

校家沟通一百问

贵州省教育厅

校家沟通

100问

贵州省教育厅

2023年6月

贵州省教育厅

序 言

做孩子成长路上的支持者

教育家蔡元培先生说过：“家庭者，人生最初之学校也，一生之品性，所谓百变不离其宗，大抵胚胎于家庭中。”教育子女是父母的天职，家长是孩子的第一任老师，更是终身的老师。家庭教育是一切教育的基础，家长对孩子的影响是孩子成长中不可忽视的因素之一，这种影响是潜移默化的，更是天长地久的。

为深入贯彻实施《中华人民共和国家庭教育促进法》，落实教育部等十三部门联合印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》，宣传普及家庭教育知识，推进校家社协同育人，贵州省教育厅邀请一线的教师、家庭教育的专家们撰写了《校家沟通 100 问》手册。为了家庭更科学的养育、孩子更健康的发展，围绕亲子沟通、学业发展、心理健康、情绪管理、习惯养成等问题，以一问一答的形式给家长们支招，为广大家长提供科学的家庭教育指导服务，帮助家长在育儿路上少一点焦虑，多一份从容。

100 问涵盖了从幼儿园到高中家长们比较关心的问题，可是学校和家长携手应对孩子们成长中千变万化的问题是多么难啊。但不管有多难，有一个信念是教育者始终坚信的：孩子的发展是就像天空，有时乌云密布，有时暴雨倾盆，但厚重的云层之上，只要父母和教师给予理解、接纳、关爱、尊重、支持，太阳就会一直都在。手册中的技巧和方法只是家庭教育的辅助，真正促使孩子向善、向上、向美的是父母的爱，是学校和家庭同心、同向、同行，这份沉稳和坚韧的爱是对孩子最好的助力，也是孩子一生最珍贵的礼物。这份爱没办法让困难不发生，问题不出现，但能在孩子的心中种下希望的种子，让孩子的人生生长得更完满，更丰盈。

等待，发现，引导，陪伴，好好爱，与他们一起成长，是父母和教师的责任，更是幸福。幸福的教育，就是帮助每一个孩子，去寻找增长自己的生命价值。愿家长和教师都终身学习，都成为孩子幸福路上的支持者。

目 录

学前篇	2
1.孩子即将上幼儿园，担心孩子哭闹严重我该怎么办？	2
2.孩子上幼儿园两周了，每天都哭得撕心裂肺，不愿去，该怎么做呢？	2
3.孩子马上要上幼儿园了，但还不会自己穿脱衣裤怎么办？	3
4.孩子每天上学都要抱着自己的玩偶，不让带或找不到就情绪崩溃怎么办？	4
5.孩子一不顺心就乱发脾气，大声尖叫、满地打滚怎么办？	5
6.孩子心理敏感、遇到挫折容易退缩怎么办？	5
7.孩子胆子小，容易紧张，怎么改善？	6
8.孩子的胜负欲很重，惧怕挑战，我该怎么引导？	7
9.如何对幼儿园阶段的孩子进行性教育，预防性侵害呢？	7
10.孩子总是“丢三落四”怎么办？	8
11.孩子读中班了，但还是会尿裤子，是什么原因呢？	9
12.我们家小朋友，每天中午就是不午睡，该怎么办呢？	10
13.孩子最近出现说脏话的现象，作为家长应该怎么引导呢？ ..	10
14.孩子对手机、平板等电子设备非常着迷，想杜绝又感觉不科学，如何引导孩子合理利用电子设备呢？	11
15.孩子做事注意力不集中有什么办法改善？	12
16.我家孩子马上5岁了，但在和同伴相处时易出现打人、咬人等攻击性行为，该如何进行引导呢？	13

