



小袋鼠独生子女教育丛书

北京小袋鼠儿童教育研究所 编著

儿童的家庭教育



7-9岁

中国致公出版社

小袋鼠独生子女教育丛书

7-9 岁儿童的家庭教育

北京小袋鼠儿童教育研究所

主 编：吴小瑜 祖雪媛

副主编：陈蓉华 吴伟

中国致公出版社

小袋鼠独生子女教育丛书

7—9 岁儿童的家庭教育

本书编写组 编

*

中国致公出版社出版发行

北京市西城区太平桥大街 4 号(邮编:100034)

新华书店经销

北京燕山印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.875 字数:158 千字

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10 010 册

ISBN 7—80096—381—0/G·265

全套定价:48.00 元

(本册定价:16.00 元)

我们只有一次教养孩子的机会
因为我们只有一个孩子；
把握家庭教养的最佳时期
因为孩子就要长大！

谨以此书献给
舐犊情深的中国年轻父母

序

儿童是未来，既是家庭的未来，也是国家的未来。未来的社会是充满竞争的社会，我们的孩子在未来社会竞争中的成败，首先取决于父母的培养，取决于孩子从小所接受的家庭教育。

秉承“养不教、父之过”的古训，每位年轻的父母都倾尽所能地呵护、培养自己的孩子，不惜节衣缩食地为自己的孩子创造最好的成长环境，以期使自己的孩子不输在竞争起跑线上。但是，对于每一位年轻父母，教育子女都是一个新课题，都需从头学起。对于每个家庭，独生子女教育只能成功，不能失败，因为我们只有一个孩子，我们付不起失败的代价。此外，自身为非独生子女的父母无法完全因循自己的成长经历来培养教育自己的独生子女，这也是年轻父母面对的新难题。

独生子女教育是伴随我们物质生活水平的迅速提高和家庭小型化而摆在每个年轻父母面前的社会难题，父母不仅要培养孩子健康的身体、富于竞争力的智力，更应培养其为人之道，使自己的孩子成为竞争力强、人际关系和谐、品格高尚、生活愉悦的人，帮助自己的孩子赢得一生的竞争优势。

在传统大家庭社会中，儿童在与兄弟姐妹的朝夕相处和嬉戏争执中，学会竞争、忍让、合作与宽容，并初步懂得爱与被爱、关怀与帮助。在与同龄伙伴的玩耍与交往中，学会合作与交换、权力与义务等观念，学会适应群体生活。而今，在独生子女家庭中，这一切都需通过父母的努力来培养，靠父母人为地选择和创造优良的环境来实现。

我们只有一次教育子女的机会，珍惜做父母的权力和义务，莫要在孩子长大成人、家庭教育的黄金时期已过时，再蓦然回首，痛惜自己年轻时的无知。我们无法将自己积累的经验与教训、自豪与愧疚再用于培养另一个孩子——因为我们只有一个孩子！

让我们用爱心和科学的方法培养一个超越未来社会竞争的孩子。

目 录

6~7 岁阶段

I、6~7 岁儿童的生理发育和培养 (2)

●容易疲倦的年龄 ●跳绳与健脑 ●儿童不宜的运动

II、6~7 岁儿童的心理发育和培养 (8)

●爱顶牛的时期 ●“自我中心”的适度发展 ●喜欢同性 ●好争第一 ●孩子发脾气就别理他 ●正确认识孩子的任性 ●逆反心理的正效应 ●幼儿园的倦怠期 ●初识入学恐惧症 ●父母是一面镜子 ●过高的期望值 ●攀比心强烈

III、6~7 岁儿童的智力发展和培育 (27)

●智力·遗传·环境·教育 ●智力测验 ●智商与家庭环境 ●最佳入学年龄 ●入学前的准备 ●学校的选择 ●适应新环境 ●需要家长的配合 ●家庭的学习 ●孩子的性教育 ●健忘的收集家 ●玩中学·玩中教 ●无意注意到有意注意的转变

IV、6~7 岁儿童的社会性发展和培育 (51)

●亲子之间的交往 ●与同伴的交往 ●不注重礼节的年龄 ●出现道德感 ●爱的困惑 ●随机应变防拐骗 ●退步的生活习惯 ●学习帮助他人 ●零花钱 ●承认差异·促进发展

7~8 岁阶段

I、7~8 岁儿童的生理发育和培养 (70)

