

1. 告诉宝宝自己上厕所是长大了的表现，以引起他对独立如厕的兴趣。
2. 带宝宝去买儿童坐便器，不要选择功能太多、过于花哨的坐便器，以免如厕时分散注意力。
3. 让宝宝熟悉坐便器。家长可以将脏纸尿裤扔进坐便器中，帮宝宝将坐便器与排便建立联系；也可以和宝宝一起阅读关于如厕训练的绘本。
4. 让宝宝坐在坐便器上排便，不必脱纸尿裤，以让他了解如何使用坐便器。
5. 宝宝知道如何使用坐便器后，就可以脱掉纸尿裤排大便。家长要告诉宝宝，双脚应牢牢踩在地上，这对日后宝宝掌握自主如厕非常重要。
6. 让宝宝习惯使用坐便器，从每天一次增加到每天几次，并提醒他小便时也使用坐便器。
7. 宝宝习惯坐便器后，白天可以将纸尿裤换成小内裤。
8. 完成日间训练后，逐渐开始午睡及夜间的训练，鼓励宝宝入睡前或睡醒后及时使用坐便器。
9. 同性家长去厕所时，如果宝宝愿意，让他一同跟随，现身说法比单纯的言语表达要有效。

大多数宝宝能够比较顺利地完 成日间如厕训练，但要完成午睡及夜间训练，可能需要半年甚至更长的时间。如厕训练是一个循序渐进的过程，家长要保持轻松的心态，耐心等待，正确对待宝宝训练过程中出现的失误。如厕训练开始前，不建议宝宝坐在坐便器上阅读、玩耍，以免影响对坐便器的认知，排便时分散注意力影响排便；另外，不要强迫宝宝使用坐便器，以免他产生抗拒，拉长学习的过程。

● 教宝宝刷牙

随着宝宝的牙齿出得越来越多，精细运动发育得越来越成熟，家长就要教宝宝刷牙了。在这件事上，家长要起到表率作用。父母每天认真刷牙，宝宝就会认识到这是每个人必须做的事情，就会慢慢接受每天刷牙。

和宝宝一起选购一把牙刷，让他模仿家长的动作尝试自己刷牙，体会这个过程。家长做示范时，要认真示范细节，注意节奏，以免宝宝因为跟不上而对刷牙失去兴趣。动作要尽量夸张一些，并且要表现得很愉快，用欢快的气氛吸引他加入。为了保证清洁的效果，每次宝宝自己刷完后，家长应再帮忙进行一次彻底的清洁。通常，到宝宝2岁半左右时，就基本能熟练掌握刷牙的动作了。

如果之前宝宝接触过牙刷，可能不会那么抗拒刷牙；如果没有，突然接触牙刷，就容易表现得抗拒，甚至哭闹。如果宝宝确实不喜欢刷牙，哭闹得很严重，可以先暂停几天，并坚持在宝宝面前愉快、夸张地刷牙，也许过几天宝宝就会愿意尝试了。切勿强迫宝宝刷牙，以免他产生严重的抵触情绪。

● 学习七步洗手法

勤洗手，教会宝宝正确的洗手方法，实现双手的有效清洁，对培养宝宝良好的健康习惯、减少患病概率非常重要。

洗手时，家长可在洗手池前放一张矮凳，让宝宝站在上面，家长站在后面保护，用流动的自来水清洗。洗手可采用七步洗手法，步骤如下：

1. 洗手掌。用流动的清水冲洗双手，涂抹不含消毒成分的洗手液，掌心相对，轻轻揉搓。
2. 洗背侧指缝。手心对手背沿指缝揉搓，双手交换进行。
3. 洗掌侧指缝。掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。
4. 洗指背。弯曲各手指关节呈半握拳状，放在另一手掌心旋转揉搓指背，双手交换进行。
5. 洗拇指。一手握着另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。
6. 洗指尖。弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。
7. 洗手腕、手臂。轻轻揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

