

擅自下结论，或自行在家强行对宝宝进行纠正，这很有可能会让宝宝产生心理阴影和抗拒心理，使口吃变得更加严重。

● “可怕的2岁”

如果宝宝现在刚刚满2岁，离“可怕的2岁”可能还有一定的时间，在接下来的半年里，日子会慢慢变得“可怕”。

从1岁半到2岁，宝宝已经完成了一次从“熊宝宝”向“乖宝宝”的转变。当宝宝2岁时，那个让家长头疼不已的阶段已经暂时过去了，情况有了极大的改善。大多数2岁的宝宝正处在乖巧的阶段，运动技能提高得非常明显，大动作和精细运动都获得了很大发展，会走、跑、跳，还会拧瓶盖等；语言能力也在快速发展，已经很会说话，能和家长进行有效的沟通；在情绪情感方面，宝宝变得相对平静稳定，需求没有以前多，可以通过自己的努力达到目的。

不过，这个平静的阶段通常不会持续很久。在未来的半年里，宝宝的性情又将经历一次大的波动。家长不必对此过于忧虑，在成长过程中，必然会呈现一种好“坏”交替、螺旋上升的局面，在“稳定—突破—再稳定—再突破”中循环，最终达到稳定状态，这是宝宝成长的必经之路。

● 宝宝的奇怪行为

在这个年龄段，宝宝又会出现一些怪异又固执的行为，比如喜欢脱得光溜溜、讨厌被家长抱、喜欢拍打人的脸等，出乎家长意料。

喜欢脱得光溜溜

有些宝宝热衷于脱脱脱模式，觉得赤身裸体才舒服。家长不要将这件事想得太严重。2岁左右的宝宝乐于这样做的情況并不少见。具体说来，有以下几个原因：宝宝刚学会自己穿脱衣服，觉得很好玩；家长的制止让他觉得反抗是很有趣的事情；觉得家里比较

热，喜欢光溜溜凉爽的感觉。这个阶段终会过去，家长不必大惊小怪，要平静地告诉宝宝裸露是不文明的，并为宝宝准备喜欢的衣服。

讨厌被家长抱

将宝宝抱在怀里，是很多家长都很喜欢且享受的亲子互动方式。然而，随着宝宝长大，他可能会拒绝这样的接触。这种拒绝并不表示宝宝不再爱父母，他拒绝的只是拥抱的方式。拒绝拥抱是宝宝成长过程中的必经阶段，随着大运动能力发育完善，他对束缚越来越难以接受，不再迷恋父母的怀抱。家长可以试着改变表达爱的方式，比如用拍肩膀、击掌等代替拥抱，或者用轻轻的拥抱代替之前热烈的拥抱，避免使宝宝有被束缚的感觉。

喜欢拍打别人的脸

和宝宝聊天、做游戏、讲故事时，没有任何原因和预兆，宝宝就把小手伸过来拍在了家长的脸上。先不要感到恼火，这很可能是因为宝宝还没能把握正确的情感表达方式。这个年龄段的宝宝能够理解很多情绪，但并不具备恰当应对这些情绪的能力，所以表达时会发生混淆，出现令人尴尬的情况。家长无须因此斥责宝宝，因为他并不知道自己做错了什么。当然，这不是提倡家长纵容宝宝的行为，最符合实际且有效的，是让宝宝尽快学会恰当合理的情绪表达方法，而家长平和的引导和示范十分重要。

喂养常识



● 宝宝的饮食特点与营养需求

《中国居民膳食指南（2016）》指出：“2～5岁是儿童生长发育的关键时期，也是饮食良好习惯培养的关键时期。”在这一阶段的初始阶段，家长应了解宝宝的饮食特点和营养需求。

