

儿童健康 教育手册

东方慧◎编著

(1~6岁篇)

父母给予孩子最好的礼物：温暖的家庭，快乐的童年，健全的性格。

让我们推开亲子关系的大门，走进孩子的世界，共同关注家庭健康教育。



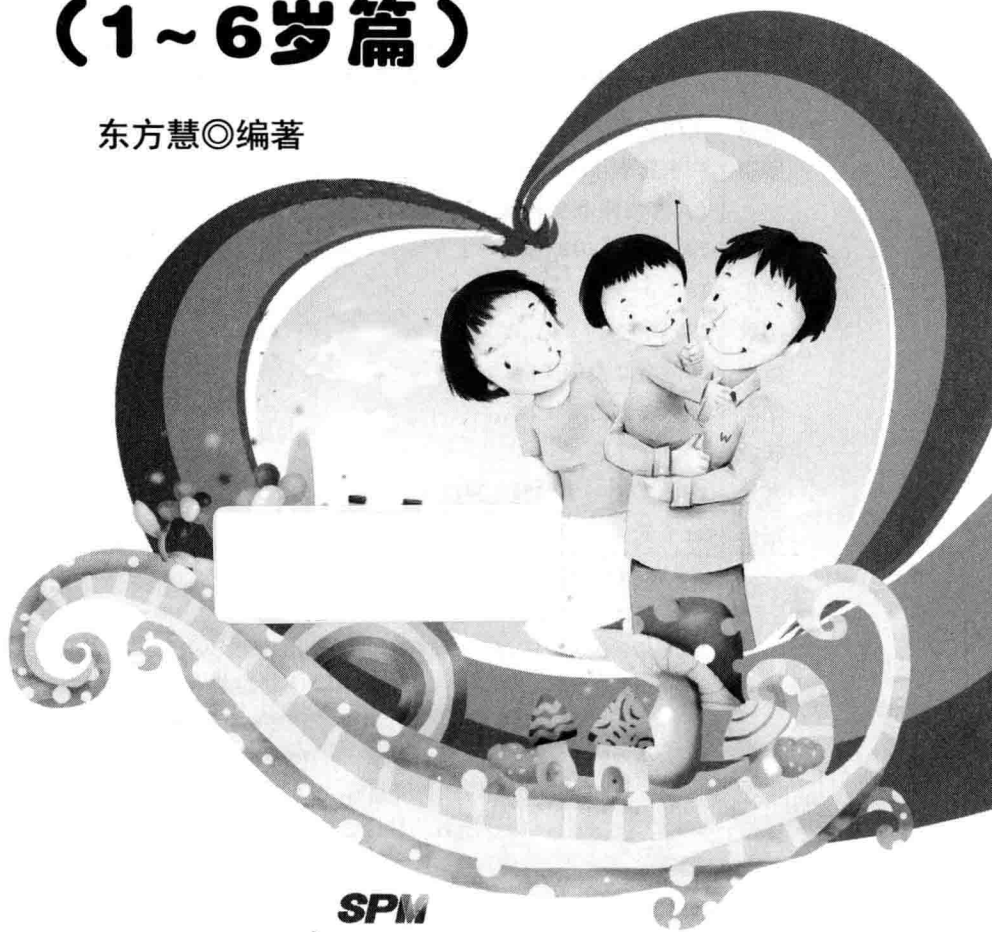
SPIV

南方出版传媒
广东新华书店

儿童健康 教育手册

(1~6岁篇)

东方慧◎编著



SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康教育手册 (1-6 岁篇) / 东方慧编著. —广州: 广东经济出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5454 - 3412 - 5

I. ①儿… II. ①东… III. ①学前儿童—健康教育—手册 IV
. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 111633 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东新华印刷有限公司 (广东省佛山市南海区盐步河东中心路)
开本	730 毫米 × 1020 毫米 1/16
印张	18
字数	276 000 字
版次	2014 年 7 月第 1 版
印次	2014 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 3412 - 5
定价	39.8 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

前 言

想要了解成年人的性格和生活问题，首先要通过他们整体的成长经历，了解成长的源头，因为成年人的性格、习惯、观念、道德意识、生活能力等等，都是从最初期的家庭环境建立的。