●让孩子的运动机能尽情发展●对孩子的游戏要宽容●清晨应该怎样叫醒孩子●早睡早起·按时起床●理想的早餐

II、7~8 岁儿童的心理发育和培养 (76)

●橡皮擦时代●独自享受●第一次恋爱●缓和的抵抗●允许孩子发泄内心的不满●自立与撒娇●“逃避”为上策●过分关注老师的态度●谆谆善诱●培养孩子的责任感●心理异常种种

III、7~8 岁儿童的智力发展和培育 (93)

●总是遗忘●注意力狭窄●小“收藏家”●时间错觉●拖长声的朗读●还需要念给他听●孩子学习时坐不住怎么办●为孩子选择文具●如何辅导孩子做作业●家庭教育●艺体技能的发展●缓解学习压力●合理看电视●怎样请家庭教师

IV、7~8 岁儿童的社会性发展和培育 (113)

●习惯的认识●告别吸吮指头 ●和 7~8 岁儿童交往的方法●漫长的假期●儿童在家庭中的地位●最喜欢老师●与伙伴打架●适应群体生活●勇敢地向孩子认错●学会与教师合作●为什么总是人家的孩子听话●让孩子面对真实的世界●培养孩子的义务感●正确评价孩子

8~9 岁阶段

I、8~9 岁儿童的生理发育和培养 (139)

●手指体操●冒失鬼●肥胖症

II、8~9 岁儿童的心理发育和培养 (144)

●捉摸不定的情感●太烦了！妈妈●与同性相聚●珍重友情的年龄●有趣的分派现象●越怕越想看●注重自我表现●培养独特个性●与大人不同的交友观●追求流行●必要的心理保护●志当存高远●家长在竞争性游戏中的角色●近于大人的女孩●不必要的会话和必要的会话

III、8~9 岁儿童的智力发展和培育 (164)

●厌倦学习●默读●有趣的笔顺●空间真奇妙●向连环画告别●机械记忆的巅峰●注意力难以长时间集中●培养自觉学习●留心后进生出现●调动孩子学习的积极性●丰富多彩的兴趣提高班●走出分数比较的误区●陪读的利弊及策略●聪明的孩子学习不好怎么办●克服口语表达障碍

IV、8~9 岁儿童的社会性发展和培育 (185)

●集团时代的曙光●道德意识的发展●零花钱教育●善待孩子的伙伴●爱告状●培养宽容与谦让精神 ●进行挫折教育●两面派现象●教育孩子不说谎●延迟睡觉时间●和 8~9 岁儿童交往的方法●令人困扰的习惯●劳动教育

6~7 岁阶段

家中有 6~7 孩子的父母,在经历了孩子 5~6 岁时文静而善解人意、各方面都趋于平衡的状态之后,松弛的神经不得不再一次绷紧。那种步入坦途的成就感也会悄然消失。这是因为,刚刚安定下来的孩子又驶入了“第二反抗期”。

孩子的成长过程宛如一座山,有大坡,也有小坡,而 6~7 岁的孩子,恰恰是处在遭遇大坡的年龄。一旦跨越这个大坡,就会步入另一个转折点,成为一名很听话、很懂事的小学生了。

6~7 岁的孩子时常被指责为不听话,常常因为打架、爱嘲笑别人而受到批评。他们有时显得傲慢无礼,5~6 岁时那种温柔乖巧,似乎消失得无影无踪。所以,与同伴的关系急剧紧张,很容易遭到大孩子的排斥,却又时常欺负年龄小的孩子,同龄的孩子之间则争执不断,不少父母又会摇头叹气地说:“这孩子越来越坏了”。不过,孩子在高兴的时候还是听话的,并非一直是这样。

6~7 岁的幼儿心情善变,喜怒哀乐表露无遗,感觉及反应能力十分敏捷。他们开始有了矛盾心理,有时候又觉得自己小,甚至怀念婴儿时期的生活。情绪也很不稳定,常常因芝麻大点的小事而大发脾气。

这一时期的孩子,往往会以自我为中心,自私、任性,一切都得依着自己的意愿,什么都想争第一,似乎一点也不肯让步。

在生活习惯方面,似乎又有明显的退步。这并不是说他们不会做,而是不愿做习惯性的工作,不想花费时间和精力去做身边的日常琐事。一出现新鲜的事物,常常吸引他们的注意力,引起他们更大的关注。