17.为什么孩子不愿意和同伴交流、也不愿意主动融入同伴游戏中呢?	14
18.孩子不愿意与人分享该怎么引导呢?	14
19.孩子快四岁了,最近发现经常对大人“撒谎”,我们该如何引导?	15
20.孩子快上大班了,吃饭还是很拖拉,不管我们怎么说,怎么做,没有效果怎么办?	16
21.孩子马上要上小学了,为了让孩子不“输在起跑线上”,要让孩子提前学习拼音、算数等小学知识吗?	17
22.关于幼小衔接,我们家长应该做些什么?	18
23.在教育孩子的过程中,我和孩子爸爸经常因为意见相左而发生争吵,我知道这对孩子不好,也经常因此而自责,但难以避免争执,我们该怎么做呢?	19
24.隔代教养中,两代人的教养观念发生分歧怎么办?	20
25.大宝产生对二宝的抵触情绪,该怎么办呢?	21
小学篇	23
1.孩子刚上一年级,不愿进学校,我们可以怎样帮助他适应新环境?	24
2.孩子不讲卫生,不喜欢刷牙,不主动洗手,该怎么办?	25
3.孩子很想参加集体活动,但又不知如何融入其中,这种情况下,我该如何引导?	25
4.孩子做事总是拖沓、磨蹭怎么办?	26

5.孩子一离开自己就啥都不会做了，我们应该如何培养孩子独立自主的能力？	27
6.当孩子不停地要求玩手机、玩电子产品，应该怎么办？	28
7.如何让孩子懂得谦让与分享？	29
8.孩子提出想去小朋友家里住几天，父母该怎么做？	29
9.未经别人允许，孩子去拿别人的东西，这样的行为如何引导？	30
10.孩子上课不专心、不听讲，怎么办？	31
11.为什么孩子一遇到考试就紧张焦虑，有时睡不着，有时脾气暴躁？	32
12.孩子遇到问题喜欢推卸责任，不认错怎么办？	33
13.为什么孩子做任何事都在讲条件？	34
14.孩子想干什么就干什么，缺乏规则意识，我该怎么办？	34
15.孩子们说谎，我们应该如何做？	35
16.我该怎么说，孩子才愿意听？	36
17.我的孩子一遇到困难就逃避，该怎么帮助他？	37
18.孩子总是招惹别人怎么办？	38
19.如何对孩子进行入学指导？	39
20.孩子遇事不懂得感恩，认为他人的付出都是理所当然的，我该怎么办？	40
21.我有两个孩子，总有其中一个孩子觉得父母的爱不在自己身上，该怎么平衡呢？	41

22.小学需要对孩子进行性教育吗?	42
23.孩子缺乏学习上上进心和动力,该怎么培养?	43
24.孩子脾气暴躁,特别容易情绪失控,一遇到不顺他们心意的事情,就大喊大叫,有的时候还会乱摔东西,甚至与人发生肢体冲突,怎么办?	44
25.单亲家庭的孩子在家庭教育中需要注意什么?	45
初中篇	47
1.孩子总是怀疑自己,自怜自卑,作为家长该怎么办?	48
2.进入初中以后,孩子越来越关注外表,家长需要处理吗?	48
3.怎样守护青春期孩子的心理健康?	49
4.孩子出现了较严重的心理问题,家长该怎么做?	50
5.发现孩子割手腕自我伤害怎么办?	51
6.孩子对教师有抵触情绪怎么办?	52
7.在孩子的成长过程中,家长如何与老师一起形成教育合力?	53
8.孩子才上初中,关注孩子生涯规划是不是太早了?	54
9.孩子没有目标,对未来感到迷茫,如何引导?	54
10.孩子容易和同学产生冲突,甚至失控动手怎么办?	55
11.担心孩子跟行为表现不良的人在一起玩学坏,怎么引导孩子正确交友呢?	56
12.孩子在学校被欺负,家长怎么办?	56
13.如何面对青春期孩子的“逆反”?	57
14.孩子喜欢上异性同学,作为家长该怎么去引导孩子正确认识青	

