



# 好父母养成指南

## ——如何做个好父母？

其实平等尊重、待人友好、健全的人格才是孩子人生最美好的财富。

好家长如何养成？我们总是对孩子有各种各样的期待和要求，其实孩子又何尝不是对父母抱有期望。好父母既是孩子的保护者，又是孩子的知心朋友；他既尊重孩子的主动性和独立性，又施以必要的教育和引导。想要教育出一个好宝宝，家长们首先应该想一想，怎样才能成为一个孩子眼中的好父母。

### 1. 平等：不摆父母架子，理解尊重孩子

在孩子纯真的世界里，每个人都应该是平等的。家长如果在孩子面前只是一位高高在上的长辈，把孩子作为成人的附属品，孩子容易变得保守、胆小、被动和听话。“为什么爸爸可以对我发号施令，而他却总是拒绝我的要求。”“我长大了，明白大人们在说什么，但妈妈老是说我小孩子不要插嘴”……父母这种家长式作风，让孩子只能乖乖听从命令，不敢违背反抗，让孩子难以和父母建立亲密感。

家长要适时放下架子，像一个朋友一样对待孩子，和孩子说话的时候蹲下来，让他看着你的眼睛。父母还应该拿出时间跟孩子疯玩，与孩子有着更多的言语交流。

像尊重成年人一样尊重你的孩子，通过你的关爱、聆听、赞赏、支持以及真诚对待，帮助孩子喜欢自我、欣赏自我、建立积极的自我形象。在做一些决定时，例如今天想去哪里玩，或者是否更换他的床单时，都倾听一下孩子的意见，让他觉得自己也是有选择权，也是被尊重看待的。

### 2. 民主：营造良好家庭氛围

家庭的气氛，家庭成员之间的关系，在很大程度上会影响孩子性格的

形成。一些研究表明，孩子在幼儿时期就能感觉到周围的情绪和氛围，尽管当时他还不能用语言来表达。家长应努力创设民主、平等的家庭氛围和亲子关系，让孩子感受到温暖、关心，更重要的是感到被尊重和被欣赏。

对于孩子来说，父母给予的安全感很重要，孩子的依赖感建立在与父母的亲密关系上。这份情感的建立关键是父母能够经常与孩子交流思想，一同享受快乐的家庭时光。

闲适在家时，对孩子的一些随意搭讪，或者鼓励孩子和自己一起玩象棋、跳棋，就能很好地拉近亲子距离。另外，爸妈都应控制自己的情绪，在发生争吵时尽量避开孩子，有不愉快的事情尽量不带回家中。也不要随意呵责、怒骂孩子，父母以身作则，用行动去引导和教育孩子。

### 3. 友好：建立友好的亲子沟通关系

一些家长抱怨孩子藏有小秘密，和自己的交流少了很多，亲子之间缺乏对话其实是孩子与你渐渐疏远的表现哦！家长有没有反思过，为什么孩子都不太愿意跟你聊天了？是不是你经常忙于工作，很少主动和他说话？还是每次他高兴地跟你说今天幼儿园趣事，你总是敷衍态度？

其实在亲子沟通上，首先家长要摆正心态，以一个宽容开放的姿态面

对孩子。不要误以为与孩子同一屋檐下有一份亲情、有一份默契就可以无需坐下来面对面地交谈；也不要当孩子和你交谈时，摆出一副家长的威严来对孩子讲出来的事情给予“语重心长”式的回应和教育。像这样“不主动”和“沉重”的对话，都会使得孩子减少了与父母交流的欲望。因此家长在日常生活中要注意避免。

### 4. 德育：培养孩子健全的人格

好宝宝，乖孩子不是一味的听话、懂事、成绩好等等这些“美好”的标签。家庭教育的目的不是要一个全方位优秀的人才，而应该是培养孩子健全的人格，使孩子学会做人，积极面对自己的人生。如果人做不好，学问也很难做好，事业成功就无从谈起。一些孩子人格上有缺陷，比如心理问题突出，厌学情绪严重，自主意识淡薄，抗挫耐力脆弱，道德品质低下，罪错比率上升等，就是家长不注重人格教育的结果。

