

## 第22章 5 ~ 6 岁的孩子

孩子已经满5岁了，语言、认知能力都有明显的发展，而且随着自我意识的增强，他会有更多的主见和需求。这一章讲述如何培养孩子良好的行为礼仪，以及如何引导孩子展示表达欲。

### 了解孩子

#### ● 孩子5 ~ 6岁会做什么

##### 5 ~ 6岁，孩子应该会：

- 抓住正在弹跳的球。
- 单脚站立，持续10秒钟。
- 能理解一些词语的含义。

- 比较准确地理解并说出物品是由什么做的。
- 认识更多常见的颜色。
- 更形象地画人物。
- 比较准确地模仿别人的口形。

## ● 现阶段孩子的特点

5 ~ 6 岁之间，孩子会先经历温顺期，然后进入叛逆期。家长要知道，在孩子的成长过程中，温顺期和叛逆期一直都是相互交替的。有些孩子会偏早一些进入下一时期，但这不代表他比别的孩子更叛逆，而是代表他已经具备了更高的成熟度。

### 5 ~ 5.5 岁：平静的温顺期

5 岁的孩子具有很强的包容心，能够接受身边的任何变化，性格平静且内敛，拥有良好的心态，任何事情在他看来都是美好的。绝大多数 5 岁孩子都会让家长感受到一段美好的时光，他不但想要成为乖孩子，还愿意一直做个乖孩子。他时时刻刻都在享受生活的快乐，乐观地看待一切，就算没有什么值得开心的事，也常常满怀热情。孩子表达出的语言都是正面的，甚至还会对家长表达“我要做个好孩子，不招你生气”的诚意。他真心想把每件事都做好，也会小心翼翼地不越雷区，守在家长替他预设的界限之内，把父母的话奉为“圣旨”，家长不让做的事情就不去做，想要做的事情会诚恳地请示。

5 岁的孩子之所以这么乖巧，是因为在这个年龄段，他认为父母特别是妈妈就是自己的全部。于是他不断地向妈妈示好，和妈妈说话，一刻不停地黏着妈妈。他开始有强烈的家庭观念，非常满意自己家庭现在的样子，而且满足于家庭带给他的安全感。绝大多数的 5 岁孩子坚信，只要自己回家就会看到妈妈，自己会永远和父母在一起。

孩子不但更愿意亲近自己的家人，还热爱、在乎自己生活的环境，大到整个小区、幼儿园，小到自己的家、房间。他不会再像 4 岁时那样对任何事都充满好奇心，总想去探索新鲜事物，5 岁的孩子更关注此时此地。以上这些表现都会让父母觉得这个阶段的

孩子格外贴心、省心。

在智力和动作能力上，5岁的孩子也已经发展到一定程度，各项能力不断增强，使得他可以承担一些生活中的任务。在这个阶段，孩子有强烈的求知欲望，会主动要求家长陪他读书、说话，学习更多的知识。除此之外，他还喜欢向家长展示自己最近学会的新本领，比如会从1写到5，指出自己刚认识的字。

5岁的孩子非常欣赏自己，能做到一件事就会让他自我欣赏很长时间（即便这件事大多数同龄孩子都会做），他甚至还自豪地认为自己能做得和大人一样好。

## 5.5 ~ 6岁：充满困惑的叛逆期

过了风平浪静的半年，原本乖巧的孩子突然变得有点叛逆，情绪、行为不定，有时候会磨蹭犹豫、优柔寡断，有时候则会固执己见、脾气暴躁。他开始走两个极端，这有点像2岁半时的情形，前一刻孩子还文静、可爱，下一秒就鲁莽、焦躁起来。

如果孩子不敢反抗家长的指令，就会跟家长一直僵持；如果孩子没有足够的勇气当面驳斥家长的要求，就会用“拒不合作”的行动代替强硬的态度。不过，不管孩子采取哪种反抗的方式，都不会对家长的要求做出及时的反应。

在情绪方面，5岁半的孩子经常会陷入一种紧张的状态中，尤其是在家时，一旦因为某种原因而大发脾气，通常会很难收场。到了5岁半，一些孩子又开始需要通过某些方式释放自己紧张的情绪，比如吃手、咬衣服、敲东西等。他还容易把数字或字母看反，或者分不清左右。孩子的精力变得越来越充沛，喜欢动来动去，做些新的尝试。此外，一部分快6岁的孩子开始进入换牙期。