家长需要注意，手心、指尖、指缝一定要洗到，多搓一搓，宝宝玩泡泡会爱上洗手。

● 宝宝拒绝剪指甲

宝宝拒绝剪指甲，原因大致有两个：一是剪指甲时，行动受到限制；二是宝宝认为指甲是身体的一部分，剪掉就没了，而且会疼。然而，宝宝的指甲非常薄，又不能很好地控制双手，很容易划伤皮肤；如果指甲过长，脏东西和细菌藏在指甲缝中，宝宝吮吸手指时会被吃进去；另外，宝宝如果啃咬过长的指甲，不仅会撕破手指表皮，还会养成咬指甲的不良习惯。因此，定期为宝宝修剪指甲是家长必做的功课。

如果宝宝不愿意剪指甲，可趁他睡觉时进行，避免宝宝挣扎乱动不配合。但为了培养良好的卫生习惯，家长有必要让宝宝适应并喜欢剪指甲。可以让宝宝选择一个喜欢的安全剪，这样宝宝可能会配合。如果宝宝不喜欢束缚，家长可以在为宝宝洗澡时剪指甲，他可能会因洗澡有意思而更加配合；而且温水能够软化指甲，更容易剪。此外，这个阶段的宝宝特别喜欢模仿家长的行为，家长不妨在宝宝面前给自己剪指甲，引起宝宝的兴趣，再趁机给他剪。

● 外出看护注意事项

家长带着宝宝去商场、超市等人群密集的场所时，为防止宝宝走失，要注意做到以下几点。

第一，挑选商品时不要和宝宝分开。购物场所开放式的大货架对宝宝充满了吸引力，因为可以随意拿取自己喜欢的商品。宝宝可能会在一个区域停留很久，有些家长就会利用这段时间先去其他区域购物，而将宝宝单独留下。很多走失的案例往往就是在这短暂的分开时发生的，因此带着宝宝去购物时，家长一定要保持耐心，提高警惕，保证宝宝一直在自己的视线范围内。

第二，不要把宝宝单独留在试衣间外。独自带宝宝去商场时，如果遇到喜欢的衣服，应将宝宝一起带进试衣间。如果条件不允许，还是放弃试装为妙，毕竟宝宝的安全才是最重要的。

第三，不要单独去洗手间。在商场去洗手间时，应始终让宝宝处在自己的视线范围

内，不要将宝宝留在隔门外。如果隔间内空间实在太小，家长可以不关隔门。另外，爸爸带着女儿、妈妈带着儿子外出时，建议尽量选择有亲子盥洗室的商场。

早教建议

● 怎样应对宝宝没完没了的“为什么”

面对宝宝每天都不停地问“为什么”，很多家长不知该如何作答。而且，更令人不解的是，有时候宝宝明明知道答案，却仍然会不断发问。宝宝之所以总问“为什么”，最主要的一个原因是对这个新奇的世界充满了好奇与疑问，他需要一个解释，满足自己强烈的求知欲。宝宝能够从提问和得到回答的过程中获得极大的满足感，尤其是答案由自己说出时。另外，这种方式更容易引起家长的重视，所以很多时候，即使他已经知道了答案，仍会重复地提问。而且，随着时间的推移，宝宝会逐渐将问“为什么”发展成一种习惯。

虽然家长会因宝宝不停地提问不胜其扰，但置之不理并非好的解决办法。这会使宝宝产生挫败感，削弱高涨的学习热情，对于保持好奇心和增强沟通能力也会产生阻碍。因此家长应对宝宝保持耐心，在他提出疑问时尽量及时给出答案，或者反问宝宝“为什么会这么认为”等，鼓励他独立思考，而这对宝宝语言能力和沟通技巧的提升也有很大帮助。

● 怎样应对宝宝的不友善行为

在这个年龄段，部分宝宝会经历一个好斗期，表现出攻击性行为，如报复、暴力对待玩具、咬人、打人等。很多家长担心这些行为会影响性格形成与发展，其实宝宝脾气坏的原因多种多样，并非完全由性格所致。对这些不友善的行为，家长需做出合理引导，这对宝宝日后形成良好的性格和规范的行为很有帮助。家长要知道，面对宝宝的各种坏脾气，强烈制止的效果远不如引导和示范有效。家长平时要注意给宝宝灌输友好相处的