培养孩子健康的情绪情感，要让他学会爱家长、爱他人、爱社会。家长的一言一行都是孩子模仿学习的榜样，你的责任心、事业心、勤奋、勇敢、自信都能深深地影响孩子人格的形成。

家长多关注孩子的情感交流，倾听他们的要求和愿望。多给孩子创造交往的机会，让小朋友一起做游戏，开展各种有益的活动；让孩子加入到自

己的社交圈，参与接待客人，给客人让座、倒茶等；让孩子参加力所能及的家务劳动，让他们学会一些劳动技能，在劳动中培养他们的团体合作意识和协作精神。

### 5. 好父母不会说出的10句话

好父母都应该是通情达理的，但是家长往往容易一时意气，而说出一些伤害孩子的话。以下10句话，家长真不应该随便说出口。

恶言：傻瓜、说谎、无用的东西。

侮辱：你简直是个废物。

责备：你又做了错事，真是坏透了。

压抑：住嘴！你怎么就是不听话呢？

强迫：我说不行就不行。

威胁：我再也不管你了，随你的便好了。

哀求：求求你别再这样做好吗？

抱怨：你做这种事，真让我伤心透了。

贿赂：你若考100分，我就给你买自行车。

讽刺：你可真行，竟能做出这种事。

父母良好的性格品质将使孩子受益一生。为此，父母应当经常调整自己，总是以理智、通达、自信、积极的状态站在孩子的面前。

据幼教网

# 怎么提高孩子专注力与自控力

学习知识的过程并不都是生动有趣的，有许多“枯燥”而又必须掌握的知识。学校的活动也都有纪律约束，刚刚升入小学的孩子就会出现不适应，出现“缺乏自控”的行为，比如，上课做小动作、跟同桌“说话”、随意离开座位等。那么，怎么提高孩子的专注力、自控能力，让孩子富有意志力呢？

每位家长都知道，小学从一年级开始，每节课的时间是40分钟。也就是说，孩子的注意力要在40分钟内作有意的、合理的分配。这对刚入学的孩子来说，确实是有一定难度的。因为在一般情况下，3岁孩子对有目的的活动的注意可持续3—5分钟，4岁

孩子可持续10分钟，五六岁孩子可持续15—20分钟左右，其间，以无意注意为主，有意注意正逐步发展起来。而学校又有许多时间，像自习、课间休息、课外活动等都要由孩子自己支配、安排。这就要求孩子要有很好的独立性、纪律性和时间观念，能调节驾驭自己的心理和行为，上课注意听讲、努力记住讲课内容并能回忆出来，不做小动作，按老师要求完成规定的任务等。因此，我们要根据孩子的心理发展水平，根据学校的要求，培养他们的意志力和自控、专心的能力。

首先，家长可以有意识地安排一些需要一定意志努力的活动，如下棋、

画画等，让孩子经过努力完成任务，锻炼他们注意的集中性和持久性，而不是强迫孩子。

其次，家长要培养孩子从小做事有始有终的习惯。别人的交谈、门外的声响、做事过程中的障碍与困难等等，都会使孩子中断正在进行的事情。家长应帮助孩子克服困难和障碍，排除外界干扰，并督促孩子在一定时间内完成某项活动，使孩子感受到成功的喜悦。而千万不能在孩子投入做某件事时，用其他事情去干扰他，打断他的活动，分散他的注意。

再次，家长要做孩子的榜样。生活与工作认真、严谨、专心致志。要知

道，一个做事总是丢三拉四的家长是培养不出一个认真严谨的孩子的。

注意力不集中，不专心的坏习惯在很大程度上是由于教育要求不当造成的。而对于坏习惯，家长千万不能心急和灰心，更不能轻易把它看成是多动症。家长应根据孩子注意力发展的特点施以得当的教育，给予更多的关心。有的孩子确实特别爱动，小动作不断，手眼协调能力特别差，严重影响学习和作业完成。对于这些孩子，家长应带他们到儿童心理卫生部门作一些测查和咨询，听一听专家的意见。

据幼教网