

- 孩子不爱上幼儿园
- 宝宝喜欢拿别人的东西
- 孩子口齿不清
- 宝宝总是被人欺负
- 孩子逆反心理严重



李真 编



3~6岁幼儿父母

成功教养

113招



涉及日常生活、学习、交往、个性 **4** 大方面
精选了 **113** 个经典事例
给出实用有效的教养绝招



化学工业出版社

李真 编



3~6岁幼儿父母 成功教养 113招



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁幼儿父母成功教养113招/李真编. —北京:
化学工业出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-122-10753-4

I. 3… II. 李… III. 学前儿童-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第041438号

责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 宋 玮

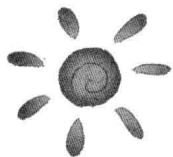
文字编辑: 谢蓉蓉
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张15¹/₄ 字数249千字
2011年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



“把子弟的幸福奠定在德行与良好的教养上面，那才是唯一可靠的和保险的办法。”这是英国哲学家约翰·洛克提到的，强调的正是教养在人生中的重要性。

幼儿从早已熟悉的家庭环境步入陌生的幼儿园环境后，一些让人棘手的问题会接踵而来，例如，他们没有父母的陪伴不肯吃饭，他们在课堂上调皮捣蛋，他们欺负幼儿园的其他小朋友，他们放学后莫名其妙的哭闹……这些令父母十分头疼的问题，便是本书中所要阐述的幼儿园期的“教养难题”。这种种现象都是由于幼儿年龄和心智的成长、交际范围的扩大、生活内容的丰富所引发的一系列行为变化。

对这些“教养难题”的解决关系着幼儿的身心健康、知识学习、能力拓展、品德培养和个性发展，它伴随幼儿长大，对幼儿的影响根深蒂固，成为幼儿在社会环境中受社会评价的首要标准。在这个社会化过程中，幼儿所表现出来的一些缺点、问题如果不能得到及时纠正，不仅会对他们幼小的心灵造成伤害，更会使他们在成长的道路上多走弯路、多受坎坷。

本书针对3~6岁幼儿，根据作者多年的幼儿园从教经验和自己2个孩子的育儿经验，从他们的生活、学习、交际、个性四大方面入手，以生动案例对最为典型的“教养难题”进行科学的剖析和探讨，让父母能正确认识孩子某些行为的症结，并根据书中提供的“破解绝招”来积极解决所谓的“教养难题”，对父母有非常强的指导价值，是入园孩子父母必备的“良师益友”。

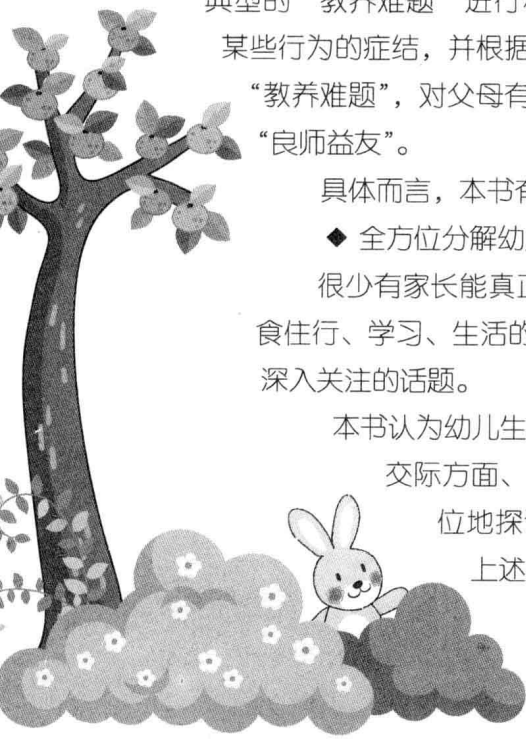
具体而言，本书有如下特点。

◆ 全方位分解幼儿生活

很少有家长能真正将幼儿看成一个“社会人”，在关心幼儿衣食住行、学习、生活的同时，幼儿的社会交际、个性发展也是值得深入关注的话题。

本书认为幼儿生活主要有四大板块——生活方面、学习方面、交际方面、个性发展方面，我们对此四大板块进行全方位地探讨，将常见的各种教养难题分门别类地划入上述四大板块，大大优化了读者的阅读体验。