意识，鼓励宝宝多与性格温和的小朋友玩耍，培养友善的性情。

拉扯别人头发

原本还在好好地玩耍，转眼却扯住其他小朋友的头发不放。出现这种情况，与很多原因有关。第一，挫败感。宝宝的需求没有得到满足，就会选择用行动发泄自己的挫败感，比如拉头发、打人、咬人等攻击性行为。第二，语言能力无法满足需求。很多成年人发泄情绪会首选语言，但对不满2岁的宝宝来说，最基本的语言还没有完全掌握，语言的限制使他不得不转移渠道，使用拉头发等暴力行为。第三，不具备考虑后果的能力。宝宝伸手抓头发或者打人时，更多的是表达自己的情绪，并非想给别人造成伤害。而在伤害发生前，以他的经验是很难预见后果的。第四，出于好玩的心态。宝宝第一次抓人头发时，可能仅仅是因为好奇对方头上长长的细丝状东西是什么。如果家长反应过度，会让他们更加热衷于做这件事情，因为一手抓下去，就会有人大声喊疼、有人急忙制止，像是游戏一样，让他觉得很好玩。

当然，不管宝宝拉别人头发是有意还是无意，出于什么样的目的，都可能会给自己或他人造成伤害，有必要及时制止和纠正。家长可以参考下面的方法约束宝宝。

第一，如果宝宝拉头发成了一种习惯，可以给他准备一个长发的洋娃娃，适当满足他的需求，之后再慢慢减少拉扯洋娃娃头发的次数和时间。第二，家长要及时疏导宝宝的情绪，当他表现出难过时，可以抱抱他或用温柔的语言安抚，让宝宝知道自己的挫败与委屈能够被父母理解。宝宝情绪缓和后，家长可以用问答的形式引导他说出自己的委屈，但要告诉他不能以拉头发的方式回击，这不能解决问题，而是可以寻求大人的帮助。第三，让他知道被拉头发会疼痛。在他拉别人的头发时，家长应先让他松开，但记住不要强硬，让他放松手上力度的同时，耐心安抚开解他。随后告诉宝宝，拉别人头发会让人很疼。批评宝宝时，家长可以给宝宝演示，轻拉他的头发，让他感到疼痛，以此让宝宝产生同理心，减少甚至停止这种行为。

爱咬人

宝宝爱咬人，除了与上面提到的“拉别人头发”一样的原因外，还有成年人的不当演示，比如有的家长会以啃咬宝宝小手小脚的方式，表达爱和当作亲子游戏。家长做这些举动，宝宝会模仿学习，但因不懂得掌控力度，只学到了啃咬这个动作。

帮助宝宝改掉爱咬人的行为，家长可以参考下面的方法，针对具体情况予以引导：第一，用需要咀嚼动作多的食物满足需求。第二，及时疏导挫败情绪，以轻柔的身体接触及温柔的语言安抚，并引导他用语言或其他方式发泄，让他明白咬人不能解决问题。第三，以感同身受的方式让宝宝明白咬人会很疼，会造成伤害，让他理解咬人不是好玩有趣的游戏。第四，家长要注意跟宝宝互动的形式，以正确的方式表达爱，给宝宝做出良好的行为示范。

使用武力

在社交开始初期，宝宝不能通过语言进行交流，交流方式是肢体接触，有的宝宝只是想摸摸别人、拉一拉别的宝宝的小手；有些宝宝则会通过推搡、打人或咬人的方式来表达自己的欲望。这类宝宝就是“喜欢使用武力的宝宝”。

宝宝总是出现使用武力的行为，很可能与成长环境有关。家长需要反思自己是否曾对宝宝使用武力，或在宝宝面前对其他人使用过。比如，当宝宝不听话时，家长是否用力拉过他的胳膊或拧过他的耳朵。另外，宝宝偶尔出现使用武力的情况，家长如果不立即制止，很可能会给宝宝一种纵容继续这种行为的暗示。家长一定要教会宝宝正确的社交方式，以免将这种行为一直延续到成年。

好斗

宝宝的性格虽然与遗传因素有关，但仅仅因为宝宝好斗，而简单地认定其性格遗传自父母未免有些草率。宝宝好斗很大方面是其个性的原因。如果经常看到家长或者其他小朋友有类似的行为，他也会模仿。另外，这个年龄段宝宝的情感发育特征也驱使他产

