

# 宝宝育儿心得(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 宝宝育儿心得篇一

一个人再聪明智商再高，也很难成就事业，所有成功人的背后都有一个成功的团队。在孩子的成长道路上，智商只起20%左右的影响作用，剩下的80%都是由情商来决定的，智商不足情商来补。而且相比较起来，智商这东西，有很大一部分是由基因决定的，后天“升值潜力”一般；而情商，则基本全靠后天培养建立起来。

情商，不是什么深奥、神秘的东西，简单点说，就是一个人调节自身精神状态、与他人交往的能力。一个孩子健康成长所需要的全部良好品质，比如独立、善良、有同情心、勤奋等，其实都属于情商。

整个小学以及学前阶段，孩子的性格、行为具有很强的可塑性，也是孩子情商培养的黄金阶段，抓住这段时间，就能为孩子未来20几年的发展打下良好基础。孩子成长中最重要的八项情商：

### 1、独立

独立性包括独立的意识、独立的行为，也就是说：

1. 孩子要能够独立思考一些问题并自己拿主意；2. 孩子能承担起自己分内的家务、料理自己的生活。

独立性是孩子在新环境中生存、发展的必备心理素质。

## 2、同理心

同理心，可以简单理解为“换位思考”。在人际沟通中，“同理心”扮演着极其重要的角色。

为什么有的孩子很受同学们欢迎，而有的孩子却被同学们评价为“自私”“不合群”？就是因为有些孩子还没有同理心，从来不会站在别人的立场上考虑问题，也从不体会别人的感受；为什么有些家长总觉得，自己整天那么辛苦，孩子却丝毫不理解？其实也是因为你还没有帮孩子建立起同理心，孩子还不习惯从你的角度上体谅你。

孩子同理心的培养，是个渐进的过程，妈妈可以尝试一下这个方法：每当你觉得孩子有点“自私”时，先稳定住谈话氛围，让孩子自由说出他的想法，然后你蹲下来，认真、平静地说出你的想法，最后让孩子就你的想法做出回应：“听完妈妈的话，你觉得接下来应该怎么做呢？”

## 3、自信心

自信心包括两部分：外部的认同感和自身的成就感，缺一不可。

孩子做了件很得意的事，但是被家长、老师一通否定，孩子肯定不会有自信；有时候孩子虽然收到了家长、老师的鼓励，但他内心有些怀疑自己的能力，或者不喜欢这件事情，那么孩子也不会有自信。

所以说，孩子自信心的建立要从两方面来着手：

1. 要多跟孩子沟通，了解孩子特长、兴趣所在，以便能够及时、恰当地鼓励他；
2. 要注意平时跟孩子沟通的方式，多些包容理解，不要轻易否定孩子。

#### 4、责任心

责任心，是孩子对自己应遵守的规范、应履行的义务的正确认知。

一个没有责任心的孩子，习惯以自我为中心，无法跟同伴友好相处，也就没有稳定的人际关系；也正是因为没有责任心，孩子也往往缺少必要的奋斗动力。孩子责任心的培养，一般从两方面进行：一是让孩子学会对自己的行为负责，一起感悟人生对自己犯的错误负责；二是对自己的承诺负责。比如：打扫自己的房间算是对自己负责；当初答应了妈妈一周只吃一次冰淇淋，就要履行承诺，这算是对自己的承诺负责。

#### 5、自律自律，就是抵抗外界诱惑、自我约束的能力。

一个不自律的孩子，对自己该做什么、不该做什么没有什么概念，往往在一些娱乐、消遣的事情上浪费大量时间，很容易一事无成。孩子自律能力的提升，单纯靠提醒、训斥是没什么效果的，必须要跟“合理的目标、成就感、兴趣”三方面结合起来。有一个实现起来比较容易的目标，孩子才感觉有奔头；学习过程中尝到一点甜头后，才能激发进一步努力的兴趣；当孩子为自己的兴趣而努力的时候，抗干扰能力也便增强了。

#### 6、抗挫折能力

抗挫折能力，也算是一种自我保护的能力，能让孩子在经受失败打击的时候，不至于出现精神、身体上的不正常反应。

抗挫折能力差的孩子，常因为一次成绩没考好就大哭一场，甚至好几天都闷闷不乐；工作中抗挫折能力差的孩子，动不动就怨天尤人，喜欢抱怨，热衷于散播“负能量”。提高孩子的抗挫折能力，家长一方面要在生活中给孩子一些磨炼的机会，让他们面对一些压力；另一方面，不要对孩子过分强