我在从事家庭教育 10 余年时间内，接触过不同类型的问题、不同特征的人。他们来自不同的行业，接受过不同程度的教育，有着不同的成长背景，这些因素差异的人结合在一起，在进行家庭组建过程中，就会出现各种各样的问题，一些看似相似的问题，却因为人的各种差异存在着区别，所以，难以解决的并不是问题本身，而是成年后形成的各种固定习惯和性格缺陷问题。

抚养者是教育者吗？这要看每位抚养者为自己的身份定位是什么。定位成单一的抚养者，那么，只会关注孩子的学业问题，关注孩子现有的问题；定位成重要的教育引导者，就会更全面了解孩子的成长过程，起到主动积极的影响作用，与孩子进行同步成长。

我是个注重理论与实践结合的人，这些年通过工作经历也在不断将各种理论知识转换成实际经验应用。在我的工作经历中，最常听到客户说的一句话是“道理我都懂得”，可是他们却不知道怎么用。可能一些人看到理论就头疼，认为这些不实用，其实所有实用的经验都源于理论，最简单



的道理在正确的应用下，也可以发挥最大的力量，我们与其说理论是空虚的，不如说自己没有转换理论的能力，不懂得如何进行实践验证。

我阅读过大量的西方儿童教育和心理学著作，它们注重理论验证和理性的量化标准。我也看过一些国内的家庭教育和儿童教育书籍，它们总是试图对西方的知识进行转换，甚至套用，这样会成为两个极端：一个是过于理性专业，一个是过于通俗浅显。

借鉴和套用是完全不同的两种概念，我们要借鉴一种好的经验，可以很理性地进行筛选应用，我们在套用一种好的经验时，往往会盲目地进行应用，最后达不到良好的效果。

在传统的抚养经验中，抚养者都能意识到孩子问题的存在，他们也试图找到一劳永逸的解决方式，所以，容易采取盲目的方式套用，不关注孩子的气质特征、个性特征、家庭环境、教育环境等影响因素的差别。这些因素的差别性，促使每个孩子的成长发展都各不相同，即使看起来相似的问题，形成根源和应对方式也不会相同。

如果我们不了解自己孩子的各种特征，成长阶段和成长环境的影响，那么，再好的方式也起不到积极作用，甚至还会导致出现负面影响。虽然多数抚养者都认为自己没有时间和精力关注这些，不过要引导孩子健康成长，首先要对孩子的各项特征和成长阶段进行全面了解，只有了解自己的孩子，才能找到更为准确的引导方式。

对于一些爱哭的幼儿，抚养者不可能用一种策略对待。首先，幼儿的哭泣代表着不同需求，同时，促使幼儿产生频繁哭泣的原因有很多种，比如，抚养方式不到位，经常无法正确了解孩子的需求，使他们严重缺乏安全感。抚养者自身的负面情绪干扰，影响到幼儿的情绪和感受状态。孩子自身的气质特征，导致一些幼儿的识别功能缺陷，会出现情绪失调状态等等，所以，每个幼儿的问题，都可能存在着诱因的区别，假如抚养者没有了解这些基础知识，肯定无法正确帮助孩子进行后期的改善。

对于童年前期一些孩子喜欢说谎话，喜欢模仿大人说话，很多抚养者并不了解其中的原因是什么，当他们缺乏了解时，就会盲目地对孩子施加影响，寻找方式套用，最后不但问题没有解决，还可能造成其他的问题。

对于童年中期一些孩子不能按时完成作业，甚至会任性敏感，可能多



数抚养者会认为孩子不够听话，拼命想找到让孩子听话的方式，结果容易错误抑制孩子的意愿，影响他们的正常个性发展，把本来正常的阶段表现当成不正常的反应对待。

《儿童健康教育手册》（1~6岁篇）、《儿童健康教育手册》（7~12岁篇）两书详细介绍了不同阶段、不同气质特征、不同环境对孩子的成长发展影响，引导抚养者更全面了解自己的孩子，识别到自己孩子的问题和特征反应，然后进行正确引导。这些看起来非常基础的知识，往往是现代抚养者最缺乏，也最应该了解的东西。

