

新时期如何做家长 之 亲子关系篇

MINGDEYUN
教师专业成长智库

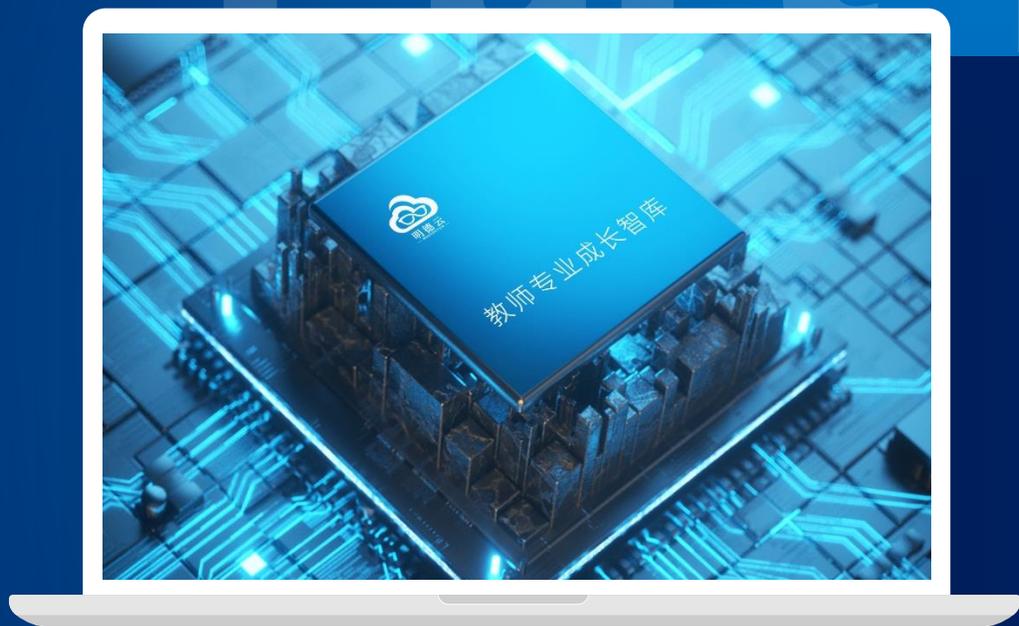
牛琳

家庭教育专家
北京大学尔雅女性学堂客座教授



教师专业成长智库

Part II



下篇： 亲子关系



一、亲子关系的重要性

1、亲子关系:

- 即父母与子女关系。
- 在法律上是指父母和子女之间的权利、义务关系。

2、亲子关系紧张的危害

1) 影响智力和语言发展

注意力不集中、学习成绩差、口吃等

2) 影响人格形成

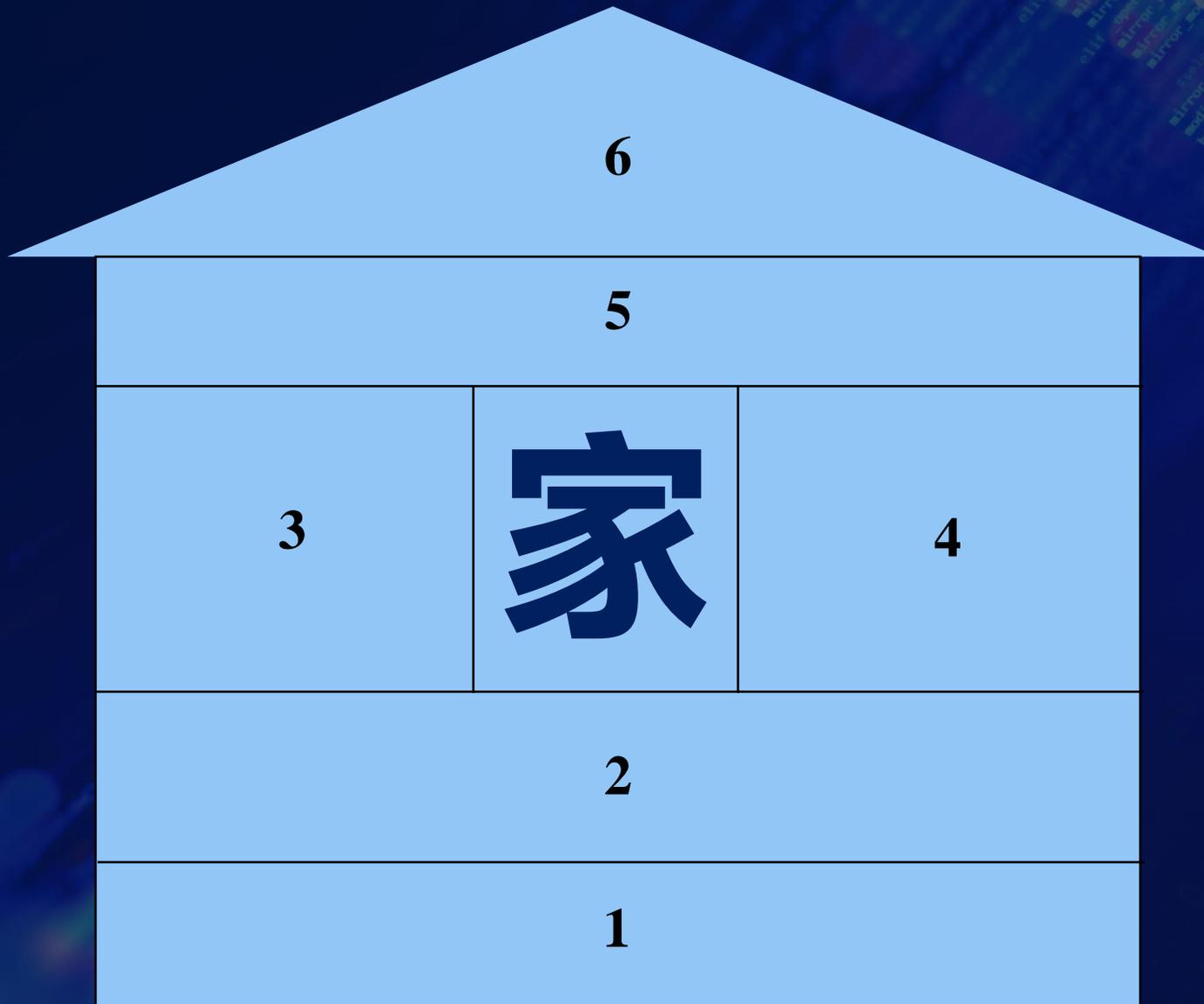
思考方式、行为习惯、态度、特征、兴趣以及价值观、人生观等

3) 影响社会人际关系

紧张、易怒，长大后睡眠障碍甚至犯罪

二、亲子沟通的原则与艺术

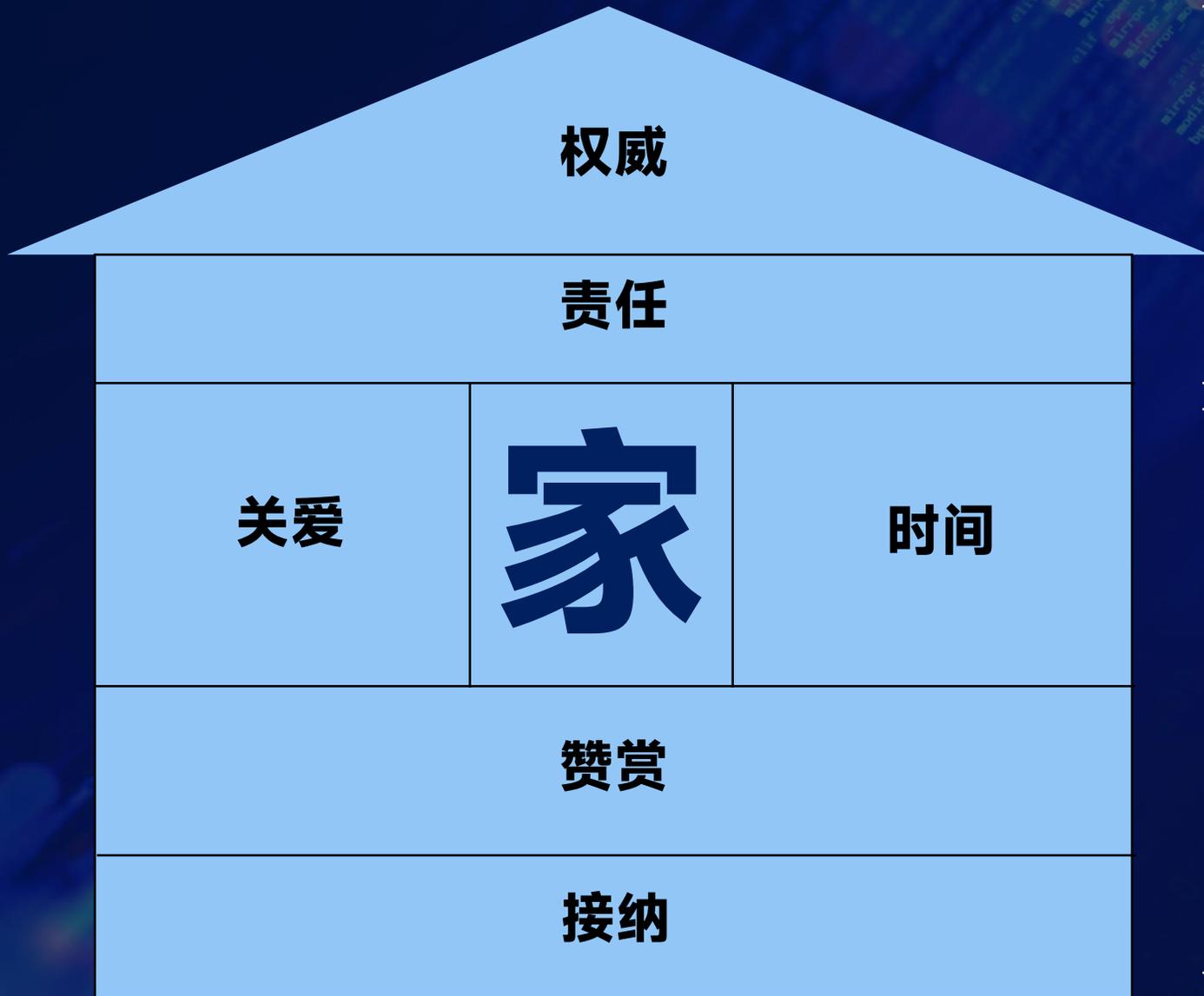
接纳 赞赏 关爱 时间 责任 权威



约束

爱

亲子教育原则



约束

爱

1、接纳

- 无条件的接纳——向孩子们表达你的爱，让他们懂得：
- 不论他们的言行举止如何，不管他们犯了多大的错误，多么地失败，爸爸和妈妈始终如一地爱他们。
- **培养孩子的安全感和自我价值感！**

中小學生不同年齡的核心渴望是：

- 12—17歲 我是誰（我想成為誰）

彰顯自己的意見、重視同伴意見、渴望同齡人的關係
你不可能像過去那樣控制和幫助孩子**（欣然接納）**

- 7—11歲 我最棒（對比、攀比）

2、赞赏

- 用欣赏的目光和赞赏的语言，去发现孩子的优点虚心向孩子学习。
 - 生活中不要充当了“裁判”或“法官”的角色。
 - 不要把身份带回家
- **赞赏：真诚的赞扬和肯定培养孩子认识到自己的重要性！**

负向手段会带来难以估量的后果。

- 限制孩子的潜能的发挥。

给孩子贴坏标签只需3秒，揭掉它则需要30年。



关注优点、积极思维。

赞美和夸奖可以做到：

- 1) 无中生有：
- 2) 缺点中发现优点：
- 3) 积累优点：

3、关爱

- 孩子需要每天从你那里听到和感受到大量的关爱。
- 在身体上，你要给孩子大量的爱抚，拥抱、亲吻他们，拍拍肩、抚抚背。
- 在言语上，你应该告诉孩子你是多么地爱他们。

