

● 怎样引导爱搞破坏的宝宝

宝宝的破坏行为往往有因可循。通常，宝宝在生气、愤怒、无聊、嫉妒或者想要获得更多关注时，才会故意搞破坏，比如把桌上的牛奶打翻、用玩具砸向窗户。针对这种情况，家长应及时对宝宝进行心理疏导，并给予宝宝足够的关注和爱护，同时向他明确表示，这种故意破坏的行为是不被允许的。

有时候，宝宝的破坏行为只是好奇心驱使下的一种探索行为，但因为能力有限或者缺乏经验，导致结果出现偏差。比如，宝宝想看看小汽车的里面是什么样子的，于是就把车拆开，结果却装不回去了；想帮妈妈刷碗，结果却将碗打碎了。另外，把经验错误地用到其他事情上，也会导致破坏性的后果。比如，看到皮球扔到地上会弹起来，就认为把玻璃球扔到地上也会弹起来。

面对这种情况，可以准备一些拆装玩具，或者其他安全用品，满足宝宝的探索欲；也可以通过小游戏或玩偶激发宝宝的爱心，减少破坏行为。比如，引导宝宝模仿家长给玩具小熊喂水、喂饭，抱着小熊哄它睡觉，当宝宝有破坏小熊的行为时要立刻制止，并引导他温柔地对待玩偶。

● 做好入园准备

虽然各地幼儿园对入园年龄要求各不相同，但大多数地区要求孩子在3岁左右入园。对于入园前的准备，总的来说包括生活准备和心理准备两大方面。

生活准备

除了物品上的准备，最主要的是教给宝宝一些生活技能，帮他从容地应对入园后的生活环境、生活习惯和作息。

第一，分清左脚和右脚。这项技能可以帮助宝宝正确穿鞋。在幼儿园，午睡时、在室内活动时都要脱鞋，如果宝宝分不清左右，穿鞋就会比较麻烦。如果穿反了，不仅感觉不舒服，走路时也容易摔倒，存在安全隐患。因此，家长可以找一双宝宝喜欢的鞋，

教他区分左脚和右脚，然后通过反复地穿脱、辨识加以强化。

第二，自觉上厕所。在幼儿园，老师会定时带小朋友们如厕，但也有必要教宝宝自觉上厕所，告诉宝宝有了尿意或便意，要大胆、主动地举手告诉老师。训练时，家长应每天晚上和宝宝一起总结当天的如厕情况，如果表现得好，就奖励一枚小贴纸。这样坚持1~2个月，可以有效减少白天尿裤子的频率。

第三，学习擦屁股。宝宝如厕后，教他用卫生纸擦屁股也是一项重要的事。入园后，如果老师一时照顾不过来，宝宝在小便或大便后，就需要等较长的时间，等老师帮忙做清洁，这样非常被动。训练时，可以先利用玩偶练习，教宝宝将纸叠成一定的厚度，擦一次将脏的一面对折起来，用干净的面再擦一次。如果没擦干净，可以另取一张纸再擦。当宝宝亲身练习时，家长起初要检查是否擦干净，并要教他从前向后擦，特别是女宝宝更应注意。

第四，学习自己吃饭。在幼儿园，老师不可能逐个喂宝宝吃饭。如果宝宝不会自己吃饭，总是吃不饱，不仅影响身体发育，还影响心理健康。所以，家长要教会宝宝自己吃饭，不要因为怕脏而过多干预，以免打消宝宝学习的热情，阻碍学习的进展。

第五，学习自己喝水。家长应杜绝追着喂水的做法，让宝宝主动喝水。可以选择颜色鲜艳、图案可爱的水杯，引起宝宝对喝水的兴趣，并让他明白，喝水对身体有好处，这有助于宝宝养成自觉喝水的习惯。

第六，练习穿脱衣服。学会自己穿脱衣服，是宝宝入园前要掌握的基本技能之一。室外活动前后、如厕时、午睡前后等，老师很可能没有精力帮助每个宝宝穿脱衣服。因此，家长需教给宝宝穿脱衣服的要领，让他学会扣扣子、拉拉链。训练时，可以先利用能穿脱衣服的玩偶练习，待宝宝练得比较熟练后，再让他用自己的衣服反复尝试。

第七，学习独自入睡。幼儿园午休时，宝宝需要独立入睡。如果宝宝仍习惯哄睡，需家长进行训练。开始训练时，睡前先让宝宝独处2分钟，告诉他：“你先自己躺2分钟，过会儿妈妈就来陪你。”2分钟后，如约回来陪他。坚持几天，当宝宝习惯后，再逐渐将他独处的时间延长到5分钟、10分钟，直到能够独立入睡。