我们可以随便找一个抚养者进行询问，他的孩子属于什么气质特征，什么样的个性，在特定成长阶段孩子会有什么样的行为反应，认知能力发展到了什么程度，该发展什么样的思维能力，如何帮助孩子构建全面的认知和思维发展，孩子是如何形成的道德观念等等，可能多数抚养者都一无所知。这些知识难道不重要吗？我相信这些知识是抚养者引导孩子健康发展的基本依据，如果没有了依据，又怎么可能正确解决问题呢？

《儿童健康教育手册》（1~6岁篇）、《儿童健康教育手册》（7~12岁篇）两书是我从业多年的工作经验积累，也是对各种理论进行实践转换的产物，因为我了解一个家庭对孩子后期的生活影响，性格发展影响，所以我更愿意通过我的经验，对抚养者进行一次启发和观念转换，影响抚养者从关注方式和现状的圈子里，逐渐转变自己的观念，改善自己对孩子的发展认识缺乏的情况。一本好的书，可以是有趣的书，也可以是耐人寻味的书，同样可以是一本实用必备的书，每本好的书，就如人的性格气质一样，可以是勇敢的，可以是智慧的，也可以是乐观的，我更愿意为我这本书定位成一本耐人寻味和认真的书，我希望它可以像一个准确的指南针，在抚养者与孩子共同影响过程中，帮助每个抚养者准确了解自己孩子的成长特征反应，为孩子尽到正确的引导帮助作用。

在多年从业经历中，我接触过各种各样的人群，处理过各种各样的生活类和心理类问题，这也是本人开始关注性格教育的起源。在无数客户群体中，有硕士、博士、教授、成功的商人、普通的工薪阶层、心理咨询工作者、公务员等等，他们都有着不错的生活能力，有着良好的教育背景，可是他们也存在着不同程度的性格缺陷，正因为早期形成的性格缺陷和习





惯，导致他们成年后无法正常开展健康的家庭生活。

健康生活需要两种能力：第一，生存技能；第二，家庭生活能力。第一种能力通过系统的学校教育，每个人都可以获取，第二种能力却需要早期父母的帮助和培养，才能让一个孩子在成年后，真正可以成熟处理好各种各样的生活问题和关系。

在众多的客户群体中，通过对他们的了解和分析，我们可以看到他们成长的缩影，看到家庭教育和成长环境对他们后期性格和习惯造成的影响。如果这些人的父母可以早点意识到家庭教育的重要，摆脱简单的经验教育，或许这些人的生活会更加幸福完满。

我们可以帮助他们解决分析各种各样的问题，却无法帮助他们完善矫正性格习惯中的缺陷，让他们真正获得解决问题的能力。成长会让人的性格和习惯改善空间逐渐缩小，真正的问题根源都在成长的早期形成，所以，我们希望通过预防的方式，提前帮助抚养者改善抚养教育观念，从早期帮助孩子建立起健康的成长过程，形成健全的性格和生活能力，可以在未来避免许多问题的发生，这是我的初衷。

简单介绍一下2+1教育模式是什么？这是我们提供和创建的一种新型教育模式，家庭教育加专业教育共同对孩子进行科学引导；家庭教育加学校教育，相互配合对孩子进行引导帮助；学校教育加专业教育共同对孩子的成长，进行科学引导规划，家庭教育加学校教育，以专业教育为纽带，共同实现对孩子的全面教育发展。

我们希望通过一种全新的教育模式，为孩子的成长和性格形成，提供更为全面的帮助和引导，弥补过去教育中存在的弊端。可是愿望虽好，却任重道远，所有事情只能踏实地一步步完成，就如抚养教育好孩子，没有任何捷径，不存在任何取巧成分，只有在孩子成长的每一步，父母愿意花费时间和精力重新完善提升自己，才能陪同孩子一起成长发展。

