

饪方法和食物的造型等，勾起孩子的食欲，同时坚持提供被拒绝的营养食物。时间久了，孩子可能会接受这些以前不喜欢的食物。

另外，这个年龄段的孩子，很容易受糖果等零食广告的诱惑，尤其是品尝过零食的味道之后。所以，家长要注意控制孩子看电视的时间和次数，避免不健康的饮食习惯导致孩子过度肥胖，影响身体健康。

● 和孩子一起制作食物

每个孩子都有自己的口味偏好，且自主性越来越强，所以会出现喜欢这种食物、不喜欢那种食物的情况，这是很正常的。孩子只喜欢固定的几种食物，这可能和他不喜欢变化的性格有关，也有可能是因为他的味觉极其敏感，对添加的任何一点新食物都感觉不舒服。针对这种情况，家长要努力帮助孩子尽可能多地接受食物，毕竟多样的食物对营养均衡和健康成长很重要。

不过，让孩子吃不喜欢的食物，不能依靠强制和欺骗，可以改变烹饪方法，改变食物的造型，还可以尝试和孩子一起制作食物。孩子看着家长制作食物，或参与制作过程，会更更有参与感；而且在等待的过程中看着食物出锅、闻到香喷喷的气味，易于勾起食欲。

家长在做饭时，可以给孩子安排简单的帮厨工作，比如洗菜、将切好的食材放进盆里备用等，让他参与进来。等食物做好后，无论是出于对自己参与制作的食物味道的好奇，还是珍惜自己的劳动成果，孩子一般都愿意尝试一下。不过要注意，不要让帮厨的孩子接近刀具或灶火，以免造成意外伤害。

日常护理

● 尝试和孩子分房睡

3岁后，孩子能够自己上下床、表达意愿、上厕所等，就可以考虑和孩子分房睡了。分房的时间越晚，孩子睡觉时就越依赖，分开的过程也越痛苦。因此，如果家中条件允

许，可以借助孩子入园这个契机，进行分房睡训练。尝试和孩子分房睡时，要注意关注孩子的心理状态，多和孩子沟通，并适当采用一些措施，以便事半功倍。

第一，给孩子做好心理建设。借助上幼儿园的契机，给孩子做关于长大的心理建设，经常向他说：“真快呀，你都长大了，可以上幼儿园了。上幼儿园的孩子可以自己睡一个房间，有自己的世界，多棒呀。”不断输入这样的信息，可以起到强化的作用。即使一开始会排斥，这种激励会让孩子意识到自己“长大了”，生出一种自豪感，促使他有勇气面对独立的挑战。

需要提醒的是，这一时机应选在孩子上幼儿园并熟悉之后，而不应选在刚上幼儿园分离焦虑严重时，否则可能导致孩子更加焦虑，既影响入园适应，也扰乱分房训练。

第二，给孩子一个具有仪式感的开端。仪式感可以促进人对一件事情的认同，激发坚持的毅力。关于分房睡，可以给孩子举办一个小仪式。可以在孩子将要独自睡的前一天，为他做一个漂亮的蛋糕，送他一件能陪他一起睡的玩具，庆祝他“新生活”即将开始。在仪式上，可以讲几句对孩子成长感到开心欣慰的话，也请孩子讲一讲，然后为孩子鼓掌加油。经过这种隆重的、具有仪式感的活动，孩子会对分房睡感到自豪。

第三，让孩子主导新房间的布置。给孩子住的房间最好由他自己主导。不管是床、衣柜，还是壁纸，选购时可以让孩子做主，讲明这是给他准备的，他有权选择自己喜欢的；布置房间时，也要征求孩子的意见，鼓励他动手参与贴纸等简单的装饰工作。参与得越深入，参与感就会越强，孩子对分房睡的接受度也会越高。

第四，让孩子继续使用以前的物品。即使爸爸妈妈的房间就在隔壁，即使这个房间以前就是他的玩具房，当他独自睡在这里的时候，仍会觉得很害怕、很陌生。家长可以给孩子使用以前的物品，比如床单、被罩、枕头、玩具等，这会让他感到熟悉，消除不安全感。

第五，陪孩子入睡。与孩子分房睡，并不是一开始就让他独自一人在自己的房间里入睡。入睡前，可以陪孩子度过温馨的睡前时光，给他读绘本，讲故事，让他放松下来。事前要跟孩子商量：“爸爸给你讲完这个绘本，你就睡觉好不好？晚上有什么事情可以