调“成功”的概念，以免给孩子过多压力。

7、时间管理能力时间管理能力，意味着效率，是学习、工作的基本技能，也是生活的基本技能。

最能体现这一能力的，可能就是家庭作业了。同一个班，同样的作业，总有一部分孩子要写到半夜，到头来孩子累得不行，家长还抱怨老师布置作业太多。时间管理能力是需要慢慢培养的，最开始可通过“倒计时”的方式，让孩子在一些小事上意识到时间观念，比如跟孩子一起计划好洗脚要几分钟、洗澡要几分钟、起床要几分钟，然后慢慢地过渡到学习中，比如完成一道题大约几分钟。

8、情绪管理能力情绪管理，更侧重于对负面情绪的处理能力，孩子最终会形成怎样的性格、人际关系如何、社会适应能力的强弱，都与此相关。

情绪控制力差的孩子，在幼儿园、小学阶段往往表现为不分场合的大哭大闹、对家长依赖性过强、跟小朋友矛盾多。初中之后，情绪管理能力仍然低的孩子，问题相对更加严重，他们对家长、老师的叛逆心比正常孩子强很多，更容易厌学、逃学、打架、结交不良社会青年。

所以，在孩子小的时候，一定不能让他养成“通过哭闹、发脾气来达到目的”的习惯；当孩子有情绪时，教他说出自己愤怒、生气的原因，而不是通过骂人、打人来发泄。

## 宝宝育儿心得篇二

一直认为宝宝的早教是由为重要的，所以在孕期就一直在关注这方面的话题和方法，宝宝出生后也带宝宝参加过早教课并选择了一些早教课程，在6个月的时间里，通过实践和了解，也有了点相关的早教心得，这里就先来说说宝宝的感知能力。

宝宝一出生,就通过小手在感知着身边的一切,所以建议妈妈们千万不要给宝宝带手套,这样会阻碍宝宝感知能力的发展,宝宝就是靠小手来感知和触摸周围的一切,来感觉东西的形状、软硬,感知冷和热的,随着宝宝一天天长大,这种感知能力也会越来越具像,这样是利于大脑发育的,不要担心宝宝会弄破自己的小脸,经常剪剪指甲,即使偶尔划破点也不用担心,宝宝的新陈代谢很快,1-2天就好了,也不会留疤痕的.

在宝宝出生的头三个月里,要多对宝宝进行抚触,多做摸小手的游戏,刺激宝宝松开紧握的拳头,让小手放松,并且灵活运用它,慢慢的他们会明白手是自己身体的一部分,他们慢慢会抱东西,握玩具和握你的手指.

宝宝满月后,可以让他们摸摸冰的,硬的,软的,热的东西,她会很感兴趣的,我家宝宝4个月的时候,正好是8月份的大热天,给她摸冰的饮料杯,她居然拿两个小手过来捧,很喜欢冰冰的感觉哦。5个半月的时候,我们每天都会给开始出牙的宝贝磨牙饼干(ps:请在大人的监督下食用),给她一块小饼干,她会自己拿着,然后塞到嘴里吃,吃的很棒,碰到大颗粒的,她会舔出来,我觉得她很棒,记得听一个育儿专家说过,宝宝小的时候不知道手的功能,小手对他们来说只是玩具,等到可以手拿饼干自己吃的时候,他们会发现,手原来还有一个功能,就是可以用来拿食物,而且这会提高他们对吃和食物的兴趣.

6个月的时候,宝宝就会经常关注和注视自己的小手,他们会观察和研究小手,并把玩具从左手换到右手,我家的宝贝是6个月零3天开始换的,并会很认真的举着双手,很仔细的看,看完就放进小嘴尝尝.

所以让宝宝的小手解放吧,放手让他们去通过小手的感知去认识周围和理解周围的一切.

## 宝宝育儿心得篇三

尊敬的各位来宾：

大家好！

欢迎各位来参加蓝天先生和白云小姐的爱子(爱女)蓝白小朋友

满月(百天)纪念，首先请大家为我们今天的相聚鼓掌喝彩吧。

我是主持人虎超超，非常荣幸与在座的各位共度一段美好时光。真诚的向蓝白小朋友表示祝福。

现在，就请蓝天先生白云小姐到舞台上，让我们一起来分享他们的幸福和喜悦，掌声欢迎。

向你们表示祝贺(主持人和蓝天白云握手)

可以说，小宝宝的到来，给我们的生活增添了无尽的色彩，相信你们的心理更是无比幸福和激动。来，说说你们当爹当妈的感受吧！（请蓝天先生白云小姐讲几句话，掌声欢迎）

今天，我们现场的各位贵宾都是来道喜的，现在就让我们请出嘉宾代表禾苗先生为宝宝送上祝福，掌声欢迎！

作为宝宝父母的好友，我们也要为蓝白小朋友送上一份特别的礼物。请礼仪人员把礼物送上来，展示一下，给大家介绍，这是一把银锁(一副银手镯)这不是普通的银锁(手镯)，在市面上你是看不到的，这是我们在海南的南山寺特意定制的经过高僧开光的银锁(手镯)会给小宝宝带来吉祥和好运，愿他健康茁长的成长，请你们收下。