作者

2014年6月



目 录

幼儿部 1 ~ 3 岁幼儿的发展过程

第一章 1 ~ 3 岁幼儿的语言思维发展过程.....	002
第一节 1 岁前的幼儿为什么喜欢哭泣	003
第二节 1 ~ 2 岁的孩子如何学会了说话.....	011
第三节 1 ~ 2 岁的孩子如何学习解决问题.....	017
第四节 3 岁阶段孩子的语言模仿行为发展	021
第五节 3 岁阶段孩子的分辨能力的锻炼方式	026
第六节 孩子的智商是不是天生注定	029
第七节 父母如何在后期帮助孩子发展完善思维能力	037
第二章 1 ~ 3 岁幼儿的道德规则发展过程.....	045
第一节 2 岁前孩子为什么喜欢抢东西	046
第二节 2 岁前孩子为什么喜欢打人	049
第三节 如何控制 2 岁前孩子的错误行为	051
第四节 3 岁阶段孩子的羞愧感和游戏类型	056
第三章 1 ~ 3 岁孩子的智力认知发展过程.....	063
第一节 2 岁前孩子如何认识抚养者	064





第二节	0~1岁幼儿如何进行学习·····	071
第三节	1~2岁孩子的思考意识发展·····	077
第四节	父母与孩子之间产生代沟的原因·····	085
第五节	3岁阶段的孩子如何正确认识自己·····	088
第六节	3岁阶段孩子的自我中心表现特征·····	092
第七节	性格归属感对3岁孩子成长的影响·····	100
第八节	遗传因素对孩子的智力认知发展影响·····	103
第九节	父母如何正确帮助幼儿选择健康的同伴环境·····	107

