

最新育儿分享幼儿园大班 育儿分享心得 体会(大全8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

育儿分享幼儿园大班篇一

育儿是每个父母的一项重要任务，也是每个人生中必须经历的过程。随着现代社会的发展，更多的父母意识到了育儿的重要性，并积极主动地分享自己的育儿心得和体会。在我也育有一名宝贝的经验中，我深感育儿分享的重要性。在这篇文章里，我将分享自己的育儿心得和体会，希望能对其他准父母、父母有所帮助。

第一段：培养孩子的兴趣是育儿的重要任务

每个孩子都有自己的兴趣和爱好，而培养孩子的兴趣是育儿的一个重要任务。只有将孩子的兴趣点激发出来，才能够让孩子在学习和生活中充满热情，并成为一个有趣的人。我和我的宝贝一起做各种有趣的事情，如看动画片、弹钢琴、画画等。这些事情不仅让我更了解我的孩子，还让我们更加亲密。

第二段：灵活的教育方式更能激发孩子的兴趣

对于每个孩子来说，他们都有自己的特点，因此我们应该采用不同的教育方式来激发他们的兴趣。而教育方式的灵活性是所需要的。有时候，我们可以将数字游戏融合在生活中，让孩子通过有趣的活動学习数字；有时候我们也可以采用游戏的方式让孩子学习新的知识。这样的方法不光能够让孩子

学到东西，还带给他们快乐的体验，从而培养孩子的好奇心和学习兴趣。

第三段：以孩子的需求为中心的育儿思路

在育儿过程中，我们应该以孩子的需求为重心。我给我的宝贝创造了一个自由的环境，让他能够发挥自己的想象力和创意，这也让我看到了他的天赋和才能。在这样的环境下，宝贝常常玩自己的玩具，也有大量的时间参与各种游戏和活动。这些小小的改变带给我们全家人更加美好和自由的生活。

第四段：让孩子有足够的安全感

孩子的安全感对于他们的成长非常重要。一个有安全感的孩子，自信、开朗、活泼并善于表达。给孩子一个稳定、温暖并具有信任感的家庭环境，能够增强孩子对生活的信任感，并且给孩子心理上垫高了一块阶梯。所以，父母们应该给孩子充分的爱和关注，多与孩子沟通，多与孩子共同游戏、活动。

第五段：共同成长，共同进步

育儿并不是父母的事情，它是一个家庭一起成长、一起进步的过程。我们应该时刻提醒自己，要以一个成长的状态去面对育儿的挑战。我们没有必要强行去让自己做到完美，而是以开放的心态去接受和反思，学习先进育儿的方法和观念。在育儿过程中，与家人、朋友、亲戚共同分享育儿的心得和体会，也是协助提升一个家庭育儿水平的重要因素。

总之，育儿是一项长期的任务，在过程中我们要不断地反思和总结自己。灵活的教育方式、以孩子需求为中心、孩子的安全感和共同进步，这些育儿的思路和方法一直伴随着我们。希望我的体会能够对父母朋友们有所启示，把育儿做得更好。

育儿分享幼儿园大班篇二

母乳是宝宝最好的食物。母乳喂养是母乳的多少和妈妈乳房的大小是没有直接的练习的，只要给宝宝多吸允。注意饮食，就能够增加母乳量。新生儿喂养只要按需喂养即可，到宝宝2个月开始才需要逐步调整到规律的喂养时间。

鸡蛋被称为‘理想的营养库’，蛋黄更是集中婴儿大脑和神经系统发育必需的dha、胆碱、卵磷脂及多种微量元素。蛋黄辅食添加应从开始的四分之一个蛋黄的量，逐渐增加到二分之一个蛋黄的量，再到一整个蛋黄的量。蛋黄辅食添加喂养方法可直接碾成泥喂给婴儿，也可以加水调稀后喂养宝宝。或者还可搭配米粉、米粥等辅食喂养。需注意的是，传统蛋黄辅食喂养方式应严格注意加工方式，避免细菌感染。如果婴儿产生消化吸收不良，肠胃不耐受等症状，可及时更换鸡子黄速溶纯蛋黄粉。

营养师建议：孩子每天适宜的供给量是每日不少于1000毫克。补钙最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、芥菜、田螺、虾皮等。这里提到一下排骨汤或骨头汤，很多人这些汤含钙丰富，有助于身体对钙的吸收。其实不然，骨头汤中的含钙量很少，每1公斤骨头的含钙量充其量不过几毫克。同时不要让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