6~7岁的幼儿,将要告别家长而进入学校,或已经进入学校。这是孩子生活的巨变,也是学习生活的起点。孩子无论是从生理、心理或是智能、社会性发展方面,都要适应这个变化。作为父母,要注重孩子的身心保健,做好入学前后的准备和调整工作,促进他们智能的顺利发展;游戏依旧是他们生活的重要组成部分,家长和老师应该正确地引导孩子,鼓励他们大胆地想象、勇敢地去实践,并帮助他们建立初步的社会责任感。

I、6~7岁儿童的生理发育和培养

从体格上看,6~7岁幼儿的平均身高已达114厘米,体重也在20公斤左右。但各组织、各器官的发育仍不完善,孩子又处于生活中的转折点,尤其需要营养和保健。

这一时期,运动机能得到进一步发展,跑、跳、攀登动作灵活自如。走起路来能够步伐均匀,能听从信号不断地变换方向,如果在队列中行走,能保持适当的距离,一对一整齐地行走;他们一般能快跑20~30米,或者走、跑交替200~300米;四肢协调能力的加强,使他们的弹跳轻捷、动作自然,较好地保持平衡;钻爬和攀登动作更加协调和灵敏。

体能的增强,协调能力、平衡能力的进一步提高,使孩子们更喜欢练习大肌肉的技巧,运动中的事故明显减少。不过,6~7岁幼儿比较粗暴,为了避免产生危险,大人应该指导孩子正确使用运动器材的方法。

借助于游戏进行锻炼,仍是这一时期幼儿运动的主要特点。脚踏车、单杠、秋千、滑梯等,仍是他们所喜欢的运动器材。他们尤其喜欢竞赛性游戏。经常可以看到6~7岁的孩子在一块比赛跑步、跳远等。单纯的体育锻炼,反而会使孩子感到枯燥无味。所以,家里没有同伴玩的活,家长也可以经常带孩子到户外一块运动,如踢

球、跳绳等。

这一时期，幼儿的精细动作发展较好，小肌肉发达、手指比较灵活，能熟练地使用筷子吃饭，使用剪刀能剪出漂亮的纸花和图形；绘画的能力也有所提高，能够掌握正确的握笔姿势和运笔方向，线条自然流畅，构图的准确性和连续性明显增强；他们还喜欢做一些小手工，尤其擅长于自制玩具。在制作玩具的过程中，孩子动脑又动手，既锻炼了小肌肉，又增强了手指的灵活性，还能促进大脑的发育和智能发展。

在这一时期，重要的是要给孩子充分运动和游戏的时间。有些家长由于过分偏重于孩子的学习，大部分时间是把孩子圈在家里看书识字，这实际上与幼儿生长发育的特点相悖，不利于孩子的健康成长。而且，游戏和学习对幼儿来说并不矛盾，通过游戏，可以更好地培养孩子的学习兴趣。因此，绝不要剥夺孩子的游戏时间。

●容易疲倦的年龄

6~7岁的儿童往往体力消耗较大，不论什么事都特别兴奋、紧张，非常容易疲倦。

而且，这一段时间儿童的素质较差，经常生病、受伤。最常见的如过敏症、粘膜发炎等。

所以，看上去身体强壮的6~7岁幼儿，往往会有这样的情形：刚刚还兴高采烈，和小朋友一块做游戏，过一会儿却精疲力竭了。

尤其是从幼儿园回来，虽然他们不会象大人时常说“真累”，但却会呆坐在椅子上休息。因为这时通常是他们极度疲倦的时候。这时，如果父母亲试图和他聊天，询问幼儿园都学了些什么？有哪些小朋友受到老师的表扬等等，他们也往往出现语无伦次、无精打采的现象。和孩子聊天，听他们报告幼儿园或学校的情况，固然有很大好处，但事先必须了解孩子的疲倦状态。从幼儿园回家或就寝之前，都不是适当的时间。前者是因为孩子极度疲倦，后者是为了避

免孩子过于兴奋,影响睡眠。如果白天过于兴奋,常常会引起孩子做恶梦。半夜惊醒又哭又闹的例子在刚入小学时最为常见。

疲倦能引起情绪的变化。所以,在疲倦时最好是让孩子离开集体,一个人独处,休息调整,避免由于极度的疲倦,而使心情变坏或发脾气,甚至和同伴吵架、打架。

也可以让整个集体休息。如在幼儿园或小学一年级,老师不妨采取这样的方法:“来,大家闭上眼睛休息一会儿,想睡的也可以睡一下。”这样,就可以防止疲倦了。这个年龄的幼儿,应当有充足的休息时间。