作业：

爱之语	我喜欢接受	我喜欢表达
言语		
礼物		
服侍		
拥抱		
时间		

● 5分制说明

1分：从不喜欢

2分：极少喜欢

3分：有时喜欢

4分：比较喜欢

5分：经常喜欢

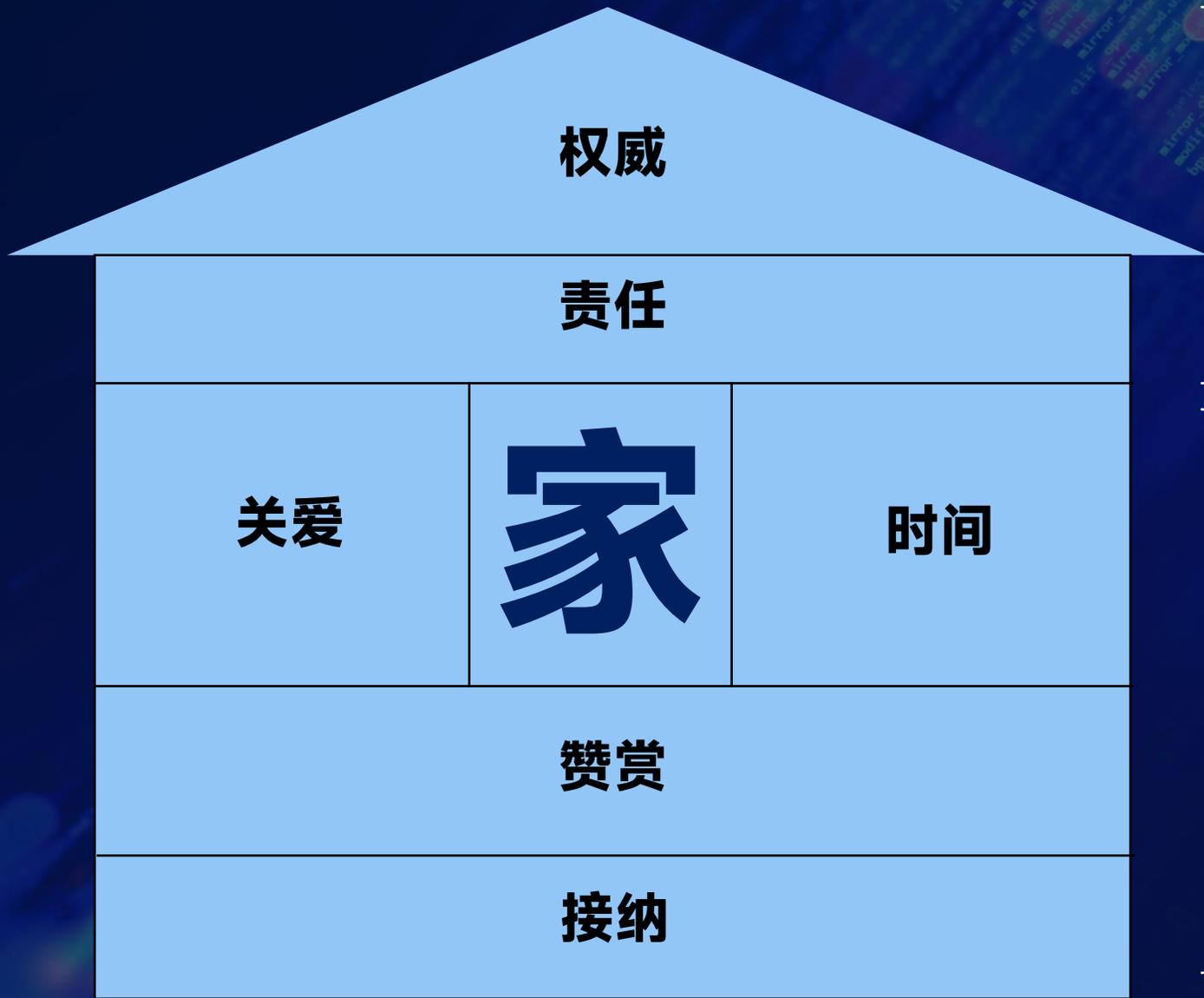
4、时间

- 随时问自己两个问题：
 - 我是在做正确的事吗？
 - 我是在正确地做事吗？
 - 方法错--- 过程痛苦
 - 方向错--- 结果痛苦
- 做正确的事情 比把事情做正确更重要

