

## ● 怎样引导大宝顺利接受二宝

在孩子三四岁时，如果家里多了一个弟弟或妹妹，大宝可能对二宝非常抵触。要解决这个问题，最好的办法是让大宝觉得二宝对他很重要，让他从心底里想要个弟弟或妹妹。要做到这一点，家长应在怀二胎之前就做好铺垫。这里说的铺垫，并不是单纯地告诉孩子：“爸爸妈妈准备给你生一个小弟弟或妹妹。”这可能并不能收到很好的效果。比较简单的方法是，多多鼓励大宝和别的小朋友玩，让他体会和小朋友一起玩的乐趣；也可以让他看看其他有两个孩子的家庭，兄弟姐妹之间相处得多么融洽，家长再借机询问：“既然你这么喜欢和小朋友玩，羡慕人家有弟弟妹妹，那你想要一个弟弟或妹妹吗？”

如果妈妈已经怀孕，可以多和孩子聊聊肚子里的宝宝，经常让他摸摸妈妈的肚子，并告诉他“你也这样在妈妈肚子里住过”；如果有可能，带着孩子去产检，借助医疗手段让他看看肚子里的小宝宝；还可以和孩子一起，想象一下和弟弟或妹妹玩耍的场景，让他对将来的生活充满期待。需要注意的是，千万不要在没有任何铺垫的情况下，就突然把新生儿抱回家。对孩子来说，突然闯入他生活的弟弟或妹妹是不受欢迎的，自然很难让他接受。

二宝出生后，要让大宝参与养育二宝的过程。比如，告诉他：“这件衣服是你小时候穿的，现在你长大了，就把它给妹妹穿吧。”或者让大宝帮忙做一些力所能及的事情，比如，邀请大宝一起给二宝穿纸尿裤，让他帮忙丢脏纸尿裤，等等。这种做法不仅能够拉近大宝和二宝的关系，还会让大宝感到自豪，觉得自己能够和父母一起照顾弟弟或妹妹。但是，参与并不意味着孩子每次都要做到位，即使做得不好，也要给予鼓励；如果孩子不想做，千万不要强求，以免给两个孩子制造矛盾。

有些家长不敢让大宝和二宝过多相处，担心影响二宝休息，或者不小心伤到二宝。这些做法不仅会伤害大宝，还会破坏两个孩子之间的感情，最直接的后果，就是大宝把对父母的怒气发泄到二宝身上，对大宝、二宝都有害无益。

需要注意的是，家长对两个孩子不要区别对待。不管年龄相差多大，在父母跟前，他们都是需要关心和呵护的孩子，千万不要强行灌输“哥哥姐姐就要让着弟弟妹妹”的观念，以免大宝出现逆反心理。

育儿的路上，我们常常会遇到各种各样的问题，比如孩子不爱吃饭、不爱睡觉、爱发脾气等等。这些问题看似简单，但实际上却非常复杂。每个孩子的性格、成长环境、家庭氛围都不一样，所以育儿的方法也不能一概而论。我们需要根据孩子的具体情况，采取不同的策略。

首先，我们要了解孩子的需求。孩子不爱吃饭，可能是因为肚子不舒服，也可能是因为饭菜不合口味。孩子不爱睡觉，可能是因为白天玩得太累，也可能是因为睡前环境太吵。孩子爱发脾气，可能是因为情绪没有得到宣泄，也可能是因为需求没有得到满足。只有了解了孩子的需求，我们才能对症下药。

其次，我们要建立良好的沟通。与孩子沟通时，我们要蹲下来，与孩子平视，让孩子感受到我们的尊重。我们要用简单、易懂的语言与孩子交流，避免使用复杂的词汇和句式。我们要学会倾听，让孩子把话说完，不要打断孩子。我们要学会共情，理解孩子的情绪，让孩子感受到我们的关心。

