

拒绝表达自主独立的意愿，家长应结合宝宝的表现采取相应措施。

第一，吸引宝宝的注意。相较于每天两次的例行公事，宝宝肯定更愿意尝试新鲜事物，因此要让他对刷牙感兴趣，就要让刷牙的过程变得更加有趣。家长可以给宝宝选购两三支颜色各异、造型可爱的牙刷，每次刷牙时让他挑选自己喜欢的牙刷，再挑选一名陪同的家人，以此满足他自主独立的愿望，增加刷牙的兴趣。

第二，让宝宝安全舒适地刷牙。刷牙时咽了牙膏沫、呛了漱口水、戳疼了牙龈或喉咙等，不舒服的经历会让宝宝抵触刷牙。家长首先要让宝宝忘记这些不愉快的感受和经历，比如在宝宝刷牙时哼歌以转移他的注意力，或重新用指套牙刷代替幼童专用牙刷，让他忘记不好的感受后再重新尝试使用牙刷。

第三，让宝宝自己刷牙。如果宝宝通过拒绝刷牙的方式宣示控制权，家长不妨放手让他自己刷牙，或者让他面对镜子“监督”家长帮他刷牙，不管用什么方式，家长都要不停地鼓励宝宝做出的努力，在完成后称赞宝宝的牙齿刷得漂亮洁白。

第四，让宝宝信服的人讲刷牙知识。如果宝宝信医生的话，那就让医生亲口和宝宝讲刷牙的重要性。总之宝宝信服谁，就让谁给宝宝讲刷牙知识。这样家长可以在宝宝拒绝刷牙时说：“医生曾经说过，一定要刷牙，这样牙齿才能健康。”一般宝宝就会照做。

第五，刷牙时和宝宝互动。如果宝宝不抗拒家长帮他刷牙，家长可以让宝宝对着镜子，看家长帮他刷牙的过程，让宝宝更有参与感。家长也可以握着宝宝的手帮他刷牙，这样能让他更快地学会刷牙的动作和力度。在给宝宝刷过牙之后，也可以让宝宝给家长刷牙，之后互相检查刷牙成果。这样的互动会让孩子享受亲子时光，在愉快的气氛里完成刷牙。

## 拒绝穿衣服

宝宝除了考虑自己的喜好和舒适性，也可能是在用拒绝穿衣服反抗家长的限制。当家长遇到宝宝抗拒穿衣服时，不妨尝试一下下面这些办法。

第一，给宝宝穿衣服前转移他的注意力。家长可以在给宝宝穿衣服前抱抱他，和他玩一会儿，然后用聊天的方式转移他的注意力，一边给他穿衣服一边说说今天出门要做

什么、天气如何等。第二，让宝宝自己选择穿什么衣服。给宝宝一些选择权，让他感觉自己在这件事上能做决定，他会更乐意配合。家长每次最好只提供两三种选择，以免宝宝选择不合适的衣服，或因选择太多无所适从而生出挫败感。第三，适当地称赞和鼓励宝宝。家长帮宝宝穿好衣服后，要对他的品位和配合及时给予肯定和表扬。当然，家长也可以带宝宝照镜子，让他对自己的选择有直观的感受。第四，给宝宝选择舒适的衣服。有时宝宝拒绝穿衣服，只是因为衣服质地和设计不好、穿着不舒服，比如穿毛料衣服皮肤刺痒、穿棉织物不柔软、脖领处商标扎人、尺码不合适等，家长要注意排除这些因素。第五，和宝宝耐心解释为什么要穿衣服。要跟宝宝说明，每个人都要穿衣服。经过家长反复的讲解，宝宝就会逐渐明白这件事，并顺从配合。

### 拒绝梳头发

宝宝的头发乱糟糟，可他却拒绝梳理。究其原因，可能是宝宝以前有过不愉快的梳头体验。剪短头发是解决这个问题的最佳办法，却不是一劳永逸的，如果是女宝宝，可能会对此非常抗拒。

要让宝宝安静地配合梳头发，家长可采取以下方法：洗头时，可以偶尔使用能让宝宝头发顺滑的安全洗护用品，这样梳理起来可以避免拉扯宝宝，也不会损伤宝宝的头皮；梳头发时，要先梳理发梢，再一点点从上向下梳，另一只手要压住发根，以免拽疼宝宝；在宝宝面前放一面镜子，让他看看梳头的过程，以引起他的兴趣；让宝宝给妈妈梳头发，让他体验梳头发的过程，以减轻抵触情绪；如果是女宝宝，梳好头发后，可以让她选择一个喜欢的发饰戴上，再欣赏欣赏自己的发型。

