

伴随成长公益项目指导委员会推荐

BANSUI CHENGZHANG GONGYI XIANGMU ZHIDAO WEIYUANHUI TUIJIAN



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

让优质的育儿知识走进寻常百姓家



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

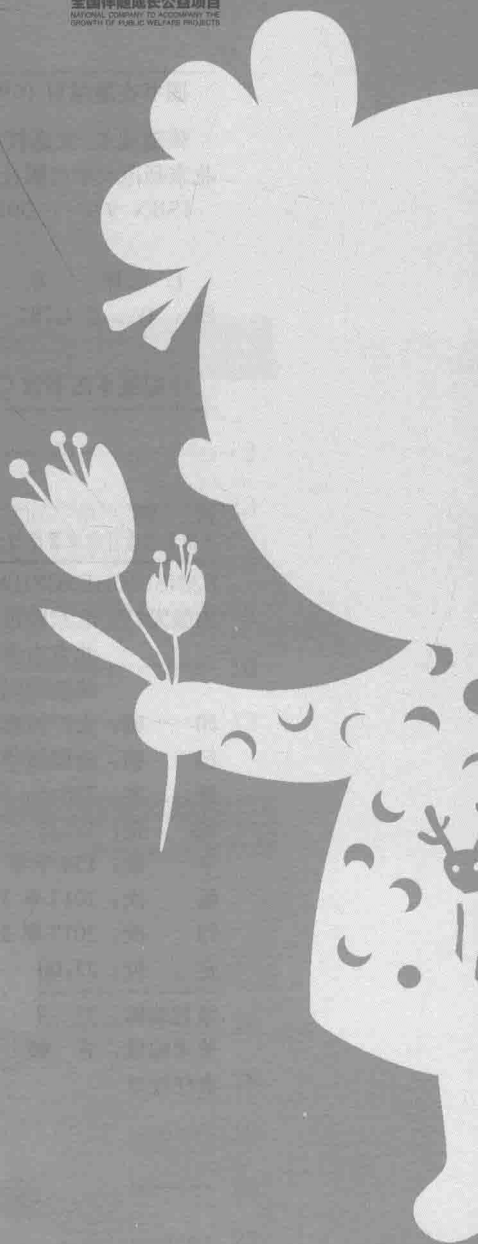
家庭教育手册

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:9-12岁版 / 李观政主著. —北京:
北京师范大学出版社, 2017.2
ISBN 978-7-303-21850-9

I. ①伴… II. ①李… III. ①青少年教育—家庭教育—手册
IV. ① G782-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 005804 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: 12.25
印 字 数: 154 千字
版 次: 2017 年 3 月第 1 版
印 次: 2017 年 3 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

策划编辑: 刘 冬	责任编辑: 刘 冬
美术编辑: 袁 麟	装帧设计: 陈 民
责任校对: 天 禾	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



第一章 全面了解 9 ~ 12 岁小学期儿童生理、心理发育特点

- | | | |
|---|---------------------------|----|
| 1 | 9 ~ 12 岁孩子身高发育有哪些特点 | 2 |
| 2 | 9 岁的孩子生理和心理发育有哪些特点 | 3 |
| 3 | 10 岁的孩子生理和心理发育有哪些特点 | 5 |
| 4 | 11 岁的孩子生理和心理发育有哪些特点 | 8 |
| 5 | 12 岁的孩子生理和心理发育有哪些特点 | 10 |
| 6 | 儿童青春期的性发展有哪些规律 | 12 |

第二章 促进 9 ~ 12 岁小学期儿童营养体质健康

- | | | |
|-----|--------------------------|----|
| 第一节 | 让营养更均衡 | 16 |
| 7 | 给孩子合理补充营养应遵循哪些原则 | 16 |
| 8 | 脂肪的摄入对孩子的生长发育有哪些帮助 | 18 |
| 9 | 如何合理摄入膳食纤维 | 19 |
| 10 | 孩子营养缺乏时身体会发出哪些信号 | 20 |
| 11 | 早餐给孩子吃些什么好 | 22 |
| 12 | 孩子的早餐质量与成绩有何关系 | 24 |

13	怎样为孩子准备营养美味的午餐	25
14	孩子晚餐不适合吃哪些食物	26
15	怎样吃晚餐才科学	27
16	9 ~ 12 岁孩子的一日三餐该怎么搭配	29
17	有助于孩子增强免疫力的食物有哪些	30
18	如何通过饮食调理减少噪声对孩子的伤害	31
19	如何看待孩子五六年级时期的发胖	32
20	孩子每天喝什么最好	33
21	牛奶、酸奶和豆浆怎么喝才健康	35
22	怎样让孩子科学合理地喝汤	36
23	哪些不良的饮食习惯会影响孩子的健康发育	38
24	如何为刚步入青春期的孩子提供科学的饮食	40
 第二节 让眼睛更明亮		43
25	如何让孩子在日常生活中保护好眼睛	43
26	怎样给孩子选择合适的阅读光源	45
27	孩子近视怎么办	46
28	眼镜框多大才合适	47
29	孩子得了红眼病怎么办	48
30	孩子得了麦粒肿或睑板腺囊肿怎么办	49
31	孩子结膜下出血怎么办	50
 第三节 让牙洁白又坚固		51
32	如何让孩子保护好自己的牙	51