春期的恋爱问题?	58
15.如何跟孩子说“性”?	59
16.孩子喜欢模仿一些不良动作,说一些不雅词语,担心他学坏,怎么办?	60
17.因孩子玩手机引发冲突怎么办?	61
18.孩子玩网络游戏影响了学习和休息,怎么说都不听,该怎么办?	62
19.如何营造良好的家庭亲子沟通氛围?	63
20.与孩子沟通不畅时,忍不住想对孩子说教怎么办?	64
21.留守家庭如何与孩子建立良好的亲子沟通?	64
22.孩子做作业磨蹭、拖沓怎么办?	65
23.如何提高孩子学习动力、树立目标?	66
24.怎样让孩子从容应对考试?	67
25.如何培养孩子养成自觉锻炼身体的良好习惯?	68
高中篇	69
1.孩子上高中后希望能自主规划自己的事务,家长担心孩子不能处理好这些问题,该怎么办?	70
2.孩子进入青春期后,为什么会出现情绪起伏不定的情况,该怎么帮助他呢?	70
3.家长怎么帮助孩子应对进入高中后多变的情绪问题?	71
4.发现孩子吸烟,家长该怎么处理?	73
5.孩子周末沉迷手机不学习,家长应该怎么办?	74

6.孩子对身边的事情缺乏兴趣,经常说“随便”“无所谓”,该怎么办呢?	75
7.孩子在高中阶段学习缺乏主动性,经常“磨洋工”,成绩没有起色,怎么办?	76
8.孩子进入高中阶段后,过分在意他人对自己的看法和评价,家长该怎么引导?	77
9.孩子总和同伴发生争执,同伴交往陷入困境,怎么帮助他呢?	78
10.选科分班后,孩子出现重新适应新环境的困难,我们怎么帮助他?	79
11.为什么孩子进入青春期后和家长变得疏远、不太愿意与父母沟通了?	80
12.孩子升入高中后,很反感和家长讨论异性同伴交往的话题,这时我该怎么办?	81
13.当发现孩子有早恋倾向时,家长应如何巧妙应对?	82
14.孩子进入高中后,作业要拖很长时间才能完成。怎样帮助孩子更好地安排时间?	83
15.高中学习和初中学习思维不一样了,考试题目常常“绕圈子”,该怎么帮孩子?	84
16.孩子初中成绩还可以,进入高中后发现学习“一听就懂,一做就错”,特别打击自信心,该怎么帮助他?	85
17.孩子进入高中后,成绩下滑、不理想,学习吃力,我应该怎么	

办?	86
18.贵州省新高考背景下, 学生应该如何选科呢?	87
19.孩子选科分班后, 出现学习焦虑, 家长应该怎么办?	88
20.孩子升到高中后成绩不理想, 我们做父母的很焦虑, 该怎么办?	89
21.孩子高考前焦虑, 如何帮助孩子调整呢?	89
22.新高考面临选科抉择, 可以帮助孩子做什么?	91
23.孩子面对“网络暴力”时, 我们能怎么做?	92
24.家长应该从哪些方面去观察孩子, 发现孩子心理异常?	93
25.当家长发现孩子有自伤行为时, 应如何应对?	94

学前篇

PRESCHOOL



1.孩子即将上幼儿园，担心孩子哭闹严重我该怎么办？

3 岁左右是孩子出现分离焦虑的高峰期。不同的孩子，分离焦虑的程度和表现也各不相同。有的哭闹、发脾气；有的不说话、不玩耍等。家长可以尝试这些方法，提前为孩子做好入园准备。

第一，经常带小朋友到公园、游乐场等能和同龄儿童接触的地方，增加孩子的人际交往机会，减少孩子对家长的依恋。

第二，与孩子共读《魔法亲亲》《一口袋的吻》《宝贝爱上幼儿园》等与入园相关的绘本，帮助孩子提前了解幼儿园的生活。

第三，利用幼儿园亲子活动或家长会等机会带孩子提前参观幼儿园，看看玩具、游戏设施，睡房、教室，让孩子熟悉幼儿园的环境。

2.孩子上幼儿园两周了，每天都哭得撕心裂肺，不愿去，该怎么办呢？

孩子在初入园时期出现哭闹现象是他适应新环境和新生活的过程中所体验到的情感波动。随着时间推移，对环境逐渐适应后会逐步缓解，无需过分担心。如果入园一段时间，还有强烈的害怕和抵触情绪，家长应及时与老师沟通，找出原因。

第一，孩子对幼儿园出现抵触情绪，可能是在幼儿园遇到了困难。家长可通过了解孩子在园的表现（如：是否容易犯错、是否有相对固定的玩伴等），和老师一起找出孩子不愿上幼儿园的原因。

