

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL COMPANY TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIATING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



全国伴随成长公益项目
NATIONAL COMPANY TO ACCOMPANY THE
GROWTH OF PUBLIC WELFARE PROJECTS



伴随成长

家庭教育手册

BANSUI CHENGZHANG
JIATING JIAOYU SHOUCHE

李观政 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴随成长:家庭教育指导手册:6-9岁版 / 李观政主编. —北京:
北京师范大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-303-21849-3

I. ①伴… II. ①李… III. ①儿童教育—家庭教育—手册
IV. ①G782-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005806号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

BANSUICHENGZHANG

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码:100875

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:730mm×980mm 1/16

印 张:14

字 数:175千字

版 次:2017年3月第1版

印 次:2017年3月第1次印刷

定 价:28.00元

策划编辑:刘 冬

责任编辑:刘 冬

美术编辑:袁 麟

装帧设计:天 禾

责任校对:陈 民

责任印制:马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079





目录

第一章 全面了解 6 ~ 9 岁小学期儿童生理、心理发育特点

1	小学期儿童生理发育有哪些基本特点	2
2	小学期儿童心理发育有哪些基本特点	5
3	童年期儿童（约小学期）个性的发展	10
4	孩子的大脑发育	14
5	6岁期间孩子有什么特点	15
6	7岁期间孩子有什么特点	17
7	8岁期间孩子有什么特点	19

第二章 促进 6 ~ 9 岁小学期儿童营养体质健康

第一节	让营养更均衡	24
8	小学期孩子每天应吃的食物主要有哪些	24
9	如何补充钙	25
10	如何摄取优质蛋白质	28
11	如何补充铁	29
12	如何摄入膳食纤维	30
13	维生素和微量元素缺乏有哪些症状	32

14	不吃早餐的危害	34
15	早餐如何吃才最健康	37
16	有营养的快捷早餐	38
17	小学生一周营养早餐食谱举例	39
18	午餐要吃饱	40
19	一周营养午餐食谱举例	41
20	营养过剩的肥胖孩子的营养策略	42
21	患哮喘的孩子的营养策略	43
22	反复感冒的孩子的营养策略	44
23	预防及纠正儿童不良的饮食行为	45
24	小学生春季饮食的注意要点	48
25	小学生夏季饮食的注意	51
26	小学生秋季饮食的注意	54
27	小学生冬季饮食的注意	55
28	人工色素严重影响儿童健康	57
第二节 让眼睛更明亮		59
29	怎样做到科学用眼	59
30	手机、平板电脑时代如何保护孩子的眼睛	61
31	孩子斜视怎么办	63
32	孩子弱视怎么办	64
33	怎样早发现儿童近视	65
第三节 让牙洁白又坚固		67
34	什么时候出第一颗恒牙	67

35	我的乳牙怎么还不掉	69
36	换牙时要吃“软食”吗	70
第四节 让耳朵更灵敏		71
37	孩子喜欢掏耳朵怎么办	71
38	孩子耳朵进水怎么办	72
39	保护孩子的耳朵要注意什么	73
第五节 日常护理和保健		75
40	儿童佝偻病的预防和治疗	75
41	孩子得了哮喘怎么办	78
42	孩子贫血怎么办	80
43	孩子还在尿床怎么办	81
44	如何应对孩子伤风感冒	82
45	食物过敏	83
46	开学挑选文具需注意	84

第三章 促进6~9岁小学期儿童心理发展健康

第一节 心理发展正向引导		86
47	男孩和女孩需要不同的友谊	86
48	培养孩子的自律能力	88
49	让孩子学会延迟满足	91
50	培养孩子的同情心	93
51	培养孩子的忍耐力	97



第二节 心理发展问题指导	99
52 行为障碍——心理需求障碍	99
53 行为障碍——对抗心理与盲目反抗	100
54 孩子撒谎怎么办	101
55 该怎样处理孩子间的冲突	102
56 怕生与害羞	104
57 现代生活使儿童易患“自然缺失综合征”	108

第四章 促进 6 ~ 9 岁小学期儿童体能发展健康

第一节 适合小学生的运动	112
58 孩子运动好处多多	112
59 适合小学生的运动	115
60 适合女孩子的运动	116
第二节 避免孩子在运动中受伤	117
61 教育孩子做好运动前的准备	117
62 常见运动伤害的处理	118
第三节 要运动，也要休息	120
63 充足的睡眠对孩子的益处多多	120
64 睡眠不足代价惊人	122
65 帮助孩子学会睡觉	123