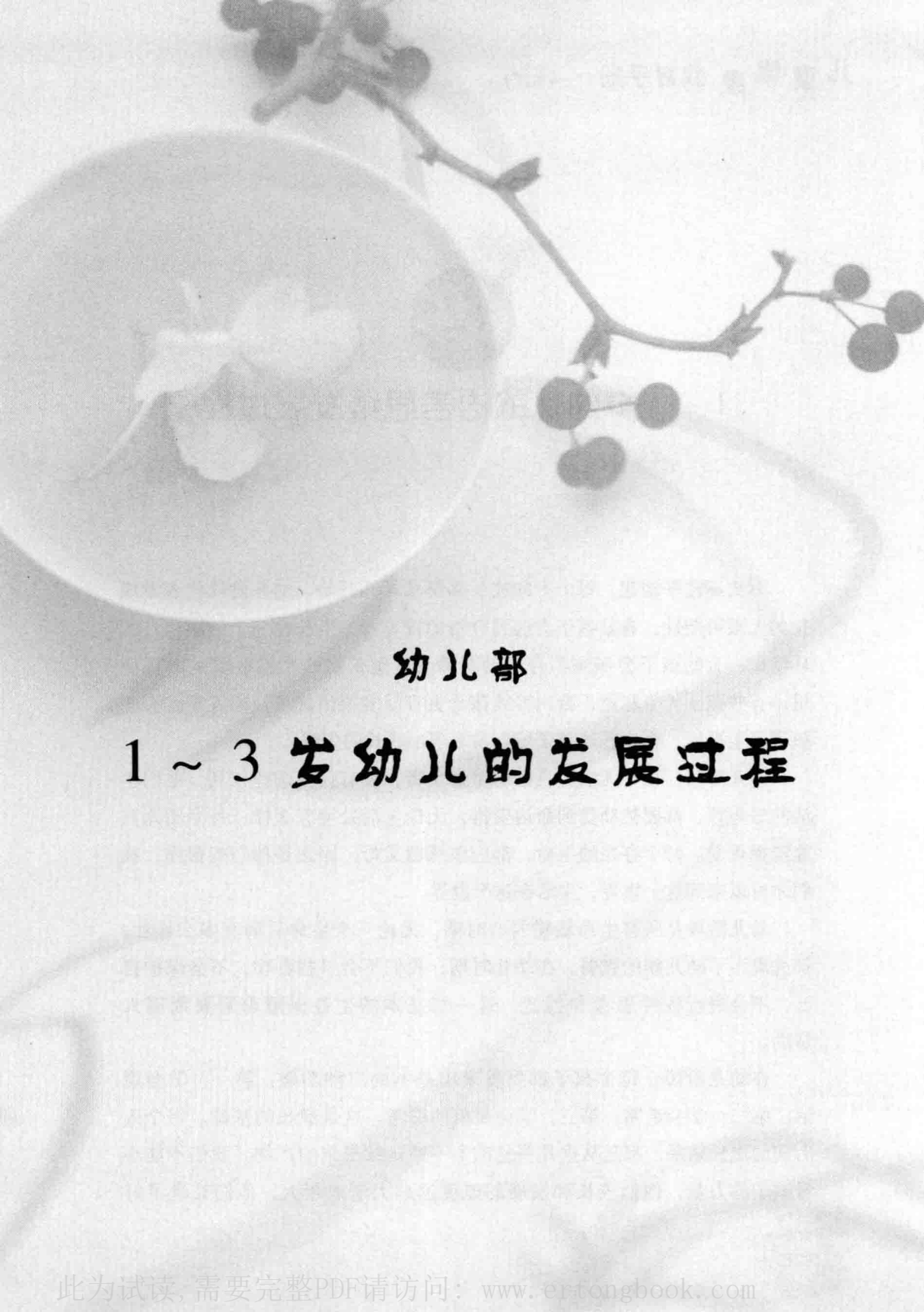
儿童部上 4~6岁儿童的发展过程

第一章	4~6岁儿童的语言思维发展过程·····	112
第一节	4岁阶段孩子的说谎与自言自语表现特征·····	113
第二节	如何引导4岁阶段孩子转变直线思维·····	119
第三节	5岁阶段孩子强烈的语言表达欲望·····	123
第四节	5岁阶段孩子的空间思维锻炼方式·····	126
第五节	6岁阶段孩子对重视感的需求表现·····	131
第六节	顺向思维发展对6岁孩子的影响·····	136
第二章	4~6岁儿童的道德发展过程·····	140
第一节	父母如何增加4岁孩子的责任意识·····	140
第二节	孩子因为对父母恐惧产生的规则遵守·····	143
第三节	孩子因为对父母信任产生的规则遵守·····	146
第四节	4~6岁孩子对道德事件和游戏规则的理解·····	151
第三章	4~6岁儿童的智力认知发展过程·····	159
第一节	4岁孩子的角色模仿游戏·····	159
第二节	不同影响源对4岁孩子模仿行为的刺激作用·····	164
第三节	主观与客观对5岁孩子形成的矛盾影响·····	171



第四节	如何让6岁孩子接受父母的教导	177
第四章	如何正确抚养孩子	186
第一节	3岁孩子是否存在品行问题	187
第二节	了解孩子成长规律的重要意义	191
第三节	了解孩子心理动态发展的重要意义	196
第四节	父亲在孩子成长中的作用	200
第五节	母亲在孩子成长中的作用	204
第六节	导致抚养观念出现差异的因素	210
第七节	父母如何正确实行科学的抚养方式	214
第八节	父母如何避免传统抚养经验中的弊端	218
第五章	不同气质特征对孩子的影响	225
第一节	为什么有些孩子天生敏感	226
第二节	父母如何正确抚养敏感气质的孩子	232
第三节	为什么有些孩子天生会有强烈的矛盾感	237
第四节	父母如何帮助矛盾气质的孩子学会选择	243
第五节	为什么有些孩子天生反应迟缓	248
第六节	父母如何帮助迟缓型气质儿童正常发展	252
第七节	父母如何正确应对幼儿的冲动气质反应	256
第八节	遗传因素对孩子气质特征的影响	261
第九节	家庭教育对孩子气质特征的影响	265
第十节	气质与性格的联系与区别	270
后记		276





幼儿部

1 ~ 3 岁幼儿的发展过程



第一章

1 ~ 3 岁幼儿的语言思维发展过程

万丈高楼平地起，每个人的成长都是从幼儿开始，幼儿阶段代表着成长的无限可能性，有些孩子会遇到合格的抚养者，生长在一个健康稳定的环境里；有些孩子会遇到不合格的抚养者，生长在一个糟糕混乱的环境里。有些孩子天生聪慧，会比普通孩子更容易表现出优越性的发展；有些孩子天生迟缓，会比普通孩子更容易表现出成长的劣势。

幼儿阶段，孩子无法为自己的生命负责，没有任何选择权利，他们生活的好与坏，都要被动受到命运安排，无论生活处境怎么样，每个幼儿只能选择接受。每个存在的生命，都应该感谢父母，因为是他们的帮助，我们才可以来到这个世界，生活在这个世界上。