◆ 一对一解决典型案例



本书提及的案例具有代表性、普遍性，“行为启示”、“教养绝招”则是作者总结自身实践的教育理念，以及综合幼儿教养的权威对策，对“案例”所进行的深入剖析和探讨。

案例的实用性与科学性，是本书最具特色所在，读者能从给出的100余个案例剖析中，读懂幼儿行为的根源，借鉴所提供的方法，从而彻底地解决教养难题。

◆ 索引式目录方便实用

这是一本指导父母解决幼儿教养难题的实用手册，不仅体现在正文内容上，在目录的编排上我们也精心考虑到了实用的宗旨，将最为便捷和实用的索引式目录呈现给读者。读者能从目录中，快速定位到幼儿的具体行为，快速地了解所面临的难题及其问题症结和解决方案。

◆ 语言兼具科学性与生活性

本书在照顾生动化、实用化的语言要求之外，也兼顾到了科学性。幼儿教养是一门发展日益成熟的科学，在撰写本书过程中，我们参考了大量科学文献，力求做到精益求精，将严肃的科学生活化，做到科学性与生活性兼备，为天底下的父母提供一册有效的育儿科学实用手册。

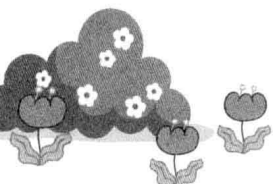
另外，在本书写作和制作过程中，得到了于帆、刘梅、鹿萌、刘莹莹、于凤莲、于富强、王春霞、曹烈英、于国铎、董必达、周婷、韩珊珊、郭萌萌、陶俊霞、安雷、陈免岳、刘正林等老师的大力帮助，在此表示特别感谢。鉴于作者水平有限，书中难免有不当之处，还望诸位专家和读者不吝赐教。最后，祝愿天下的孩子都能幸福、健康、快乐地成长！

编 者

2011年4月

第一部分 父母应对孩子生活问题37招

1 孩子不爱上幼儿园怎么办?	002
2 孩子在幼儿园门口和家长分别时哭闹怎么办?	004
3 孩子总是梦中惊醒后大哭怎么办?	006
4 孩子不自己吃饭怎么办?	008
5 孩子上幼儿园不敢大小便怎么办?	010
6 孩子光吃肉不吃蔬菜怎么办?	012
7 孩子不主动喝水怎么办?	014
8 孩子不会自己穿衣服怎么办?	016
9 孩子不适应幼儿园的作息时间怎么办?	018
10 孩子不睡午觉怎么办?	020
11 孩子不喜欢幼儿园老师怎么办?	022
12 一上幼儿园孩子就爱生病怎么办?	024
13 孩子过于喜欢看电视怎么办?	026
14 孩子稍不顺心就哭闹怎么办?	028
15 孩子成了餐桌小霸王怎么办?	031
16 孩子不讲卫生怎么办?	032
17 孩子偏食怎么办?	034
18 孩子爱吃零食怎么办?	037
19 孩子口吃怎么办?	039
20 孩子迷恋小动物怎么办?	041
21 孩子乱要东西怎么办?	043
22 孩子爱吮手指怎么办?	045
23 孩子爱骂人怎么办?	047
24 孩子动手能力差怎么办?	049
25 孩子说谎怎么办?	051
26 孩子爱发脾气怎么办?	054
27 孩子在家与幼儿园表现不一样怎么办?	056
28 孩子无理取闹怎么办?	058



29	孩子乱放东西怎么办?	061
30	孩子表现得很淘气怎么办?	063
31	孩子爱撒娇怎么办?	065
32	孩子喜欢拿别人的东西怎么办?	067
33	孩子的身体动作不协调怎么办?	069
34	孩子乱涂乱画怎么办?	071
35	孩子喜欢收集东西怎么办?	073
36	孩子爱碰不该碰的东西怎么办?	075
37	孩子总是“丢三落四”怎么办?	076