再次真诚的祝福大家好运相伴，幸福无限。

有缘再会，谢谢各位！

## 宝宝育儿心得篇四

尊敬的蓝山名邸实验幼儿园的领导、老师及各位家长：

我是袁子寒的妈妈，受幼儿园老师之托，现将孩子入园以来的情况及感想在这里与大家交流一下。

### 一、袁子寒入园后的成长与变化

袁子寒，于2009年4月1日入园，9月已入园第二学期，各方面的成长变化较上幼儿园之前较为明显，主要有以下几方面：

1、孩子开始逐渐变得懂礼貌，生活琐事的自理能力有比较明显的变化，这要完全归功于幼儿园老师的教育，对孩子的每一个进步中起了决定性作用。

2、孩子的动手能力明显加强，在家里能帮助妈妈做一些力所能及的事情，明白一些浅显的道理，如自己的事情自己做，与人分享等，应该与幼儿园的游戏有关。

3、孩子的健康情况比较好，不像在入园以前那样挑食，这个习惯非常好，因为挑食做了2次麦粒种手术，还不能打麻药，现在在吃饭方面，情况越来越好。

4、尤其从第二学期开始，学着体谅父母，会给妈妈道歉，纠正自己的一些错误。

### 二、作为家长，我本人对幼儿园的认识

1、充分信任幼儿园的伙食和教育，在与其他同事的交流中，从不去片面评价幼儿园的好坏，也不去羡慕一些高档的幼儿园的硬件环境。我本人从不去关注孩子的食谱，也不太苛求

老师对孩子教育方式是否得当，我觉得既然把孩子交给了蓝山幼儿园，这就是对幼儿园起码的信任，另外，尽量让孩子在幼儿园的集体生活中，自己学会处理一些简单的矛盾，培养较好的独立的环境适应能力。

2、在家里营造一个积极向上的氛围，让孩子在意识里，有简单的纪律和时间观念，树立幼儿园老师的正面形象，加深孩子对老师的情感凝聚力，最明显的变化就是每天早上只喊一声“硕娃，起床啦，”孩子就能自己起床，不用大人督促。最近表现不好，因为爸爸妈妈不在家，在奶奶家不能坚持去幼儿园，对此，家里展开了自我批评，让小硕娃认识到这样做是不对的，无论在爷爷奶奶家，还是在自己爸爸妈妈家，要表里如一，不过有点困难，慢慢来吧。

3、孩子在家里表现出来的新掌握的知识与行为习惯，尽量保持和引导，从而做到与老师施教的一致性和连贯性，如拉巴巴后擦屁屁，不想让妈妈看到，我会尽量尊重孩子的感受，坚决执行孩子的要求，进行回避，给孩子一个成长的空间，洗澡的时候要玩玩具，要盆浴和淋浴经常更换不同的方式，要耐心地对待孩子习惯的养成，晚上睡觉前的话比较多，会主动说一些幼儿园的小朋友、老师的事情，从来不打断他的表述，也不追问，让孩子自由述说，稍做应答即可。

4、由于幼儿园的教育毕竟是基于一个室内的教育，一般周末和休息日，我都会尽量带孩子到户外活动，在大自然中释放孩子任性的天性，安排得比较充实，着重培养孩子的行为能力，因为硕硕的性格有些内向，经常带他去体验一些有些新鲜的活动，在周一早上的时候，孩子一般不会因为新一周的开始而表现出焦虑的情绪。

5、怀着一颗天真的童心，陪孩子一起成长。孩子和大人看世界的方式和大人不一样，有时需要用孩子的眼睛去看待事物，如需要给孩子穿内裤了，但穿和脱都比较麻烦，为了让孩子忽略不适感，我会买一些孩子比较熟悉的图案，提前告诉孩



子，让他感觉到一份期待，仅用一两次，就教会了动作要领，孩子觉得是件非常美好的事情，因为天冷了，要保护小肚肚不着凉。

6、和孩子加强相互间的交流。多告诉孩子一些父母的事情，例如，爸爸上班时做什么工作，妈妈平时喜欢吃什么，爸爸妈妈对什么表现感到很高兴等等。交流让我和孩子相互之间建立非常有效果的一种默契，有助于孩子的成长。

三、作为一名家长，对幼儿园，我还有以下几方面的期望

因为孩子还有很长的时间要在幼儿园度过，希望我们能很好地配合，给孩子一个健康快乐的童年生活：

### 1、小习惯养成大未来

从小养成讲秩序的习惯，对孩子今后的学习、工作和生活很有帮助。因此，希望老师们不要有所顾虑，尽管按照自己的教学目标去要求孩子。

### 2、教孩子勇于承担责任

在幼儿园里，经常会发生一些孩子之间的小矛盾，因为抢玩具啊，交往啊，希望老师们能抛开对家长的想法，对孩子的看法，能正确地对待孩子的对错，让孩子要勇于承担责任。

### 3、重视非智力因素的培养

幼儿非智力因素，一般是指那指动机、兴趣、情感、意志和性格等方面的心理因素。希望袁子寒在幼儿园期间，能培养良好的活动动机和学习动机，广泛的兴趣，很好的情感教育，基本的意志品质等。

