

学会陪伴学会爱 家长学堂 (1-2岁)

王治芳 主编



山东教育出版社



家庭教育必读丛书

学会陪伴学会爱 家长学堂

(1—2 岁)

山东教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会陪伴学会爱：家长学堂. 1—2岁 / 王治芳主编. — 济南：山东教育出版社，2020. 7

(家庭教育必读丛书)

ISBN 978-7-5701-1017-9

I. ①学… II. ①王… III. ①学前儿童—家庭教育—家长学校—教材 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第057302号

JIATING JIAOYU BIDU CONGSHU

XUEHUI PEIBAN XUEHUI AI: JIAZHANG XUETANG

YI—ER SUI

家庭教育必读丛书

学会陪伴学会爱：家长学堂

1—2岁

王治芳 主编

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市纬一路 321 号 邮编：250001

电话：(0531) 82092660 网址：www.sjs.com.cn

印刷：济南报业文新印务有限公司

版次：2020 年 7 月第 1 版

印次：2020 年 7 月第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张：13.75

印数：1—6000

字数：220 千

定价：29.00 元

(如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换) 印厂电话：0531-87295267

前言

与孩子相遇是美丽的缘分。花开有声，成长有径，处在身心发展关键期的孩子，需要家长精心引导和栽培，为他们提供适宜成长的土壤，在他们的心灵中埋下真善美的种子，助推他们成人成才。

家庭是孩子开启智慧、培养品德、塑造个性的摇篮。家庭教育作为人生教育的起点和基点，对孩子的未来发展有着不可估量的影响。为此，我们依据《全国家庭教育指导大纲（修订）》和《山东省中小学（幼儿园）家长学校课程指南》，研发了家庭教育必读丛书《学会陪伴学会爱：家长学堂》。

本丛书共 18 册，按照孩子年龄，0—18 岁每年一册，按序排列，帮助家长依据孩子身心发展特点提升家庭教育水平。丛书分孩子发展、教养策略、家庭建设和合作共育（3—18 岁增设）四个模块，每个模块设定若干主题，每个主题围绕典型案例展开论述。孩子发展指家长在了解孩子身心特点和成长规律的基础上促进其积极发展；教养策略指家长在科学育儿理念指导下，运用家庭教育相关知识养育孩子的方式与方法，含特殊家庭的教养策略；家庭建设指家庭成员的角色认同、家人和谐关系的构建、家庭生活资源的管理、家风家训的传承等；合作共育指家庭、学校、社会协同育人，含家长学校、家委会、社区活动等形式。丛书内容螺旋上升，多维展现不同年龄段孩子发展中的学业适应、情绪管理、行为管理及关系处理等家庭教育常见问题，帮助家长跟随孩子成长的节奏，及时更新知识结构，提供解决实际问题的方法建议。本丛书旨在引导家长树立科学的儿童发展观，

发掘孩子的积极品质，培育孩子的探索与专注、依恋与共情、表达与沟通、独立与责任、思维与创造、规则与安全、分享与合作等基本素养，为孩子提供良好的发展资源，使孩子自身蕴藏的潜能得以激发，同时帮助家长与孩子共同成长。

丛书中案例皆来自家庭生活及教学一线，具有代表性。在分析案例的同时，作者团队依据教育学、心理学、家庭学和社会学等理论，提出切实可行的建议。丛书既授人以鱼，又授人以渔，是一套难得的有梯度的科学理论指导和实操应用相结合的教子丛书。

本分册适合1—2岁宝宝的家长阅读。1—2岁的宝宝是各方面飞速进步的时期，如果家长不了解这个阶段宝宝的成长规律及其行为特点的话，就不能给宝宝提供必要而科学的支持，将会影响宝宝各方面的发展。本分册介绍了适合1—2岁宝宝的家庭教育方法和先进理念，案例皆来自生活和教学中的真实案例，具有普遍性。在分析案例的同时，作者依据教育学、心理学、家庭学和社会学等理论，提出切实可行的建议。本分册将通俗易懂的理念和便于落地的策略结合，满载着教育的深情和智慧，具有较强的科学性、指导性和可操作性。