第五章 促进6~9岁小学期儿童家庭教育环境健康

第一节 家长观念更新指导·····	126
66 巧用“延伸原则”，鼓励孩子发展自己的长项和兴趣·····	126
67 为孩子创建宽容平和的成长环境·····	127
第二节 教养方式指导·····	129
68 您会竭尽所能确保孩子不遭受失败吗·····	129
69 如何为孩子提供必要的帮助·····	132
70 如何帮助孩子交朋友·····	134
71 体罚，打还是不打·····	136
72 “离场法”让孩子学会自己平静·····	138
73 正确适当地使用奖励·····	139
74 德西效应：孩子是如何开始不爱学习的·····	141
第三节 生活习惯指导·····	143
75 责任感培养——教孩子学会承担·····	143
76 责任感培养——养只宠物或养盆花·····	145
77 怎么能让孩子不再丢三落四·····	146
第四节 父母角色定位·····	150
78 现代父母不要成为“孩子的奴隶”·····	150
79 不同类型的父母造就不同的孩子·····	152
80 母爱和父爱不同吗·····	154



第五节 家庭教育与非智力因素·····	157
81 良好的家庭氛围能够增强孩子的自信·····	157
82 影响个性的因素是遗传还是教育·····	158
第六节 亲子沟通指导·····	160
83 如何了解不同个性的孩子·····	160
84 家长发脾气的害处有哪些·····	162
85 家长如何避免发脾气·····	164
86 鼓励孩子用自己的话进行表达·····	166
第七节 走出家庭教育的误区·····	167
87 父母要抛弃攀比心理·····	167
88 “过程”比“结果”更重要·····	169
89 对孩子要多表扬，少批评·····	170

第六章 6 ~ 9 岁小学期儿童成长顾问

第一节 家校沟通指导·····	172
90 了解学校对孩子的影响·····	172
91 如何平衡家长和教师的关系·····	175
第二节 性别和性教育指导·····	177
92 1 ~ 3 年级孩子应当了解的性知识·····	177
93 1 ~ 3 年级孩子的性表现·····	178



第三节 家庭课业辅导.....180

94 怎样帮助孩子建立有效的学习机制..... 180

95 家庭作业的重要性..... 182

96 辅导孩子家庭作业，父母该怎么做..... 183

第四节 成长问题分析解决.....186

97 儿童期肥胖都有哪些原因..... 186

98 让孩子远离“小胖墩”的方法..... 189

99 儿童减肥的方法..... 191

100 孩子被别人欺负嘲笑怎么办 194

第七章 6 ~ 9 岁小学期儿童意外伤害的预防与处理

101 让孩子远离烧烫伤 198

102 孩子身上流血了 200

103 孩子害怕上医院怎么办 202

104 孩子的气管被卡住了 204

105 孩子摔伤了怎么办 206

106 孩子的牙磕断了怎么办 208

107 孩子被小动物咬伤了怎么办 209

108 不要让孩子和小狗玩亲吻 213





第一章

全面了解 6 ~ 9 岁小学期儿童生理、心理发育特点

家庭教育的根本基础是了解孩子，作为家长，您对孩子的昨天一定非常了解，因为这是你们共同走过的。但是您将面对的，是今天和明天的孩子。您了解吗？

没有几位家长是能够给予肯定答复的，哪怕是有过育儿经验的家长。您希望教育好您的孩子吗？那就让我们一起从了解孩子开始吧。



1

小学期儿童生理发育有哪些基本特点

提问

我的孩子9岁了，身高在同龄孩子中属于中等，同其他孩子相比差距较大，请问这个阶段的孩子怎样的发育水平才属于正常？



由于现代食物营养丰富，并有良好的医疗保健条件，中国年青一代的身高普遍超过了长辈。现在，发育正常的6岁孩子身高达105 ~ 122厘米，体重达15 ~ 26千克。在前青春期，孩子每年长高5 ~ 6厘米，每年体重增加约2千克。

相对于以上的平均数，孩子的身高、体重在一定范围内还受其他如遗传、环境、性别等多种因素的影响，存在着相当大的个体差异，每个人生长的轨迹不会完全相同。在中国，许多地域或民族群体具有典型特征，孩子的身高和体重取决于两个家族的平均数，孩子们和其父母会有不同的体型。上述平均数只是一个相对的范围，在一个典型的小学班级里，学生的身高差异很大，一般多达12.5厘米。