第二部分 父母应对孩子学习问题16招

38	孩子不爱写字怎么办?	080
39	孩子写字不会握笔怎么办?	082
40	孩子背不下来儿歌怎么办?	084
41	孩子不喜欢画画怎么办?	086
42	孩子排斥“英语”怎么办?	089
43	孩子害怕回答问题怎么办?	090
44	孩子对学习提不起兴趣怎么办?	092
45	孩子上课注意力不集中怎么办?	094
46	孩子不喜欢问“为什么”怎么办?	096
47	孩子口头表达能力弱怎么办?	098
48	孩子“口齿不清”怎么办?	100
49	孩子对学数学不感兴趣怎么办?	102
50	给孩子买了书,孩子却不喜欢看怎么办?	104
51	别的小朋友得小红花自己从不着急怎么办?	106
52	孩子不爱护学习用具怎么办?	108
53	听老师的话却不听家长的话怎么办?	110



第三部分 父母应对孩子交际问题30招

- 54 孩子害怕与别人相处怎么办? 113
- 55 孩子不会拒绝别人怎么办? 115
- 56 孩子不会与小朋友“合作”怎么办? 117
- 57 孩子不愿把东西借给别人用怎么办? 118
- 58 孩子霸道怎么办? 120
- 59 孩子不接受批评怎么办? 122
- 60 孩子总是被欺负怎么办? 124
- 61 孩子不爱交朋友怎么办? 126
- 62 孩子不好意思表现怎么办? 128
- 63 孩子总是爱和家长“顶嘴”怎么办? 131
- 64 孩子不敢和大家说话怎么办? 133
- 65 孩子特别爱“记仇”怎么办? 135
- 66 孩子只顾自己玩,不愿意和别人玩怎么办? 137
- 67 孩子对他人没有礼貌怎么办? 139
- 68 孩子总欺负别人怎么办? 141
- 69 孩子总爱指挥别人怎么办? 143
- 70 孩子总是别人的“小跟班”怎么办? 145
- 71 孩子总是动手打人怎么办? 147
- 72 孩子不许别人跟自己分享朋友怎么办? 149
- 73 孩子人来疯怎么办? 151
- 74 孩子缠人怎么办? 153
- 75 孩子爱搞恶作剧怎么办? 155
- 76 孩子怕生人怎么办? 157
- 77 孩子总抢别人的玩具怎么办? 159
- 78 孩子“欺软怕硬”怎么办? 161
- 79 孩子喜欢挑别人的“刺”怎么办? 163
- 80 孩子喜欢不停插话怎么办? 165
- 81 孩子不服管怎么办? 167
- 82 孩子在幼儿园不合群怎么办? 169
- 83 孩子爱打小报告怎么办? 171



第四部分 父母应对孩子个性发展问题30招

84	孩子依赖性强怎么办?	175
85	孩子有恐惧心理怎么办?	177
86	孩子缺乏责任心怎么办?	179
87	孩子太懒惰怎么办?	182
88	孩子太娇气怎么办?	184
89	孩子性情孤僻怎么办?	186
90	孩子爱向别人炫耀怎么办?	188
91	孩子自卑怎么办?	190
92	孩子逆反心理严重怎么办?	192
93	孩子太任性怎么办?	194
94	孩子太自私怎么办?	196
95	孩子总是闷闷不乐怎么办?	198
96	孩子爱和小朋友们攀比怎么办?	200
97	孩子太敏感怎么办?	202
98	孩子性子太急、没耐心怎么办?	204
99	孩子爱表现怎么办?	206
100	孩子爱搞破坏怎么办?	208
101	孩子看人学样怎么办?	210
102	孩子嫉妒心重怎么办?	212
103	孩子耍两面派怎么办?	214
104	孩子不守信用怎么办?	216
105	孩子心胸狭窄怎么办?	218
106	孩子坐不住怎么办?	220
107	孩子马虎怎么办?	222
108	孩子做事没长性怎么办?	224
109	孩子不知道节俭怎么办?	226
110	孩子做事磨蹭怎么办?	228
111	孩子没主见怎么办?	231
112	孩子畏惧困难怎么办?	233
113	孩子做错事不承认错误怎么办?	235