第八，学习表达自己的需求。入园后，如果宝宝不懂开口表达自己的需求，就会面临重重困难。因此，家长需在入园前教会宝宝。家长平时要与宝宝多沟通，必要时可以采取场景模拟的方式来引导。比如，宝宝想大小便时，模拟跟老师提出去厕所的要求，教宝宝用语言表达自己的需求。

心理准备

入园前，家长可从以下三个方面着手，给宝宝做好心理建设，让他从内心里向往幼儿园的生活。

第一，接纳幼儿园。在日常生活中多和宝宝互动，了解宝宝对幼儿园的想法；给他读读描述幼儿园生活的书；时常和宝宝聊聊上幼儿园的小哥哥小姐姐，讲讲他们在幼儿园的趣事；带他去幼儿园看小朋友做游戏，近距离接触幼儿园，使其对即将到来的幼儿园生活抱有热情。要告诉宝宝，无论他在哪里，爸爸妈妈会永远在他身边，这会给予他安全感。不过，不要过分宣扬幼儿园的生活，以免不真实的期待给宝宝带来比较大的心理落差，因失望更难适应幼儿园的环境。

第二，帮宝宝调整作息，控制情绪。为避免宝宝入园后因改变作息而情绪失控，家长应提前调整宝宝的作息。对喜欢赖床或有起床气的宝宝，要确保每天有充足的时间起床。没睡醒的宝宝一般都很黏人，情绪糟糕，对幼儿园更抗拒，因此务必在早晨留出充足的时间。作息时间的调整是一个比较长期的过程，应循序渐进，不要焦急，给宝宝适应的时间。

第三，准备安抚物，给宝宝心理上的安慰。给宝宝准备一个安抚物，无论是他最喜欢的小毯子，还是最喜欢的玩偶或小汽车，都能给他带来心理上的安慰，在一定程度上减轻他对幼儿园的抗拒。不过，很多幼儿园不允许从家里带玩具，所以可以选择宝宝最喜欢的一件衣服、一条手帕，或一双袜子作为安抚物。如果宝宝特别依恋家长，也可以准备一些爸爸妈妈的物品，比如一条丝巾、由家长亲手画的卡片等。需要注意的是，家长应心理上放松，不要焦虑，不要有负疚感，以免把这种情绪传递给宝宝。

● 教宝宝自己做决定

宝宝想“控制自己生活”的欲望越来越强烈，不喜欢按父母的规定做事，而是渴望有不同的选择。对于自己做主选择的東西，哪怕只是一张小小的卡片也会特别珍惜，对自己感兴趣的事会不厌其烦地花精力去做。这种选择，能够帮助家长了解宝宝的需要和喜好。

很多家长都没有意识到宝宝的这种需求，觉得帮助宝宝安排好一切才是“合格的父母”。这种做法于宝宝无益，甚至长大后宝宝会因没有进行过做决定训练，面对大事时优柔寡断。在一些非原则的事情上，比如画小猫还是小狗，穿红色的裙子还是黄色的裙子，看关于春天的绘本还是关于刷牙的绘本，都要放开手让宝宝去选择，不要总是认为家长的选择和安排才是恰当的。不过，让宝宝自由选择并不意味着任由他做任何想做的事，家长要给予引导。在一件事上，可以给宝宝2~3个选择，选择范围不要太宽泛，更不要所有事情都由他做决定；不要把宝宝不应该做的、危险的事情列在问题选项里，比如“要不要坐安全座椅”。

当宝宝坚持自己做决定的事情给他带来教训的时候，不要责备他，要先给予理解和安慰，然后帮他分析，让他学习，并想想下次应如何做。

● 怎样应对宝宝说脏话

学语阶段的宝宝，时刻在观察家长的言行举止，了解语言的使用情境，并在认为适合的场合下说出来，但他对语言没有判断和选择的能力，无法区分哪些是文明用语，哪些是脏话。对宝宝来说，这些骂人的话与“香蕉”“餐盘”这些词并没有什么不同，他只是单纯地模仿。因此，父母在宝宝面前一定要注意自己的言行，切勿把不文明的话语当口头禅，然后反过来因为宝宝说脏话而责备他。此外，宝宝接触的环境也可能会给他造成不良的影响，比如身边有说脏话的小朋友，或者电视中出现的不良信息等。

