是孩子的领路人,在保护孩子不受伤害的同时,只有不断培养孩子的自我保护能力,才能让孩子成为一个独立健康的人。

案例

七岁的岚岚非常喜欢和小朋友们一起玩耍,他的爸爸妈妈非常注重培养岚岚的自我保护能力,时常会告诫岚岚在玩耍时要注意周围的环境,遇到突发情况不要慌张,不要轻易相信陌生人,遇到事情要及时向成年人求助。这让岚岚受益匪浅,遇到许多突发情况他都能化险为夷。

有一天,岚岚和他的几个好朋友一起到小区附近的公园玩耍,公园很大,设施也很齐全,孩子在公园里时而玩滑滑梯,时而在沙堆里打滚,时而在草坪上嬉戏,玩得十分开心。小朋友们玩累了,就一起躺在草坪上休息。这时小明哭了起来,原来小明的腿被趴在草丛里的小蜈蚣给咬了一口。岚岚见到这种情况,十分着急,因为爸爸告诉过他,被蜈蚣这类有毒的虫子或者蛇咬了之后,千万不可以哭,要保持冷静,否则会加速毒液的扩散。他赶忙把衣服脱了下来,扎在了小明的腿上,防止毒液扩散,然后让其他几个小朋友赶紧去打急救电话。不一会儿,救护车就到了,医生和护士赶紧对小明的伤口进行处理,并且让小明吃了药,小明这才慢慢好转了。正是因为岚岚的机智勇敢,才让小明化险为夷。后来,这件事被孩子们的父母知道了,大家都夸岚岚是一个机智、勇敢、聪明的好孩子。

孩子们外出玩耍,是一个探究新鲜事物、体验新奇感受的过程,但是在这个过程中,状况是复杂多变的,危险随时都可能会发生,一旦把握不好就会引

起事故的发生。如果大家都能像岚岚的父母一样重视对孩子的自我保护能力教育,就能为他们的成长保驾护航,甚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. 随时随地培养孩子的安全意识

有的父母一看到孩子碰倒水杯,便慌忙将他抱走,怕他烫着;看见过马路有车,赶紧将孩子抱起来,怕他摔着。但事后却不叮嘱孩子应注意的问题,这样孩子永远也学不会自我保护。

2. 注意孩子在生活中的安全细节

有的家长把电视放得很高,不让孩子去碰触,殊不知孩子天生好奇,如果刻意地限制他们有可能会适得其反。有的孩子可能会站在桌椅上开电视,万一不慎摔下,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,这需要家长在培养孩子自我保护能力时考虑周全。

3. 父母平时也要注意自我保护

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,如有的家长边接电话边开车,过马路不看红绿灯等,这些行为都会对孩子造成很坏的影响。

☀ 切忌对培养自我保护能力不以为然



孩子活泼、好动,对一切都充满好奇。许多东西,在他们看来都是新奇有趣的,都想看一看、摸一摸,可是他们年幼无知,缺乏必要的生活经验,能力和体力也十分有限,因此,常常不能清楚地预见自己的行为将产生的后果,往往会对自己造成伤害。面对一些突发情况,他们也不能作出正确的判断,很容易置自己于危险之中,缺乏必要的自我保护能力。所以,孩子的家长不能想当然地认为,有老师或父母在就安全了,因而对培养孩子的自我保护能力缺乏必要的重视。

案例

小飞今年六岁了,是幼儿园大班的小朋友。小飞是一个好孩子,平时在幼儿园表现很好,在家也很听爸爸妈妈的话,从来没让幼儿园老师和爸爸妈妈操心。幼儿园离家很近,就在小飞所住小区的旁边,平时爸爸妈妈工作很忙,每天放学,小飞就自个儿背着小书包回家。

有一天晚上下了场大雨,路面又湿又滑,路边的大树在台风的袭击下倒在地上,电线杆上的电线也被大树刮断了,耷拉在湿湿的地上。第二天小飞上学经过这里,可是他没有远远地绕开,直接从大树的旁边走了过去。就在这时,意外发生了,强大的跨步电流,将小飞击倒在地。幸亏路过的好心的叔叔阿姨及时发现,拨打了急救电话,在医生们的救治下,小飞这才脱离了危险。

事后,据小飞说,他并不知道那样会发生危险,平时爸爸妈妈也没有告诉他若是看到电线断了就要远远地绕开,这才酿成了事故。这时,小飞的父母才意识到孩子自我保护能力的重要性。

因为小飞平时乖巧听话,从不让爸爸妈妈和老师操心,使小飞的家长忽略了对他的安全教育,疏于培养他的自我保护能力,小飞因此才会被交流电击伤。孩子毕竟是孩子,就算再懂事听话,但由于生活阅历所限,对突发情况仍

很难自如地应对。因此,无论在何时,都不应该疏忽对孩子的安全教育和自我保护能力的培养,否则意外随时都可能降临,甚至酿成事故。

在生活中,因为缺乏安全教育,这样的事故也屡见不鲜。曾经,有一个八岁的小女孩在学校里和同学玩跳马时玩闹,结果造成了九级伤残;还有一个淘气的小男孩在爬墙时,围墙忽然倒塌,导致这个小男孩永远失去了右腿。这些血淋淋的教训应该让我们警醒,千万不能对培养孩子的自我保护能力不以为然了。

☀ 安全教育要从点滴做起



现在,每个家庭几乎都只有一个孩子,每个孩子都是家里的宝贝,只要有一点点磕磕碰碰,孩子的父母都会心疼得不得了。平时在新闻、报纸或者是网络上看到一些和孩子相关的安全事故的新闻,父母会心有余悸,害怕自家孩子也发生类似状况。于是回到家中,立马对自己的孩子进行安全教育,可是没等三把火烧完,孩子父母的警惕性就降到了原点,许多安全隐患依然没有得到解决,孩子的安全意识也并未得到提升。