第一部分

父母应对孩子生活问题37招



幼儿园，不仅给孩子们提供开发智力、培养能力的游戏，还是孩子们生活实践的大课堂。随着在幼儿园集体生活的开始，孩子们会面对很多生活方面的问题。孩子从父母身边来到老师身边，从“独立王国”来到众多的小朋友中间，从一切依赖父母到自己独立思考，这期间该怎样适应呢？

这成了很多“小公主”、“小皇帝”们难以跨越的门槛，怎么引导、怎么使孩子较快适应这样的生活就成了年轻父母们需要学习的第一课。





1

孩子不爱上幼儿园怎么办？



案例

小小是个活泼可爱的小男孩，今年刚进入幼儿园小班。不知什么原因，小小特别不喜欢去幼儿园，每次妈妈送他到幼儿园门口，小小总是依依不舍地望着妈妈，不愿进去。

其实，在没有上幼儿园之前，小小总是羡慕那些上幼儿园的小哥哥和小姐姐们，他总是爱缠着妈妈不停地问这问那：“妈妈，幼儿园里什么样子？”“妈妈，幼儿园里有大灰狼吗？”“妈妈，幼儿园的老师漂亮吗？”可为什么现在小小不喜欢上幼儿园了呢？

这天，妈妈送小小到幼儿园门口后，蹲下身安慰了小小几句，看到小小随着其他小朋友进入教室后妈妈才转身离去。

“过几天就好了。”小小妈妈心想。

放学时，妈妈准时地等在幼儿园门外，小小挤在孩子们中间，看到门外的妈妈，眼里闪着泪花急奔过来。

回家的路上，小小低着头试探着问妈妈：“妈妈，我以后可以不去幼儿园吗？”

拉着小小的手，妈妈不由得停下了脚步，低下身来：“为什么？你不是喜欢小朋友们和漂亮老师吗？”

小小扭捏着，不敢看妈妈一眼：“反正我不想上幼儿园了，你要是再送我去幼儿园我就去奶奶家。”

妈妈看过很多家教育儿方面的书，也听过类似的讲座，知道孩子在初入幼儿园时因为安全依恋等原因，总是害怕与自己原来的环境和亲人分离，因而会产生拒绝上幼儿园的情绪和言行。而且专家说过，这时，父母一定要坚持送孩子去幼儿园，坚持得越好，孩子的适应期就越短，否则就会拉长孩子的适应期，这样孩子和大人都会更痛苦。

但接下来的几天，小小都不肯去幼儿园，要么大哭，要么把爸爸妈妈抓得脸上挂伤。没办法，小小妈妈不得不向幼儿园里的资深幼儿教师请教。



行为启示

初上幼儿园的孩子相当于面临人生中的第二次断奶，这次断奶意味着孩子要暂时离开家庭。和生理上断奶一样，孩子会感到极其不适应，进而对上幼儿园形成抵触心理。据有经验的儿童专家分析，孩子不喜欢上幼儿园的原因有以下几点。

(1) 家里的亲人尤其是爷爷奶奶对孩子的过分疼爱，使孩子认为去了幼儿园就得不到这种爱了，为了能继续充当家人的“心肝宝贝”，孩子会想方设法让家人感觉到他还没有长大，不喜欢去幼儿园就是表现之一。

(2) 由于孩子初上幼儿园，对幼儿园周围的环境不熟悉，会使孩子感到陌生和不习惯，特别是所接触的人又发生巨大改变，使孩子对幼儿园和幼儿园的老师、小朋友们都产生恐惧心理。

(3) 进入幼儿园以后，孩子从个体活动过渡到有规律的集体活动，孩子自身对这一生活方式的改变难以适应，这时，孩子对上幼儿园产生抵触。

(4) 许多父母在送孩子上幼儿园之前，经常会无意识地会对孩子说一些这样的话：“你再不乖，过几天就把你送到幼儿园去，妈妈不要你了。”殊不知，这样的言语对孩子会产生不好的影响。孩子会认为，幼儿园就是惩罚自己的地方，这样孩子在入园前就会产生抵触情绪。

