

给父母的教养启蒙书

# 我的孩子 5岁了

全方位梳理日常生活中的教养难题

• 把握孩子的成长规律 • 成为更好的父母 • 养育更好的孩子

蔡万刚◎编著



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 我的孩子 5 岁了

蔡万刚 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

5~6岁是孩子身体素质日益增强、大脑飞速发展的时期,也是孩子从游戏阶段向学习阶段转折的关键时期。作为父母要做好角色的转变,从生活的照料者转变为学习的辅助者,帮助孩子顺利过好这一阶段。

本书从5~6岁孩子的身心发展特点开始谈起,让我们认识到这一阶段孩子和父母即将面临的挑战。这本书将帮助父母更好地了解孩子,并在教与养的方面提出建议,希望广大家长朋友们有所获益。

### 图书在版编目(CIP)数据

我的孩子5岁了/蔡万刚编著. --北京:中国纺织出版社有限公司,2020.11  
ISBN 978-7-5180-7809-7

I. ①我… II. ①蔡… III. ①幼儿教育—家庭教育  
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第162737号

---

责任编辑:闫星 责任校对:高涵 责任印制:储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2020年11月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8

字数:135千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

---

## 前言

---

当孩子到了5~6岁以后，作为家长的你是否发现：孩子好像比以前话更多了，俨然就是一个小话痨，总是追着你问这问那，总把“为什么”挂在嘴边，好像有问不完的问题；孩子好像不怎么黏人了，以前孩子总是巴不得24小时黏着爸爸妈妈，幼儿园一放学就飞扑到妈妈怀里，现在好像开始习惯独处了；孩子好像突然想交朋友了，会尝试用自己的玩具去博得其他小朋友的欢心；孩子似乎比以前更聪明了，无论是语言表达能力还是运算能力，好像都上了一个台阶……其实，这些表现正是这一阶段孩子的典型特征。5~6岁的孩子身体素质日益增强，大小肌肉的动作更为灵活，对事物的控制能力明显提高，并逐渐获得了自尊、自信的心理品质，初步形成了独立和合作的意识，语言表达和阅读能力快速发展，并乐于用多种艺术方式来表达自我，创造欲旺盛。

儿童教育专家认为，5~6岁是儿童心理快速发展的时期，孩子正经历从幼儿园到小学的过渡期，也是从游戏阶段向学习阶段转折的关键时期。这一时期的孩子也处于人生中第一个十字路口，即将面临幼升小的关键时刻，作为父母要做好角色的



转变，从生活的照料者转变为学习的辅助者。

其实，很多父母已经认识到这一点，他们十分关注孩子的教育问题，对幼小衔接也空前重视，导致父母在帮助孩子从幼儿园过渡到小学阶段时出现了观念和方法上的偏差。怎么把握好幼小衔接的“度”，是很多父母和广大教育工作者正在探讨的一个话题。

为此，作为父母，在这一问题上，我们首先应冷静对待幼小衔接。

如今市场上充斥着各种各样的幼小衔接班，一些家长看到别的家长将孩子送入培训班学习，看到别家的孩子开始掌握了小学的知识，就坐不住了。其实，我们没必要过于焦虑和担忧孩子起点低，要知道，这一阶段的孩子固然要进入一年级，但依然不可以对他们提出过高的要求，因为让孩子接受超前教育，孩子容易产生畏难情绪而害怕学习，甚至厌学和逃学，这对于孩子的学习生涯是不利的。相反，我们应该用平和的心态面对幼小衔接这个特殊阶段。父母的淡定和从容，也能帮助孩子在面临每一个转折点时冷静对待。

另外，我们要尊重孩子的成长规律。在幼小衔接阶段，我们要培养孩子自觉学习的能力、养成良好的行为习惯、提高生活自理能力等，而非知识的灌输，过多地对孩子进行学科知识的提前教授，偏离了幼小衔接的重心。