在这个阶段，宝宝的饮食具有以下几个特点：第一，已基本形成三正餐、两加餐的

进食模式。宝宝的三顿正餐要和家长同步，两餐间隔最好多于4个小时。加餐离前后两次正餐的时间应大致相同，不要紧挨正餐，以免影响正餐的正常进食。第二，饮食应均衡。饮食均衡是给宝宝提供饮食的重要要求。这个阶段的宝宝，营养摄入要均衡，每天的饮食应包括谷物、蔬菜、肉、蛋、鱼、大豆、乳制品等。要注意少盐少油、口味清淡，培养健康的饮食习惯。一般来讲，宝宝每天食用油摄入量约为15克，食盐少于2克；避免食用腌制、膨化、油炸食品、奶油等。第三，食物仍应单独烹调。在这一阶段，宝宝可以跟家人一起进食，但仍建议单独给宝宝烹饪食物，方式应以蒸煮为主，不要油炸、煎烤等。食物制作也应精细，以便于咀嚼、吞咽。需要提醒的是，宝宝还不能剔除鱼刺、骨头，家长应将其挑出后再给宝宝食用，以免发生噎呛。第四，每天应饮用足量的奶和白开水。《中国居民膳食指南（2016）》推荐：“每天饮用300~400毫升奶或相当量的奶制品，可以保证2~5岁儿童钙摄入量达到适宜水平。”如果宝宝喝奶后，出现胃肠不适，应及时就医，请医生诊断是否乳糖不耐受或牛奶过敏。家长应保证宝宝每天饮用足量的水。饮水多少需通过宝宝尿液的颜色判断。除晨尿外，如果尿液发黄，则建议补充水分。一般来讲，两餐之间排尿2~3次为宜。要注意，水分的补充不能依靠果汁等，而应是白开水。

对于宝宝是否需要额外补充营养素，通常来讲，如果饮食多样，就不需要额外补充。在这个阶段，建议给宝宝每天补充600国际单位的维生素D；多提供红肉、绿叶菜等富含铁的食物，预防缺铁性贫血。

● 带宝宝外出就餐

2岁多宝宝的饮食已经接近成人，家长可以带上宝宝外出就餐。可对宝宝来说，餐厅是一个相对嘈杂和混乱的陌生环境，家长要注意事先了解餐厅环境、设施、等待时间、服务态度等事项，并在就餐过程中随时关注宝宝的反应和情绪，以宝宝的感受为主。

环境：餐厅的环境直接影响就餐体验。环境是否嘈杂、卫生条件是否达标、油烟刺激是否过大等，家长都应提前考虑。嘈杂的环境易让宝宝紧张不安，卫生条件不好容易

造成肠胃不适，油烟太大则会刺激呼吸道。

基础设施：主要应考虑餐厅是否配备儿童餐椅、餐椅的舒适度、座位的密集度等。如果没有儿童餐椅，建议不要选择。如果餐椅太小，束缚感明显，可能会导致宝宝哭闹，甚至拒绝使用；如果餐椅太大，宝宝可能会在餐椅上动来动去，不好好吃饭；如果座位安排得比较密集，餐椅可能无处放，或容易打扰邻桌。

等待时间：要考虑餐厅的火热程度，提前安排时间，尽量在高峰时段之前到达，以免长时间等待；如果对餐厅比较熟悉，可以提前点菜；如果不能提前点菜，应避免点耗时较长的饭菜，以免增加等待时间。

服务态度：最好带宝宝去以前体验过的、服务态度良好的餐厅；如果想要体验新的餐厅，要提前了解餐厅的整体环境、服务态度，再考虑是否适合。

关注宝宝的反应和情绪：带宝宝外出就餐时，要随时关注宝宝，照顾他的感受。即使与朋友聊天，也要经常看看宝宝，跟他说说话，让他知道父母没有忽略自己。

带宝宝外出就餐时，要以宝宝的感受为主。如果宝宝出现不适应、烦躁、哭闹等情况，可以先行带宝宝离开，不要强迫他留下。

日常护理

● 让睡眠变得更有规律

在这个阶段，宝宝白天睡眠时间明显减少，但午睡是十分必要的。充足的睡眠是宝宝健康成长的保证，只有休息得好，才能缓解疲劳，再精力充沛地跑跑跳跳、做游戏、玩玩具，所以引导宝宝养成午睡的习惯非常重要。

每天吃过午饭后，先让宝宝玩一会儿玩具，再引导他午睡。如果起初宝宝不接受，家长不要逼迫，应慢慢引导，坚持几周就能养成按时午睡的习惯。另外，要让宝宝养成晚上按时睡觉、早晨按时起床的习惯。这也有利于午睡习惯的养成，不然早晨迟迟不肯起床，很难养成午睡的习惯。