大家都知道小宝宝需要多休息，不能太贪玩，那怎么样才能让她多休息呢？

我告诉大家几个小技巧：睡觉前的半个小时，妈妈除了帮宝宝洗漱之外，可以让宝宝喝一小杯奶粉，吮吸的过程也是对宝宝情绪的安抚，喝完奶粉，用温水清洁口腔即可。这原比宝宝半夜因饥饿而吵着喝奶要强。

睡觉前不要再做激烈的运动，别再逗逗宝宝咯咯大笑，让宝宝

宝的神经过于兴奋，更不能因为宝宝不肯睡觉而吓唬宝宝。妈妈可以选择播放安静的音乐，调低音量，然后讲些情节不要太起伏的睡前故事；或者轻轻哼唱摇篮曲，让宝宝尽早进入睡眠状态。

宝宝前半夜的睡眠一般都很好，后半夜却开始哼唧哼唧，还辗转反侧。在排除生病的可能后，很大的原因是宝宝要小便了，或者包着的尿不湿该换了。由于宝宝月龄尚小，还不知道表达，妈妈要善于读懂宝宝的身体语言。等小便过后，你会发现宝宝的睡眠又踏实了。如果你的宝宝有这样的规律，可以在宝宝睡觉前刻意减少喝水量，睡觉前记得排空小便。

1、要在宝宝的爬行敏感期抓紧时间训练，一般是6-9个月，在这段时期，要少抱多让宝宝趴着玩；宝宝学习爬。

2、从训练宝宝的臂力和腿力开始，可以让宝宝趴在斜坡上譬如靠垫，用玩具去吸引他伸手够，也可以吹泡泡吸引宝宝去够；让宝宝做一些弹跳运动锻炼腿力。有条件的也可以用一块大海棉垫子弄成斜坡让宝宝练习爬行。

3、在宝宝有意识爬行后，可以一人抵着宝宝的脚，一人在前面拉胳膊，教宝宝爬，其实也不需要用力，只需要抵住就行，聪明的宝宝自己会借力的。

4、当宝宝会匍匐前进后，可以用一条大毛巾包住宝宝的肚子帮他离开地面，让他知道正确的爬姿，多练习，应该就差不多了。

5、要想法让宝宝乐于爬行，能用玩具吸引固然好，但妈妈的作用不可忽视，因为宝宝最喜欢的人是妈妈，他会渴望跟着妈妈混跟在妈妈身边，所以桐妈我为了让桐桐喜欢练爬，每天在地板上带着他爬，做各种搞笑的表情和动作在前面吸引他；所以妈妈一定要参与引导和训练，虽然奶奶和爷爷白天也会训练他，但明显桐桐不太喜欢爬，但只要桐妈回家，桐桐

就很高兴，会愿意跟着妈妈爬。

6、在宝宝开心和兴奋的时候抓住时机训练他爬，但记住造成不要在宝宝刚喝完奶后让他爬，会压迫胃的，也不要让宝宝有情绪或者犯困的时候逼宝宝爬，这样会让宝宝对爬行产生逆反情绪的。

小儿缺锌的主要表现是厌食或食欲不好，嗜食异物(包括土块、煤渣、火柴头等)，贫血，生长发育迟缓，容易反复发生呼吸道感染等。如出现上述异常表现，及时带孩子到医院去诊治。在家庭饮食中，如果能合理搭配食物，不挑食、不偏食，一般不会导致缺锌。母乳喂养的婴儿，一般不需要补锌。

日常生活中的食物，如海产品中牡蛎、鱼类含锌量较高;动物性食物中瘦肉、猪肝、鸡肉、牛肉等也含一定量的锌。另外，豆类、坚果等都是补锌的好食品。如果能经常给小儿增加含锌量高的食品，一般不会发生缺锌。如缺锌的话，可服用新稀宝片等。6个月以内的`宝宝，提倡母乳喂养，且鼓励妈妈们正常摄入各种红色肉类，避免素食。

4-6个月开始尝试添加蛋黄、婴儿速溶蛋黄粉，健力鸡子黄速溶纯蛋黄粉中富含磷脂型dha[]胆碱，铁元素，这种辅食中强化了铁元素和维生素，是安全有效的早期补铁辅食。从宝宝6个月开始，妈妈要及时按照添加含铁丰富且容易吸收的辅食，如动物肝肾、血豆腐、瘦肉、鱼、红豆泥、木耳碎、红枣肉、紫米等。6个月以上的儿童，定期查血常规。