要知道，小学阶段看重的是孩子非智力因素的发展，如是



否能集中注意力听课、是否能适应学校环境、人际关系如何、能否自发地学习等。每一个学段的课程都是遵循孩子的成长规律设置的，身为孩子人生第一任老师的父母，我们更应该尊重孩子的内在秩序和规律，跟随孩子的节奏。

最后，我们要学会智慧地爱孩子。一些父母认为幼小衔接就是帮助孩子选一所名校，就是给孩子充足的物质，其实不然。我们教育孩子，不只是要让他们掌握知识，更要尊重孩子，给他们独立成长的机会，要让孩子主动去探索，去经历，比如带孩子去大自然走走，去看看社会百态等，这些学校里做不了的事情，都需要父母的智慧去思考、权衡和行动。良好的品质、性格和积极阳光的心态，才是孩子受用一生的财富。

总之，每位家长都要做孩子成长路上的引路人，而不是绝对的掌控者，要主动学习孩子成长的规律，积极转变自己的教育观念和方法，而非使用一成不变的教育方式，最后，希望阅读本书的家长朋友们都有所领悟，能掌握启动孩子心智的那把钥匙，进而顺利做好孩子的幼小衔接工作。

编著者

2020年3月

---

# 目 录

---

## 第01章 5~6岁学前期：

父母一定要懂的儿童行为和心理 // 001

5~6岁孩子身心发展有哪些特点 // 002

孩子5岁以后怎么有用不完的精力 // 005

孩子掉牙是缺钙吗 // 009

5~6岁孩子动作发展有哪些特点 // 013

5~6岁孩子注意力发展的特点 // 016

5~6岁孩子将面临哪些挑战 // 020

## 第02章 5~6岁要进行心理断乳：

独立性对孩子的成长至关重要 // 025

5~6岁孩子的脑部发育特点 // 026

父母要重视培养孩子的独立人格 // 029

5~6岁孩子独立动手能力增强 // 034

呵护孩子，切记不要用力过猛 // 037

适度放手，给孩子“独行”的机会 // 041

让孩子在故事里成长 // 046



### 第03章 5~6岁社交关系敏感期：

注意帮助孩子解决社交问题 // 051

5~6岁孩子有渴望社交的共性心理 // 052

社会交往能力最初是在游戏中形成的 // 055

如何帮助5~6岁孩子顺利度过人际关系敏感期 // 059

帮助孩子克服内心的自卑情绪 // 062

胆怯的孩子害怕与人交际怎么办 // 066

帮孩子改掉坏脾气，拥有迷人的个性 // 070

### 第04章 5~6岁智力飞速发展期：

注重孩子学习力和阅读力的养成 // 075

5~6岁孩子的思维发展特点 // 076

5~6岁孩子的认知能力发展特点 // 081

保护孩子的好奇心，鼓励孩子大胆探索 // 085

尽早培养孩子敏锐的观察力 // 089

有目的的引导，让孩子爱上读书 // 093

带孩子投入大自然，让其放松身心 // 097

### 第05章 5~6岁习惯养成黄金期：

好习惯成就孩子的一生 // 101

帮孩子养成良好的作息习惯 // 102



因势利导，审美敏感期要抓牢 // 105

勤俭节约是美德 // 108

培养孩子认真专注的好习惯 // 111

引导孩子养成运动的习惯 // 115

## 第06章 5~6岁品格塑造关键期：

引导孩子成长为善良阳光的好孩子 // 121

言传不如身教，父母要做好品质的引路人 // 122

小小帆船不怕风浪 // 125

让他做阳光下的向日葵 // 129

要尽早在孩子心里种下善良的种子 // 132

放开手，让孩子自己走 // 136

## 第07章 及早灌输规矩意识：

在生活中培养孩子的纪律性 // 141

为孩子树立规矩要尽早 // 142

规矩制订了，更要严格执行 // 145

立规矩，让孩子遵守课堂纪律 // 150

尽早让孩子养成这几条规矩 // 154

有规矩，就要有惩罚 // 157



## 第08章 帮助孩子改变不良行为：

### 管教需要父母的细心和用心 // 163

多观察孩子，及时发现孩子的问题 // 164