叫爸爸。”这样的过渡是必不可少的。

第六，多和孩子沟通。开始分房睡时，家长要多跟孩子沟通，问问他：“昨晚睡得怎么样？”“还有什么需要妈妈给你准备的？”并对他的表现给予肯定和表扬。另外，也要跟老师做好沟通，请老师帮忙观察孩子在幼儿园是否有变化。

● 继续训练孩子独立如厕

在这个阶段，大部分孩子都能够很好地控制大小便，能够自主上厕所，午睡时不会再尿裤子，有的孩子甚至一整晚都不会尿床，只有极少数的孩子直到3岁半左右才学会控制小便。不过，孩子在如厕时仍会遇到各种问题。比如，有些孩子上厕所前，会请家长帮忙脱裤子；上完厕所后，要求家长帮忙清理。有些孩子偶尔会有尿床的情况。

在孩子如厕遇到困难时，不要批评或嘲笑，以免增加他的心理压力，而且批评于解决问题没有任何帮助。导致孩子遭遇独立如厕困难的原因很多，比如家里有小宝宝降生，孩子就很可能出现一系列的行为倒退，其中一个表现就是，放弃自己上厕所、频繁尿湿裤子。家长千万不要训斥，而应给予孩子更多的关注和理解，这种情况会很快改善。

当然，有的孩子故意捉弄家长，在家长最忙的时候说要大便，或者干脆直接告诉家长“不小心把大便拉到了裤子里”，以此博取家长的关注。针对这种情况，家长可以偶尔让孩子自己清理沾有大便的裤子，这对淘气的男孩有一定的约束作用。

● 帮孩子融入幼儿园生活

孩子开始了幼儿园生活，却因严重的分离焦虑或其他原因，每天早上都要哄劝才肯去幼儿园。送孩子去幼儿园成了一项艰巨的任务，面对这种情况，家长应调整自己的心态，做好孩子的安抚工作，帮助他融入幼儿园的生活。

第一，做好安抚工作。上幼儿园意味着要面临巨大的变化，应对未知的挑战。在入园最初的一段时间，家长要多花时间和精力陪孩子，做好安抚工作，让他尽快适应幼儿园生活。刚去幼儿园时，给孩子带上熟悉和喜爱的安抚物，可以帮他缓解紧张情绪，在

新的环境勇敢地接触陌生人。一段时间后，孩子就能够自在放松地玩游戏，而不再躲起来；他会慢慢地熟悉环境，和小伙伴熟络，融入集体生活。

第二，掌握分离的技巧。上幼儿园初期，孩子因不愿受约束、不愿意和家长分开，每天早上都是又哭又闹。面对这样的场景，家长必然心焦，但这种焦虑不但不会缓解孩子的情绪，还会加剧他的哭闹。建议家长把孩子送到幼儿园后，马上果断地离开，相信在老师的疏导下，他很快就能适应。如果不忍心，可以换其他家人送孩子，在家中和孩子道再见。在熟悉的环境里，孩子更容易接受分离。

不过，这个方法并不适合所有的孩子。对那些心思细腻的孩子，家长可以每天提早把他送到幼儿园，陪他在教室里走走，讨论一下他的座位在哪里，挂在墙上的作品哪幅是他画的，问问他今天会做什么活动，等等。给孩子一个缓冲，可以避免他因家长突然离开而情绪崩溃。一旦准备离开，家长可以蹲下身，看着他的眼睛，告诉他：“妈妈要走了，让我们愉快地说再见吧。”同时约定好放学来接他的时间，像对待成年朋友那样和孩子道别。记得按时去接孩子回家，如果可以，最好提前一会儿到幼儿园门口等候。孩子越早见到家长，那种“爸爸妈妈可能不会再出现”的担心就会越快消失。

如果孩子偶尔不愿去幼儿园，比如生病了、在幼儿园遇到了压力，或者突然情绪不好，家长要多关注，查找原因，如果感觉有什么不对劲，要及时和老师交流。

第三，要调整心态。不要因孩子上幼儿园在家时间少了，或去幼儿园时总是情绪低落，而有负疚、补偿的心态，在周末没有原则地满足孩子所有的要求，打乱作息，导致周一上幼儿园时孩子不配合、不适应。家长应以平和的心态面对孩子入园，周末带孩子适当放松，尽量与幼儿园的作息保持一致，这样孩子才能尽快适应幼儿园生活。

第四，培养孩子的自理能力。虽然刚入园时，老师一般都会帮忙，但终归孩子要自理才能适

崔医生特别提醒：

在幼儿园第一年，孩子很容易生病，这是由于之前没有接触过这么多的小朋友，没有接触过这么多的细菌、病毒。家长要告诉孩子做好个人卫生，锻炼身体，增强体质，防范易感疾病。