育儿分享幼儿园大班篇三

育儿是每一个父母必须经历的一段人生。只有经历过才能深刻体会到孩子对家庭带来的重要性和影响。在育儿的过程中，不同的父母会有针对性地采取不同的育儿方法，并会取得不同的成效，因此，分享育儿心得和体会显得尤为重要。本文作者也将分享自己育儿的经验。

第二段：有选择的育儿方法

在育儿的过程中，每位父母都应该有自己的育儿方法和目标。对于不同的孩子，需要采用不同的育儿方法。例如，对于“掌上明珠”般受宠的独子，父母应该采取相对严格的育儿方式，必要的时候要给孩子施加适度的压力，提高孩子的竞争能力；对于有兄弟姐妹的孩子，应该鼓励他们互相合作，共同成长。因此，了解自己孩子的性格特点，逐渐找到适合孩子成长的方法，才能达到最好的效果。

第三段：每个阶段的育儿重点

育儿的大体目标是让孩子健康、成熟、独立。不同阶段的育儿重点有所不同。在孩子出生的前几个月，最重要的是照顾孩子的基本生活需求和保证孩子的安全。在孩子一岁左右，父母应该重点培养孩子独立行动的能力，慢慢让他们适应分离感；在孩子3岁左右，应强化孩子的社交能力和语言表达能力，为他们参与幼儿园生活做好准备；在孩子6岁左右，应培养其学习能力和协作精神，为进入小学做好准备。总体来说，父母在育儿过程中应该时刻关注孩子的特点和需要，切勿盲目照搬成人的做法，应温柔指导，逐渐帮助孩子独立成长。

第四段：理性看待成功和失败

在育儿的过程中，肯定会遇到成功和失败两种状态。当孩子获得成功时，要引导他们保持谦虚和感恩之心；当孩子遭遇失败和挫折时，要帮助他们看待问题的正确姿态，从失败中吸取教训，不畏逆境。此外，家长们要意识到，成功和失败都只是成长过程中的一个环节，应以成长本身为目标，不要只看重短期的获得和成就。

第五段：积极参与孩子的成长

育儿不是单方面的任务，父母要积极参与孩子的成长过程。

父母应该尽可能多地花时间陪伴孩子，教孩子生活上和学习上的技能，带孩子走入大自然，开阔孩子的眼界和生活经验。父母不仅要孩子的导师和家，还要成为孩子最亲密的朋友和伴侣，向孩子传递温暖和爱心。

结论：

家庭是育儿最基本的单元，是孩子成长的温床。每一个父母都要努力成为良好的家，理智、耐心、明智，在孩子成长过程中给予他们足够的爱和支持。只要不断摸索，不断探讨，我们必将成为一个优秀的育儿者，撒下人生新的种子。

育儿分享幼儿园大班篇四

如果是全托的孩子，最好可以多为幼儿准备一件外套，平常还要特别注意幼 儿如果有轻微感冒，最好及时治疗，同时最好可以先停止上学两天，以免感染到其它小朋友。

秋季天干物燥，机体很容易缺少水份，因此日常一定要特别注意给孩子补充水份。要时不时的提醒孩子们要多喝水。当然由于幼儿的年龄尚小，因此要特别注意被水烫伤，建议经常备温热水。

秋季人很容易会有“悲秋”的情感，幼儿也是一样的，特别是新入生，更有可能因为思念妈妈，担心家人不要他了，而苦恼，继而影响日常上课，引起上课注意力不集中，爱开小差等等。此时幼儿教师一定要拿出十倍的努力，用温暖感化孩子们，让幼儿能够快速进入学习的氛围之中。

一般情况下幼儿多会在幼儿完吃两次点心，一次正餐。此时一定要注意各种饮食的安全卫生，注意各种食物的搭配，此外还要特别注意营养均衡，从而提高幼儿的身体抵抗力，避免幼儿生病。

幼儿园日常在开展各种活动课时一定要特别注意避免幼儿受到伤害。要让孩子们养成有序的排列的习惯，同时还要向幼儿普及一些基本的常识。再者秋季，孩子们在玩乐的时候很容易碰伤，因此也要特别注意避免不可避免的碰撞。

幼儿在幼儿园个人的口杯、小手绢等等一定要分开，特别是清洁时，一定要特别注意避免交叉感染。

秋季除了是感冒的高发季，也是各种肠胃疾病的高发季。特别是一些幼儿由于不当的饮食很容易引起腹泻、腹痛等情况，因此在园区，幼儿园老师还要注意特别注意幼儿的情况。比如平时很活泼的孩子，今天突然不爱说话了，或者爱哭了，都要特别注意，因为有些孩子是不会很清楚的表达自己的感觉的。