本丛书是山东省家校共育课程建设团队集体智慧的结晶，由教育科研部门、中小学、幼儿园和高校相关人员撰写，并经过多轮课程实验及专业人员审校。

本丛书由山东省教育科学研究院研究员王治芳策划主编，刘立新、徐继存、孙家齐等任副主编。本分册由王玉洁任主编，吴燕、赵倩倩任副主编。主要编写人员有王玉洁、吴燕、吴国慧、修玉玲、郑非非、刘芳、李国红、李晓芳，另有刘启凡、李奕、张洁、魏淑华等参与编写。王治芳、王玉洁、赵倩倩等修改统稿。

本丛书在编写过程中，得到省内外相关专家的指导与帮助，在此一并致谢！

<< 目录

第一篇 孩子发展

第1课	顺利度过“认生期”	002
第2课	把握语言发展关键期	007
第3课	宝宝为何“不走寻常路”	013
第4课	宝宝的“空间敏感期”	018
第5课	宝宝反复按开关是对还是错	023
第6课	宝宝为什么总喜欢说“不”	029
第7课	宝宝开始爱观察、探索	033
第8课	宝宝为什么喜欢上下楼梯	039
第9课	宝宝踩水玩沙子有意义吗？	044
第10课	保护好宝宝的专注力	050
第11课	帮助宝宝顺利度过社交启蒙期	055
第12课	正确应对宝宝的秩序敏感期	060

第二篇 教养策略

第13课	引导宝宝讲卫生	066
第14课	规律作息很重要	070
第15课	帮助宝宝养成独立进餐的习惯	075
第16课	“假装游戏”促进宝宝的成长	080
第17课	宝宝太黏人怎么办	085
第18课	怎样帮助宝宝顺利学步	089
第19课	“碰了桌子打桌子”对不对	094
第20课	宝宝边吃边玩怎么办	099
第21课	宝宝爱翻东西是多动吗	103
第22课	不要阻止孩子“帮倒忙”	108
第23课	宝宝涂鸦有好处	112
第24课	怎样提升宝宝观察力	117
第25课	宝宝爱咬人怎么办	121
第26课	宝宝发脾气怎么办	126
第27课	如何对宝宝进行如厕训练	131
第28课	如何应对宝宝的“两面性”	136
第29课	怎样让宝宝爱说话	141

第三篇 家庭建设

第30课	别让宝宝永远“长不大”	148
第31课	不要强求宝宝分享	153
第32课	这样玩游戏锻炼宝宝的思维	157
第33课	对宝宝发脾气后的补救措施	162
第34课	帮宝宝建立多重依恋关系	166
第35课	电子产品代替不了家长的陪伴	171
第36课	感受亲子阅读的快乐	176
第37课	亲子郊游好处多	181
第38课	有些玩笑话不能说	186
第39课	做情绪稳定的好妈妈	192
第40课	扮演好家庭中的爸爸角色	197
第41课	共享家庭幸福时光	203
附录		209
参考文献		211



第一篇 孩子发展

宝宝12个月以后最重要的变化就是逐渐学会独立行走，这不仅给宝宝的行动带来极大的自由，更为宝宝的眼界和认知打开了广阔的天地。1—2岁是宝宝自主性发展的关键时期，宝宝不再满足于被动地任由家长“摆布”，宝宝要用自己的耳、眼、口、鼻、躯干和四肢做自己想做的任何事情，宝宝甚至想用自己的表情、动作和声音来“左右”照看自己的人，此刻的宝宝就像一棵破土而出的小苗一样，尽情地从周围的一切吸收为其所用的各种能量。