孩子出口成“脏”，如何纠正 // 167

诚信为本，及时纠正孩子不诚实的行为 // 171

面对孩子的不良行为，要冷静处理 // 174

根治懒散，培养孩子勤奋的好习惯 // 178

## 第09章 再见，幼儿园：

### 提前准备，帮助孩子做好幼小衔接 // 183

幼小衔接，孩子入学前我们该做些什么准备 // 184

幼升小，如何帮助孩子做好入学的心理准备 // 188

幼小衔接，有必要让孩子提前学习小学知识吗 // 192

如何走出幼小衔接的误区 // 196

幼小衔接时，如何帮助孩子克服分离焦虑 // 200

## 第10章 给孩子足够多的心灵养护：

### 永远不要让安全感缺席 // 205

让孩子知道，父母永远是爱他的 // 206

允许孩子失败，孩子才会坚强 // 210

关注孩子的点滴进步，让孩子知道你在关心他 // 214



家庭冷暴力，对孩子伤害极深 // 218

始终和孩子站在一起，与孩子一起成长 // 221

## 第11章 亲密关系转变期：

孩子需要更多的尊重与独立 // 225

爱他，就要信任他 // 226

转变观念，教育方法不能一成不变 // 229

别让溺爱毁了你的孩子 // 231

给孩子恰当的鼓励，让孩子获得自信与勇气 // 234

“你怎么看”——给孩子发表自己意见的机会 // 239

参考文献 // 243

## 第01章

### 5~6岁学前期：父母一定要懂的儿童行为和心里

我们发现，5~6岁的孩子，总是活泼好动、精力充沛，对身边的事物总是充满好奇心和求知欲。这个阶段的孩子对外界事物充满好奇，喜欢经常问为什么，试图探清事物的真相，并且，还喜欢动手操作实践，能动的动，不能动的也想动。不是拆坏了家里的玩具或电器，就是将家里弄得一片狼藉，家长跟在后面都收拾不过来。其实，这都是这一阶段孩子身心发展的表现，了解这一时期孩子的身心发展特点，能帮助我们有的放矢地管教孩子，顺利帮助孩子完成从幼儿园到小学学习生活的过渡。





## 5~6岁孩子身心发展有哪些特点

作为父母，我们都知道，孩子到了5~6岁时，就要快进入小学了，这是孩子从幼儿园到小学之间的一个转折期，也是孩子从游戏阶段向学习阶段转折的一个时期。如何能够帮助孩子更好地渡过这样的一个转型，首先就要了解这一阶段孩子的身心发展特点：

### 1.好奇、好学

我们都知道，是孩子就会对周遭的事物产生好奇，但5~6岁孩子的好奇心与婴幼儿的不同，婴幼儿的好奇心表现在，他们看见什么都想去摸摸，都想看看，面对不理解的事物，他们也会向成人发问，问题一般是“这是什么”“那是什么”。5~6岁的孩子不同，他们不光问“是什么”，还要问“为什么”。问题的范围也很广，天文地理，花鸟鱼虫，无所不有。他们不仅希望得到成人的帮助解答，也通过自己实际的尝试、实验，发现问题，寻求答案的主动性、积极性更加提高。

### 2.抽象概括能力开始发展

5~6岁的孩子的思维虽然仍旧是具体的，但已经初步有了抽象概括的萌芽，一些孩子已经能分清左右，能简单将食物分类，比如，知道白菜、西红柿、茄子都是蔬菜，苹果、橘子、



香蕉都是水果；也能初步理解事物的因果关系，比如，铁做的  
事物能沉到水底，而木头做的东西能浮在水面上。

由于5~6岁的孩子的抽象概括能力开始萌芽，所以也应该  
进行简单的科学教育，引导他们去发现事物间的各种内在联  
系，促进其智力的发展。

### 3.自理能力和劳动能力明显提高

这一阶段的儿童在生活自理能力方面更强了，他们能选择  
自己喜欢的、适合的衣服，能很好地使用筷子了，也能自己独  
立地安睡，而且非常喜欢参与成人的劳动，在幼儿园里也非常  
愿意做一些力所能及的事。家长不妨放手让他们做一些事情，  
这样他们会很高兴，同时各方面生活能力也会得到更大的提  
高，这也是他们责任感的一种  
表现。