### 喂养常识



#### ● 成人化饮食与个人偏好

5岁多的孩子，饮食已经和成人基本一致，但家长仍有必要鼓励孩子摄入多种食物，

保证营养均衡。通常，5岁多的孩子进食量都有所增加，只是还是会出现每餐进食量不均的情况。而且，想让他每天都乖乖按时吃完饭，仍然有些难度。可即便如此，因为这个年龄段的孩子做事“有始有终”的特性，加之良好的持续力，他往往最终能够将餐盘中的食物吃完，尽管可能会耗费较多的时间。

吃完的前提是食物都是孩子喜欢的，对于不喜欢的食物很可能一口都不吃。当然，如果是去别人家做客或者是去餐厅就餐，他有时也会尝试那些在家里不会吃的食物。家长需要引导孩子纠正挑食、偏食的不良饮食习惯，避免因营养摄入不均衡影响正常的身体发育。

另外，家长要注意不要让孩子食用过多含有人工色素、香精的食物、饮料等，也要控制孩子对糖果、甜品的摄入，否则很容易导致孩子出现龋齿、肠胃不适等不良的身体反应。

### ● 培养良好的餐桌礼仪

在孩子五六岁的时候，就要开始尝试培养餐桌礼仪。这需要一个过程，需要家长不断地强化引导，多一些耐心，孩子终会成为一个举止得体、餐桌礼仪到位的小绅士或小淑女。

第一，吃饭时不要边吃边说。这一阶段的孩子，嘴巴总是会说个不停，即使是在吃饭时，也会持续不断地发表“演讲”，不管是与吃饭有关的还是无关的，话匣子一打开就会一刻不停歇。说话太多，自然会使他无法专心吃饭。对于这一点，家长首先需要明确的是，要尊重孩子表达的欲望，不能单纯地采取“堵”的方式不让他讲话，可以将这些话引导到别的时间和场所，比如让孩子将这些话放在放学回家的路上、和爸爸妈妈一起玩游戏时或是睡前说。总之，尽量让孩子将想说的话在适宜的场合讲，而饭桌上的事情只是吃饭。其次，家长要以身作则，吃饭的时候尽量不要天南海北地聊天。少说话，将重点放在吃饭上，这对孩子也会起到积极的引导作用。

第二，避免一桌狼藉。虽然孩子已经能够比较熟练地使用勺子、筷子，但仍会不小

心将饭菜撒到身上或餐桌上。随着手部精细运动越来越熟练，这种失误会越来越少。不过，要想改善这种情况，还需家长的引导，比如吃饭前给孩子铺上餐垫，或者戴上围兜，一旦饭菜撒出来，家长应平静地和孩子一起清理，不要责备，不要急躁，要相信孩子也正在努力避免这一情况。

第三，吃饭不要拖拉。这个阶段的孩子十分容易在餐桌上分心，一顿饭往往要吃上很久，如果耐心提醒无效，家长不妨先自己吃饭，吃完就走开去做自己的事情。这样孩子可能会按捺不住一个人吃饭的冷清，匆匆结束自己的一餐，如果两餐中间感到饥饿，那么下顿饭吃饭时，或许就能改善很多。另外，如果不是特殊情况，家长尽量不要在两餐之间给孩子零食，否则会助长他的坏习惯。家长可以提前和孩子约定每顿饭进食的时间，时间一到就收拾碗筷，不让他继续吃；也可以用游戏的形式督促孩子。

## 早教建议

### ● 珍视孩子的表达欲

这个年龄段的孩子，总是叽叽喳喳说个不停。家长对此应珍视，不要批评、制止，因为这不仅仅是孩子语言能力发育的一大进步，也是理解能力的进一步提升。

5岁多的孩子热衷于学习新词或难词，只要遇到，就会问应该怎么念。他总是缠着家长读书，有时甚至尝试自己读。通过掌握的拼读技巧，他可以拼出一些简单的字，并猜测这些字是什么意思。孩子强烈的求知欲所激发的，不只是想要认识更多的字，还想问家长各种各样的问题。和4岁的孩子相比，他不仅要问“为什么”，而且加入了自己的理解。比如，他知道自己伤心了就会流眼泪，于是在下雨时会询问“云是不是也伤心了”。对于孩子的“十万个为什么”，家长可以先这样回答：“是啊，云彩伤心了。”或者，“看，这就是魔法的力量啊。”因为在这个年龄段，孩子仍分不清什么是真实的，什么是虚构的，这些答案可以保护孩子的想象力。接下来，家长可以给孩子解释相关的知识，或与孩子一起查阅书籍寻找答案。

需要提醒的是，面对孩子的滔滔不绝和各种稀奇古怪的问题，家长应克制自己，保持耐心。这是孩子成长过程中必不可少的阶段，而家长的忍耐和经过思考后给出的回答，对孩子的语言、认知等各项能力的发展，都有积极的促进作用。