秋季幼儿一定要加强幼儿园与家长的沟通工作。幼儿园有义务及时反馈幼儿在学校的一些表现，家长也要及时把幼儿的具体情况告之幼儿园。比如幼儿需要吃药了，或者在家里有什么异常的表现等等，这些都是需要幼儿园和家长共同沟通的。

最后提醒所有的幼儿园老师们，幼儿工作无小事，一定要从方方面面做起，才能更好的保护我们的小天使。

育儿分享幼儿园大班篇五

第一段：引言（200字）

作为父母，育儿是我们的重任。在这个过程中，我们每个人都会积累一些育儿心得与体会。这些经验不仅对我们自己有益，也能够帮助其他父母解决他们的困惑。在这篇文章中，我将分享一些我在育儿过程中得出的心得体会，希望对其他父母有所启发。

第二段：培养孩子的独立性（200字）

从孩子很小的时候开始，我就注重培养他们的独立性。我鼓励他们自己动手做一些事情，如穿鞋、洗澡、扫地等。虽然这样可能会花费更多的时间和耐心，但这是帮助他们建立自信、培养解决问题的能力的重要途径。当他们能够独立完成一些任务时，我会表扬他们的努力，这样他们就会愿意接触更多新的任务和挑战。

第三段：建立有效的沟通渠道（200字）

在与孩子的日常相处中，我意识到建立良好的沟通渠道是至关重要的。我不仅要倾听孩子的需求和意见，还要尽可能用简单的语言向他们解释一些事情。当他们犯错误或犯错时，我会耐心地教导他们，而不是责备他们。此外，我还鼓励他们表达自己的感受和想法。通过与他们建立良好的沟通和理解，我发现他们更愿意与我分享他们的一切。

第四段：创造积极的家庭环境（200字）

在我的家庭中，我努力创造一个积极的环境，让孩子们感到快乐、自信和安全。我鼓励他们追求自己的兴趣和激发他们的创造力。此外，我鼓励他们积极参与家务活动和社交活动，培养良好的家庭习惯和社交能力。培养他们良好的价值观和道德观念也是家庭环境重要的一部分。我相信，一个积极的家庭环境能够对孩子的成长产生积极的影响。

第五段：尊重孩子的个性和需求（200字）

最后，我认为尊重孩子的个性和需求是育儿过程中最重要的因素之一。每个孩子都是独一无二的个体，拥有自己独特的个性和需求。我们作为父母应该尊重并接受他们的个性，并根据他们的需求提供相应的支持和指导。这样他们会感到被尊重，从而更加愿意与我们互动和沟通。比如，有的孩子喜

欢独立思考和解决问题，而有的孩子则更喜欢与他人合作。我们可以根据孩子的个性特点来调整我们的教育方法，以最大程度地满足他们的需求。

结论（100字）

在育儿过程中，培养孩子的独立性，建立有效的沟通渠道，创造积极的家庭环境以及尊重孩子的个性和需求是我得出的一些重要心得体会。这些经验使得我成为了更好的父母，并且希望能够帮助其他父母面对育儿中的挑战。我相信，只有通过分享和借鉴，我们才能更加全面地培养我们的孩子，共同创造一个更美好的家庭。

育儿分享幼儿园大班篇六

一些孩子，老是会表现的非常皮，会做出一些让你不省心的事情，让你觉得非常烦恼。那么家庭到底应该怎么样才能教育出一个好的孩子呢，现在小编精心整理家庭育儿知识的相关资料分享给大家，希望对你培养你的宝宝成长有所帮助。

很多人都是非常喜欢小孩子的，因为小孩子非常天真可爱，说出来的话也让人觉得忍俊不禁。但是还有一些孩子，老是会表现的非常皮，会做出一些让你不省心的事情，让你觉得非常烦恼。那么到底应该怎么样才能教育出一个好的孩子呢，接下来就为大家来讲述一下，希望有所帮助。

现在这个社会发展的快，所以就造成了育儿方式也在日新月异地变化，要是爸爸妈妈不能够跟上时代育儿，那么只能被社会“out”[]怎么样掌握新型的育儿方式呢，爸爸妈妈赶快一起看过来吧。

1、通过不同血型来育儿

在人类已知的血型当中，可分成a□b□ab□o四种血型，不同血型的人其实他们的性格和思维模式也是不一样的。现代科学推出的新型育儿方式当中就有要怎么样来根据孩子的血型对孩子进行抚摸和教育，这样也能够帮助孩子得到更加专业的全面的性格发展和综合技能发展。并且采用血型育儿方式也是对孩子的一种新的挑战形式，首先，爸爸妈妈要知道孩子是什么样的血型，同时对于血型的了解要多一些，要知道什么样的血型要用什么样的方式来教育，并且要和孩子一一对应。有非常多的父母还处在适应阶段，并没有达到孩子的真正需求，也就被“out”了。