### 4.个性初步开始形成

5~6岁的孩子的心理特征  
已经初步稳定，他们有了一定的  
自我控制能力，且有了自己  
的主见，不再随波逐流。对  
人、对己、对事开始有了相对  
稳定的态度和行为方式：有的  
热情大方，有的胆小害羞，有  
的活泼，有的文静，有的自尊





心很强，有的有强烈的责任感，有的爱好唱歌跳舞，有的表现出绘画才能……

教育心理学家认为，5~6岁是孩子身心发展的关键时期，且即将进入小学学习，了解孩子的身心发展特点尤为重要，这是我们管教孩子的依据，那么，我们该如何管教5~6岁的孩子呢？

### 1.多让孩子自己分析

无论遇到什么事家长都不要代替孩子思考。孩子做错事时，不要一味地指责训斥，可以让他自己想一想什么地方做错了，为什么做错了，应该怎样做。

### 2.多问孩子为什么

家长可以多用疑问的语句问孩子，使孩子养成独立思考的习惯。如果孩子不能立刻回答出来，家长不要着急，要耐心地引导、启发他。

### 3.给孩子提供民主的气氛

家长不能压抑孩子，应该为孩子提供宽松的环境，激发孩子的创造性和思考欲望。如果过于压抑孩子，只会造成孩子懦弱、服从、惟命是从的性格。

### 4.多鼓励孩子

孩子做什么事，家长都不应限制过多（不包括那些危险事情和错误的事情）。如果孩子失败了，家长应该鼓励他，帮助他找出失败的原因，鼓励孩子克服困难，避免失败。



### 5.给孩子独处的空间

这个阶段孩子的自理能力已经很强了，如果家里有条件应该给孩子提供一个房间，如果没有条件也应该给孩子独处的空间和时间，这对孩子的思考是十分有帮助的。

### 6.让孩子自己想办法

在日常生活或游戏中，无论遇到什么困难，家长首先就应该问孩子：“你该怎么办？”“你有什么好办法吗？”有些家长总是迫不及待地帮助孩子，这对培养孩子独立思考的品质是不利的。

孩子到了5~6岁，思维能力有了进一步的发展，抽象思维开始萌芽且正在发展，因此应该加强对孩子的训练，提高孩子的思维水准和思考能力。

## 孩子5岁以后怎么有用不完的精力

在家庭中，可能不少家长有这样的发现，孩子到了5岁以后，似乎比从前好动了。孩子小时候只是这里摸一摸，那里看一看，但是自从上了幼儿园大班后，就好像总有用不完的精力，明明在学校已经做了很多运动和游戏，但是回家后还是吵着要玩；并且，老师也反映，孩子在幼儿园总是活泼好动，好像根本停不下来。一些家长担忧，孩子是不是身体有什么问题，其实，这是



正常的表现，好动，跟这一年龄段儿童的身体发育密切相关。

与婴幼儿不同，5~6岁的孩子已经是个强壮、会走会跳且极有反叛性的儿童，喜欢练习大肌肉的技巧，手眼合作完善，食量大增，非常好动，尤其喜欢竞争游戏。这就是国家要求幼儿园一定要有足够的户外活动场地和充足户外活动时间的原由。

当然，针对孩子的这一身体发展特点，我们可以引导孩子做一些体育活动锻炼，以此帮助他们分散多余精力。带领孩子参加体育活动，好处有很多，比如：

促进智力水平的发展。经常参加体育锻炼活动，能让孩子神经系统的兴奋和抑制的交替转换过程得到加强，从而改善大