(5) 上过幼儿园已有一段时间的孩子也常常会吵着不去幼儿园，这其中的原因相对来说比较复杂。可能是因为孩子在幼儿园遇到了困难或受到了老师的批评，或是与其他小朋友吵架，也可能是因为他的要求没有得到满足或身体不舒服，还可能是因为生病或其他原因而有一段时间没上幼儿园后，便会对幼儿园产生陌生感。



教养绝招

孩子爱不爱上幼儿园，关键在于父母有没有给孩子做好充分的入园准备。这个准备包括生活方面的，也包括心理方面的，做好这些方面的准备，孩子便能爱上幼儿园并顺利过渡到幼儿园生活。

(1) 提前带孩子到所入幼儿园参观一下，并在幼儿园的户外场地玩耍，告诉孩子，这将是他要去的幼儿园，这里一切都很好，有很多玩具，幼儿园的老师会唱歌跳舞还会画画，幼儿园还有很多很多可以一起玩的小朋友，让孩子对幼儿园产生一个良好的印象。这样，可以缓解孩子对陌生



第一部



父母应对孩子生活问题37招





环境的焦虑感。孩子对一切都熟悉的话，入园时就不会太焦虑，也更容易爱上幼儿园。

(2) 对于那些害怕爸爸妈妈送他去幼儿园就是不要他的孩子，父母要不厌其烦地向孩子传达这样一个信息：爸爸妈妈要上班，孩子要上学，爸爸妈妈会在他放学时来接他回家。注意，父母一定要说话算话，特别是在孩子上幼儿园的初期。

(3) 在上幼儿园前，要培养孩子的自理能力，如自己能吃饭，会上厕所，会穿衣服和鞋袜。幼儿园孩子较多，老师不能逐个喂饭，也不可能逐个帮助上厕所，所以，父母们最好能够在孩子上幼儿园前让他们学会自己脱裤子，这样就不会发生在等待老师脱裤子的过程中忍不住大小便的事情了。如果等到进入幼儿园后再锻炼，孩子就会感到压力而讨厌上幼儿园。

(4) 孩子准备上幼儿园之前，最好先让他认识一些家住附近的也上同一所幼儿园的小朋友们。平时孩子同小朋友玩熟了，进入幼儿园时就有了“熟人”。孩子突然被送到一个陌生的世界，如果有一个小朋友是见过面的，就会得到安慰。所以，平时父母们要带孩子去附近小朋友常去的地方玩玩，让孩子多认识一些小朋友，这也是让孩子爱上幼儿园的准备工作中之一。

(5) 对已上过一段时间幼儿园的孩子来说，要根据具体情况对症下药。如果孩子在幼儿园做事遇到了困难、受到了批评，父母要帮助孩子克服困难，并分析做错事的原因，教育孩子勇于克服困难，承认并改正错误，做个坚强的孩子；如果因病或其他原因隔一段时间没上幼儿园的孩子，父母要耐心细致的做孩子的思想工作，让孩子对重返幼儿园有一个心理准备。此外，送孩子上幼儿园要持之以恒，没有特殊情况不要随意中断。

2

孩子在幼儿园门口 和家长分别时哭闹怎么办？



案例

艾米是一个爱哭的小女孩，而且，每天妈妈送她去幼儿园，在幼儿园门口，她总是小朋友中哭得最凶的一个，要么躺在地上打滚，要么把文





具、图画书等扔得到处都是。后来，虽然情况有所改观，但在幼儿园门口，艾米还总是拉着妈妈的衣角哭个不停。

起初，艾米的父母认为可能是初入园的原因，等过些日子，艾米习惯了幼儿园的生活可能就不哭了，谁知道，半个学期过去了，在幼儿园门口又哭又闹成了艾米每天必备的一课。后来虽然不大哭大叫了，但也总是泪迹斑斑的。每当想到艾米进幼儿园时那可怜的模样，爸爸妈妈就忍不住早早去接她回家，有时甚至不送她去幼儿园了。因此，艾米浪费了很多在幼儿园学习知识的时间。

看到艾米上幼儿园一年来并没有多大进步，而且在各方面表现都明显不如其他小朋友，艾米的爸爸妈妈有些着急，他们想了各种办法，甚至连哄带骗，可艾米就是不领情，还是一如既往的哭泣。总这样下去也不是办法，但该怎么办呢？