2、通过不同星座来育儿

一说到星座，有一些新妈妈觉得是非常熟悉的，同时也会更加容易接受，不过要是站在新爸爸的角度上的话，他们或许就不太相信星座一说，对所谓的分星座育儿也觉得没有什么理论基础，没有什么用。有一些性格专家提出了不同星座儿童的不同性格取向，要是能够分类星座宝贝来关爱他们的成长，这样是能够帮助孩子艺术、性格、智力等方面的发展和培养的。爸爸妈妈首先要做的事情就是要知道自己家宝贝属于什么星座，接着找到相对应的星座特点，关注孩子的星座性格和兴趣爱好，可能就会有着很棒的效果呢。

3、回归自然的育儿方式

如今大家的生活条件越来越好，人类野性的遗传基因会开始慢慢地被安逸生活所改变，孩子的求生技能和顽强生命力对比之前的孩子来说也就变得越来越弱了。有育儿专家提出了回归自然的育儿方式。要是我们说的简单一点的话，就是让孩子从小吃点苦头，这样会帮助孩子的身体发展，同时会让思绪更敏捷，有着强大的内心和独立能力，就不仅仅是温室里的小花朵，开始能够承受风吹雨打。要是孩子已经上了幼儿园，还学不会自己吃饭；或者作为爸爸妈妈你从来没有让他们自己动手处理自己的衣物、房间，这样下去，以后你的孩

子或许就会变成被社会淘汰的低能儿，连最基本的生活自理都不会，如何在竞争强烈的社会生存下去。

4、其他的新型育儿方式

如今网络上比较流行的新型育儿方式有虎妈、鹰爸式的育儿方式。育儿专家这些育儿方式最好不要随便尝试。对于孩子的健康成长是起不到作用的，严重的还会对孩子造成心理阴影。不过，新型的育儿方式每天都在变更，而恒古不变的就是爸爸妈妈对孩子的陪伴和爱，爸爸妈妈要是能够经常陪伴着孩子就可以让他健康快乐地成长，拥有了爸爸妈妈的陪伴，孩子就是最幸福的孩子。

宝宝饮食需要提防的盐分家族

多项研究发现，宝宝们天生是喜欢吃甜味、咸味的。虽然说，咸味能够刺激宝宝的味蕾，但是却会越吃越咸。这个时候，就需要妈妈们去提防盐分家族对宝宝的入侵。

1、6个月后的宝宝咋吃盐

6个月后的宝宝应该将每天的盐摄入量控制在1克以下，到了1岁之后每天也最好不要超过2克。而且食物中是含有天然盐分的，要把宝宝的辅食中天然盐分也计算在内。

2、用低钠盐代替普通盐

低钠盐的钠含量会相对减少很多，能够排除体内多余的钠，具有降血压的作用。

3、看不见的“盐”

有的妈妈虽然在给孩子烹饪时会放入很少的盐，但是却忽略了咸鱼、腊肉、咸菜中无形的盐。如果想让宝宝的口味变轻，

就应该尽量从食谱中去掉这些食物。

4、不以大人的口味为准

当大人感到咸的时候，氯化钠的浓度是0.9%，而如果要让宝宝感觉到咸，这个值只要达到0.25%就可以了。人对盐的敏感度是会随着年纪增长而降低的，如果按照成人的口味来放盐，那么宝宝的摄入量就肯定会超标。

5、多吃富含钾的食品

家长们应该给宝宝们多准备一些富含钾的食物，因为它们能够抑制人体对钠的吸收，按照“多钾少钠”的原则来选择食物就可以逐渐减少盐分的摄取。

6、儿童酱油真的有特别之处？

酱油是食盐或者钠的重要来源，如果孩子每天吃一勺酱油，摄入的钠就能达到成人的40%。就算是标榜低盐低钠的儿童酱油，其含量也是不容小觑的。而且现代的很多酱油中会加入高盐作为防腐剂，所以即使打着低盐的口号，也是离不开防腐剂的。

所以我们说，宝宝们在日常生活中的钠摄入量已经完全能够满足他们的生理需求了，任何多加的盐都是多余的。因此除了平时的低钠盐的摄入减少外，还要多注意那些隐藏的“盐分”。