作为家长，你了解宝宝成长中的身心特点吗？你能看懂宝宝的一举一动吗？你能从他的表情和呀呀声中了解宝宝的需要吗？你能为宝宝的成长和发展提供必要的条件吗？在陪伴宝宝成长的路上，会有什么惊喜和收获？会遇到哪些困惑和疑问？又会碰到什么困难和挫折呢？让我们翻开宝宝发展篇，真正走进宝宝的世界，共同探寻宝宝成长的秘密，站在宝宝的角度去观察、去感受、去思考，更好地帮助和支持宝宝的全面发展。

第1课

顺利度过“认生期”

1—2岁是宝宝的语言快速发展期，当家长带宝宝外出时，会习惯性培养宝宝使用礼貌用语。然而很多宝宝都会出现不叫人、躲在家长身后等认生的表现。面对宝宝的认生，家长应该怎么做呢？



案例

明明一岁半了，面对爸爸妈妈时，他古灵精怪，可是见到陌生的人就变了。国庆假期，妈妈带着明明走亲戚，因为平时不经常走动，很多亲戚明明都不认识。妈妈说：“明明，快问叔叔阿姨好。”明明躲在妈妈的身后一句话也不说，还不时地从妈妈身后悄悄往外看。妈妈觉得没面子，于是指责明明：“你这孩子怎么这么没有礼貌，平时挺乖的，今天的表现一点也不好。”面对妈妈的指责，明明大哭不止，不停地说：“我们回家吧，我要回家！”妈妈用了很长时间，才安抚好明明的情绪。亲戚的孩子邀请明明一起玩，明明也只是在旁边拉着妈妈的手观看，既不参加游戏也不让妈妈离开。

分析

案例中明明的表现是认生期的典型行为。认生的出现是宝宝情感发展的里程碑，每个宝宝都会经历。面对宝宝的认生，有的家长焦虑、无措；有的家长放任自流，感觉宝宝长大了就好了；还有的家长感觉宝宝没有礼貌，简单粗暴地呵斥宝宝；那么，宝宝行为背后的原因到底是什么呢？

一 宝宝认生期的行为表现

在陌生人接近时，宝宝表现出明显的不安和恐惧，这就是认生，学名叫“陌生人焦虑”。

认生期是宝宝社会情感发展过程中的一个阶段，通常在6个月左右开始，两岁后逐渐消失。认生是宝宝情感依恋发展过程中的一种普遍表现，宝宝对陌生人的恐惧属于正常现象。认生说明宝宝能够区分并区别对待熟悉的人和陌生的人，是宝宝的社会性发展到一定程度的表现，以及辨别情绪和人际关系得到发展的体现。这种现象代表宝宝大脑的情绪中心正在学习适度的警戒保护，能够很好地保护自己。因此，两岁之前的宝宝出现强烈的分离焦虑或对陌生人恐惧是非常正常的。就像案例中的明明见到陌生人躲在妈妈身后，就是认生期的正常表现。

二 宝宝认生的影响因素

认生期是每个宝宝成长路上必经的阶段，但不同的宝宝认生反应也不同，除了与宝宝自身有关，还与家长的教养方式有关。

由固定一位家长照顾的宝宝，容易对照顾者产生依赖心理，会排斥别人的照顾。有的宝宝经常待在家里，不与外面的人接触，宝宝见到的陌生人少，就很容易在人多的时候产生恐惧心理。

宝宝可能因为某些特定原因，对某一类型的人感到害怕，比如穿奇装异服的人，戴墨镜的人，穿着医生、护士、警察等职业制服的人，一见到这些人宝宝就会紧张，本能的拒绝亲近。这其实与家长平时的理念灌输有关系，也和宝宝本身的经历有关，就像医生和护士会让宝宝想起打针的疼或吃药的苦，宝宝见到他们会表现出害怕。