生好斗行为，如以自我为中心、缺乏同情心、情绪压抑导致焦虑、强烈的控制欲望等。

另外，饥饿、缺觉、疾病等生理因素也会对宝宝的行为产生影响。

虽然目前宝宝好斗的行为与性格本身关联不大，但如果不及时引导和纠正，很可能会成为性格的一部分。所以，家长要做好宝宝的榜样，尽量避免使用打骂的方式管教宝宝；鼓励宝宝用平和的方式表达自己的愿望和需求，比如用手指指出，或者说出想要什么或想做什么；了解宝宝出现这种行为的原因，如果是某些负面情绪积累所致，家长要注意帮他们疏导并将情绪发泄出来；另外，家长温柔的话语和动作也能感染宝宝。需要注意的是，在日常与宝宝的游戏互动中，应避免选择可能会加剧宝宝攻击性行为的项目。

不讲理

这个阶段的宝宝正在努力尝试独立，他们想要自己做决定，即使这个决定是错的。这样的行为让他看起来十分不讲理。这时家长用讲道理的方式让宝宝改变自己的决定，显然是行不通的。如果宝宝不是因为饥饿、疲惫或身体不适等无理取闹，家长可以试试下面两种方法。

第一，让宝宝为自己的决定买单。有时不管家长如何制止，宝宝仍坚持自己错误的决定。此时不妨让宝宝体验错误决定带来的后果。比如，无论如何不愿在餐椅中乖乖吃饭，那就把他放在安全的地方玩耍，并坚持下一餐前不提供任何食物，让宝宝明白不按时吃饭就要挨饿。第二，用别的游戏或活动转移宝宝的注意力。家长可以选择更符合规范并能够引起宝宝兴趣的活动吸引他的注意力，有时可以适当利用逆反心理。比如，宝宝坚持要把玩具箱里的东西倒出来，家长可以先让他把玩具倒出来，宝宝可能就会把玩具再装回去。

需要提醒的是，面对宝宝的无理取闹，不要用粗暴的语言或行为去解决，否则非但不会取得理想的效果，还会给宝宝的心理带来伤害。家长要运用一些技巧，既能达到引导的目的，还能维护宝宝的自尊。但是，如果宝宝无理取闹触犯了基本的规则，家长一定要立即做出反应，以免发生危险。

过分敏感

每个宝宝都有自己独特的性情，有的比较粗犷，有的比较细腻，有的则极为敏感。宝宝性情不同，引导的方式也不同。如果家长面对的是一个过分敏感的宝宝，方式要更加温和。

很多家长担心敏感宝宝会因家长的约束而内心受到伤害，可是如果因此不去引导，非但不会给心理发育带来好处，反而会纵容不合理的行为举止。家长要掌握引导敏感宝宝的分寸，随和不等于纵容。在引导敏感的宝宝时，家长一定要在坚持原则的基础上，注意说话的态度和语气，尽可能温柔，避免使用粗暴的方式，以免伤害宝宝的自尊心。

过分敏感的宝宝能够在第一时间感受到父母的情绪和态度上的改变，所以家长引导时要及时向他表达爱，比如蹲着和宝宝平视、拉着他们的双手等，让他感觉自己被平等对待，而且适当的身体接触也有助于宝宝快速接受家长的意见。

对玩具不友善

有的宝宝喜欢摔打玩具，主要是在寻找发泄焦虑情绪的渠道。相较于把情绪发泄到其他小朋友或家人身上，用摔打玩具的方式自我疏导更容易被接受，也更让宝宝满足。

当然，虽然这种方式对宝宝有一定的帮助，但不建议家长用这样的方式引导宝宝。当宝宝出现这样的行为时，适当地告诉他，玩具和实物是有区别的，你摔打毛绒熊，它没有感觉，而真的小熊会感觉到痛。注意不要频繁制止，以免强化宝宝的不友善行为。一旦摔打行为上升为对玩具的破坏性，甚至对人的攻击性行为，家长就有必要进行干预。

● 如何避免性格温顺的宝宝受欺负

温顺的宝宝即使手上的玩具被别的宝宝抢走，可能也没有任何反应，只是转身去玩别的玩具。家长很可能担心宝宝这种性格是否太软弱而被欺负。在保护自己物权方面，并不是所有宝宝都会大喊大叫或使用武力。如果宝宝没有因为别人抢走了玩具而焦虑或烦恼，还能够转移注意力，家长就没必要担心。