常吃这几种食物，让宝宝睡得香

良好的睡眠质量对宝宝尤其重要，好的睡眠不但对宝宝的身体健康有益，也对宝宝的智力发展有很大的帮助，不过有些宝宝在睡觉时却并不安稳，那么有没有什么好方法可以让宝宝睡眠更好呢？想让宝宝睡得更好更香，可以通过饮食来调理，

以下所介绍的几种食物，能让宝宝睡得香。

核桃

核桃可以改善睡眠的质量的作用已经是经过临床所证实的了，常服用核桃对治疗神经衰弱、失眠还有健忘、多梦等多种症状都十分有效，而且多吃核桃也对宝宝大脑的发育有很好的作用，所以宝宝可以常吃。而在吃核桃时不但可以单吃，也可配上黑芝麻，将这两种食物一起捣成糊状，让宝宝在每天睡前服用上15克，对帮助宝宝睡眠的效果十分的明显。

葵花子

这种食物中有多种的氨基酸以及维生素等营养成分，对新陈代谢能起到调节的作用，并且对脑细胞抑制的机能也能起改善效果，而且还具有镇静安神的作用。所以可以在晚餐后为宝宝嗑一些葵花子，喂给宝宝吃，这样能起到促进消化液分泌，对于消食化滞有帮助，同时也能改善睡眠质量。不过要注意，太小的宝宝还不能自己食用。

牛奶

牛奶对于睡眠的帮服作用是大多数人都知道的。在牛奶里面有两种帮助催眠的物质，色氨酸就是其中一种，具有能让大脑神经细胞分泌五羟色胺这种能让人感觉昏昏欲睡的神经递质；还含有另外能对生理功能起一个调节作用的肽类，而这之中有种“类鸦片肽”的物质会结合中枢神经，能让一种类似鸦片的麻醉以及镇痛作用发挥出来，会使得人体感到全身舒适，对解除疲劳并入睡十分的有利。几乎每个宝宝在睡前都会喝一些牛奶制品，除了为他带来充足的营养外，也有助于他的睡眠(宝宝喝牛奶注意事项)。

小米

小米是所有的谷物之中，含有色氨酸最为丰富的一种。并且在小米之中还有大量的淀粉，可以很容易的让人在吃后产生温饱感，会促进胰岛素的分泌，让进入脑内的色氨酸的数量提高。

另外，大枣、蜂蜜、醋和全麦面包是能让宝宝睡得香的食物，都是对改善睡眠质量十分有益的的食物。蜂蜜具有补中益气以及安五脏的功效，因此只要在临睡之前喝上一杯蜂蜜水就能起到改善睡眠的作用。而大枣也有很多的营养成分，其中有丰富的蛋白质、维生素c还有钙、磷、铁等，能起到补脾安神的效果。因此用大枣煮成汤水喝，能让入睡的时间加快。

而上面所介绍的这几种食物，能让宝宝睡得香之外，同样的，它们的安神作用，也对成人有益，因此，如果是成人睡眠不佳，也同样可以多食用这几种食物，同样能起到改善睡眠的作用。

每个宝宝的成长过程中，其实都会有怕黑的情况。每个人都是不一样的个体，所以不能够一概而论。

要是宝宝怕黑的话，一部分的爸爸妈妈或许会做得很好，会用温暖的怀抱和情感语言来抚慰宝宝；但是还是有一部分的爸爸妈妈，就会觉得孩子懦弱，只是一味地指责宝宝，严重的时候还会变相地逼迫宝宝勇敢。

其实我曾经也这样做过。刚搬到新家，洋洋对新环境表现地非常害怕。刚刚搬到新家里面，她抱着枕头想要在晚上的时候跟我一起睡觉。那个时候，搬家的疲劳和凌乱让我特别累，我没有换位思考，体会洋洋的感受，加上为了避免分床计划失败，我当时非常严肃的骂了洋洋，让她回房间里去。

接下来，我发现洋洋好像没有以前那么活泼了，我老是感觉到她有着一副紧绷的神态。到了晚上的时候，她总在客厅里

磨蹭，不想要回去睡觉。而且到了大半夜的时候，她都在惊恐地哭喊。而且之前睡觉的时候都是关灯的，现在反而要求灯光常亮，而且总是会把窗帘拉得非常严实。

我觉得洋洋这个样子特别不好，这种紧绷的状态长此下去，孩子会变得非常不正常的，不利于孩子的健康成长。所以在孩子睡觉之间，我把洋洋揽入怀中，柔声问她：“宝贝，告诉妈妈，你现在为什么这样呢？”看在我温柔的态度上，洋洋终于说出了心中的恐惧：“妈妈，半夜有亮灯照窗户，接着又变黑了，我觉得有鬼会来抓我！”我听了她的话，觉得自己真的忽略了这一点。