最后，我们要坚持正面管教。正面管教是一种既不惩罚也不娇纵的管教方式。它强调培养孩子的自律、责任感和解决问题的能力。在正面管教中，我们要给孩子提供选择，让孩子学会承担责任。我们要给孩子设定清晰的界限，让孩子知道什么是对的，什么是错的。我们要给孩子提供积极的反馈，让孩子感受到我们的鼓励和支持。

育儿是一场漫长的旅程，需要我们付出耐心、爱心和恒心。我们要相信孩子，相信孩子有能力成长为一个独立、自信的人。我们要与孩子共同成长，在育儿的过程中，我们也在不断地学习和成长。让我们一起努力，为孩子创造一个美好的成长环境。

## 第 21 章 4 ~ 5 岁的孩子

这个年龄段的孩子，运动、认知、语言能力都有很大的提升，他们比以前好奇心更强，更敢于尝试，社交范围更广。这一章重点讲述家长要引导孩子参与家务活动，以满足他的热情，培养自理能力；同时，本章也给家长提供了教孩子与人交往的技巧。

### 了解孩子

#### ● 孩子 4 ~ 5 岁会做什么

##### 4 ~ 5 岁，孩子应该会：

- 脚跟对着脚尖向前走。
- 单脚站立，持续 5 秒钟。
- 单脚跳。

- 准确理解并表达出冷、累和饿的意思。
- 了解反义词的意思，并能说出几对。
- 模仿画十字。
- 自己穿衣服。

## 4 ~ 5 岁，孩子可能会：

- 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。
- 说出东西是由什么做的。
- 认识更多的常见颜色。
- 形象地用线条画人物。
- 较好地模仿口形。

## ● 现阶段孩子的特点

在这个年龄段，孩子精力充沛、不喜受拘束，时刻准备去做他想要做的事，即使被严令禁止，也勇于尝试。除了敢于尝试，他可能做什么都比较过度。他会在各种场合下拳打脚踢，有时甚至对他人吐口水。如果某件事情不顺利，甚至会“离家出走”。不管开心还是愤怒，总是会毫无节制地折腾一番，横冲直撞。

在情绪表达方面，孩子往往会非常极端。如果满足了他的要求，他便会狂笑不止；如遭到了拒绝，他就会哭闹不停。在语言表达上，他喜欢夸大其词，比如，使用“我比天还高”“我爸爸比你爸爸强一万倍”“我做得比你好一百倍”等之类的表达。

对待小伙伴积极主动也是这个年龄段孩子的特点。他更加喜欢参加集体活动，能熟练地和其他小朋友做游戏，几乎不需要家长的指导和帮助。但家长仍需要随时关注孩子，当他和伙伴发生矛盾或纠纷时，要及时进行调解，平息争吵。另外，当两个孩子一起游戏时，可能会排斥其他小朋友加入，只是这种排斥的行为会比较缓和。

总体来说，这个阶段的孩子更喜欢尝试新事物，敢于冒险，面对事情会有相当夸张的反应。他变得爱“吹牛”，也容易愤怒，却更加开朗，能够很容易地加入其他小朋友的游戏，也会呼朋唤友一起做游戏，进入了一个能够毫无顾忌展现自我的阶段。

## ● 现阶段孩子的爱好

在这个阶段，孩子几乎对任何事都充满兴趣，几乎所有的玩具和物品都能吸引他。他喜欢户外运动、无尽的想象、角色扮演、画画、读有趣的故事等。虽然孩子已经不再像小时候那样依赖家长，时刻要求陪着玩耍，但专注时间仍然持续不长，一会儿在这里玩积木，一会儿又去拍皮球，一会儿又拿起笔画两下。针对这种情况，父母应多准备几样玩具，让他有更多的选择。故事书仍深得孩子喜爱。大多数孩子都有自己喜欢的书，会要求家长反复读或是自己看，且专注的时间越来越长。

