

好习惯成就美好人生

父母课堂



步源堂 战略支持

0-6岁是孩子大脑发育、性格和行为习惯养成的关键时期,这个阶段,孩子具有很强的可塑性,父母该如何培养孩子良好的习惯呢?

以身作则,言传身教。

父母是原件,孩子是复印件。父母作为孩子的榜样,要通过自己的言行,向孩子展示正确的、良好的习惯。如饭前便后要洗手、自己的物品自己收拾等。这样可以潜移默化地影响孩子,有助于孩子形成良好的习惯。

目标一致,要求一致。

家庭内部(爸爸、妈妈、祖辈及其他人)对孩子的要求要一致,确立统一的培养方针。不能发生诸如父母要求孩子一天三餐两点,爷爷奶奶却因为宠溺孩子,随时进食之类的事情。

制定计划,照章办事。

为宝宝制定一份日常的活动计划,包括固定的起床时间、饮食时间、学习时间、活动时间和睡眠时间等,这样有助于孩子形成良好的习惯。

防微杜渐,及时矫正。

见微知著,当发现孩子有不良的言行时,比如说话不文明,乱扔物品等,应及时加以纠正和引导,不能因为孩子还小就放任自流。在纠正不良行为时,应该晓之以理,动之以情,导之以行。

给予鼓励,及时表扬。

及时、准确、有针对性地表扬孩子的好习惯,当孩子礼貌地迎接客人进门时,当下父母就应该通过竖大拇指或者语言的方式来表扬夸奖孩子。这将增强他们的积极性和主动性,并促使他们继续保持良好的习惯。

善于总结,形成规范。

父母帮助和引导孩子,总结哪些是好的习惯,哪些是不好的习惯,使用表格和贴纸等将这些记录下来,并通过举一反三的方式,让孩子明白什么是对的,什么是错的。

循序渐进,持之以恒。

好习惯的培养,是一个长期的事情,父母应遵循孩子的成长规律,循序渐进,持之以恒地培养孩子的良好习惯。



习惯一旦养成后,想改变就是很难的事。那么,良好习惯的养成需要多长时间呢?21天以上的重复会形成习惯,90天左右的重复会形成稳定的习惯。

第1阶段:

1-7天左右,此阶段的特征是刻意,不自然。父母要有意识地提醒孩子改变,孩子会感到改变带来的不自然和不舒服。但是,父母一定要耐心坚持。

第2阶段:

7-21天左右,此阶段的特征是刻意,自然。孩子已经逐渐适应新的习惯,觉得比较自然和舒服。但是,一不留意,还会回到从前。所以,父母要时不时地加以引导。

第3阶段:

21-90天左右,此阶段的特征是不经意,自然。一旦跨入这个阶段,宝宝的行为习惯已经形成,这个习惯会成为生命中一个重要的组成部分。

孩子的优秀来源于对习惯的坚持,好习惯需要长期培养和保持。希望父母们能够抓住孩子成长阶段的黄金期,多一点耐心,帮助孩子养成良好习惯,为孩子的幸福人生打下坚实基础。



英国哲学家培根说过:“习惯是一种坚韧而宏大的力量,它可以主宰人的一生,因此,人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”养成良好的习惯,有利于孩子身心健康、自立自信,很大程度上影响孩子未来的生活质量,决定孩子一生的成功与幸福。因此,让孩子从小养成良好的习惯十分重要。

孩子不打招呼该怎么办?

与人见面打招呼是一件很平常的事,但很多孩子的表现却常常让父母头疼不已。有的孩子在家十分活泼,在外面遇到人就变得拘谨;有的孩子见到人时,藏在父母身后,不敢打招呼;有的孩子与人打招呼时,不敢朗声开口,反而细若蚊蝇。怎么才能让孩子做到大方、主动地与人打招呼呢?

【馨虎智乐园】

孩子良好行为养成的好朋友:
亲子翻翻书:《我很有礼貌》
启蒙故事书:《早上好》
馨虎 DVD 视频:《我很有礼貌》

馨虎家庭早教课题组:

首先,父母要明白孩子不打招呼的原因是什么。

原因 1:
性格因素

孩子的性格决定了他们面对人时的表现,内向型的孩子平时不爱说话,不喜与人交流,很容易害羞,喜欢躲在父母身后。

原因 2:
陌生人焦虑

儿童由于陌生人的突然出现而产生的某种程度上的恐惧、紧张或不安的情绪。这样状态下的孩子,自然不会愿意打招呼。

原因 3:
孩子对“沟通距离”更敏感

孩子与陌生人见面时,左脑会产生一种抗拒性信号,从而产生自我保护的潜意识动作——后退,所以,和“打招呼”相比,孩子更愿意保持距离。

原因 4:
父母越催促,孩子越不愿意打招呼

父母的反复提及和催促会导致孩子产生焦虑感,会让孩子从“我为什么要和这个人打招呼”变成“都是这个人害我被批评”。

其次,父母要掌握正确的方式来引导孩子。

方法 1

父母可以巧用绘本、游戏对孩子进行引导。通过看有关打招呼的绘本,让孩子心里有见面需要打招呼的概念。通过一些模拟游戏、社交游戏,让孩子在生活中实践与人打招呼这一行为。

方法 2

在孩子打招呼之前,用孩子能够理解的语言为见面的双方进行引见。这样既是给孩子熟悉对方的时间,也是在做必要的安全感补充,还会让孩子觉得自己和对方是平等的。

方法 3

据科学的研究报告显示,孩子在小的时候,和成人的身高差让他们感觉到权威和力量,他们会害羞、害怕、紧张,因此不敢主动跟人打招呼。所以打招呼之前,父母可以抱起孩子,让孩子和对方高度相同、视线齐平,这样一来,孩子的恐惧心理会打消很多。

方法 4

如果孩子主动和人打招呼,父母一定要及时给予肯定,通过点头、微笑或者语言等方式对孩子进行鼓励。

方法 5

父母可以有意识地提供孩子与陌生人接触的机会。带孩子多去公园、游乐园等场所走走,让他适应陌生人多的地方,帮他建立自信,并鼓励他和其他人多接触,多沟通。

方法 6

父母是孩子最好的老师,父母言行举止影响着孩子的言行举止。遇到亲友时,父母主动与人打招呼,给孩子做好表率,在这样的榜样作用下,孩子遇到人时,也会主动与人打招呼。



父母要知晓,孩子不主动与人打招呼,是孩子成长过程中由各种因素造成的行为习惯方面的不同,与孩子是否懂礼貌无关,更与孩子的品行无关。父母在知道原因后要对症下药、正确引导,用正向的激励推动孩子向着好的方向发展。

(馨虎家庭早教课题组)