第二，给予孩子正向积极引导。家长可以告诉孩子：“宝宝已经长大了，在幼儿园可以交到很多新朋友，玩很多新的玩具，老师也会教你新的游戏。”增强孩子去幼儿园的意愿。

第三，尽量不在孩子面前显露自己的焦虑。除了孩子本身面临分离焦虑，家长可能比孩子还要紧张，担心孩子不能适应幼儿园生活，当孩子感受到你的顾虑，他会通过哭闹得更厉害来达到自己不去幼儿园的目的。

3.孩子马上要上幼儿园了，但还不会自己穿脱衣裤怎么办？

对于孩子来说，学会穿脱衣服，是他开始独立的明显标志和开端，当然这不是一蹴而就的事情。为了帮助孩子学会自己穿脱衣裤，家长可以尝试这些方法。

第一，为孩子选择便于穿脱的衣物，让孩子在学习穿脱衣物时更容易获得成功的喜悦，待孩子熟练后再选择更为复杂的衣物进行尝试。

第二，可以使用形象生动、拟人化的语言，或生动有趣的儿歌，按照穿衣顺序引导孩子认识衣服，让孩子觉得穿脱

衣服好玩，如：大圆圈圈是领口，短短的隧道是袖口。大大的嘴巴是裤头，长长的隧道是裤腿等。

4.孩子每天上学都要抱着自己的玩偶，不让带或找不到就情绪崩溃怎么办？

学前儿童对毛巾、毛毯、长毛绒玩具等特定物品产生的依恋称为“恋物行为”。有恋物行为的孩子如果能够正常吃饭、上幼儿园，正常与人交流、玩耍，家长可以不用在意，随着对环境的熟悉，孩子的恋物行为会慢慢消失。但是，如果家长不重视，“恋物行为”的长期发展就可能会对孩子产生不良的影响。降低孩子对物品的依恋，家长可以尝试以下方法。

第一，正确看待孩子的“恋物行为”。研究表明，儿童恋物主要是因为缺乏安全感。当孩子在环境中有足够的安全感或是获得足够的情感满足时，他就会慢慢减少对物品的依恋。

第二，家长在日常生活中要关注孩子、多花时间陪伴孩子。面对有“恋物行为”的孩子，父母应多和孩子进行温柔的身体接触，表达自己的爱，让孩子知道自己在父母心中的重要性。比如：亲吻和拥抱孩子，轻抚孩子；多回应孩子的需要，如：当孩子需要你帮助时，及时回应孩子，提供帮助。

5.孩子一不顺心就乱发脾气，大声尖叫、满地打滚怎么办？

学前儿童控制自我冲动的能力尚未成熟，容易发脾气。在情绪失控前，孩子一般会表现出一些信号，如：双拳紧握、眉头紧皱、双眼通红，一副快要哭出来的样子等。一旦出现这些信号，家长可以用以下方法协助孩子增强情绪控制力。

第一，交给孩子如何冷静下来的方法。如：数 1，2，3，4，5，通过数字转移注意力，让自己平静下来；教他对自己说“停！”以控制冲动的行为。

第二，做到以身作则。父母是孩子最好的老师，在日常生活中，家长也应该注意控制自己的情绪和行为，给孩子良好的示范。

第三，不要成为孩子爱发脾气的“帮凶”，家长一定不能因为孩子发脾气而满足其不合理的要求，这样的错误链接一旦建立，发脾气就会成为孩子满足其需求的一种方法。

6.孩子心理敏感、遇到挫折容易退缩怎么办？

人生不免会遇上逆境，培养孩子良好的抗挫折能力，家长可以尝试这些方法。

第一，无条件地积极关注。努力本身就是值得表扬的事情，只要孩子真的努力去完成任务了，那么不管是完成了还

是没有完成，家长都应该成为孩子永远的“啦啦队”，不要因为孩子失败了就减少对孩子的关注。

第二，因势利导，培养孩子的才能。发掘孩子的兴趣和长处，如：踢球、讲故事、热心助人等等。订立一个合理、可达成的目标去发展孩子的潜能，并从孩子现有的能力水平开始。例如：帮助孩子培养绘画兴趣，应先欣赏他对涂鸦所展现出的热忱，而并非期望他能细致绘画，这样他才会更愿意继续发展他的优势潜能。