到户外玩也是一件吸引孩子的事情。他有用不完的精力、丰富的想象、活泼好动的天性，所以不用刻意规划、安排，只要带孩子到室外去，他就会很开心。无论男孩还是女孩，都喜欢大运动量的体能活动，可以带孩子玩攀爬架、滑梯、蹦床等，或者骑小三轮车、滑滑板车，也可以尝试滑轮滑、滑冰、滑雪等。如果有机会，可以带孩子到大自然中，让他感受自然。

他喜欢想象，可以和小伙伴躲在角落里叽喳讨论，说一些充满神奇想象的话题；或者玩过家家，假装自己是爸爸、妈妈、医生、警察、售货员等角色。无论男孩女孩，都喜欢穿大人的衣服，男孩喜欢爸爸的皮鞋和棒球帽，女孩喜欢妈妈的长裙、围巾、手包等。他还喜欢用蜡笔或水彩笔画画，或者剪纸画、捏橡皮泥等，之前钟爱的积木类、拼插类玩具仍然很受喜爱。除此以外，他还喜欢帮大人做家务，比如擦地、擦窗户、洗碗等，虽然经常帮倒忙。

在艺术方面，4岁的孩子已经能享受音乐的美，不仅可以打出相当有韵律的节奏，还能拿着指挥棒“指挥”合唱、边唱边跳。另外，孩子还喜欢在家里养小动物和植物，增加对生命的观察和感受，培养爱心和责任感。



## ● 掌握更多生活技能

孩子需要通过不断的练习以掌握各项生活技能，并通过家长的提醒内化成自己的习惯。在这个阶段，孩子掌握的生活技能越来越多，运用得也越来越熟练。这对孩子来说是非常重要的进步和成长。家长要肯定孩子的进步，多给他自己动手的机会，学习生活自理，并养成良好的生活习惯。

第一，尝试用筷子吃饭。孩子已经能够比较熟练地用勺子舀粥、米饭等食物，可以开始尝试使用筷子。虽然使用普通的筷子时会遇到困难，但使用专用的训练筷子吃饭已得心应手。借助训练筷子，他可以熟练地夹起块状、条状的食物，不会轻易将饭菜撒在餐桌上或者地上。

第二，独立如厕。这个阶段的孩子不仅能够独立上厕所，还会自己做清洁，并且在家长的引导下养成了便后洗手的习惯。

第三，独自睡觉，不需要陪伴。孩子已经熟悉并适应独自睡觉，基本上形成了比较规律的作息时间表。通常不会再吵着要求陪睡，晚上去厕所也能够自己解决。但是很多孩子还会要求睡前读故事。

第四，自己穿脱衣服和鞋子。穿脱衣服是这个阶段的孩子基本都能掌握的技能。不过，如果拉链或者扣子设计在后背部位，家长仍需提供帮助。此外，不管有无粘扣，孩子都能自己穿脱鞋。

第五，自己刷牙、漱口。这个阶段的孩子能够自己刷牙，甚至没有家长提醒和督促，也能够按时刷牙。有些孩子养成了进食后漱口的习惯。不过，家长仍应检查刷牙情况，必要时予以帮忙，以彻底清洁牙齿。

## 喂养常识



## ● 控制甜食摄入，引导均衡饮食

这个阶段的孩子基本上可以吃与成人一样的食物，有着几乎和成人相同的接受能力，

但还是会出现进食量不均、饮食偏好变化比较大等情况。只要这种情况不持续出现，孩子体重、精神状态等没有明显的异常，也没有发热、恶心呕吐等情况，就不要过于担心，这可能是孩子饮食的自我调整。另外，孩子不具备对食物的判断和自制能力，面对电视上、超市里各种颜色漂亮、气味诱人，但是高热量、低营养的垃圾食品的诱惑，孩子就会难以控制自己，需要家长的引导。