33	为何要让孩子养成良好的咀嚼习惯	52
34	预防孩子牙外伤及牙周疾病	54

第三章 促进 9 ~ 12 岁小学期儿童心理发展健康

第一节	心理发展正向引导	58
35	如何培养孩子的独立性	58
36	如何培养孩子的兴趣爱好	60
第二节	心理发展问题指导	63
37	怎样帮助接受不了挫折和失败的孩子	63
38	家长如何面对说谎的孩子	64
39	社会交往困难的孩子有哪些表现	65
40	如何帮助学习上懒惰的孩子	66
41	哪些消极情绪会干扰孩子的学习	67
42	如何帮助孩子有效地控制情绪	68
43	如何让孩子克服嫉妒心理	72
44	为什么孩子会有强迫性行为	74

第四章 促进 9 ~ 12 岁小学期儿童体能发展健康

第一节	孩子运动好处多多	78
45	如何为孩子选择合适的运动	78

46	哪些运动有助于孩子长高·····	79
47	哪些运动不适合小学生·····	81
48	如何处理跑步过程中遇到的伤痛·····	82
49	清晨和傍晚运动时需要注意什么·····	84
第二节 要运动，也要休息·····		85
50	睡眠缺乏对孩子有什么危害·····	85

第五章 促进 9~12 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·····		88
51	家长“看管住”孩子就是尽责吗·····	88
52	家长如何避免“错爱”孩子·····	89
53	家教应避免哪几个基本误区·····	91
54	每个孩子都是不一样的吗·····	92
55	家长可以允许孩子犯错吗·····	93
56	孩子一有要求就该满足他吗·····	94
57	有“绝不能失败”的观念对吗·····	96
58	家长该如何读懂孩子·····	97
59	如何做称职的父母·····	98
第二节 教养方式指导·····		100
60	后天培养真的能出“天才”吗·····	100
61	如何教导孩子勇于面对失败·····	102

62	如何对孩子进行快乐教育	104
63	如何让孩子学会担负责任	107
64	如何将自己的价值观传授给孩子	108
65	让孩子依恋家庭要有度	109
66	打骂会贬低孩子的自我价值吗	110
67	打骂孩子会贬低父母的价值吗	111
68	经常挨打的孩子为什么爱打人	112
69	犯错误后让孩子“隔离”好吗	114
70	辱骂孩子真的无大碍吗	116
71	如何帮助孩子避免重复犯错	117
72	为何要给予孩子必要的鼓励	119
73	如何做到信任孩子	120
74	“授之以鱼”还是“授之以渔”	121

第三节 生活习惯指导.....123

75	怎样让孩子学会做家务	123
76	如何与孩子一起制订家务时间表	124
77	什么样的家务适合孩子做	125
78	让孩子做家务时需注意什么	126
79	孩子做家务可以采取奖惩制度吗	128
80	如何教会孩子不为错误辩解	130
81	如何教孩子理财	132

第四节 父母角色定位.....134

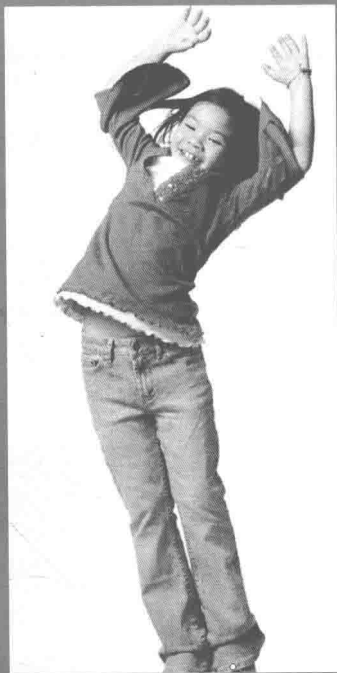
82	家庭会议能解决问题吗	134
----	------------------	-----

83	怎么妥善处理父母之间的不同意见·····	136
84	大人可以对孩子发脾气吗·····	137
第五节 家庭教育与非智力因素·····		138
85	怎样才能让孩子学会延迟满足呢·····	138
86	如何正确满足孩子的需要·····	140
第六节 亲子沟通指导·····		142
87	想让孩子不和您“对着干”怎么办·····	142
88	孩子有权向父母提出反对意见吗·····	146
89	怎样和孩子建立亲密无间的亲情关系·····	148
90	为什么我的孩子总爱反抗·····	149