幼儿阶段是所有生命最脆弱的时期，无论一个生命后期有多么强壮，都逃离不了幼儿期的脆弱。在幼儿时期，我们不会寻找食物，不会保护自己，不会进行各种思考和创造，这一切基本的生存保障都需要周围人帮助。

在幼儿阶段，每个孩子都要发展出基本的三种功能：第一，学会说话。第二，学会走路。第三，学会简单的思考，这是成长的基础。每个人后期的成长结果，都是从这几项基础上不断延续出来的产物。我们不能小看孩子的力量，他们成长和发展的速度远远大于成年人，他们充满了好



奇，对各种未知事物有着浓厚兴趣，他们可以在不断运动中一点点变得强大。

第一节 1岁前的幼儿为什么喜欢哭泣

哭泣是孩子在幼年时期通用的表达方式，无论孩子是否具有正常的语言功能，他们都会产生哭泣行为。哭泣是语言表达方式吗？答案是肯定的，我们只能说无法正确解读幼年孩子的语言含义，却不能否定这种特定的表达方式的存在。

幼儿的哭泣声，就如人类以外的生物的表达方式一样，我们听不懂鸟类的语言，听不懂动物之间的语言，但是不能否定它们同样存在着语言交流，表达着各种各样的信息。

幼儿的语言有一种返祖现象，因为在人类没有进化前，我们的祖先同样没有具体的语言表达方式。哭泣和特定叫声是幼儿在语言功能没有发展成熟时的一种基本保障，它可以通过最原始本能的发声方式，唤起周围人的注意，表达自己各种各样的感受和状态。

人类的语言功能产生需要两种基本因素，第一，生物因素，也就是人类带有的语言功能系统，可以帮助我们在不断发展成熟时，慢慢转换表达方式，形成特有的人类语言。第二，环境因素，这同样对语言发展非常重要，所有生物都只能跟同类之间具有相似的表达方式，同类环境既是一种语言遗传，又是一种集体环境影响。虽然森林中有许多种类的鸟，但是，多数鸟只会跟同类进行一些交流和联系，人类的语言发展同样如此，如果将一个幼儿从小放在跟人类隔绝的环境中，让他和其他动物在一起生活，他会暂时无法形成人类的语言表达方式。

生物因素遗传让我们具有了发展人类语言形式的可能性，在人类集体环境影响下，语言系统才会慢慢产生更清晰全面的表达方式。有许多鸟类同样具有人类的语言模仿能力，当它们长期与人类生活，在重复对它们施加语言影响下，这些鸟儿也会形成简单的人类语言形式，如果这些鸟儿没



有跟人类生活在一起,那么,就无法发展出人类的语言形式,可能会模仿其他重复听到的声音。

人类的语言系统肯定比鸟儿高级许多,人类的语言发展不只是一种简单的模仿,还会受到认知和思维影响,产生更复杂的信息交流传递。许多人都养过宠物,每种动物都有自己特有的习性和表达方式,想更好地饲养宠物,首先,要掌握它们的生活习惯和表达方式,因为它们无法用语言表达需求,我们也无法用语言跟它们进行交流。

抚养幼儿同样如此,虽然成年人和幼儿都是人类,不过,成年人和幼儿之间却无法用人类语言进行交流,表达各种想法。人类父母想要更好地抚养子女,同样需要了解孩子的生活习惯、表达方式,因为每个孩子的特征都存在区别,只有了解他们,才能换一种方式走进孩子的世界。

幼儿的世界要比成年人简单直接,他们不会掩盖自己的真实感受,无论他们有什么需求,都会通过不同的发声方式表现出来。有些不能正确识别孩子发声的抚养者,总是认为孩子无休止哭泣是一种乱发脾气、不安定的状态,实际上并非如此。

饥饿是人类最原始的本能欲望反应,每个孩子从出生就会感受到饥饿欲望影响,促使他们产生不舒服的感受。饥饿反应会让孩子烦躁不安,然后,发出焦虑的哭泣声,孩子的饥饿程度可以通过哭泣频率进行衡量,哭泣时间长,烦躁状态强烈,说明他们一直没有得到满足,饥饿感更加严重,哭泣时间短,或者中间时有停顿,说明他们的饥饿感没有那么强烈。