这个阶段的宝宝还不能自己入睡，往往需要一些“睡眠仪式”。有的宝宝会抱着玩具或被子安抚自己，有的宝宝需要家长参与才能入睡，比如搂抱、轻摇、拍背、唱歌或讲故事。这些方式没有好坏之分，家长要根据宝宝的习惯决定采用哪种方式。不过，如果宝宝仍需要靠吮吸乳房入睡，妈妈应有意识地减少宝宝吮吸次数，尤其夜里不要用喂奶帮助宝宝再次入睡，以免宝宝形成心理依赖。

早教建议

● 培养宝宝做家务的习惯

让宝宝适当地参与家务劳动，不仅有助于提高动手能力，还能培养责任意识。更重要的是，宝宝看到自己可以和爸爸妈妈一样做家务，对自信心的建立也非常有好处。那么，应如何培养宝宝做家务的习惯呢？以下几点建议供家长参考。

第一，给宝宝布置力所能及的任务。要求宝宝专门负责一项家务显然不太现实，但让他参与完成某个环节是可行的。可以为宝宝布置一些力所能及的任务，比如擦桌子、丢垃圾、整理玩具等。在给宝宝分配家务时，不要强迫他去做那些超过能力范围或不愿意做的事情，以免产生抵触情绪。

第二，让做家务充满乐趣。为了引起宝宝的兴趣，家长可以把做家务变得有趣。比如，让宝宝帮忙擦桌子时，用他喜欢的抹布；让宝宝收拾玩具时，在玩具箱外面贴上他喜欢的卡通人物；也可以一边做家务，一边播放宝宝喜欢的音乐。

第三，全家一起做家务。做家务时，最好全家人都参与进来，这样不仅能够打扫得更加干净，还能让劳动变得更快乐。将家务合理分配，每个人去做自己最擅长的部分，这种共同协作给宝宝的信号是：做家务是全家人的事情。这对宝宝长大后主动承担家务非常有利。

第四，家长不要抱怨做家务辛苦。如果家长每次做家务都充满怨气，就会给宝宝一种印象：做家务是件痛苦的事情。长此以往，宝宝对做家务的热情就会逐渐减退。

● 怎样应对宝宝性格中的小问题

做事拖拉，遇到困难畏缩退却，面对困难拒绝帮助，对建议置若罔闻，面对越来越“有个性”的宝宝，家长首先应冷静下来，再根据宝宝的性格特点，寻找相应的解决办法。

做事拖拉

2岁多的宝宝无法独立完成大多数的事情，如自己穿衣服、自己吃饭；注意力也容易分散，路边的一朵小花，飘过的一只气球等，都会拖住他们的脚步。而且，这个年龄段的宝宝没有时间观念，不知道“还有5分钟就迟到了”是什么意思，也不明白迟到有什么后果。所以，家长应在了解宝宝特点的基础上，有针对性地应对。

第一，不要一味地催促。催促或许一开始有效果，多次重复之后效果就会大打折扣。因此不要频繁催促，以免宝宝产生逆反心理，行动更加缓慢。对那些不紧急的事情，应允许宝宝慢慢去做。比如，去公园的路上，宝宝一边走，一边观察路上的蚂蚁，家长应给宝宝足够的时间，满足他探索的欲望。

第二，提前做好安排。要宝宝做事情时，家长要提前做好安排。比如，计划早上8点带宝宝出门办事，家长应至少提前一个小时叫宝宝起床、洗漱、吃饭，让他有充足的时间慢慢完成每件事情，也不会影响原本的计划。另外，在宝宝起床前，家长提前整理好自己的东西，可以有效缓解时间紧迫。

第三，降低对宝宝的期望。期望宝宝3分钟穿好衣服、10分钟吃完饭，甚至短时间内改掉慢吞吞的毛病，这些都是不现实的。这个年龄段的宝宝做事情慢吞吞是正常的，强迫他们只会适得其反。因此，家长要有意识地降低自己对宝宝做事速度的期望。

第四，让宝宝体验拖拉的后果。让宝宝承受一次按照自己的方式做事的后果，可能比家长催促数遍更有效。比如，在带宝宝去参加派对的路上，如果他总是边走边玩，那就干脆不再催促，迟到后因发现自己错过了有趣的活动而感到遗憾，下次他很可能会主动加快速度。