### ● 如厕训练倒退现象

如厕训练有时会出现倒退的现象，前几个月，宝宝已经顺利地儿童坐便器里排便，可突然有一天非常排斥使用坐便器。出现这种情况，如果不是因为身体不适或其他健康问题，很可能是宝宝想要拥有自主权或控制权的表现。通常，大多数宝宝在这个阶段会

想要拥有自主权或控制权，迫切地想要自己做决定，抵制家长做的决定。拒绝使用坐便器，随地大小便，就是这种心理的表现之一。

为了避免宝宝出现如厕训练倒退的现象，有的家长刻意延后如厕训练的时间，等到宝宝2岁甚至更晚再开始，不失为一个好方法。排除宝宝因为尿路感染、便秘、臀部或大腿根部疼痛而拒绝使用坐便器，家长可以通过下面的方法帮助宝宝顺利度过这个阶段：首先，做些调整，重新引起宝宝学习如厕的兴趣。比如，给宝宝准备容易穿脱的衣服，以方便使用坐便器；或者换一款新的坐便器，吸引宝宝的注意力。其次，在其他方面给宝宝更多的控制权和自主权，让他决定吃什么、穿什么、玩什么等。当他能够从其他方面获得自主权或控制权，对如厕学习的抗拒可能会有所缓解。

如果通过这些努力，宝宝仍然非常抗拒，家长也不要焦虑，不妨顺其自然，随着宝宝逐渐成长，最终会度过这个阶段。

## 早教建议

### 帮宝宝养成运动的习惯

每天精力充沛、活泼好动的宝宝，如果不加以引导，可能会逐渐变成一个蜷缩在沙发角落吃着零食看电视的小朋友。家长要知道，宝宝的体质很容易被不健康的生活方式耗损，因此，运动的习惯需要从小养成。

首先，家长要热爱运动。研究表明，如果父母都喜欢运动，宝宝的活跃程度将明显高于那些父母不喜欢运动的宝宝。所以，如果家长希望宝宝增强体质，享受运动的乐趣，自己首先要热爱运动。宝宝对运动不感兴趣，家长不妨带他一起出去跑跑跳跳，最好从小就养成每天出门运动的习惯。

其次，宝宝和同龄人在一起，可能会表现得更有运动积极性。家长可以帮宝宝选择合适的早教班，每周固定参加一些宝宝感兴趣的运动项目。需要注意的是，这些课程的选择应建立在充分考虑宝宝年龄、能力和兴趣的基础上，如果他对此有所排斥，家长注

意不要强迫。

## ● 如何应对过于自我的宝宝

原来慷慨大方的宝宝，变得自私霸道，什么都是“我的”。学会用“我”这个代词，是宝宝的自我意识萌芽的重要标志。自我意识是宝宝认识客观事物的前提，也是以后形成自控力进行自我规范的前提。在自我意识的萌芽期，宝宝会表现得不爱分享，家长不要轻易给宝宝贴上自私的标签，而应在理解宝宝的基础上，做出一些引导。

第一，在家里灌输轮流的概念。家长可以在日常生活中灌输轮流的概念，让宝宝认识到并不是所有的人都以自己为中心，所有的事情也不是都能随他所愿的。比如，大家都要喝果汁的时候，不要每次都先给宝宝倒，如果他着急吵闹先要，家长可以借此告诉他任何人都没有特权，让他明白轮流的概念。

第二，让轮流变得有趣。在宝宝能够接触到的需要轮流做的事情中，往往都是在比较短的时间内就能完成的，很少会出现超过一天甚至更长时间的情况。因此家长可以采取定闹钟、定时器的方式，跟宝宝说：“等小闹钟丁零零一响，宝宝就要让爸爸妈妈玩一下你的积木哟。”让宝宝对轮流产生兴趣。

第三，让等待的过程不枯燥。宝宝很多时候等不及排队，是因为觉得等待太无聊。如果家长能够在等待的时间里，给宝宝安排一个小任务，让他先去做别的游戏，或者吸引他观察别人玩耍的过程，会让他觉得其实等待并不是那么煎熬的事情。