### ● 对孩子要有合理的预期

不管孩子处于哪个年龄段，对孩子有合理的预期，都是家长应秉持的一种养育理念。在成长过程中，孩子会经历温顺期和叛逆期，这两个时期交替出现。孩子5岁到5岁半大多处于温顺期，过了5岁半，就会进入问题不断的叛逆期，这是针对大多数孩子而言的。也就是说，有些孩子会不同程度地打破这个规律，温顺期只维持了1个月就进入叛逆期，总是和家长作对，甚至和自己过不去，这种状态会一直持续到6岁；也有的孩子几乎没有出现叛逆期，他对身边的人充满耐心，生活一片平静祥和。

家长了解孩子的发育规律，并不是为了发现孩子的心理或行为出现偏差，担心孩子出现了异常，并立即干预和纠正，而是要给予孩子足够的自由和理解，对那些没有达到自己预期的孩子，家长无须太焦虑和紧张，只要没有原则性的错误，适当引导、给予宽容，往往能让孩子更快地度过叛逆期。

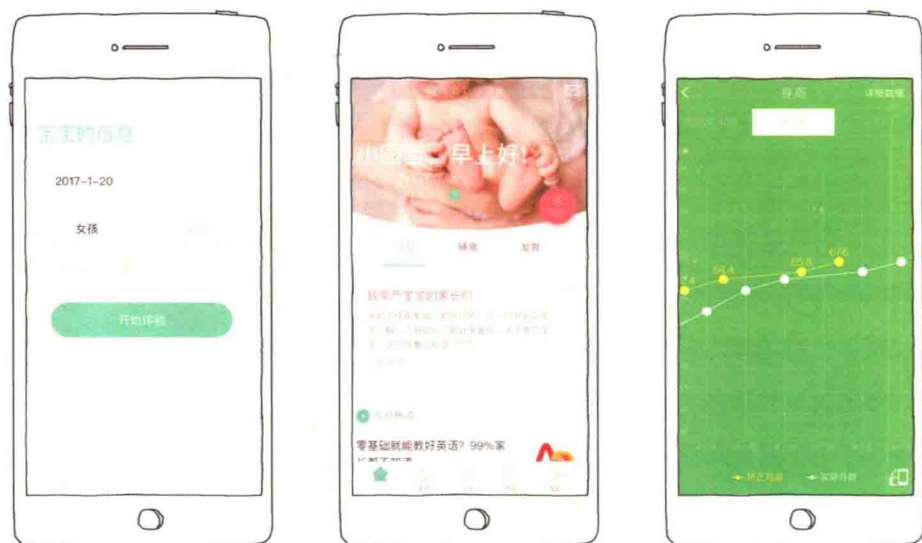
因此，家长不要总以大多数孩子的标准来期待自己的孩子，比如总觉得为什么叛逆期还不过去，这样不仅会让自己焦虑不安，还会影响亲子关系，使原本已经有些紧张的关系更难缓和。了解孩子成长的基本规律，尊重孩子的个体化差异，依情况给予引导，对他有科学合理的预期，才是恰当的。



## 第 23 章 关于早产宝宝

还没足月（胎龄满 37 周）就降生的宝宝，除了要应对早期身体机能的发育问题，还要在生长发育过程中付出更多的努力去追赶，这要求早产宝宝的父母拥有更多的知识储备。这一章详细讲述与早产宝宝相关的问题，包括早产宝宝可能会遇到的各种身体问题和护理建议，并就喂养、疫苗接种等给出指导，以帮助早产宝宝尽快适应环境，健康成长。

除了本章的内容，家长还可以在育学园 App 早产儿版本里，学习更多与早产宝宝护理相关的知识。



▲ 图 2-23-1 育学园 App 中的早产儿版本页面图

## 了解早产宝宝

### ● 什么是早产儿

很多人将早产儿理解为还未到预产期就出生的婴儿，这种认知是错误的。在医学上，早产儿是指胎龄小于 37 周出生的婴儿，胎龄满 37 周的是足月儿。目前，早产的原因尚不明确。如果准妈妈患有高血压、糖尿病、心脏病、肾病等慢性疾病，有早产史，孕期经常出现阴道出血的症状，可能会增加早产的风险。

早产给婴儿的健康造成极大的威胁，一出生就会被送进保温箱，并给予特殊且细致的照顾。即便如此，早产依然是造成新生儿残障或死亡的一个很重要的原因。不过，随着医疗水平的提高，早产儿死亡率逐渐降低，甚至胎龄小至 24 周左右的早产儿也能够存活。