生长发育是连续不断的过程，但其发育速度又因年龄而异，女孩可能在6 ~ 6.5岁、8 ~ 8.5岁及10岁出现小的发育高峰，男孩在7岁、9岁及10 ~ 10.5岁出现小的发育高峰。

在两个峰值之间，生长仍在持续，只是不易觉察。在前青春期，各系统的发育速度不平衡，发育快慢不同，各有先后。

四肢的发育比躯干稍快，所以，孩子们显示出细高挑的体型。当孩子的骨骼发育时，牵拉着肌腱和肌肉，附着在骨骼上的韧带也逐步变得富有弹性。

每个孩子都有自己的发育速率，受不同因素影响会存在相当大的个体差异。有些父母会发现，孩子的衣服每个季节都显得有些短小；有些孩子则没有经历急速发育期，而以平稳的速率持续发展。如同成人的身体高矮胖瘦各不相同，孩子的身材也是这样。大多数孩子在这个阶段显得比学前时期苗条，有些孩子显得非常纤细，特别是在 8 ~ 9 岁时，这时孩子的体型发育比骨骼增长慢得多。

小学期儿童发育的规律

小学年龄期从 6 岁到 12 岁，又称童年期，其中 10 ~ 13 岁开始进入青春早期或青春前期。这个阶段的孩子生长发育既有儿童期特点，又有青春早期的特点。在小学年龄期的末期，孩子除生殖系统外，其他器官以及大脑的发育已基本完成，接近于成年人水平。智力发育进一步成熟，孩子的体格发育仍稳步增长，但增长的速度不如发育的两个高峰期（婴幼儿期和青春期）快。如果家长误以为是孩子的营养不足，并为他购买各种各样的营养品、保健品或补品补药来“滥补”，可能会使孩子出现性早熟现象。

其实在孩子的生长发育过程中，各系统器官在各年龄阶段的发育速度是不相同的，并遵循着一定的规律。比如在生长发育的第一次高峰期（婴幼儿期）先长头颅，后长四肢，特别是下肢后期增长较快，这就是头尾发展规律；第二次高峰期（青春期）头颅增长不明显，而是下肢发育迅速。

从 7 岁开始，人体的生长发育遵循“向心律”发展。其各部分发育的程序



是：足—小腿—下肢—手—上肢，即自下而上，由四肢的远端向躯干，所以称“向心律”（老人常讲“孩子长个先长脚”就是这个道理）。

只有了解孩子的生长发育规律，配合适当的营养供给，才能最大限度地促进儿童潜在的生长发育能力。

孩子各阶段发育速度的不均衡性

孩子的发育生长发育曲线呈波浪式，有的时期快，有的时期慢。

身体各系统的发育也是不均衡的。首先，人体出生后神经系统尤其是大脑最先发育，此后到成熟期在结构和功能上始终在发育和完善着。身体的其他系统如运动、呼吸、消化、泌尿等系统的发育则与身高、体重的发育相似，呈波浪式。淋巴系统的发育在10岁左右达到高峰，以后逐渐下降，这说明小学生在10岁左右已获得了相当的免疫力。生殖系统的发育在孩子出生后的第一个10年内，几乎没有变化，而进入发育期以后开始迅速发育。此时性意识觉醒，性器官发育并趋于成熟，产生生殖细胞和分泌性激素，在性激素作用下出现第二性征。

孩子个体发育的差异性

虽然人类的身心发展遵循着共同的规律，但由于每个孩子的生长发育的内外部条件的不同。如孩子的性别、遗传、营养、运动、家庭、环境等方面的不同，使其躯体形态、功能和心理特性存在个体差异是必然的。但我们也应注意到每个孩子的生长发育所经历的过程是比较稳定的，在没有特殊的环境条件前提下，孩子个体在群体中的差异波动幅度是有限的。这种差异符合生物学上的正态分布。如果某个小孩的发育水平远落后于同一年龄性别的群体平均值，父母就应及时为其检查和分析可能的原因，有针对性地做出调整方案，以改善孩子的发育状况。



2

小学期儿童心理发育有哪些基本特点

提问

我的孩子7岁多了，最近我们发现孩子和以前有些不一样，每天放学回家，向他了解学校的情况，他会很不耐烦地敷衍一下。请问这样的情况正常吗？



这样的情况是正常的，家长不用担心。6岁以后的孩子会逐渐减少对父母的依赖，甚至对父母过多的关心感到厌烦。孩子会更加关注其他孩子的言行，对自己认为重要的事情产生强烈的责任感。孩子的兴趣开始转向算术和机械等与感情无关的东西。父母应尊重孩子并引导他们从家庭的束缚中解放出来，成长为一个会独立思考有责任感的孩子。