第六章 9 ~ 12岁小学期儿童成长顾问

第一节 家校沟通指导·····		154
91	孩子“被差生”后，家长应该怎么做·····	154
第二节 性别和性教育指导·····		157
92	4 ~ 6 年级孩子需要了解的性知识·····	157
93	父母是孩子的第一任“性教师”吗·····	158
94	父母的关系对孩子长大后对异性的态度有关系吗·····	159
95	小学期——儿童性教育的最佳时期·····	161
96	如何与孩子谈性·····	163

97	如何处理孩子之间的性游戏事件	165
98	孩子自慰怎么办	167
第三节	家庭课业辅导	169
99	有什么原因会导致本来爱学习的孩子厌学呢	169
第四节	智能提升	171
100	智力能测量吗	171
101	学艺术能否提高学习成绩	173
第五节	成长问题分析解决	175
102	如何教孩子化解冲突	175
103	如何让孩子拥有自信	177
104	有学习障碍的孩子有哪些表现	178
105	怎样的家庭环境会导致儿童学习障碍	181
106	有学习障碍的孩子家长怎么办	183
107	警惕儿童抑郁症	185



第一章

全面了解 9 ~ 12 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。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

9 ~ 12 岁孩子身高发育有哪些特点

提问

我的孩子11岁半了，近期突然觉得长得很快，请问这个年龄的孩子身高快速增长是否正常？



 答 您的孩子在这个年龄段快速增长是正常的，您可以放心。因为孩子进入青春期最明显、最直观的发展变化就是身高的快速增长。无论是男孩子还是女孩子的家长都对这一方面特别关注，尤其是那些认为自己的身高略有缺憾的家长们。希望男孩子长大后能够高大健硕，希望女孩子能够亭亭玉立。因此，在孩子身高生长突增期，保证充分合理的营养供给、充足良好的睡眠和适当的运动对孩子“长个潜力”的全面开发至关重要。

孩子身高增长有两个高峰期，第一个高峰期发生在1 ~ 2岁，身高一般增长50%以上，达到成年时可能身高的一半。第二次高峰期就是青春期，在进入青春期以前，孩子的身高平均每年增长3 ~ 4厘米，而到了青春期以后，平均每年可增长5 ~ 7厘米，最多可达10 ~ 12厘米。

—— 学龄期儿童身高的增长存在性别差异。

通常大多数女孩从9岁左右进入身高快速增长期，在11岁半左右出现高峰，大约12岁迎来初潮后身高增长速度随即放慢。男孩13岁左右进入身高快速增长期，比女孩约晚两年，在14岁半左右达到高峰，到十五六岁高峰期结束。但不是不再增长，而是增长的速度明显放慢了。

2

9岁的孩子生理和心理发育有哪些特点

提问

我的孩子9岁了，生理和心理上与以前相比有很大不同，请问这个年龄段的孩子生理和心理发育有哪些特点？



答 9岁孩子的生理和心理发育主要有以下特点。

生理发育特点

- ☆ 眼睛、手和身体的协调性更好了，能够用小积木构建精巧的物体或用橡皮泥捏出精细的动物外形，能把细线穿过针眼并能学会使用，但写作业时书写还是比较潦草。
- ☆ 喜欢与同性别的伙伴玩儿并对自己的身体有了更多的自我意识。他们希望了解更多的青春期的生理变化，包括男孩、女孩的生理特点，希望爸爸妈妈能耐心地给他们解答清楚。



- ☆ 喜欢一刻不停地冲刺体能极限，对富有竞争性的集体体育运动有了更大的兴趣，但也很容易觉得累，常会出现各种各样的疼痛、伤口。
- ☆ 能够倾听，但是常常记不住别人讲过的内容。

心理发育特点

- ☆ 从被动学习向主动学习的转变，开始对书本有学习兴趣，整天在学校忙碌，不停地活动或上课，希望能报名参加更多的活动，会选择自认为感兴趣的東西去学习，希望尝试所有事情，但对大人安排的不喜欢的事情会有抗拒心理。
- ☆ 心理发生了明显的转变，虽然开始有了一些自己的想法，但经常会遇到很多难以解决的问题。这时爸爸妈妈要告诉孩子，那是因为他们辨别是非的能力有限，缺乏社会交往经验，并在必要的时候帮助孩子安然度过这个不安的时期。
- ☆ 如果孩子遇到挫折，情绪难免受影响。比如因为手受伤而不能写字，或者因为腿受伤而不能上学，他们可能就会担心自己学业落后。这时候，父母要时刻关注孩子的心理变化，适当地给以鼓励，帮助孩子学会忍受暂时的焦虑与不安，增强他们对困境和压力的忍耐力，从而用信心和智慧去克服困难。每个人一生中难免会遭遇大大小小的不如意的事，父母要教会孩子如何从失败中获取经验，取得进步，调整和化解因失败或失望所引起的情绪感受。
- ☆ 开始有荣誉感和竞争心理，通过竞争获取胜利，使小伙伴们更加关注自己。
- ☆ 喜欢不眨眼地盯着别人做事，讨厌别人凝视自己。他们的注意力和自控能力还不够，有时候好像看着别人，可实际上并没有在看。