孩子处于生长发育快速发展的阶段，对饮食结构有较高的要求。家长应培养孩子健康的饮食习惯，给孩子准备的食物应包括新鲜蔬果、瘦肉、谷物、奶制品等。要注意少给孩子吃太多甜食及过咸的食物。当然，让孩子完全不吃糖果、奶油蛋糕等甜品并不现实，但应严格控制进食次数及进食量。可以每周设立一个甜食日，和孩子约定，在这一天可以尽情地吃甜食，但是吃过后一定要认真刷牙。需要注意的是，食物应是饥饿时的需求，不管什么样的食物，都应避免成为奖励或惩罚孩子的筹码。

4 ~ 5 岁的孩子，对待不喜欢的食物会表现出比之前更强硬的拒绝态度。如果孩子坚决不吃某种食物，家长不要强求，可以将其打成泥拌在他爱吃的食物里。提供其他营养丰富、搭配合理的食物，也是可行的方法。

## 早教建议



### ● 安排更丰富的家务活动

随着孩子年龄的增长，到了 4 ~ 5 岁这个阶段，他对家务活的热情会持续高涨，希望可以承担更多的家务活。家长要根据孩子这一阶段的能力选择合适的家务，并陪他一起做。孩子的学习都是从模仿开始的，许多技能在不断的模仿与练习中获得提升。模仿离不开家长的正确示范。

家长可以给孩子安排丰富的家务活，鼓励他去做，比如，定期整理自己的玩具柜，淘汰不要的玩具；把脏衣服放进洗衣篮，并帮忙把深色和浅色的衣服分开；用笤帚扫地，倒垃圾，用抹布擦桌子；自己清洗手帕、内衣等小件衣物；餐前帮忙摆放餐具，注意不

要让孩子接触刀、叉等有一定风险的餐具；帮忙把盘子、碗、勺子、杯子等擦干放回碗柜；清理桌子上不易破碎的物品；帮忙搅拌放好沙拉的凉菜；烘焙时，帮忙搅拌面糊，用模具扣出形状；用圆头的塑料餐刀帮助切蛋糕等较软的食物；用水壶给植物浇水。

家长可在前几次提供技术性的指导，必要时可进行示范。当孩子掌握要领后，在确保安全的情况下，家长最好不要再插手，否则父母喋喋不休的指导和干涉，很可能会让孩子产生挫败感，认为自己什么都做不好。当孩子完成后，不论结果如何，都要记得表扬他。

## ● 怎样和4岁的孩子相处

孩子的语言表达能力、交流能力、思维水平都发展到了一个新的高度，家长在与他相处的过程中，只有调整策略，才能很好地互动、沟通。具体来讲，需要做到以下几点。

第一，适当满足孩子的要求。对于这个年龄段的孩子，想要扭转僵局，些许退让要比强硬的坚持有效。也就是说，适当给孩子点甜头，会让他更容易转变想法，配合家长的要求，甚至可能回报给家长意想不到的良性反应。当然，家长需要把握好满足的尺度，不要变成对孩子没有底线的退让。

第二，用新奇的事情吸引孩子。这个年龄段的孩子喜欢用各种新奇的方式来做事情，所以如果家长遇到孩子走路慢吞吞，不要指责，试着轻松地邀请他做游戏或者比赛。用这样的方式朝目的地前进，可能会吸引孩子快速前行。如果他不愿意配合，家长可以描述接下来要做的事情多么有趣，这可能也会提起他的兴趣。

第三，控制自己的负面情绪或反应。暴跳如雷对纠正孩子错误的行为作用不大，而冷处理对孩子的故意挑衅会有用得更多。如果孩子的行为过激，涉及安全、原则问题，或者打扰了别人，家长应平静地加以制止，要知道，平静而坚定的约束很多时候比咆哮、吼叫更有效。