害怕尝试

当宝宝发现自己无法完成某项任务时，有的会坦然接受，转而尝试其他事情；有的会选择向大人求助，让爸爸妈妈代替自己完成；也有的会崩溃大哭，情绪失控。不管宝宝的表现是哪种情况，都没有对错之分，家长要理解他们，想办法引导宝宝再次尝试。

第一，帮宝宝拆解任务。在宝宝遇到问题时，家长可以将任务拆解。通常任务拆解后，就会降低完成每一步的难度，宝宝做起来会比较容易。家长可以视情况提供适当的帮助，和宝宝一起解决问题。

第二，给宝宝有针对性的指导。有时候宝宝会因为不知道怎么做惧怕尝试，所以当家长发现宝宝遇到困难时，应适时给他一些实用的、有针对性的指导。比如，宝宝不知道如何画圆，是因为没有掌握用笔技巧，或是不懂得借助圆形的工具，那不妨提醒他调整用笔的方法，或给他一个工具。

第三，对宝宝做到的事情给予表扬。和宝宝一起面对问题时，应恰当地表扬宝宝做到的那些事，让他获得成就感，继而坚定继续面对问题的信心。

拒绝接受帮助

拒绝接受帮助，是宝宝想要独立的一个信号，是宝宝成长的一种表现。当宝宝拒绝家长帮忙穿衣服、喂饭、洗手，明确表示“我想自己来”时，家长应在确保安全的基础上，尊重他的要求，保持耐心，多给他机会尝试，这既能减轻家长的负担，也有助于宝宝更好地掌握技能。

如果宝宝坚持完成超出能力范围的事情，家长可以适时提供指导。比如，宝宝尝试自己穿外套，家长可以跟宝宝说：“我知道一种穿外套的方法很棒，你要不要看？”然后做出示范。如果宝宝拒绝看示范，家长可以给宝宝口头指导，并简单辅助，帮助宝宝顺利完成。

● 怎样应对宝宝复杂的情绪

即便没有十分叛逆，但宝宝的情绪却更为复杂，再加上他还不懂得如何自我控制，可能会导致突然情绪高涨，又突然低落，面对挫折容易沮丧，脾气暴躁易怒，令人捉摸不透。

情绪高昂难克制

面对在家长看来根本不值得大惊小怪的事情时，宝宝会表现出极度的兴奋，甚至高声喊叫、欢呼。如果这种情绪在郊外、游乐场等比较嘈杂的场所爆发，倒无伤大雅。但若发生在安静的场所，比如绘本馆、图书馆等，则需要家长进行引导。

第一，提前向宝宝说明要去的地方需要保持安静。如果太吵闹，会影响别人。如果宝宝太开心、太兴奋想分享，可以悄悄告诉家长。第二，如果宝宝没能控制住，不要批评指责，可以暂时把他带离，找一个能够宣泄的地方，等他情绪平复后再回来。第三，带着宝宝进入易于兴奋的环境前，可以先给他释放的机会，以免他在需要安静的场所失控。第四，给宝宝学习控制情绪的时间，并耐心给予引导。不要威胁或以其他条件诱惑，要相信耐心的力量。

面对挫败时的负面情绪

宝宝调节情绪的能力较差，在遇到挫折时，很可能会表现出失落、沮丧甚至愤怒等情绪。因此，需要家长积极进行引导，帮宝宝学会面对挫折。

第一，家长要做好榜样，积极和宝宝一起面对挫折。第二，和宝宝沟通，让他勇于表达自己的感受。诚恳的沟通不仅能够让宝宝说出自己面临的情况，还能帮他认识自己的情绪，学会正确表达，恰当处理面临的挫折。第三，耐心地帮宝宝分析遭遇挫折的原因，让宝宝明白怎样做才正确，不再次陷入失败的境地。第四，多给宝宝一些鼓励，让他明白失败是正常的，多加练习和勇敢面对就会离成功更近一步。让宝宝尽快从挫败中走出来，把精力专注在解决问题上。当宝宝遇到了困难，家长要适当提供帮助，帮他完成超