第四，让宝宝感受分享的快乐。家长可以主动和宝宝分享零食、玩具等，并表现出快乐的情绪感染宝宝，让他体会到分享是一件快乐的事。要注意不要强迫宝宝“模仿”家长分享。

## ● 理解宝宝发脾气的行为

发脾气是成长过程中很常见的一种行为，宝宝需要通过发脾气释放不会做某些事情的挫败感，表达自己的需求和愿望，或者获得家长重视，给自己足够的自主权。当然，

宝宝感到身体不适时也会发脾气，比如饥饿、疲劳、无聊等。

如果宝宝发脾气的频率很频繁，就要考虑是否还有其他原因。比如，宝宝天生就很敏感；家长管教过于宽松或严格，在偏激的环境中成长；患有慢性疾病，被疾病折磨，且受家长过多特殊照顾；存在听力缺陷；个性倔强，与家长发生冲突时，用发脾气的方式反抗。除此以外，生活环境恶劣、父母关系不和或离婚、家长生活压力过大、行为习惯不良都会导致孩子频繁发脾气。无论原因如何，如果宝宝发脾气的次数越来越多，家长应采取一定的措施。

## 怎样帮宝宝变得平和

家长可以花一两周记录宝宝发脾气的时间、原因、过程，以及发脾气之前的情绪变化等，从中摸到宝宝的脾气，减少诱因，从源头上减少宝宝发脾气。

要想摸准宝宝的脾气，家长应关注宝宝的生活作息规律，关心宝宝的身体状态，并教他尝试用其他方法排解挫败感、愤怒等。比如引导宝宝将负面情绪说出来，如果语言能力达不到，家长可以试着猜测他的感受，帮助表达。

另外，不要过分控制宝宝，要给他一些选择的机会，比如早晨拿出两三件衣服让宝宝自己选择穿什么，感受自己掌握生活的感觉。面对宝宝不过分的需求，尽可能少用否定的词语回答，以保证其情绪稳定。但家长要注意坚持原则，宝宝发脾气时如果轻易做出让步，就等于纵容。不要让宝宝做超出能力范围的事情，减少挫败感。如果一段时间内宝宝表现很好，家长要及时夸奖和鼓励。最重要的是，家长要做好榜样，处事要冷静、理性，宝宝自然也会有一副好脾气。

## 怎样应对正在发脾气的宝宝

如果宝宝控制不住开始发脾气，家长首先要保持冷静，以免激起宝宝更坏的情绪。然后蹲下身平视宝宝，轻柔地说话，表达理解和同情，不要急于解释或争吵。如果宝宝仍然难以平静，可以抱抱他，用其他事情转移他的注意力。即使仍无法安抚宝宝，家长



也不要体罚，要给他发泄的机会，但要保证宝宝处在安全的环境里，不会发生坠床或磕碰意外。

宝宝发完脾气后，通常希望得到家长的安抚。家长可以尝试用宝宝平时喜欢做的事情转移他的注意力，多抱抱他，让他感受到父母不变的爱，这会让他情绪很快恢复正常，之后家长再适时地进行引导，弄清宝宝发脾气的原因，尽量加以解决，但要注意不能无原则地满足，以免让宝宝认为“发脾气是达到目的的捷径”。

不过，如果宝宝一天多次大发脾气，同时经常表现出气愤、沮丧、无助、好斗等行为，甚至严重到出现睡眠障碍、拒绝进食、极其抵触分离等情况，家长要及时带宝宝看心理医生。

## ● 注意和宝宝交流的方式

随着宝宝情感世界变得丰富，在与人互动的过程中会变得更加敏感，因此家长要特别注意与宝宝交流的方法，帮助宝宝建立更充足的安全感，也为他做出良好的社交示范。

第一，把握开玩笑的尺度。同一个玩笑，不同的宝宝反应各异。如果宝宝很敏感，家长就要小心把握开玩笑的分寸，以免宝宝不愉快或委屈。另外，一些在成人听来很明显是开玩笑的说法，宝宝可能会当真。比如对宝宝说：“快睡觉吧，不然小老鼠可能会来咬鼻子呢！”他很可能真的会认为老鼠要把自己的鼻子咬掉，从而感到恐慌无比。

第二，和宝宝说话时尽量使用肢体语言，并注意语气。这个月龄段的宝宝对语言的理解有限，家长应尽量使用肢体语言帮助宝宝理解。比如，跟宝宝说“过来，妈妈抱抱你”，说话的同时，家长应伸出胳膊，蹲下来看着宝宝，他可能会给出相应的反馈。因为家长做动作时，宝宝可以通过具体的信息，更加准确地理解家长的意图。