初期做父母的人,可能无法掌握住孩子的饥饿时间,不能通过孩子的哭声,了解他们的需求。这些抚养者可以采取几种方式,让自己可以准确了解孩子的饥饿反应。

第一,通过时间控制调节孩子吃奶的频率,让他们形成一种习惯的反应方式。成年人因为有了明确的时间观念,才可以合理划分每天固定的饮食时间,当固定饮食时间不断重复时,会让我们形成习惯反应,只有到了特定时间内,才会有明显的饥饿反应。

比如一个人习惯晚上10点后加餐,另一个人不习惯晚上加餐,习惯晚上加餐的人,每天晚上10点后都会有强烈的饥饿反应,相反,没有晚上加餐习惯的人,晚上则不会有饥饿反应。



孩子的饮食方式同样如此，虽然他们不能像成年人一样，将饮食固定在某个准确时间内，却可以根据抚养者的时间调节，在固定时间内才会形成强烈的饥饿反应。孩子的消化系统不存在太大差别，每个孩子的饥饿时间，取决抚养者对他们施加的影响。

有些抚养者没有培养孩子的饮食时间习惯，他们只要听到孩子哭泣，就认为孩子饿了，然后给孩子喂奶。实际上孩子的哭泣，并不意味着强烈的饥饿感反应，但是对于抚养者的喂奶，他们也不会表现出拒绝，所以，在抚养者错误影响下，孩子的饥饿频率会不断增加，形成混乱状态。

饥饿频率增高，感觉状态混乱的孩子，会不定时的哭闹，他们又不能好好吃奶，抚养者因此会感到非常疲倦。比如，李女士的宝宝三个月，她前两个月带孩子时，把孩子的吃奶时间控制在7:00，11:00，14:30，18:00左右，晚上21:00左右会再吃一次，虽然这些时间并不完全精确，不过孩子都会在接近的时间内产生强烈饥饿反应，李女士可以很容易了解孩子什么时候哭泣是因为饥饿。孩子在两个月时，婆婆帮她带了一个月，在婆婆照顾期间，完全打乱了孩子以前的吃奶时间，不管孩子因为什么哭泣，婆婆总会给孩子喂奶以安抚他的情绪，现在又换成李女士带孩子，她发现孩子会不定时的哭闹要奶喝，但是又不好好吃，每天半夜会闹两三次，严重影响了李女士的精神状态。

对于李女士这样的问题，并不是什么奇怪现象，即使成年人的饮食时间被打乱，本能饥饿反应时间和次数也会随着变化，孩子的饮食时间同样需要有固定的规律和习惯安排，这样抚养者才能更加轻松地照顾孩子。

在孩子幼年时，虽然每个人都可以让孩子获取满足感，形成依赖感，不过频繁更换喂养者，容易因为缺乏对孩子的习惯方式了解，无形中打乱和改善孩子固定规律的习惯方式。只有通过时间控制，培养孩子饮食时间规律的抚养者，才能在抚养期间把握住主动权，不断根据孩子的成长，对他们的习惯进行调节。

第二，面孔声音识别反应。幼儿在重复被抚养者喂养刺激下，会对固定抚养者的面孔和声音，形成深刻的记忆印象，并且与自己的饥饿感形成条件反射作用。当孩子在固定要吃奶的时间哭泣时，抚养者可以靠近他，看看孩子的反应是否强烈。



如果是处于强烈饥饿中的孩子，看到抚养者的到来会表现得异常兴奋，他们或者会加大哭泣的音量，或者会立即安静下来，情绪得到缓解，这都意味着孩子在等待被满足。这同样是生物的本能反应，就如饥饿中的雏鸟，听到妈妈叫声后，它们会表现得更加兴奋，因为它们意识到熟悉的声音与自己的饥饿满足，存在着直接联系。

人类的幼儿同样如此，他们对抚养者的面孔和声音，都会有本能识别能力，特别当孩子处于强烈饥饿状态时，这些熟悉的声音和面孔会更容易刺激他们，让他们产生强烈的反应。

抚养者只要合理帮助孩子建立好饮食时间习惯，让孩子对抚养者的声音和面孔形成深刻记忆，那么，抚养者就很容易掌握孩子的饥饿时间。如果孩子没有到喂奶时间，就频繁地哭闹，说明他有了其他方面的需求，抚养者可以找找其他原因。如果孩子在吃奶的时间哭泣，但是，对抚养者的到来并没有强烈反应，说明孩子不仅仅饿了，还可能有其他不舒服的反应。