早产儿在身体各个器官还未发育成熟时就离开了妈妈的子宫，因此与足月儿相比，



不管是外貌还是体重都有很大的不同。早产儿看起来更加瘦小，体重通常在 2500 克以下，而且出生胎龄越小，体重越轻；身体比例十分不协调，头部占身长较大比例。

总体上来讲，早产儿胎龄和出生体重越小，身体发育成熟度越低。也就是说，胎龄 26 周和胎龄 32 周的早产儿身体状况大不一样，这直接决定了住院时间的长短、并发症或后遗症的多少和严重程度。因此，出生胎龄越小的早产儿，往往越需要更加密切的护理和关注。

## ● 早产儿的特征

早产儿出生胎龄不同，身体状况也有很大差异。根据出生胎龄的不同，早产儿可分为极度早产儿、中度早产儿和轻度早产儿。

### 极度早产儿：胎龄 24 ~ 28 周

极度早产儿看起来非常瘦弱，体重可能只有足月儿的  $1/3 \sim 1/2$ ，即 450 ~ 1600 克，身长只有 25 ~ 33 厘米，一天 80% 的时间处于睡眠状态。

宝宝的头看起来很大，几乎占身长的一半；身体表面覆盖一层淡淡的茸毛，即胎毛；皮肤通常呈暗红色，因为皮下脂肪太少，皮肤薄而透明，甚至能够看到皮肤下面的血管；身上胎脂很多，使他的皮肤表面看起来好像涂了一层蜡，不过随着宝宝的生长，胎脂会自然脱落；皮肤上可能会有擦伤，因为宝宝的皮肤非常脆弱和敏感，即使轻微的触摸都可能造成皮肤瘀伤。

这个胎龄段的宝宝出生后，眼睛很可能是紧闭的，一般胎龄满 26 周后，身体机能逐渐成熟，就会慢慢睁开眼睛；耳朵软骨没有发育成熟，耳朵十分柔软，如果向内或向后弯折，大多无法自行恢复，需要家长用手牵拉助其恢复；手指和脚趾的指甲可能还没有长出来或者刚刚萌出，脚底皮肤非常光滑，没有任何褶皱。

极度早产的女宝宝可能会有阴蒂突出、阴唇发育不良的情况，男宝宝则会出现睾丸未降的现象，不过家长不用太紧张，一般几个月后，这些问题会自行消失；而且，不管

是男宝宝还是女宝宝，可能都看不到乳头。此外，极度早产的宝宝无法自如呼吸、吮吸和调节体温，因此出生后需住进保温箱，利用医疗设备帮助维持生存。

### 中度早产儿：胎龄 29 ~ 34 周

中度早产儿体重可以达到 1000 ~ 2500 克，身长 30 ~ 35 厘米，看起来依然很瘦，头所占身长的比例还是很大；与极度早产儿相比，皮下脂肪较多，但透过皮肤仍然可以看到下面的血管；身上同样有一层胎毛，背部尤其明显；耳朵的发育情况与极度早产儿一样。

女宝宝的阴蒂和小阴唇比较突出，男宝宝的阴囊较足月宝宝更加光滑；与极度早产儿不同的是，不管是男宝宝还是女宝宝，都可以在胸部看到颜色比较淡的乳头。另外，身体各部位的力量明显增强，甚至可以自行转头，也可以牢牢抓住妈妈的手指；有些宝宝可以含住乳头吮吸，妈妈可以尝试开始母乳喂养。当然，大多数宝宝还无法自如呼吸和吮吸，需要专业设备给予帮助。

### 轻度早产儿：胎龄 35 ~ 37 周

在这个胎龄段出生的宝宝，体重 1600 ~ 3400 克，身长 38 ~ 45 厘米。身体状况接近足月儿，但还是会有一些差距。宝宝的头上可能会有一些柔軟的头发，在脸上及身体其他部位还会看到淡淡的茸毛，不过这些茸毛很快就会消失；和足月儿相比，很多这个胎龄段出生的宝宝较瘦；手指和脚趾的指甲可能还没有长全；女宝宝很可能会出现大阴唇不能完全覆盖小阴唇的情况，男宝宝的一个或两个睾丸可能还没有下降到阴囊中，也就是所谓的隐睾。

除此之外，如果早产宝宝的身体状况比较稳定，很多足月宝宝可以做到的事情，他也可以完成，比如握住妈妈的手指、抬起头部几秒钟、有力地活动四肢等。不过，在呼吸、吮吸、调节体温方面，可能会需要额外的帮助。