尤其是刚刚入学的孩子,过度的紧张以及学校、家长的压力等很容易引起孩子生理和心理疲劳。生理疲劳表现为动作失调,听觉、视觉失去机敏,辨别能力低下和反应迟钝等;心理疲劳则表现为情绪低落、兴趣减退、注意力涣散、记忆力降低、思维迟钝和办事力不从心等。所以,这一时期无论是在学校还是在家里,都不能让孩子一直处于紧张、兴奋状态,而应当有张有弛,适当调节幼儿的休息、学习和游戏时间。

不过,不论大人如何注意,刚入学的小学生还是会时常因为疲倦、生病而陆续请假。有些孩子还可能因为食欲不振,有体重下降的现象。

●跳绳与健脑

6~7岁的幼儿,对跳绳有非常浓厚的兴趣。尤其是女孩子,喜欢蹦蹦跳跳,跳皮筋、跳绳是他们经常性的游戏项目,跳起来往往比男孩子轻巧。如果是在集体场合,他们的热情会更高。

大人切不要轻视了这小小的跳绳,它对幼儿运动机能的训练,能起到意想不到的效果。

跳绳对提高神经系统的反应能力很有帮助。人在跳绳时,身体以下肢弹跳和蹬动作为主。手臂摆动,腰随上下肢的活动而挪动,

腹部肌群配合提腿。跳绳时呼吸加深,手握绳头不断地甩动双手会刺激拇指的穴位,对脑下垂体产生作用,进而增加脑细胞的活动,提高思维能力。

对 6~7 岁的幼儿来说,脑细胞正在发育,只要科学地掌握孩子跳绳活动量,就可以促进大脑的发展。但由于幼儿身体各器官、组织尚未发育成熟,跳绳时间不宜过久、过猛。如发现孩子面色很红或苍白,呼吸急促且浅,时快时慢,或动作不协调、步子不稳,应立即让孩子停下来,做放松动作和休息。

跳绳是一项全身性的运动,孩子手脚协调配合,可以促进幼儿的协调性。如果这一时期的孩子,还没有学会跳绳,说明还缺乏一定的协调性,所以家长更应该有意加强孩子这方面的训练。

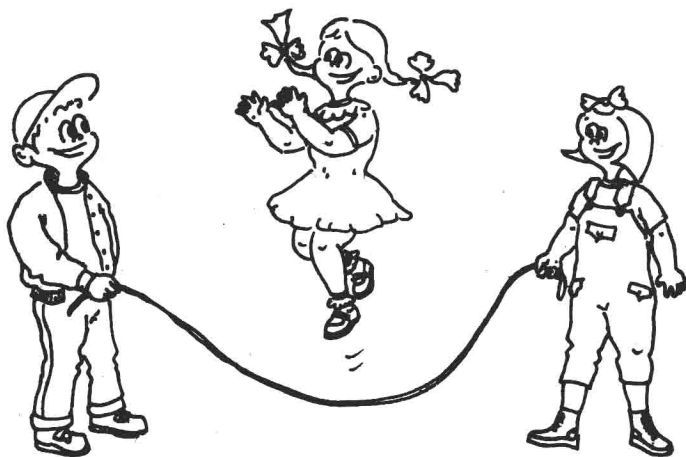


图 1 跳绳既能提高儿童的思维能力,又能促进儿童身体的协调性发展。

脚是人体之根,有 6 条经脉及众多穴位在这里交错汇集。跳绳可以促进血液循环,使人精神舒畅,行走有力,更主要的是可以起到通经活络、健脑的作用。

不仅如此,跳绳或跳皮筋对骨骼的生长、增强心肌、促进呼吸

系统的功能等都有良好的作用。

因此,作为家长或老师应该鼓励孩子多进行这项运动。6~7岁幼儿动作的协调性已经有了一定程度的发展,一般都能学会跳绳。开始跳绳时可以跳得慢一些,时间短一些,然后再循序渐进,不断增加运动量。孩子学会跳绳后,还可以变换跳绳的花样,以提高他们锻炼的积极性。

●儿童不宜的运动

6~7岁的儿童,由于体格及运动机能的发展,运动的范围进一步拓宽。他们非常好动,食量增大,小肌肉发达,手眼合作完善,喜欢练习大肌肉的技巧。因此,多带孩子到户外进行一些体育活动和游戏,不仅有利于他们身体素质的提高,而且也满足了他们好动的愿望。