幼儿时期的孩子，容易受到噪音干扰被吓到，受到惊吓的孩子哭泣频率会增加，表现得异常敏感，不愿意离开父母的怀抱，容易在哭泣中睡着，并且在睡觉时容易被惊醒，或者身体出现因惊吓表现出的颤抖行为。

许多缺乏经验的抚养者，容易把孩子受惊吓后的哭泣表现，理解为生病了，然后带着孩子四处求医，结果无法找到真正的问题根源。其实只要抚养者日常多注意孩子的细节反应，就可以通过他们的哭泣和身体表现，了解孩子到底为什么会哭泣。如果孩子的睡觉不安定，容易在睡梦中出现被惊吓反应，抚养者要及时检查一下周围的声音影响源，看看是否存在惊吓到孩子的噪音，如果存在，就要立即改善，给孩子相对安静的成长环境。

对于受惊吓的孩子，即使改变了影响源，他们一时半刻也很难从恐惧中缓解过来，抚养者可以多陪孩子说说话，逗逗他们玩，转移孩子的敏感恐惧的情绪，用积极愉快的情绪方式带动、感染孩子。

病痛可以让人失去正常的精神状态，清晰体验到痛苦难受的滋味，孩子虽然不会用语言表达自己的生病感觉，却会因为生病变得精神不振，哭闹不止。每个孩子都不会一直处于哭闹状态，当孩子得到满足后，会变得



相对安定，如果孩子反常地哭闹，既不喝奶，又不睡觉，无论用任何方式都不能安抚他们的情绪时，说明孩子的身体不舒服。

此时抚养者应该及时带孩子就医，帮助孩子解决身体的病痛，只有当孩子恢复健康时，他们的生活习惯才能恢复到正常状态。如果抚养者不能及时识别到孩子的生病反应，那么，孩子会无休止地哭泣，并且耽误了最佳治疗时间。在现实生活中，有许多抚养者因为不能及时带孩子就医，导致孩子本来可以治疗的小病变成大病。

孩子的睡眠时间跟饮食习惯一样，需要通过时间建立起规律的习惯，因为睡眠和孩子的精力有着直接关系，如果孩子白天休息时间过多，那么，精力就会保存在晚上，打乱抚养者的正常休息时间。

有些孩子在幼年时入睡会非常快，睡眠状态相对稳定，有些孩子则喜欢在睡觉前不停哭闹，因为他们感到疲倦，又无法正常入睡，所以，会表现出烦躁的状态。对于睡眠不稳定的孩子，抚养者可以转移孩子的注意力，控制他们每天的睡眠时间，降低他们的睡眠次数，那么，孩子更容易进入安定的入睡状态。

孩子的任何习惯，都是在抚养者的影响刺激下形成，睡眠钟的调整，饮食时间的调整，都可以让孩子养成相对规律的时间习惯。如果抚养者让孩子随意发展，或者刺激孩子的坏习惯形成，那么，无形中会给自己增加负担。

比如，一个缺乏睡眠规律的孩子，每天白天休息量比晚上大，那么，孩子到晚上肯定无法正常入睡，即使抚养者再怎么进行安抚，他们也进入不了状态，更容易哭闹。如果孩子白天休息时间非常规律，活动量相对非常高，那么，孩子到晚上更容易产生强烈的睡意。

孩子哭泣代表着他们的某些意愿得不到及时满足，引起了强烈的不满和焦虑情绪，当孩子状态稳定时，也会表现出积极反应，发出各种声音，这些声音未必代表着特殊含义，而是满足感的一种表现。抚养者在孩子处于积极稳定状态时，可以跟他们对话，跟他们进行简单的游戏互动，增强孩子对抚养者的印象和依赖感，刺激孩子活跃的思维状态。

幼儿有思维能力吗？这可能是许多抚养者疑惑的问题，有些抚养者认为幼儿没有任何思考能力，孩子的世界一片空白，有些抚养者认为幼儿有