出能力范围的部分。第五，拒绝逼迫，接纳放弃。不要在困难、挫折面前逼迫宝宝，而应给予理解、支持和鼓励。即便宝宝决定放弃努力，家长也要保持冷静，用轻松的语气再次鼓励宝宝，如果他仍然拒绝，请尊重他的选择。当宝宝暂时无法解决困难时，放弃也是一种选择。

需要注意的是，不要刻意给宝宝制造困难。这不是宝宝发展某种能力所需的，设置得不恰当，很可能导致宝宝对自我能力有不良的认知，产生自卑感和挫败感。想让宝宝拥有抗挫折的能力，最好的办法是顺其自然。在宝宝成长的过程中，自然地遭遇挫折，自然地克服，必要时可以适当借助家长的帮助。要记住，这个发展是循序渐进的，不应有太多外力的干预。

暴躁易怒

宝宝动不动就发脾气，是因为宝宝有了明确的喜好和强烈的情绪，却还没能掌握及时排遣的方法。因此，面对不合自己心意的事情就容易暴躁。那么，怎样让宝宝尽快恢复平静呢？

第一，耐心沟通，找到宝宝暴躁的原因。家长首先要冷静，弄明白宝宝暴躁的原因，多一些理解。比如，他想玩自己很喜欢的玩具时，却发现被家长送给别人了，他无法控制自己想起它却无法拥有的失落，就会产生暴躁的情绪。当明白这一点，家长应理解宝宝的情绪，并尽量弥补，比如给他补偿一个相同的玩具。

第二，以静制动，冷处理。如果宝宝糟糕的情绪爆发没有任何缘由，就是无理取闹，家长不妨以静制动，冷处理，让他自己冷静一会儿。当宝宝发现没人回应自己时，可能会停止哭闹，转移注意力去做别的事情。

第三，给予宝宝足够的关心。有些宝宝暴躁哭闹只是想寻求家长的关心，因此，家长要反思自己对待宝宝的态度，在他情绪不佳时给予足够的关心。当宝宝平静后，家长应耐心地跟他分析刚才发生的事情，告诉他：“如果刚才你能够平静些，事情就不会变糟。暴躁不能解决问题，反而搞得大家都不开心。”要知道，家长是宝宝最好的榜样，

家长的行为对宝宝有着很大的影响，如果爸爸妈妈平时易怒，宝宝在面对事情的时候也容易暴躁。

● 引导宝宝守规矩

“没有规矩，不成方圆。”规矩和规范约束着人的行为，让孩子学会守规矩，是有序展开学习、生活的保证，也会为日后孩子进入社会打下基础。在引导宝宝的过程中，家长应注意以下几点。

第一，清楚明确地说出规矩。这是对家长表达能力的一种考验，将规矩用简单明了可执行的语言表述出来，有助于宝宝理解。比如，家长要求宝宝“保持房间整洁”，不如详细地告诉他“玩完玩具要放回原处”。这是因为宝宝对“房间整洁”并没有明确的概念，不知道该如何遵守。所以家长在讲规矩时，一定要用宝宝能够听懂的语言。

第二，解释制定规矩的原因。相比简单粗暴地给宝宝下命令，跟宝宝说明“为什么要这么做、为什么不要这么做”会更有效。比如，家长不想让宝宝在房间里乱跑，就应详细说明这样做可能出现的危险，不应只是单纯制止。

第三，保持规矩的一致性。不论什么情况，所有的规矩，家人都应保持一致，否则很容易造成宝宝认知混乱。比如，当妈妈心情好时，允许宝宝在沙发上蹦跳打闹；当妈妈疲惫烦躁时，则予以制止。即便家长给出了制定这个规矩的原因，但因曾经被允许过，宝宝就会不断试探家长的底线。

第四，不要急于求成。这个年龄段的宝宝将更多的精力放在学习新技能和探索新事物上，自然不会那么守规矩。家长切不可急躁，应多些耐心，坚持重复和强调，加深宝宝对规矩的印象，逐渐养成习惯。

第五，不要制定太多规矩。适当的规矩可以让生活和社交轻松愉快，而被太多的规矩束缚会让人厌烦，想挣脱。因此，在给宝宝制定规矩时，一定要掌握好尺度，避免宝宝被太多的规则限制，产生逆反心理，从而抗拒所有的规矩。即便现在家长可以靠“武