**建议**

认生对宝宝的成长有一定的积极意义，但家长不能任其发展不管，否则会阻碍宝宝和外界的人际沟通，对宝宝日后成长和心理健康非常不利。

一► 正确看待宝宝的认生期

认生是宝宝成长中的必经阶段，家长不要焦虑，要正确地看待认生期的宝宝，不要将宝宝见到陌生人哭闹归结为不礼貌、脾气大、性格内向等，理解并接纳宝宝的认生。

为宝宝营造一个温馨的家庭氛围，耐心地陪伴宝宝，让宝宝感受到周围环境是安全的，舒适的，温暖的。这样的环境有利于建立起安全依恋关系，更容易让宝宝身心放松、不紧张。

二► 帮助宝宝建立安全感

宝宝的安全感是在家长的陪伴过程中建立起来的。这个阶段要尽可能避免宝宝长时间见不到家长。与宝宝在一起的时候，多进行亲子互动游戏，让宝宝感受到家长对他的关注。家长每次外出要和宝宝道别，回来的时候给宝宝温暖的拥抱，在家里陪宝宝玩的时候，家长要放下手机全身心的陪伴宝宝一起游戏，宝宝不需要你参与他所有的活动，但是需要你在他的身边，当他需要你

时，你随时都在。这会让宝宝和家长建立安全的依恋关系，当宝宝的安全感越来越强时，会更好地面面对陌生环境或陌生人。

三▶ 陪伴并鼓励宝宝接触陌生环境

这个年龄阶段的宝宝接触新鲜事物是一个慢热的过程，处于认生期的宝宝心理会更加的敏感，家长要说一些鼓励的话来缓解他的内心焦虑。比如要带宝宝去一个他不熟悉的地方或见宝宝不认识的人时，要对宝宝说：“妈妈就在你身边”“妈妈觉得你可以的”，这样做会缓解宝宝的紧张、恐惧。

当宝宝抵触情绪严重时家长应该立刻安抚宝宝情绪，如轻轻地抚摸、拥抱，直到宝宝平静，给宝宝一个逐渐适应陌生环境和陌生人的过程。

四▶ 让宝宝接纳陌生人要循序渐进

引导宝宝见人打招呼是礼貌教育，但处于认生期的宝宝，家长切忌不要强迫宝宝打招呼。

当家里来亲友时，不要把焦点放到宝宝身上，介绍过宝宝之后，如果宝宝有些认生，家长可以和客人说等一会就好了，然后转移客人的注意力，让宝宝自己慢慢熟悉。当宝宝发出可以接近的信号再亲近。这时家长可以向宝宝介绍：“王阿姨是妈妈最好的朋友，她非常喜欢你，宝宝问阿姨好！”家长在人际交往中尊重宝宝，把朋友正式的介绍给宝宝，既是在给宝宝熟悉对方的时间，也是在给宝宝建立安全感。家长也可以告诉客人宝宝喜欢的东西，让客人拿着宝宝喜欢的东西去接近，这样宝宝就会因为对

物品的好感，慢慢地接受对方。当宝宝能够自然地回答陌生人的问话或能有礼貌地称呼陌生人时，一定要及时给予奖励或称赞。随着宝宝年龄的增长，会不断地积累经验，扩展交往范围，这为今后的社会交往能力的发展打下很好的基础。



思考与应用

和宝宝一起玩“躲猫猫”游戏，让宝宝体验与家长的短暂分离。

第2课

把握语言发展关键期

0—3岁是婴幼儿语言学习与发展的关键时期。由于其对婴幼儿今后的学习、发展具有直接影响，所以必须要引起家长的高度关注和重视。然而研究表明，儿童的一些语言问题，比如语言发育迟缓、不愿意主动与人交流等都与0—3岁时接受的语言教育，尤其是家庭语言教育不当有极大关系。