应幼儿园，因此家长应教给孩子必要的生活技能，以使孩子尽快融入幼儿园生活，包括教孩子自己吃饭、喝水，独自午睡，自觉上厕所，等等。一定要教会孩子向老师说明自己的需求和困难，比如身体不舒服，想要大小便，想要喝水，等等。对自己的正常需求，孩子不仅要会说，还要敢说。

早教建议



● 帮助孩子理解时间、方位和数量概念

在这个阶段，孩子已经进入幼儿园，具备相应的认知能力。家长可引导孩子了解时间概念，初步建立守时意识，通过游戏学习方位的概念，并帮助孩子将数量与实物建立联系。

第一，了解时间概念，初步建立守时意识。时间是一个抽象的概念，家长可以结合实际让孩子了解时间概念。比如，告诉孩子：“昨天晚上你吃了面条，今天早上吃了鸡蛋羹，一会儿中午你想吃什么？”在教孩子了解日期的概念时，也可以把它具体化，将看不见、摸不着的抽象概念通过看得见的具象的实物来理解。比如，买一本日历，每过一天让孩子撕掉一页。对于守时意识，家长可以通过制定作息时间表，初步帮助孩子建立起来。比如，早上家长可以这样叫醒孩子：“宝宝，7点了，到起床时间啦。”另外，也可以借助“时间到了”“老狼老狼几点了”等游戏强化守时意识。

第二，学习方位的概念。这个年龄段的孩子，已经初步了解方位的概念，会使用“上”“下”“里”“外”等表示方位的词语。比如，皮球在桌子上，积木在袋子里，小鸟在窗外，等等。有的孩子还能够说出家在什么地方。帮助孩子学习方位，可以多和他做做游戏。比如，在纸上画一张桌子，在桌子下画一个皮球，让宝宝用语言表述皮球的位置；也可以玩藏玩具的游戏，家长藏好一件玩具后，用语言描述玩具所在的位置，比如“皮球在床头柜上面”，让宝宝按照线索去寻找。

第三，建立数量与实物之间的关系。孩子会数数，却不会用实物数数，说明他还没

有将数量 and 它代表的实物联系起来，还不明白数量与实物之间的关系。家长可在日常生活中教给孩子，既便利又易于引起孩子的兴趣。比如，给孩子穿衣服时，可以一边给他扣扣子，一边说：“一个扣子，两个扣子，三个扣子，四个扣子。好啦，一共四个扣子，全都扣好啦！”也可以利用游戏来进行。比如，和孩子一起搭积木，边搭边说：“一块、两块、三块、四块……呀，好多积木。我们数一数，一共几块积木？”

从会数数到理解数量可以和实物相对应，对孩子来说是一个质的飞跃，不是一次两次就能明白的，需要一个长期的过程。即便孩子一时不明白，家长也不要着急，切不可急功近利，必须掌握好度，尊重他的发展规律，让孩子慢慢来。

● 用更多方式培养创造力

创造力对孩子的未来发展意义重大，所以家长一定要抓住创造力的萌芽时期开始对孩子进行引导。家长可以让孩子自己画画、捏橡皮泥。他一边创作，家长可以在一边提问，跟他交流他在创作的是什么，但千万不要干预指责，即使他的作品不符合大众审美，不符合所谓的常识，也记得别打击他，要保护他的想象力和创作自由。

家长还可以尝试让孩子自己编故事，或者要求孩子复述之前喜欢听的故事，比如问他：“你的故事里有什么人呀？”他可能会说出一个他比较熟悉的角色，比如“小熊”或者“小公主”，接下来很可能就沉默了，家长可以继续引导：“小公主去做什么了？”孩子也许会很配合地说下去，他很可能说得和原版故事完全不一样，但家长不必苛求，反而应该意识到孩子有丰富的想象力是好事。如果他一直保持沉默，家长也不要着急催促，可以反复讲故事，再尝试让他复述，总有一天孩子会讲出一个完整的、更有创意的故事。家长还可以在讲故事的时候故意不讲结尾，让孩子自己来编；或者把杂志上好玩的图片剪下来，让孩子看图说话，这些方法都有助于孩子积极主动地思考，进而激发想象力，增强逻辑思维。

