



## 培养能力 比学知识更重要

家长要注重宝宝学习生活技能

本刊记者 崇真

随着社会的快速发展,竞争日益激烈,为了不让孩子输在起跑线上,家长对孩子知识的培养毫不含糊,两岁就开始认字、背古诗,3岁便学习弹钢琴、跳舞……然而,家长却忽略了培养孩子自己吃饭、穿衣等基本生活技能,导致孩子到了上幼儿园的年龄仍不能生活自理。

生活技能在人的一生中是最重要的,基本技能的培训要从宝宝抓起。孩子正确掌握了生活技能,养成良好的习惯,能促进生活上独立,其实这也正好促进孩子自信心的最初建立,对于促进孩子心理健康、情感成长都有好处。专家认为,宝宝不到一岁,家长就应有意识的培养孩子吃饭、睡眠、大小便、穿衣等技能。两岁半至三岁时,应该学会独立吃饭、穿衣、洗手擦干等,并要具备一定的自我管理能力和游戏能力,家长可在游戏中教会孩子把玩具放在固定位置,并学会识别自己的物品。

### 1、鼓励孩子自己吃饭

孩子刚开始吃饭都是用勺子,也许还不会用筷子,用勺子或叉子也行。但是到了4、5岁时,就应该学会使用筷子了,这时候孩子的动作要比大人慢些,但基本上都能吃完,家长要注意渐渐培养小孩不浪费的意识,能吃多少就盛多少,吃饭不剩饭菜。在吃饭时,要教育孩子专心吃,不要东张西望,更不要端着饭碗站着或走来走去地吃,要有规矩。

对孩子而言,自己吃饭不仅仅是吃而已,还是一件新奇、好玩的事。有些父母担心孩子弄脏地板,衣服而自己喂孩子吃饭,剥夺了孩子练习的机会。其实让孩子学会自己吃饭,比桌椅、地面整齐清洁要来得重要,父母可在桌面、桌上铺些纸或布,减少清理的麻烦,也可在他身边,抓住宝宝的手引导他练习。

另外,还要调教孩子不要挑食,撒在饭桌上的饭菜要自己收拾光。

### 2、孩子大小便失误不要责骂

平时可安排孩子坐在马桶上几分钟,让他习惯坐马桶这件事,提醒孩子要大小便时要告诉父母。4、5岁儿一般都能自己上厕所大小便了,但是,偶尔因一心扑在玩上,也会尿在裤子上刚开始孩子表示要大小便时,多半都已来不及了,对孩子的失误,切勿责骂、处罚;当孩子学会上厕所动作时,给他肯定、鼓励,让孩子感觉上厕所是件愉快的事情。

在这个时期必须教育孩子养成便后洗手的好习惯,要让孩子记牢,便后必须洗手,

不可忘记。女孩则要养成小便后用卫生纸的习惯。外出或上幼儿园以前,要让孩子去厕所排便。在游玩或干活以前养成解手的习惯也是很重要的。

### 3、让孩子学会独自入睡

4、5岁的孩子已经知道什么时候睡觉。但是,往往到了睡觉的时候还想玩或看电视等,磨磨蹭蹭地不肯上床,并且装出一一点都不困的样子。碰到这种情况,千万不要偶尔一、二次没关系而开绿灯。即使孩子不困,到时也得上床睡觉。孩子睡不着切不可责怪,而应该字字和他讲道理,让他安静下来早点入睡。另外,要让孩子养成睡觉以前刷牙、排便、自己换睡衣的习惯。

有的孩子醒来后不高兴,甚至哭闹。只要没什么不舒服,大人应若无其事,高高兴兴地让孩子起床。如果孩子自己能坐起来穿衣,就要表扬几句。这样,孩子下次醒来后就不吵闹,自己穿衣起床了。

### 4、两岁时开始教孩子穿脱衣

孩子到了两岁左右,喜欢自己穿脱衣服、鞋子,为孩子准备容易穿脱的衣和鞋,如扣子简单的上衣、有松紧带的裤子或裙子、粘贴式的鞋子等,并教导孩子简单的步骤。4岁的孩子几乎都能自己脱衣穿衣。如若还不会自己料理,那大概是因为还没有掌握诀窍之故吧。遇到这种情况,爸爸妈妈就应该好好教教。一般到了这个年龄,都能辨别手套和鞋子的左右,不会穿错,有的孩子还能自己穿长筒袜子。