但是,他们毕竟还处于儿童阶段,身体各器官、组织尚未发育成熟,有着许多和成年人不同的生理特点。因此,有一些运动项目不适合幼儿参加,家长应引起重视。

拔河 拔河比赛时运动强度大,对抗性强,需要很大的静止力和耐久力。儿童的心脏发育还不完善,心肌娇嫩,很难承受这样大力量性质的负荷,很容易使心脏疲劳和损害心肌。而且拔河时幼儿心跳在200次/分以上,心跳过快,充盈时间短,使心脏的血液输出量减少。这样必然影响全身各器官的血液供应,妨碍人体机能的正常代谢。

另外,拔河还容易造成腕关节脱臼和软组织挫伤,甚至发生肢体变形,影响幼儿的形体健美。

长跑 长跑是一项肌肉负荷锻炼。幼儿进行长跑会使心肌壁厚度增厚,限制胸腔扩张,影响心肺功能发展。幼儿时期体内水分占的比重比较大,如果参加大能量消耗的长跑运动,会使营养入不敷出,妨碍正常的生长发育。而且人的高矮主要取决全身骨细胞的

生长。幼儿参加长跑运动,会使骨细胞生长速度减慢,甚至引起骨骼过早钙化,从而影响身体正常发育。

倒立 倒立运动会使眼压和视网膜的动脉压升高,严重者可引起眼睑出血。尽管幼儿的眼压调节功能较强,但如果经常进行倒立或每次倒立时间过长,就会损害眼压的调节能力。

玩碰碰车 由于幼儿的运动系统(肌肉、韧带、骨骼)尚未发育完善,而且非常脆弱,受到强烈振动时容易造成擦伤或碰伤等事故。

扳手腕 幼儿四肢各关节的关节囊比较松弛,坚固性较差,加之骨骼还没有完全骨化,容易在不良因素的影响下发生肢体变形。如较长时间的用臂练习扳手腕,可能造成两侧肢体发育不均衡,甚至使脊柱发生侧凸。另外,憋气是扳手腕时的必然现象,如同拔河一样,如果憋气时间过长,会使胸腔内压力急剧上升,静脉血向心脏回流受阻,心脏得不到充分的血液,于是就发生空虚性收缩;当憋气过后,静脉内滞留的大量血液又猛烈地冲进心房,对心壁产生过强的刺激。如经常这样,会影响心脏功能的正常发育。

幼儿经常性地坚持体育锻炼,其目的就是为了加强新陈代谢过程,促进各器官系统积极地活动。运动使孩子的骨骼粗大、肌肉发达、心跳有力、呼吸充分、消化力旺盛,从而促进幼儿的生长发育。但如果运动量过大,运动不当,往往会适得其反。因此,必须提醒家长注意。

II、6~7岁儿童的心理发育和培养

心理学家把6~7岁称为孩子的“第二反抗期”。

的确,与5~6岁时相比,孩子似乎越来越不听话了,动不动就爱发脾气,而且时常在外面闯祸,给人的感觉好象是越大越难管教。

6~7岁儿童的情绪很不稳定,容易受外界的刺激而产生波折。刚才还欢欢喜喜、蹦蹦跳跳的孩子,可能会因为芝麻大点的小事而发脾气,大哭大闹。尤其受到大人的责备时,就如同火上浇油,情绪更是激动,一时间难以平息。

比如正在堆积的积木被大人不小心碰倒、呼喊妈妈却未立刻出现或不正当的要求没有得到满足等,都会成为大发脾气的原因。

而且,有时候情绪的变化往往是从一个极端走向另一个极端。比如有时候非常喜爱家中饲养的小狗,有时却毫不客气地把它摔在地上,大声嚷嚷:“我要杀死你”。他们的自制力似乎远不如5~6岁时期。

他们的独立自主的愿望增强,尤其不愿让大人过多的干预,比如在和同伴做游戏时,如果这时出现了阻碍他们游戏的人,他们可能毫不客气地把对方赶走。因此,很多母亲会这么抱怨:“这个地方就好象只属于他一个人似的。”

6~7岁的儿童不仅不会象5~6岁时那样完全信赖母亲,喜欢听母亲说自己是一个听话、懂事的乖孩子,相反,他们有时会和母亲发生争执。但争执的目的却是吸引大人更多的注意,顺从自己的意愿。

这一时期的孩子,自尊心很强。简单地斥责他们,往往会使他们变本加利,越弄越糟,而如果以夸赞、肯定的语气和他们讲话,则会起到事半功倍的效果。他们喜欢并渴望听到成人的肯定,对夸奖