除此之外，家长可以引导孩子做出假想。比如问他要是长了翅膀会怎样；让他表演一些动作，比如骑自行车、做饭、洗衣服等；把不同手感、不同味道的东西放进一个不

透明的容器，让孩子去摸、去闻，并说出是什么。家长还可以多带孩子体验生活，郊游、种花草、观察小动物、接触大自然都能很好地启发孩子的想象力、增强创造力。

● 理解3岁孩子的无厘头

3岁左右的孩子经常会不按常理出牌，做出一些不符合常理的事情，并乐在其中，比如在衣柜里睡觉，倒着骑摇摇马，故意反穿衣服，故意把苹果说成桃子等。他还会搞一些恶作剧：友好地递给别人食物，邀请对方一起享用，却在对方张开嘴巴时迅速收回来自己吃掉，然后哈哈大笑。或者制造一些小小的意外：故意从沙发上滑下来，把自己困在被子里，弄翻自己的滑板车，故意摔倒等。他还会为自己跳跃的思维而笑：玩过家家时，先说自己在街上，然后马上说自己到家了。一些在成年人看来很无趣的事情，如果突然发生了，也可能招来孩子哈哈大笑，比如玩具掉了，杯子倒了，牛奶洒了一地等。有时候他还会假哭、模仿小宝宝不清晰的发音，这让他觉得很好玩。此外，当他听到成年人说的一些有趣的语言，尽管不明白其中的含义，也会尽力跟着学，然后重复地说。

总的来讲，3岁多的孩子搞怪的方式有这样几种：做不符合常理的行为、故意搞怪、发出古怪的声音、模仿大人说话。也许在家长看来，孩子的这些行为很是无厘头甚至无聊，但这恰恰是孩子自娱自乐、发现生活乐趣的方式，所以不妨尝试理解他，不要嘲讽，不要觉得不可理喻，要知道，家长的态度对孩子自信心的培养非常重要。此外，家长要注意拓展孩子的兴趣，为他创造更多与人接触的环境、更多认知社会的情景。

● 帮助孩子建立合作意识

这个年龄段的孩子对合作已有一定的认识，但总的来说仍以自己为中心。即使孩子有合作意识的萌芽，也不见得有能力，因为他仍无法应对太复杂的游戏和交流。因此，家长要主动为孩子创造条件，给予适当的引导，帮助他学习社交。可以鼓励孩子参与需要和小伙伴一起完成的游戏，像跷跷板、过家家等游戏；鼓励孩子邀请其他小朋友参与自己的游戏，也是一个不错的办法。

当孩子开始合作互动的时候，家长一定要把握参与的度，可以布置需要合作才能完成的游戏场景，鼓励他加入互动，不要试图手把手地教导他如何进行合作。涉及安全问题时应恰当介入，但绝不能干涉过多。要相信孩子，让他在实践活动中自己去感悟，才能收获更多。

● 怎样和3岁的孩子相处

每个孩子都有自己独特的个性，在与孩子相处的过程中，要懂得对待不同性格的孩子使用不同的技巧，给孩子适宜的引导。和孩子相处，家长需保持耐心，并掌握一些技巧，以使亲子关系更加和谐。

第一，温柔地进行引导。孩子天生会对很多东西感到恐惧，比如黑暗、某些动物或者陌生人，还会对不完整、有残缺或破损的物品感到不安。家长没必要对孩子的这些反应太敏感。对于那些让他害怕的东西，没必要为了让孩子变得勇敢而强迫他面对，应耐心地告诉他，人人都会感到恐惧，这是一种正常的情绪，然后有针对性地给予引导。对于因物品残缺而感到不安，建议家长在给孩子选择物品时，买那些质量好、可拆卸的。一旦物品出现损坏，要及时更换或修理，以免引起孩子心理上的不适，而且要选择时机告诉孩子，没有什么完美无缺的，破损、不完整都很正常，让他逐渐适应和接受。

第二，灵活应对孩子的退化行为。很多孩子在这个年龄段都会出现各种退化行为，比如，要求父母抱着，抗拒使用坐便器，让家长喂饭，等等。这些都是孩子成长过程中的正常现象，家长不要指责，应给予理解，灵活应对。比如，外出时带好童车，在孩子要求父母抱时让他坐一会儿；激发孩子对如厕学习的兴趣，并保持耐心；给孩子换一套他喜欢的餐具，等等。恰当的鼓励和变化有助于应对孩子的退化行为。

第三，让孩子做好心理准备再离开。这个年龄段的孩子内心很敏感，对家长尤其是妈妈很依赖。只要看到妈妈有出门的动作，如穿鞋子、化妆等，往往会哭闹不止。家长应注意安抚孩子的情绪，但不应因孩子的眼泪而无限度、无原则地妥协。因此家长外出时，一定要提前如实告诉孩子自己要去做什么，何时会回来，让他做好心理准备。