这个时期教育孩子的重要内容是,换下来的衣服应叠一叠,放整齐,不乱丢乱扔。其

次是要知道冷热,冷了要自己能加衣服,热了就要脱掉些。至于那些套头的衣服和长筒袜子,对于4岁来讲,也许困难而不太会,但只要大人穿给孩子看看,妈妈教教穿脱要领,慢慢就会了。套头的衣服有些小孩不会穿,妈妈多做几次示范,教会要领,一般学习起来也不会太难。

### 5、让孩子独立刷牙洗脸

要让孩子能独自漱口、刷牙、洗脸。这个时候的孩子一般都能自己搓着洗手了。所以,每次外出回家、饭前、便后,玩耍以后等,都要记住不厌其烦地让孩子洗手。同时要教孩子学会用肥皂洗。你可以给孩子示范你洗手的过程,让孩子学习并加以联系。

平时盥洗用品应放在孩子容易拿到的地方,刚开始刷牙时大人可抓住孩子的手指导,上列牙齿由上往下的方向,下列牙齿由下往上,里外都一样。接着漱口,然后以毛巾擦干,完成动作,并将用具归放到原位。

5岁的孩子洗澡时是凡小手够得到的地方都能自己洗,要教育孩子洗干净,不要马虎行事,要定时给孩子修剪指甲和理发,使孩子自己感到头发长了或指甲长了不舒服,身上穿的衣服脏了要懂得自己去换干净衣服,养成爱卫生的好习惯。

### 6、养成良好的礼貌习惯

无论在家里或与他人相处,都应该有礼貌。4、5岁了,要让孩子养成良好的习惯,见了人就能脱口说出如“您好”、“谢谢”等。出门时要对家里人说“我出去了”,回家要说“我

回来了”,吃饭前要说“我吃饭了”、“我吃饱了”、“真好吃”等。问候他人要让孩子养成良好的礼貌习惯,见了人就能脱口说出如“您好”、“谢谢”等。出门时要对家里人说“我出去了”,回家要说“我回来了”,吃饭前要说“那我吃了”、“吃饱了”、“真好吃”等。

### 7、让玩具及时“回家”

平时可在家中固定地方,放玩具的置物箱或适当置物处,作为玩具的家。当孩子玩好玩具时,刚开始可牵引着孩子至玩具存放处,告诉孩子“玩具要回家”了,让孩子将玩具放回玩具的家中,养成物归原处的好习惯。当孩子完成后,记得给以正面以及肯定的鼓励。

### 8、学会以语言表达要求

孩子还小时,会用拉、抱、指或发出其他声音的方式表达需求,到了一岁以后,父母应鼓励孩子多用语言表达需求,提供练习说话的机会。父母可示范说出完整的句子,当孩子能以语言表达需求,而父母也给予以恰当的互动时,孩子的哭闹次数就会随之减少。当然,适度给以鼓励,仍是必要的。“初来乍到”幼儿园的宝宝,在语言和沟通能力上,也应能够听懂老师的指令,并表达自己的需要和问题,与小朋友融洽相处。

## 饭前不要 给孩子吃糖



随着独生子女的增多,专家在临床中接诊小儿厌食的病例有所增多,如何让孩子爱上吃饭,成为困扰家长的一大难题。

医疗新研究表明,孩子食欲受神经系统支配,通常在空腹的情况下,通过胃肠收缩促进大脑摄食中枢神经兴奋,从而使其感受到有吃东西的欲望。若孩子的胃里充满食物的话,胃壁会伸展并抑制摄食中枢,食欲随之消失。再者,人的精神状态,可直接影响食欲。如果精神紧张,即使空腹也不想吃东西,也就是说,精神愉快能够使摄食中枢兴奋,反之则抑制摄食中枢产生兴奋。另外,人的血液和体液,也会对食欲产生影响,血糖值低时,刺激神经中枢产生食欲,

相反血糖值高时,则抑制食欲。

为此,要想激发孩子的食欲,要从以下几方面入手:第一,不要让孩子吃零食;第二,控制孩子的吃糖量,尤其在饭前1—2小时最好不要吃含糖的食物,使孩子的低血糖直接促进神经中枢产生食欲;第三,要让孩子的愉快的环境下进餐,在吃饭时千万不要训斥孩子,因为强烈的外界刺激会使孩子精神紧张,导致消化液分泌减少,食欲消失;第四,防止孩子在饮食上产生逆反心理,强制孩子吃某种食物时,孩子就会产生逆反心理,更加影响食欲。总之,提高宝宝食欲,不能依赖于打骂、训斥、过度娇惯、宠爱也于事无补,而是靠科学喂养和耐心引导。