行为启示

一旦父母离开，孩子就大哭不止的现象是很典型的分离性焦虑，是孩子入园时常见的一种情绪问题。造成这种分离性焦虑的原因有以下几点。

(1) 有些孩子对父母过分依恋，例如，不愿意离开父母，哪怕是一会儿，而且，他们不愿意离开家，更不愿意去幼儿园，害怕一个人睡觉等。

(2) 刚进入幼儿园的孩子，面对一个完全陌生的环境，会本能地产生不安全感。看着父母离去，孩子会产生心理倒退，认为“妈妈走了，她不会来接我了”。这种害怕发展到一定程度，便会产生分离焦虑。

(3) 虽然幼儿园里有很多小朋友在一起玩，但因为大家都是孩子，他们根本不知道应该怎样去迁让小伙伴，所以，在幼儿园里经常会发生小朋友打架的事件，而老师对打架的处理，有时会有失公平、公正，这时，孩子就容易产生一种不满情绪，不喜欢去幼儿园、甚至大哭大闹就是对这种不满情绪发泄的表现之一。



教养绝招

每个孩子都要经过幼儿园这一阶段，事实上，绝大多数的孩子都能很快适应幼儿园的环境，倒是有些家长心太软，看到孩子哭哭啼啼，于心不忍，送孩子去幼儿园便三天打鱼两天晒网，因而延长了孩子的适应期。





(1) 父母的精神健康状况和性格会对孩子的焦虑产生较大的影响,如父母过分敏感、犹豫、多疑、脆弱等,这些品质都会“传染”给孩子。

因此,当孩子在幼儿园门前,拉着你的衣角哭哭啼啼的时候,做父母的尤其是做母亲的千万不要掉眼泪。父母的不坚强会很快影响到孩子,让孩子觉得上幼儿园是一件痛苦的事。所以,父母对待孩子入园分离时的大哭大叫要“狠心”,要理智,不要犹豫不定。

(2) 用亲切的言语对孩子进行安慰和劝导,让孩子逐渐学会习惯和父母分开。父母不能因为孩子的焦虑表现出过分的在意,否则的话,不但不会舒缓孩子的焦虑,还会对孩子的分离焦虑起到强化作用。

(3) 面对有分离焦虑的孩子,父母可以和孩子做“上幼儿园”的游戏。起初,妈妈当老师,“老师”带孩子跳舞、做操,带孩子“上课”,讲故事,做游戏,这时,孩子一般会全身心投入,十分认真,并会学妈妈的样子做这一游戏。这样,孩子对幼儿园的环境和老师们就显得不那么陌生了,在父母送他们到幼儿园门口时,他们才会十分自信地不哭不闹。

(4) 晚饭后,父母可以和孩子聊聊幼儿园里的午餐,聊聊其他的小朋友,以促进孩子与幼儿园的积极联系。

一般而言,只要坚持送,孩子一两个星期便能适应幼儿园的生活了。

3

孩子总是梦中惊醒后大哭怎么办?



案例

美美是家里的独生女,非常顽皮。在幼儿园里,她可是响当当的人物,手底下有好几个“小兵”呢。在家里,爸爸妈妈和爷爷奶奶对美美也是有求必应,光给美美买的毛毛熊就有十几个,每天,美美都是抱着可爱的毛毛熊入睡的。可是,不知为什么,这几天美美几乎每天晚上都会从睡梦中惊醒,而且大声啼哭,有时还手舞足蹈的。奇怪的是,每天早晨,爸爸妈妈问美美晚上是不是做梦时,美美总是摇头说不知道。

看着美美因睡眠不足一天天地瘦下去,美美的爸爸妈妈很是着急。迷信的爷爷奶奶更是不知从哪里求来的符,挂得满屋子都是。美美的爸爸妈

妈都是受到良好教育的高级知识分子，当然不信爷爷奶奶所谓的鬼神论，但他们又实在不知道问题出在哪里。



行为启示

无论是大人还是孩子，睡梦中惊醒都是常有的事，但如果持续从梦中惊醒甚至大哭，就有些不正常了。孩子尤其是刚入幼儿园的孩子经常从睡梦中惊醒不外乎有以下几个原因。

(1) 孩子的神经系统发育尚不完善，神经的抑制功能不够协调，由此会导致神经系统的兴奋，如有的孩子白天或睡前游戏玩耍过度兴奋，或刚听完惊险故事，看了恐怖电视等，常会造成入睡困难；即使睡着了，智力发育较好较快的孩子也会“日有所思，夜有所梦”，以致从睡梦中惊醒，这是一种正常的生理现象，随着孩子的渐渐长大和神经系统的功能进一步完善，这种生理现象会自然消失。