6岁以后，孩子的占有欲和固执想法会引起他与父母之间的不愉快。他们开始把自己的各种情感隐藏起来，因为害怕惹父母生气或受到处罚而产生一种无意识的隐瞒。他们过去的那种对父母的亲昵变成了对父母的反感，他会厌烦并躲开父母的亲吻，甚至不愿意让父母碰自己。看到电影上的亲密镜头时他们也会嗤之以鼻。正是这种厌烦感造成这个年龄段的孩子将注意力转移到与感情无关的事物上，比如读书、写字、算术、游戏等。父母在处理与孩子之间的矛盾时应该多做事少说话，多理解少指责，多赞扬少否定，多



给予具体帮助，少来些空洞说教，对孩子多包容多体谅，让孩子开放自己的情感。

孩子在幼儿后期和整个童年期。首先学会为自己着想，以自我为中心；进而学会为了他人而控制住自己的愿望和本能；学会与同伴友好相处，从合作协同中获得满足和喜悦；学会理解在家庭以外的世界中遵守行为规范以及学会谋生所需要的技能。他要用比较长的时间才学会像成人那样以复杂的方式同他人友好相处。

小学时期儿童的心理特点

6 ~ 12岁是孩子上小学的时期，这是他们长时间地离开父母，进入社会的时期。在小学阶段，同伴关系对孩子的成长至关重要。拥有良好同伴关系的孩子，在学校中可以游刃有余，不论是各种活动，还是学习方面都能轻松应对；而同伴关系较差的孩子，总会在学校生活中遇到这样那样的问题，比如，有的孩子学习很好但性格孤僻不合群，有的孩子学习、纪律都不好被老师和同学称为“捣乱大王”等。

孩子进入小学以后，实际上就是进入了一个小型社会，不能再以自我为中心，做任何事情时都要考虑对周围其他人的影响，这就使得孩子之间的同伴关系变得更重要了。孩子与同学间的相处方式，直接决定着他们人际关系的好坏。大部分孩子进入小学后，他们的社会认知能力会不断发展和提高，他们不会再直接攻击别人，取而代之的是与同伴合作、协调、折中及分享等。只有具备社会认知能力的孩子，才能拥有良好的人际关系，才能获得真正的友谊，才能更轻松地融入集体和社会中。

我们知道在一个班级中，有的孩子人缘很好，他们可以和很多同学一起玩，可以很轻松地融入团体之中，可以在团体里提出建议，而他们的建议也



能被别人接受。其实，人缘好的孩子就具有很高的社会认知和敏锐度和社会交往能力，他们会先观察团体中的成员，再等待机会进入团体中，最重要的是他们有解决危机的能力。也就是说，人缘好的孩子在人际关系上遇到问题的时候，会迅速改变交往策略，以便能使同伴关系保持良好的状态。可是，为什么有些孩子没有人缘呢？他们或者性格孤僻、腼腆，无法融入团体之中；有的动不动就骂人、打人；还有的玩得好好的就发脾气、哭鼻子……究其原因，这些没有人缘的孩子还没有学会如何在社会中与人交往，缺乏社会性行为的控制力，当他们碰到交际障碍的时候，想不出更好的策略来化解危机，只能靠回避、打骂或哭闹来表达自己的情绪，希望别人可以妥协，殊不知越是这样他们的人缘就越差。

一般来说，孩子在小学期间的人际关系的处理方法和适应性程度，是学龄前时期行为模式的延续。孩子与同伴接触时的行为模式，以及有无攻击行为，都是决定他们人际关系好坏的重要因素。

希望摆脱父母的束缚

上了小学的孩子已经开始有了个人尊严的意识。他不希望父母帮他包办一切，仍把他当作宝贝或者逗人喜爱的孩子，而希望别人把他们当作一个独立的人来对待，能表达自己的思想和感觉，做自己喜欢做的事情。他在心里仍然热爱自己的父母，但他通常不会表露出来，对其他成年人也表现冷淡。这个时候父母应该顺势而为，让孩子做一些力所能及的事情，如扫地、倒垃圾等，增强孩子独立做事的能力。

孩子在成长过程中，为了摆脱对父母的依赖，他会更多地转向信任他认同的外人，如学校的老师，并向他们请教或者学习知识。如果孩子在学校从他崇拜的老师那里获得了错误的知识，家长似乎也没有任何办法来改变这种