当宝宝偶尔说脏话时，家长不要当场制止。宝宝最初说脏话大多没有实际目的，只是单纯地模仿，如果家长总是制止，而且反应非常激烈，往往会适得其反，反而强化宝

宝说脏话的行为。正确的做法是，在宝宝说脏话时，家长不做任何反应，事后也不跟宝宝谈论，宝宝很快就会忘记这些词语。

如果宝宝总是将脏话挂在嘴上，就需要加以制止和纠正了。在宝宝说脏话时，家长要平静且坚定地制止，告诉他“爸爸妈妈不喜欢你这样说话”，然后用一些好玩的词引导他，比如“真糟糕”“哎哟”“嗨”等，让他慢慢忘记之前说过的脏话。注意，家长要约束自己的言行，为宝宝做好学习榜样，这对纠正宝宝说脏话有很大帮助。

● 怎样应对宝宝说谎

在宝宝成长过程中，不可避免地会因为各种原因说谎。这个年龄段的宝宝大多意识不到自己在说谎，而且分不清事实和想象，会把自己的想象当成事实。比如，小明刚得到一个新的玩具车，豆豆很可能也会毫不犹豫地“我也有”（虽然他并没有类似的玩具车）。宝宝还会根据家长的许诺决定自己怎么说话。比如，带宝宝打疫苗，为了让他更好地配合，妈妈告诉他：“打针不疼。你不哭，妈妈就给你买汉堡。”为了得到汉堡，宝宝就会在打完后说“不疼”。当宝宝期望得到夸奖、犯错时为了逃避惩罚或者不想让家长失望时，也可能会说谎。另外，家长的一些做法也会诱导宝宝说谎。比如，姥姥偷偷给宝宝吃了块糖，并要他“不要跟妈妈说”，这就很容易误导宝宝。

一般来说，宝宝的谎言并没有恶意。但即便如此，家长仍应加以引导，让宝宝学会诚实。对于宝宝的引导，家长可从以下几个方面入手。

第一，让宝宝分清真话和谎话。符合事情真实情况的话是真话，不符合事情真实情况而说出来的话是谎话。要鼓励宝宝畅所欲言，引导他真实地表达自己。在宝宝不受干扰地表达自己的过程中，家长才能知道事情的前因后果，了解他的真实想法，进而做出判断，并给予合理的处理方法。如果宝宝可以不加修饰地表达自己，并且能够获得家长积极的回应，自然没必要说谎。

第二，对宝宝说的真话给予鼓励。当宝宝承认是自己做了错事时，比如用蜡笔把客厅的墙壁画得乱七八糟，如果家长勃然大怒，下次再犯错，为了逃避惩罚，他很可能不

会再说真话。针对这种情况，不妨告诉宝宝，将自己做错的事情如实告诉父母，这种做法值得表扬，但是在墙壁上乱涂乱画是不对的，然后和宝宝一起将墙壁擦干净。这样既可以避免宝宝因为害怕而不说真话，也不会给宝宝一种只要承认错误，就可以为所欲为的提醒。

第三，冷静应对宝宝的谎话。如果宝宝确实做错了事，却一直说“这不是我做的”，家长应保持冷静，不要愤怒，不要争执，以免宝宝更加想要逃避，更加不敢说真话。可以暂时搁置“是谁做的”这个问题，但要让他知道这件事情是错误的，并且告诉他应该怎么做，或和他一起承担后果。比如，宝宝打翻了水杯却不承认，家长可以先不管水杯究竟是不是他打翻的，只告诉他，无论谁打翻水杯都是不对的，然后可以要求他把地板擦干净，也可以和他一起擦地板。问题解决后，首先要针对宝宝做的善后工作提出表扬，并要再给他一个说真话的机会。比如问宝宝：“刚才你和妈妈一起擦干净了地板，做得很好。不过，妈妈想知道，水怎么会洒到地上呢？”

第四，以身作则，信任宝宝。家长必须以身作则，不对宝宝说谎、信守承诺。如果家长没有兑现承诺，要及时跟宝宝道歉，并说明食言的原因。另外，家长要给予宝宝足够的信任，要牢记诚实和信任是相辅相成的，让宝宝形成这样的逻辑：说真话，就会得到信任；想得到信任，就要说真话。当宝宝感觉自己被信任，就会自觉做对得起这份信任的事情。

● 如何引导宝宝分享

分享能够带来快乐，能够让宝宝更好地融入集体。但在这个年龄段，宝宝不愿意与人分享是很正常的，不能和成年人观念中的自私画等号。家长应理解宝宝具有的物权意识，正确看待分享，妥善进行引导，以下四项原则可供参考。

原则一：分享的前提是先满足宝宝。分享是和别人共同享受，只有先满足自己，才能谈分享。满足自己是分享的前提。比如，宝宝只有一块饼干，要求他与他人分享，他一定会非常抵触；可如果宝宝有一罐饼干，很可能就会愿意分享给别的小朋友。所以，