案例

毛豆是一名1岁半的宝宝，聪明伶俐的他从一出生起就被视为全家人的掌上明珠。爸爸妈妈工作比较忙，常常加班至深夜才回家，爷爷奶奶一直把毛豆的饮食起居照顾得非常细致。在前几个月，毛豆很喜欢模仿爸爸妈妈说话，每天晚上围绕在爸爸妈妈身边叽里咕噜地“说”个不停。但是最近，毛豆的妈妈很苦恼，毛豆虽然会说简单的“再见、阿姨”等词语，但他并不太愿意主动和别人交流了，尤其是在生人面前。比如，毛豆明明会说“奶瓶”这个词语，以前也很愿意说，但最近他想要喝水时却只愿意用手指，而不愿意张开嘴巴去说；当邻居家的同龄孩子朵朵可以模仿家长说出“妈妈抱”“吃桃子”这样的双词句时，毛豆妈妈也想教给毛豆说，但是毛豆对妈妈所说的话丝毫不感兴趣，他只愿意盯着平板电脑的屏幕看动画片。毛豆为什么突然不愿意开口说话了？为什么别人家的孩子进步特别大，而毛豆却看不到进步呢？毛豆妈很想找到原因并为之做出努力，但她真的无从

下手……每当此时，奶奶总会劝妈妈：“不用着急，孩子再大点就都会说了！”

分析

案例中的毛豆，从愿意模仿成人说话，到不愿意开口说话，不愿意主动和别人交流，这其中的变化的原因到底是什么呢？

我国语言学专家、北京语言大学教授李宇明在《儿童语言的发展》中提出，1—2岁的幼儿语言发展处于特殊语言交际阶段。此阶段的幼儿开始以独词句、双词句和短句的形式说话，并且喜欢主动参与家人间的语言交际活动。另外，1—2岁的幼儿的发音器官开始趋于成熟，思维能力、交际能力和模仿能力也较1岁以前有了较大的提升。

由此可见，1岁左右的宝宝会有强烈的语言表达欲望，他想说、好说、喜欢模仿成人（尤其是亲近的人）说话，常常自己叽里咕噜说个不停。刚过一岁的毛豆也是这样，他对于说话这一活动有着非常高的积极性和主动性。但是毛豆日常总是和老人在家，当毛豆主动模仿老人或和老人说话时，老人并没有意识去回应或者鼓励毛豆，通常就当作是小孩子的自言自语。当发出的语言经常不被回应时，便会极大地挫伤宝宝的说话积极性和主动性。

宽松、和谐的家庭氛围和交流环境能够促进宝宝的语言学习与发展。反之，则会阻碍宝宝语言的发展。当毛豆起初有意识边用手指边用独词“奶瓶”去表达自己的喝水欲望时，奶奶明白了毛豆的意思，当下一次毛豆刚刚用手指向奶瓶，还没来得及说出“奶瓶”这个词的时候，奶奶就已经迅速将奶瓶递到了毛豆的嘴边。久而久之，聪明的毛豆就会发现，原来用手指一指奶奶就会明白了，根本不用张口说话。



建议

在宝宝语言发展和学习的关键时期，如果家长遵循儿童教育学和心理发展学的规律，创造温馨和谐的家庭教育环境，采用科学的方式方法对宝宝进行语言能力的培养，不仅可以提高宝宝的表达能力，也能提高宝宝的自信心，帮助宝宝养成开朗乐观的性格。

一► 家长要重视自身语言输出的规范性

1—2岁宝宝学习语言的途径主要是对成人日常语言的模仿。家长与宝宝之间或者与大人之间交流所使用的词语、句式甚至是说话时的动作和表情都会潜移默化地影响到宝宝的语言习得。因此，家长要重视自身语言输出的规范性，避免给宝宝做出不当的示范。

首先，家长在和宝宝沟通以及成人之间互相沟通时，要尽量使用标准的普通话，包括语音、语法等，不要为了宝宝能更好地模仿和理解而使用如叠音词，如“搬凳凳、吃饭饭”等。因为宝宝会把这种不规则的语法句式当作模仿的对象，从而不利于宝宝语言的标准化和社会化。

家长在与宝宝交流的过程中，为了避免语言的单调乏味，同时也为了帮助宝宝更好地理解和学习语言，家长在和宝宝交流时