(2) 肠道寄生虫病也会引起孩子睡觉不安稳。如果孩子患上寄生虫病，会引起消化不良或是营养不足，使孩子出现贫血、易惊等症状。此外，早期佝偻病的孩子也常有睡觉易醒的习惯，缺钙也会引起孩子睡眠不好，或是醒后啼哭的现象等。

(3) 室内光线过强，家人看电视及大声谈话说笑均会影响孩子的正常睡眠；孩子晚上喜欢踢被子，或被褥盖得过厚过重，都会造成孩子睡觉时过冷或过热，引起他们的烦躁不安、手脚乱动，这也是睡觉易醒的常见原因。

(4) 有时，一些父母总认为孩子睡前会饥饿而给孩子加餐加点，致使孩子感到胃部不舒服，进而影响睡眠质量。



教养绝招

孩子在晚上睡眠时，如果经常从睡梦中惊醒，不仅会使孩子睡眠不足影响其生长发育，也十分影响父母的休息。所以，防止孩子从睡梦中惊醒啼哭是值得每个父母关注的问题。

(1) 父母要给孩子创造一个良好的睡眠环境，孩子睡觉的房间要经常开窗通风，以保持室内空气的新鲜；必要时还要拉上窗帘，使室内光线略微暗淡些；避免突发声响，且室内温度适宜。此外，还要让孩子衣着宽松舒适。



第一部



父母应对孩子生活问题37招





(2) 如果是因缺钙引起的睡眠问题，父母要在日常生活中通过食补给孩子补钙，即多摄取富钙食物，如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、虾米、芝麻酱等。对孩子而言，每天都要食用奶类食品，因为奶类和奶制品含钙量丰富，而且利于吸收利用。

(3) 要让孩子养成按时睡觉的习惯，而且，在孩子入睡前一小时左右应让正在玩耍的孩子安静下来，尽量避免他们睡前玩得太兴奋，免得孩子因过度兴奋、紧张而难以入睡。睡前不要看刺激性的电视节目，不讲紧张恐怖的故事等，争取给孩子创造一个良好的睡眠环境。此外，孩子所盖被子一定要松软、干燥。

(4) 如果经过长时间的调整，孩子仍然无法正常入睡，那么父母应该带孩子就医检查，孩子很可能是患上了某种影响睡眠的疾病。

(5) 临睡前，父母不要给孩子加餐。如果担心孩子会饿，可以在早、中、晚三次正餐外加两次点心，加餐的时间应该安排在两餐之间或晚上睡前2小时，尤其在睡前必须禁止摄入糖果、糕点等甜食，以保证良好的睡眠，预防蛀牙。

4

孩子不自己吃饭怎么办？



案例

“妈妈，我要吃鸡蛋。”听到儿子乐乐的喊声，妈妈从厨房跑进了餐厅。

“鸡蛋不是在你碗里吗？你自己不会吃吗？”妈妈看到放在餐桌上乐乐碗里的鸡蛋，假装生气地对乐乐说。

“不嘛，我就要妈妈喂。”乐乐低头望着碗里的荷包蛋，馋得直舔嘴唇。

虽然妈妈很早就教乐乐自己吃饭，但乐乐就是不愿意自己动手，尤其是上了幼儿园之后，乐乐更是变本加厉，宁可饿肚子也要等妈妈喂她。

“你这孩子，没看到妈妈正在忙着吗？乐乐，自己吃吧，你要是再让妈妈喂的话，明天妈妈就告诉你们老师，幼儿园的小朋友会笑话你的……”

“哇”的一声，妈妈还没说完，乐乐便大哭起来。