- 孩子们进入青春期，家庭关系疏远，心理依托由成人转向同伴。

- 孩子





约束

爱

家庭中常见的四种教育风格



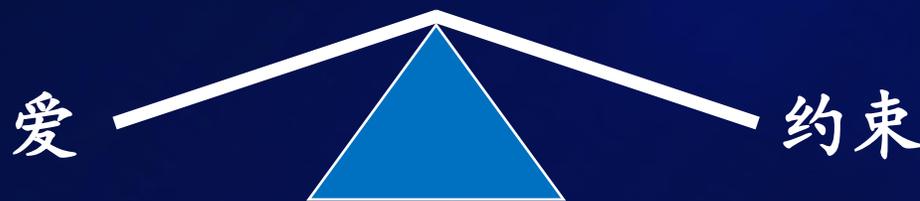
- 1. 专制型：**强有力的约束却很少鼓励支持
(你非听我的不可！)

家庭中常见的四种教育风格



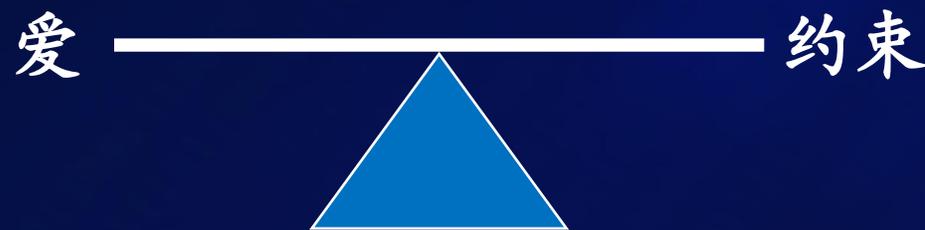
2. 溺爱型：强有力的支持却很少约束
(你想怎么做就怎么做)

家庭中常见的四种教育风格



3. 忽略型： 约束和支持几乎都很少，甚至没有
(我才不管你做什么呢！)

家庭中常见的四种教育风格



- 4. 关系型：** 在约束和支持间有正确的平衡点
(我在聆听...我关心你...我想要明白你的想法...
这次我们要这样做，因为...)