当天晚上，我让洋洋睡在我的身边，那一晚，洋洋睡得很沉很香。然后在后半夜的时候我去了洋洋的卧室里面，终于我发现了她惊恐的原因——原来，洋洋卧室窗户正对着小区的通道，汽车的灯光会照射着洋洋的床头。这样亮与黑的交替，让洋洋特别害怕。

接下来，我陪洋洋在她卧室睡，私家车停泊时的灯光探照到床头那一刻，让孩子慢慢习惯，接着，洋洋的精神状态又慢慢恢复了。

洋洋妈小感悟

孩子的情感世界是丰富而又空洞的，因此要是你发现孩子怕黑，不要责怪她，要站在孩子的角度理解她。要在第一时间里面知道孩子怕黑的原因，让孩子走出困境。接下来，跟大家说一下我的感想。

- 1、不要一下子强迫着孩子勇敢。每个孩子其实都会有一点点怕黑的，爸爸妈妈一定要好好安慰宝宝，要照顾孩子的情绪，要在第一时间找出孩子怕黑的原因，然后帮助孩子解决。

- 2、孩子性格不同，怕的方式也是不一样的。不管是怕黑还是

怕各种各样的东西。其实本质上都是一样的，只要掌握原因所在，多多照顾孩子，引导孩子说出怕的原因，那么就能够帮助孩子解决。

3、爸爸妈妈要多多提供正能量。多讲一些正能量的故事，让孩子变得乐观一些。

4、第一时间缓解和抚慰孩子的胆怯和焦虑，爸爸妈妈要积极向上。不利的家庭环境也会让宝宝有畏惧心理。如果家庭环境要变化了的话，最好是能够提前给予孩子精神抚慰。平时的家庭生活里，爸爸妈妈要控制好自己情绪。

如今越来越多的家庭现在都是独生子女，孩子就是整个家庭的中心，一些爸爸妈妈特别疼爱孩子，甚至为孩子包办一切，就想为孩子做好所有的事情，让孩子一点都不操心。但是，这种教育方式对孩子是不好的，事实上放手让孩子自己干才是正确的教育孩子的方法。

一、常见的家长包办现象

1、最常见的生活事务包办，在孩子上课前为孩子整理好书包、准备好明天要穿的衣服、孩子出门的东西都由爸爸妈妈拿着，甚至连收拾书包等力所能及的小事，都是爸爸妈妈帮忙做。

2、家务包办。孩子慢慢长大了，其实是有劳动的能力的，可以一个人完成很多家务，就算是有些有难度的工作，孩子其实也是能够力所能及的帮助爸爸妈妈的。可是，有些家长害怕孩子辛苦，什么都不让孩子去做，其实这样一来对孩子的自理能力培养是不利的。

3、学习包办。如今孩子要学得东西越来越多了，有些爸爸妈妈害怕孩子的学习负担太重了，所以为孩子学习操碎了心。

二、包办对孩子的害处

- 1、孩子缺乏独立性，自理能力特别低下。
- 2、孩子缺乏主观意识，做事情容易随波逐流，缺乏自己的意见。
- 3、也许会让让孩子变得很叛逆，孩子没有自己独立的空间，觉得事事都被管着，没有自由。
- 4、养成习惯后，要是有些事情爸爸妈妈不帮自己干的话，孩子就会不开心。

三、长应该放手让孩子干

- 1、让孩子自己的事情自己做，实在超出能力范围的，家长再来帮忙。
- 2、有些事情让孩子一个人去做，让他有自由发挥的机会，其实有的事情孩子能够做的很好。
- 3、从小要养成孩子爱做家务的好习惯，让孩子成为家长的好帮手。

育儿分享幼儿园大班篇七

宝宝出生以来，为我们的生活带来了很多快乐。宝宝现在已经上了幼儿园，较之以往有了很大的进步，有一定的生活自理能力，有自己的思想，情感，爱好，经常会问“为什么？”等问题。伴随着他的成长，作为家长希望能给予他幸福的生活，但更希望他能快乐，健康的生活。

晋纬说话比较晚，到2周岁才能清楚的叫爸爸妈妈爷爷奶奶，在这之前他只会依依呀呀的说不清楚话，连爸爸妈妈都叫不清楚，他爷爷为了让他叫一声爷爷，甚至拿钱来利诱他，可

他还是没能叫清楚，没办法，只能一点点教，慢慢来了，他似乎也知道自己在说话不清楚，也在努力的纠正自己的发音，他的努力我们看在眼里，所以，既然他努力了，我们家长也就不逼他了，让他顺其自然了，不给他压力，他可能可以做的更好。