第四，讲求交流的方法，少用否定句。相较于直接否定，孩子更愿意接受家长的建议式要求，比如“你可以试试这么做”“你这样做可能会更好”等，而不是“你不能这样，



不能那样”等否定式的要求。当然，如果孩子做了触及原则的事情，比如安全问题，家长要严肃明确地以“不可以”“不行”制止，以此让孩子明白哪些原则是绝对不能碰触的。

## ● 怎样正面引导孩子

面对调皮的孩子，家长会疲于一次次耐心的安抚，于是开始使用武力解决问题。这种方法当然不可取，同样，置之不理、放任不管也不可取。相较于管教，家长更应侧重于引导，以下几条原则可以参考执行。

第一，适当介入，灵活掌控。这一原则实施的基础是，家长采取的一切措施必须要符合孩子理解、接受的程度和社会规范。采取措施时也要注意强度及介入方式，既要避免孩子因压力过大而出现抵触情绪，也要避免家长因严厉不足而威信全无。这个度确实很难把握，但又是一门必修课，需要家长根据孩子犯错的程度及他的性格特质具体分析、灵活掌握。

第二，强化优点，淡化缺点。如果孩子犯的错误只是习惯性的小问题，家长最好在日常生活中让孩子有所感悟，并最终改正。这种做法在于潜移默化，以强化优点、淡化缺点。比如，孩子习惯自己的东西从不给别人，当他有一次将玩具给小朋友玩的时候，可以跟他说：“宝宝做得很好，跟小朋友分享了玩具。”这样的方式会让孩子体会到分享带来的快乐，远比孩子不想分享时，反复唠叨督促他把玩具给别的小朋友玩要有效。

第三，原则性的错误必须严厉批评、监督改正。即便是孩子，如果碰触了底线，犯了原则性错误，也要严厉批评，并敦促改正，比如安全问题，或者给别人造成直接伤害的行为或语言。家长应表明严肃的态度，甚至施以惩罚，让他明白事情的严重性。

第四，统一标准，统一执行。在向孩子传递信息时，所有家人都必须认同和接受。因为多个人多个标准，会让孩子感到茫然不知所措，之后就会对家长的威严产生怀疑，执行也将大打折扣。此外，标准不要轻易改变，否则孩子会对家长 and 标准都产生怀疑和不信任。

第五，以身作则，做好榜样。家长是孩子的第一任老师。如果想要孩子养成良好的

行为习惯，家长必须严格要求自己，给孩子做好榜样。不过，不能要求孩子事事都听家长的话。过度严苛的要求，只会培养出压抑沉闷、缺乏主见的孩子，这是每个家长都不乐意见到的。

### ● 鼓励孩子积极社交

4 ~ 5 岁的孩子交往的小伙伴会越来越多，这是他在学习与与人相处的技巧，亦即与这个世界相处的技巧。在这个过程中，家长应有策略地引导孩子。

第一，让孩子多参与集体游戏。这个阶段的孩子，相较于之前热衷一人或两个人的游戏，会更积极地参与集体游戏，和大家一起玩。集体活动让他感到更开心。因此，应给孩子提供更多的机会，和更多的人接触，融洽地交往，而这也可以锻炼孩子的合作能力。

第二，让孩子学习有爱沟通、融洽相处。对孩子来说，跟小伙伴一起玩耍是一种乐趣，因此他会主动邀请小朋友一起玩，还会在想玩某件玩具时，跟对方商量是否可以轮流玩，而不是像之前那样“喜欢就要，不给就抢”。对于孩子友善的行为，家长应给予肯定和鼓励，但不必时时盯着马上回应，可以在游戏结束回家的路上或者晚上睡前聊天时，跟他沟通交流。

第三，教孩子尊重对方的隐私。这个年龄的孩子开始对身体器官产生兴趣，在表达对其他小伙伴的喜欢时，可能会做出比较夸张的举动，比如亲亲、抱抱等。因此，家长应对孩子进行隐私教育，告诉他自己的身体被内衣遮住的地方，不能被别人看到和触摸，当然也不能摸别的小朋友这些地方，要尊重对方的隐私。类似的安全教育可以通过绘本、动画片进行，生硬地要求和制止会让孩子感到茫然，反而会更加好奇，适得其反。