5、责任

- 责任就是对孩子言出必行，信实可靠，凡事必需尽职尽责，培养孩子的自律、自控能力。
- 一个人可以自然而然地变老
一个人不可以自然而然地变成熟

你为自己负责任了吗？

你为孩子负责任了吗？

你赋予孩子责任了吗？

我们培养孩子的终极目标是什么？

- 不让孩子输在起跑线上！起跑线在哪里？
- 家长要由自然型转变成学习型！

做学习型家长

- 懂得仅限分享，不要说教。不懂就问，不会暗自学。

6、权威

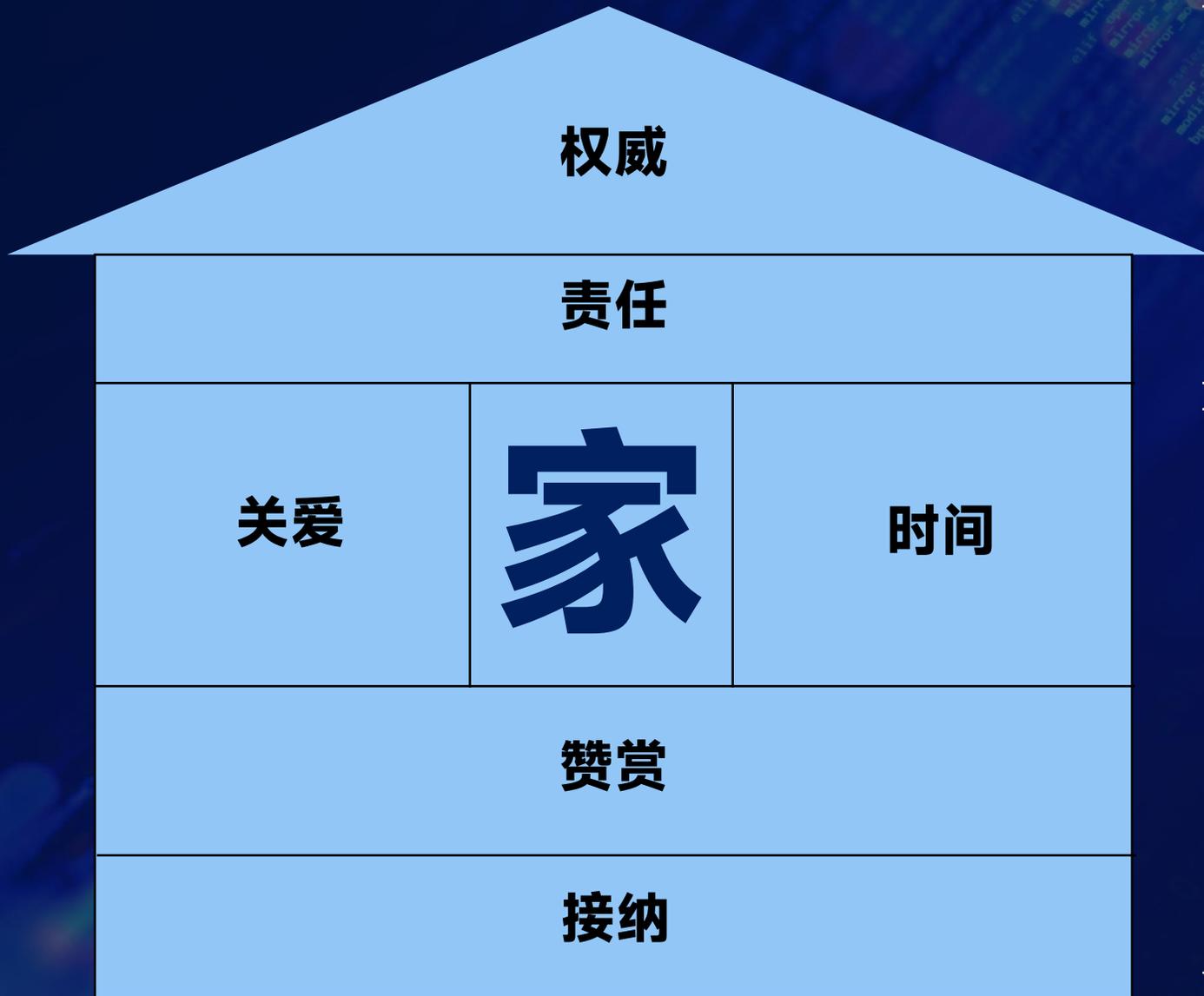
权威 = 魅力 + 影响力

- 不要滥用你的权力，而是用知识、智慧、技巧来管理。

家长应做到：

- 1) 充满爱地和孩子一起制定规则，而非命令。
- 2) 孩子遵守或违反了规则，就事论事地及时给予鼓励或批评。
- 3) 告诉孩子正确的做法，告诉孩子不能这么做，为什么？
- 4) 给孩子做榜样！

亲子教育原则



约束

爱

亲爱的家长朋友：

家庭教育的灵魂是：爱；

家庭教育的最高境界是：度。

- 给孩子一个后天适合他个体发展的家庭教育和家庭环境，
- 就可以使孩子与生俱来的那份潜能得到最大限度的发展。
- 在他的生命历程中就可以创造属于他人生的辉煌！

THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

牛琳



教师专业成长智库