在晋纬2周岁时，我给他报名早教，想让他学习一些本领，在班级里学习后我才发现了他与其他同学的差距，说话没其他同学清楚就不说了，其他同学能给简单的图片填色，他却连笔也不会拿，每次的填色作业都是我替他完成的，之后会到家我立刻跑文具店给他买了很多彩色笔，蜡笔，希望他能快点学会，可是拔苗是不能助长的，他到了现在还是不能学会，但家里的墙壁和沙发却遭了殃，于是我觉得像要他会拿笔会画画，要先训练他手的灵活性，我开始教他握笔，捏橡皮泥，慢慢的使他的手更灵活，然后慢慢的学会画画，慢慢的爱上画画。

关于吃饭，他小时候本来是饿了猛吃，不饿不吃，又爱吃零食，有一阵子认识晋纬的人都会说他最近怎么瘦了，当然，当妈的听到这些也是非常心疼的，终于有一天我觉得我不能再这样纵容下去了，这样下去只能是有蔽无利的，有一天他吃了零食，到了吃饭的时间，他又说自己不饿不想吃饭，于是我心一狠，饿了他一整天，晚上他终于扛不住了，来求我给他吃饭，我也耐下心来告诫他，下次他再不吃飯我就不再给他吃了，他也终于妥协了，之后他吃饭总是乖乖地，连现在在幼儿园他也是自己乖乖地自己喂饭，所以好多家长也是非常现在晋纬吃饭的功力的。

不知何时，看过一则关于和孩子相处的报道，里面大概的意思是说，大人和孩子要成为朋友，互相尊重，不要以命令的语气和他说话，不要觉得他还小，其实他也是有自己的思想，大人也要听听小朋友的想法，希望他做什么事时，最好是以商量的口吻。这样也能让小朋友在无形中学会互相尊重。

育儿分享幼儿园大班篇八

随着社会经济的发展，越来越多的女性追求事业与家庭的平衡。而育儿是女性的天职，但对于新手妈妈来说，育儿并不是件容易的事情。近些年，一些名人、博主甚至普通妈妈开始在网络上分享育儿经验、心得，其中就有博主杏儿。本文将介绍杏儿育儿分享中我所体会到的方方面面。

第二段：杏儿育儿分享的内容

从孕期到宝宝的初生，杏儿主要分享了孕期保养、分娩经历、产后恢复、母乳喂养、宝宝护理等方面的经验。在孕期，她认为适当运动、补充营养是很重要的。在分娩时，她强调了准备心理，保持呼吸的重要性，同时也在分娩后介绍了恢复的方法。在母乳喂养方面，她倡导母乳喂养的重要性，并分享了如何增加乳液、哺喂技巧和实用器具的使用方法。还有宝宝护理也是她分享的重点，如喂奶、换尿布、洗澡等等。

第三段：杏儿育儿分享的特点

在分享中，杏儿最为重视的是科学育儿，她强调了宝宝身体健康和心理健康的平衡。同时，她还鼓励其他新手妈妈尊重自己的身体和人生经验，让自己在育儿路上能更自信，得到更多的帮助和支持。在整个育儿过程中，她一直强调“不强求、不比较”的原则，让每个新手妈妈了解到每个宝宝和家庭的情况是不同的，在自己的经验和实际情况做出最好的决定。

第四段：杏儿育儿分享的意义

育儿分享可以让更多的人了解到科学育儿的重要性和必须性，在育儿过程中我们不能停滞不前，因为需要拓宽知识面，吸收新的育儿理念。而杏儿育儿分享之所以意义重大，在于她分享了不仅是自己在育儿路上的经验，更是让很多新手妈妈

知道了很多自己不易找到的育儿资讯和育儿技巧。在这个信息发达的网络时代，我们可以轻松的获得很多育儿知识，因此杏儿这样多角度、科学、中肯的育儿分享对大家而言都尤为重要。

第五段：总结

在杏儿的育儿分享中，我们不仅学到了科学育儿的方法和经验，更重要的是学会了知识的积累和分享，不只是让我们了解到育儿要点，还可以拓展育儿知识，丰富自己的育儿经验。杏儿育儿分享深刻的说明了，育儿本身就是一份不间断的学习，需要不断地沉淀和总结。因此，我们每个人都是这个学习团队中的一员，拥有我们自己独特的育儿经验，但也需要从杏儿这样的博主和自己身边的妈妈中学习和借鉴。