第三，尽量用简单的词语，表达单一的意思。宝宝理解能力有限，家长在与宝宝沟通时，可以借鉴幼儿园老师说话的方式，比如“小朋友，我们出去玩啦”“大家拉拉手”“跟老师走”，每句话表达一个意思，且语句简短，以便于宝宝理解。

第四，家长融入宝宝所在的情境再交流。在和宝宝说话前，家长应先观察宝宝正在

做的事情是否和自己要说的话有关。如果关联不大，宝宝的思维很难马上转换过来。这就要求家长考虑与宝宝当下所在的情境相衔接，再逐渐将话题引导到要交流的内容上。

第五，和宝宝说话时，要恰当地表扬和鼓励。恰当的表扬和鼓励会让宝宝充满自信，也让亲子关系更加和谐。但在表扬时，家长要注意就事论事，以免适得其反。

在孩子的成长过程中，父母扮演着至关重要的角色。他们不仅是孩子的第一任老师，更是孩子心灵的港湾。父母的爱，是孩子成长路上最温暖的阳光。然而，在爱的同时，父母也需要学会放手，让孩子学会独立，学会面对生活中的挑战。只有这样，孩子才能成长为真正独立、自信的人。

## 一、培养孩子的独立性

培养孩子的独立性，是父母的首要任务。从孩子出生那一刻起，父母就应该开始培养孩子的自理能力。比如，让孩子自己吃饭、自己穿衣、自己洗澡等。这些看似简单的日常小事，却是孩子独立性的基础。

在培养孩子独立性的过程中，父母需要给予孩子足够的耐心和鼓励。当孩子遇到困难时，不要急于插手，而是引导孩子自己思考、自己解决问题。当孩子取得进步时，要及时给予表扬和鼓励，让孩子感受到成就感。

除了培养孩子的自理能力，父母还需要培养孩子的责任感。让孩子明白，每个人都有自己的责任，要学会对自己的行为负责。比如，让孩子承担家务劳动，让孩子明白自己作为家庭的一员，有责任为家庭做出贡献。

培养孩子的独立性，是一个长期的过程，需要父母的持续关注和引导。父母要相信孩子有能力做好每一件事，要给孩子足够的空间去尝试、去探索。只有这样，孩子才能学会独立，学会面对生活中的挑战。

培养孩子的独立性，是父母的责任，也是孩子成长的必经之路。让我们共同努力，为孩子创造一个充满爱、充满挑战的成长环境。



## 第 18 章 2 ~ 2.5 岁的宝宝

宝宝 2 岁啦！接下来的半年里，宝宝的认知、生活自理能力会有很大的提升，这确实让人非常欣慰。然而“可怕的 2 岁”的到来，令宝宝展现出叛逆的一面。这一章着重讲述家长应如何面对宝宝的各种奇怪行为，怎样引导宝宝的负面情绪。

### 了解宝宝

#### ● 宝宝 2 ~ 2.5 岁会做什么

2 ~ 2.5 岁，宝宝应该会：

- 对方向有较深入的认识。
- 自己吃饭时，餐桌上能够保持得比较干净。
- 自己脱掉外衣、鞋子和裤子。

## 2 ~ 2.5 岁，宝宝可能会：

- 尝试跳远。
- 单脚站瞬间。
- 熟练扔球。
- 双脚跳。
- 积木搭得更高更稳。
- 模仿画圆形。
- 模仿画直线。
- 有长短的概念，比如能挑出两条线段中较长或较短的那条。
- 扣扣子。
- 在家长的帮助下穿上衣。
- 较易接受与日常看护人短暂分开。
- 自己穿袜子、鞋子和裤子。
- 洗手并擦干。
- 更乐于玩更多需要交往互动的游戏。

## ● 宝宝口吃

宝宝出现口吃大多只是语言能力发展过程中的一个现象，不一定会延续到成年。与成年人类似，当宝宝急于表达自己，或感到恐惧、压力、紧张时，就会出现说话结结巴巴的情况。如果宝宝只是偶尔口吃，而其余时间的表达能力都还不错，家长无须过多担心。

家长一定要注意不要催促或逼迫宝宝，而是给他时间慢慢说，直到他说完。如果宝宝说错了，家长不要重复宝宝的话，应该语气平静、吐字清楚地告诉宝宝正确的说法，让他慢慢了解该如何正确地表达。

不过，如果到3岁后，宝宝仍经常出现口吃，就需要家长予以关注，这可能预示宝宝存在语言障碍，需要请医生进行评估，再有针对性地进行矫正。在此之前，家长不要