- ☆ 开始懂得为自己的行为负责，而不是责备他人。爸爸妈妈要让孩子为自己的不当行为和决定负责。比如不好好吃饭，结果是要挨饿了；睡懒觉，结果是上学迟到，挨老师批评了；少穿衣服，结果是感冒生病了……孩子有选择和尝试错误行为的自由，但同时也必须接受和承担这些行为的后果。在为自己的不当行为负责的过程中，孩子及时吸取教训，并且很快地纠正错误行为。这样以后他们在做决定之前，都会事先考虑这个决定会对自己造成什么样的后果。
- ☆ 对友谊的认识有了提高，与同伴能互相帮助但还不知道什么是共患难。孩子的择友标准也在发生着变化，把学习的好坏当作衡量人的能力的标志。

3

10 岁的孩子生理和心理发育有哪些特点

提问

我想了解一下
10 岁的男孩和女孩
有哪些异同点。请
问针对这些特点，
我应该如何帮助孩
子更好地成长呢？



答 10 岁孩子的生理和心理发育主要有以下特点。

生理发育特点

- ☆ 能跳得更高，跑得更快，喜欢尝试几乎所有的活动，特别喜欢户外活动和体能上的挑战。
- ☆ 喜欢并能完成精细的工作任务，如描



绘或复制，可以开始学习使用尺子、圆规等学习工具。

- ☆ 男孩的脸、脖子和胸膛开始突出一些，开始显得结实而健壮，力气比以前要大。
- ☆ 女孩的脸型和身材都变得丰满了，特别是臀部和胸部变得柔软和圆润，而且体重增加很快。



她们的乳头比以前突出一些，乳房也变得圆一些，偶尔触碰到还会感到有点疼。有些女孩开始出现像细绒毛一样的阴毛。

心理发育特点

- ☆ 情绪变得很不稳定，容易激动、冲动，常为一点儿小事面红耳赤，而且情绪变化极大，心情的好坏大多从脸上一望便知。有时，他们会气得全身发抖或者会围着房子跺脚或扔东西，但大多数时候都会很开心和满足。很容易生气，但很快就没事，喜欢喊叫，但不像以前那样爱哭了。
- ☆ 同龄伙伴的评价、赞同和指导越来越影响到孩子，而不是父母。他们从别人的评价中能发现自己的价值，并产生兴奋感、自豪感，对自己充满信心。有时表现出强烈的自我肯定、自我主张，对自己评价很高，这是正常的现象，父母们不要把它当成是“目空一切”的自负的心理表现。如果由于成绩不良或某个方面的缺失，受到班级同学的歧视，他们可能就会对自己评价降低，从而失去信心。
- ☆ 和同龄伙伴形成亲密的关系，喜欢与伙伴共同游戏、学习。寻求和

培养“最好的朋友”的标准也在发生着变化，把学习的好坏当作重要的衡量标准。朋友之间能相互分享自己心中对于朋友这一概念的理解。这个年龄段的孩子已经明白，友谊是随时间推移而逐渐形成和发展起来的，与朋友有共同的兴趣是友谊的基础，朋友之间应相互信任和忠诚，同甘共苦。他们的友谊开始变得稳定，可以互相倾诉，互相帮助、交流秘密，讨论问题、制订计划。他们强烈地希望朋友最关注的人是自己，这体现了友谊的排他性和独占性。

- ☆ 开始对正义和公平加以关注，觉得在人与人的关系上应该是平等的，道德观念倾向于主持公正和平等。他们已经能够根据自己的价值标准对道德问题做出判断，判断是非已能用公道不公道的道德标准。孩子希望爸爸妈妈应该晓之以理，以理服人，而反感他们施以强制和约束。
- ☆ 开始知道规则不是不可改变的，它是同伴间的共同约定，是可以改变的。理解规则是一种保证人们相互行动、相互取予的方式，可以维护个人与他人的关系，大家都应该自觉地尊重和遵守共同约定的规则。开始觉得自己已经长大了，思维已从以前的自我中心解脱出来。
- ☆ 在孩子们心中，爸爸妈妈是最大的两棵大树，非常的重要。因此，当他们看到或者听到朋友、同学之间谈论别人的爸爸妈妈打架、离婚、失业、生病或去世时，会很担心类似的事情也发生在自己身上。