引导宝宝分享的前提，是先满足他自己。

原则二：要求宝宝分享时，不要用假话引逗。要求宝宝分享时，用假话引逗他，这种情况在很多家庭的亲子互动中非常常见。比如，妈妈问宝宝：“把你的蛋糕给妈妈吃一口吧？”当宝宝将蛋糕递给妈妈时，妈妈却说：“宝宝真乖。你吃吧，妈妈不吃。”这看上去是在教宝宝分享，实际上却适得其反。久而久之，宝宝不仅不会去分享，还可能学会了说谎。

原则三：不要单纯地说教，行为榜样更重要。父母是宝宝最好的老师，父母的行为往往比语言更有说服力。所以，想让宝宝学会分享，家长首先要做一个乐于分享的人。平时可以邀请宝宝加入家长的分享行动中，比如，一起做好吃的小点心送给邻居或其他小朋友，让宝宝切身感受分享的快乐。

如果其他小朋友主动分享了自己的玩具，可以借机告诉宝宝：“妹妹把自己的玩具分享给你，你是不是很高兴？如果你把自己的玩具也分享给妹妹，她也会很开心。”当宝宝体验到分享带来的快乐时，自然就会乐于和他人分享。

原则四：不要强迫宝宝分享。宝宝拒绝分享时，不要责怪宝宝小气或自私。宝宝不愿意分享，原因有很多，比如和对方不熟悉。家长无须强求，应了解原因后再有针对性地解决。一味地强迫宝宝分享，很容易引起抵触心理，使宝宝越来越不喜欢分享，甚至讨厌被迫分享的对象。

● 参与宝宝的角色扮演游戏

在这个阶段，宝宝的认知能力获得了很大的提升，对成人世界的一切都充满好奇，尤其想要体验大人做的事情，而角色扮演是满足宝宝体验欲望的最好的方法。比如，模仿妈妈给自己喂饭的动作给小熊喂饭，戴上爸爸的听诊器假装给布娃娃看病。

宝宝会将自己观察到的生活中家人或他人的举动，结合自己的想象，利用掌握的技能，重现在角色扮演游戏中。在这个过程中，宝宝会根据游戏需要构建人物关系，并使各个角色互相进行社交活动，这对提高宝宝的社交能力有很大帮助。

为了帮助宝宝更好地利用角色扮演游戏，提高人际交往技能，家长要适当地参与游戏，并进行适当的引导。可以为宝宝创造不同的生活情境，由宝宝选择自己喜欢的角色，然后配合宝宝开始游戏。比如，由爸爸妈妈扮顾客，宝宝扮收银员，开始一场超市购物的情景演绎。在游戏中，要引导宝宝根据角色需要做出符合角色特点的行为。另外，家长应鼓励宝宝加入其他小朋友的扮演游戏，这不仅有利于扩大宝宝的社交圈，还能培养宝宝的集体意识和合作能力。

第20章 3~4岁的孩子

在这个阶段，孩子将迎来成长的重大变化，离开家进入幼儿园。从这一章起不再使用“宝宝”这个亲昵的称呼，而是使用“孩子”。这一章重点讲述了如何更好地帮助孩子适应幼儿园生活，同时建议家长借助孩子上幼儿园的契机，做一些生活上的改变，比如尝试和孩子分房睡。

了解孩子

● 孩子3~4岁会做什么

3~4岁，孩子应该会：

- 积木搭得更高更稳。
- 模仿画圆形。

- 明白长短的概念，比如能更快更准地挑出较长的线段。
- 扣扣子。

3 ~ 4 岁，孩子可能会：

- 单脚站立，且时间渐长。
- 后退走。
- 单脚跳。
- 理解冷、累、饿的概念。
- 说出东西是什么做的。
- 认识几种常见的颜色。
- 知道反义词是什么意思，并能说出几对。
- 用线条画人物。
- 模仿别人说话的口形。
- 模仿画十字。
- 自己尝试穿衣服。

喂养常识



● 尊重孩子的饮食习惯

这个年龄段的孩子虽然对很多食物都会感兴趣，但也有自己的口味偏好，而且每天喜爱的食物大不相同，今天爱吃牛肉，明天却完全拒绝；连续几天要吃番茄，过几天却说再也不想吃了。这对3岁多的孩子来说十分正常。

当孩子出现类似的情况时，家长可以让孩子吃其他食物，或者准备他喜欢的食物，但要保证孩子挑选的不是过甜、过咸或过于油腻的不健康食物。还可以鼓励孩子尝试新食物，但不要强迫他一次接受太多。家长应保证孩子每日营养充足且均衡。也就是说，只要孩子自己挑选的食物是健康的，就无须过多干涉；如果孩子挑食，可以尝试改变烹