### 4、重视语言表达能力的培养

因为袁子寒说话从小有点问题，不是很流畅，希望老师们多给予关注，在教学过程中，多培养一下他的语言表达能力，注意控制语速，不要急于表达自己的想法等，多给他鼓励，让他敢于大声说话。

以上是袁子寒妈妈的一些心得，因为平时在家，我对袁子寒的要求比较严格，还在继续的学习和调整中，希望老师们在每天放学的时候能给袁子寒多了一些鼓励和夸奖，愿意和老师一起探讨，帮助孩子快乐成长。

## 宝宝育儿心得篇五

宝宝的喂养工作时婴幼儿时期的主要任务，不同时期的宝宝需要的营养成分不同，那么2岁宝宝怎么喂养好，2岁的宝宝需要吃什么呢？下面为您详细介绍2岁宝宝怎么喂养好，看看吧。

1、2岁的宝宝将陆续长出十几颗牙齿，主要食物也逐渐从以奶类为主转向以混合食物为主，而此时宝宝的消化系统尚未成熟，因此还不能给宝宝吃大人的食物。

2、2岁宝宝喂养应该安排为三餐一点，点心时间可在下午。但是加点心时要注意一是点心要适量，不能过多，二是时间不能距正餐太近，以免影响正餐食欲，更不能随意给宝宝零食，否则时间长了会造成营养失衡。多吃蔬菜、水果。

3、宝宝每天营养的主要来源之一就是蔬菜，特别是橙绿色蔬菜，如：西红柿、胡萝卜、油菜、柿子椒等。

4、可以把这些蔬菜加工成细碎软烂的菜末炒熟调味，给宝宝拌在饭里喂食。要注意水果也应该给宝宝吃，但是水果不能代替蔬菜，2岁的宝宝每天应吃蔬菜、水果共150-250克。

6、粗粮细粮都要吃，可以避免维生素b1缺乏症。主食可以吃

软米饭、粥、小馒头、小馄饨、小饺子、小包子等，吃得不多也没有关系，每天的摄入量在150克左右即可。

7、早餐时不要让宝宝吃油煎的食品，如油条、油饼等，而要吃面包或饼干、鸡蛋、牛奶等。

8、宝宝的胃部容量有限，所以选择少食多餐的方法来进行喂养是正确的选择。

9、要给孩子摄入适当的蛋白，比如说瘦肉、蛋类、豆腐等，2岁的宝宝每天要吃大概40~50克的肉类，25~50克的豆制品，一个鸡蛋。

10、孩子在2岁的时候要注意口腔的清洁，因为这个时候开始发牙，每次在孩子吃完东西的时候要漱口，这是对口腔内的残留进行清除，尽量让孩子少吃糖。

11、2岁的孩子咀嚼能力增强了，食物就不必切得太碎太小。肉可以切成薄片、小丁、细丝等。鱼去刺后切成片或小块就行。豆类应该煮软。蔬菜可以切成小丁、小片、细丝。

12、要保证宝宝摄入含碘丰富的食物，可促进大脑的发育。要及时添加含碘食物，如海带、紫菜等，可将海带、紫菜泡发后切碎、炖烂。食用碘盐要特别注意，菜做好时再放入碘盐，可以减少碘的挥发损失。

13、以菜为主食。2岁孩子的体重约为成人的1/5，但吃的菜却要达到成人的2/3才行。除了要注意以菜为主食外，孩子发育还需要吃肉、鱼、蛋、牛奶，以便从中摄取大量的动物蛋白。豆腐等豆制品也是很好的蛋白质来源。除了蛋白质以外，还得再吃些米饭、面包、面条、薯类、香蕉等含碳水化合物的食品。

14、2岁的孩子饮食常会有挑食、时多时少、边吃边玩等情况。

有时高兴了就使劲吃，不高兴了几乎一口也不吃。宝宝的早中晚三餐时间应该和大人一样，每餐吃20~30分钟，时间一过就不要再给孩子吃。如果开饭时孩子不肯吃，也不要太勉强，到了下一餐再吃。

15、如果给宝宝吃耐饥的点心，弄得正餐不想吃，那就不好了。所以，只给宝宝吃少量含碳水化合物的食品当点心即可，比如薯类、香蕉、饼干等。有必要增加水分时，可给果汁、牛奶或乳制品、水果等。巧克力等糖果吃了易生虫牙，最好不要作为点心给孩子吃。