第四，注重亲子交流的高效。高效的陪伴是亲子交流的基础。家长可以在孩子专注于游戏时在一旁静静观察，在他遇到困难时询问是否需要帮助；也可以加入孩子的游戏，拉近与孩子的距离。这个阶段的孩子大多敏感，且有很强的独立意识，家长能够做到“有质量的陪伴”，孩子会很乐意接受家长提出的要求。另外，经常向孩子表达爱意，让孩子感受到关爱，也有利于促进亲子交流。

● 怎样回应“我从哪里来”

随着孩子长大，不免对“我从哪里来”感兴趣。对于这个问题，家长应摒弃传统教育观念，不应遮遮掩掩、敷衍塞责，甚至回避，以免造成性启蒙教育缺失。而且，家长越是回避，孩子就越是好奇。因此，当孩子提出这个问题时，家长应在他能接受的范围，自然、直白地告诉他“你是妈妈生的”，而不要用“你是在外面捡来的”这类荒唐的说法敷衍。如果孩子继续问，那就按照他的理解能力继续讲，孩子问什么，家长答什么，不必说得太深。如果家长觉得为难，可以和孩子一起看看关于生命孕育的绘本，也可以借助动植物的图片、动漫等方式间接讲解。另外，父母要一起商量如何对孩子说更好，要统一说法，避免矛盾，以免给孩子造成困扰。

这个年龄段的孩子，只是对人类如何繁衍后代感兴趣，关注点并不在“性”上，比起那些令大人遮遮掩掩的问题，孩子更关心小宝宝在妈妈肚子里吃什么，怎么呼吸，怎么睡觉，怎么玩耍，等等。家长可以给孩子看妈妈怀着他时拍的B超片、他小时候的照片，以帮助理解。如果孩子发现自己的生殖器和异性不一样，问为什么会有这种差别，家长可以告诉孩子“因为你是男孩/女孩，那个小朋友是女孩/男孩”。这样简单的回答很可能会解答他心中的疑惑。实际上，孩子提问往往只是出于好奇，随意问出口，因此家长不要有心理负担，回答得过于深入。

性启蒙教育对孩子的身心健康发展和人格的形成都有着极为重要的作用，理应是早教过程中的重要一环。家长给予孩子正确的性教育引导，既能帮助孩子区分性别，也有利于良好、亲密的亲子关系的建立。

● 关注孩子的性格差异

任何人的性格，都受遗传因素与环境因素的双重影响。在日常生活中，家长要根据孩子的自身特点有针对性地予以引导。

第一，性格安静的孩子，要多激励。有的孩子对各种游戏、互动都积极参与，他们充满活力，不知疲累；有的孩子却恰恰相反，他们不喜欢人多热闹，更愿意自己安安静静地玩。对于这类孩子，要多激励，鼓励他参与互动。家长平日应多观察孩子，从他的兴趣点入手，用热情感召他，慢慢地吸引他加入。家长要知道，孩子性格安静、平和、较被动并不是缺点，这样的孩子做事反而更有条不紊。家长要做的只是激发他的活跃性，不应过度干预他的性格。

第二，专注力差的孩子，要多关注。有的孩子做事情特别专注，不管外界如何嘈杂，他都能静下心来做自己的事情；而有的孩子做事情时却无法投入，任何风吹草动都会打断他。如果孩子不是每件事情都无法专注，家长就没必要太担忧，因为这可能是他处在这个年龄段对世界好奇的表现。适当地多关注孩子，陪他一起探索，能够帮助他提高专注力。

第三，独立性差的孩子，要多引导。有些孩子不能自主做事，吃饭要爸爸喂，如厕要妈妈帮忙脱裤子，玩过的玩具从来不自己收拾。这个阶段的孩子无法自主地完成这些事情是正常的，家长要不断提醒、耐心引导，才能让他慢慢形成独立意识，养成好的习惯。因此，如果家长觉得孩子独立性差，不要着急抱怨，而应多提供具体的行动指导。

第四，适应能力差的孩子，多给安全感。来到一个新环境，有的孩子会马上融入其中，乐于尝试周围新的事物；有的孩子却胆怯畏惧，难以适应。适应能力差的孩子内心一般比较敏感细腻，容易缺乏安全感。因此，家长需要帮他慢慢建立安全感。可以在孩子进入新环境时，带几件他习惯且喜欢的玩具，让这些熟悉的东西陪他一起适应环境，孩子就不会觉得孤独、害怕。同时，家长应给孩子更多的肯定、陪伴和关爱，这对安全感的建立非常有帮助。