如果宝宝被激怒了，又不知道如何保护自己时，家长就要出面帮忙。若对方是喜欢使用武力的宝宝，家长要立即阻止，并告诉他：“这是某某的玩具，他玩一会儿再借给你玩，好吗？”若玩具已经被抢走，家长不要立即带宝宝抢回玩具，可以稍等片刻再带宝宝走过去，对抢玩具的宝宝说：“这是某某的玩具，现在他想玩了，请你还给他，好吗？”家长要注意把握分寸，更要注意自己的态度，避免让宝宝认为只要依靠家长的力量，就可以用暴力和强势解决问题。

● 帮宝宝树立是非观念

这个月龄段的宝宝还没有十分清晰的是非观，而是非观对宝宝适应社会生活，是一堂重要的必修课，因此，家长应引导宝宝树立是非观念。

第一，告诉宝宝什么是对与错。当家长意识到宝宝面临对与错、是与非的选择时，可以帮他分析这件事这么做之后会产生什么效果，那样做之后又会发生什么。让他明白这两种方法会产生的结果，并给他选择的自由。如果宝宝仍坚持选择错误的做法，在不涉及原则及安全的前提下，家长不妨让他体验一下。

第二，重视榜样的作用。榜样的作用是非常大的。家长陪宝宝看绘本、动画片时，可以借助动画形象给宝宝做示范，借助情节告诉他怎样做是对的、怎样做是错的。当然，对宝宝来说，最好的榜样是父母，因此家长首先要有正确的是非观，并保证有得体的行为，才能为宝宝做出表率。

第三，切忌唠叨与说教。如果宝宝能够做出正确的选择，家长应及时给予鼓励，以强化这种行为；如果做出了错误的选择，家长不要不停说教，以免引起反感和抵触。家长要根据情况心平气和地分析，让他心服口服，才能达到教育的目的。

● 怎样恰当地安慰宝宝

恰到好处的安慰，不仅能够在宝宝情感脆弱时安抚情绪，还能帮助他建立安全感，有助于养成良好的人格。

第一，适时给予宝宝温暖的拥抱与温柔的语言安慰。当宝宝受到打击，心中充满失落和挫败感时，家人温暖的拥抱和温柔的语言安慰，无疑是最具安全感的，这让宝宝知道自己感到委屈时始终有人理解。

第二，家长要把握好尺度，注意安慰的方式，避免为了安慰宝宝而寻找责怪的对象，以免宝宝无法从挫折中找到原因，不能对应做什么、怎么做形成正确的认知。比如，宝宝碰到桌子摔倒了，家长要做的不是责怪或拍打桌子，而是鼓励宝宝自己站起来，并告诉他以后走路要小心，就不会再碰到桌子摔倒了。

第三，当宝宝有倾诉的欲望时，家长要学会倾听、理解和引导。有的宝宝遇到挫折，无论是由于意外还是自身的错误所致，都会急切地想要诉说，向父母寻求安慰。家长要尊重他的需求，倾听他内心的想法，设身处地站在他的立场上表示理解，再委婉地给出应对挫折的建议或避免再次犯错的方法。

第四，不能以过度补偿的方式给予安慰。适当的安慰，从情感上来讲，是让宝宝不再伤心难过；从理智上来讲，是让宝宝在同一事情上有所进步。但如果安慰过度，可能会适得其反，两种目的都无法达到。比如，宝宝弄丢一件玩具，家长以“不哭，再给你买两件玩具”做回应，宝宝的情感仅仅是目前得到了安抚，之后很可能会以受挫后的伤心哭闹作为争取更多玩具的手段，这样的安慰反而起了反作用。

● 怎样面对宝宝乱涂鸦

宝宝握笔的能力越来越娴熟，涂鸦成了一种乐事，相对于“作品”，他更喜欢乱涂乱抹的感觉。面对这种情况，家长可以试试以下方法。

第一，给宝宝准备的纸再大一些，让他在纸上有发挥的空间，那么他对转移“战场”的兴趣就会小。第二，看到宝宝正在墙上肆意发挥，家长应冷静，告诉自己：“崩溃发怒不是解决问题的办法，宝宝不是故意搞破坏，只是在创作。”然后跟宝宝耐心沟通，首先肯定宝宝的绘画能力，再指出他把墙面弄脏了，建议他到小画板或者大纸上去画。