第三，增强家园沟通。多与幼儿园老师沟通孩子在家和学校表现、积极参与学校为家长举办的活动，如座谈会、家校活动等，既可深入的了解孩子，还能增加孩子对学校的归属感和对老师的信任，当孩子遇到困难时便会主动寻求学校和老师的帮助。日常生活中可为孩子树立积极进取的榜样。

7.孩子胆子小，容易紧张，怎么改善？

个性沉静内敛的孩子在面对陌生的人或环境时，需要较长的时间去适应。家长不应催促或勉强孩子，应体谅和接纳孩子的特性，循序渐进地耐心引导他。可以尝试以下步骤。

第一，家长可以先陪伴孩子在旁观察其他小朋友游戏。

第二，家长亲身示范，先参与到其他小朋友的游戏中。

第三，看到孩子的抗拒逐渐减弱时，邀请孩子一起加入。如果孩子仍然拒绝参与，不要责骂或取笑他。应接纳孩子的

感受，你可以说：“好的，你想多看一会儿是吗？那你想玩的时候，可以过来告诉我。”若孩子愿意参与，待他投入游戏后，你再逐步退出，但仍要在一旁支持。

8.孩子的胜负欲很重，惧怕挑战，我该怎么引导？

“想赢不想输”是很正常的心理现象，“赢”能获得称赞，给人正面的情绪反馈，但“输”往往会让人有挫败感。想鼓励孩子参与挑战，家长可以尝试以下方法。

第一，家长在日常生活中可多引导孩子关注参与挑战的过程，弱化输赢胜负的结果导向。

第二，利用亲子互动，给孩子设置一些难度适宜的挑战，让孩子通过努力获得成功体验，逐步建立自信。

第三，当孩子输了挑战时，家长可以告诉孩子：“敢于挑战就是好样的，赢了当然值得自豪，输了挑战赢得了一次尝试、锻炼的机会，也同样值得高兴。”

9.如何对幼儿园阶段的孩子进行性教育，预防性侵害呢？

家长可以尝试以下方法：

第一，为孩子建立性别意识。孩子是在日常生活的观察中获得最初的性别概念的，家长可以有意识的利用穿衣服、洗澡、阅读、日常交谈、同伴互动等时机，进行性别教育。

比如共读《我们的身体》这类科普书籍，帮助孩子了解男孩和女孩的生理差异。

第二，明确告诉孩子哪些是隐私部位。家长要帮助孩子认识并保护自己的身体隐私。告诉孩子，小背心、短裤覆盖的地方就是隐私部位，不能让别人看，更不能让别人触摸。

第三，教会孩子识别危险信号。告诉孩子：“如果有人要看、谈论或触碰你的隐私部位，或者让你看、触碰他的隐私部位；单独与陌生人在一起，他拥抱亲吻你都是危险信号。当有人做出这些行为时，你都可以大声呼救，或想办法跑开，并及时告诉爸爸妈妈或老师。”

10.孩子总是“丢三落四”怎么办？

“丢三落四”的孩子有这样一些特征：独立性差、依赖性强、粗心大意等。家长过度包办代替、过度保护或限制过多，也会让孩子养成丢三落四的习惯。遇到这种问题，家长可尝试以下方法。

第一，创造情景让孩子学会自主检查。如：外出收拾物品时，家长可以当着孩子的面检查自己的物品是否带齐，然后让孩子检查自己的，从生活场景中培养孩子养成自我检查的习惯。

第二，适时放手，让孩子学会自我管理。对于拥有一定行为能力的孩子，家长应当及早开始，逐步减少包办代替，

给孩子成长的机会，让孩子学会自己管理自己。

第三，家长要以身作则，教会孩子学会物放有序。首先是创建有序的家庭生活环境，和孩子共同维护；其次可以从收纳玩具开始教会孩子分类、整理、收纳的具体方法。

11.孩子读中班了，但还是会尿裤子，是什么原因呢？

学前儿童不时尿裤子现象大多不是病理性原因，有可能是孩子玩得过于投入，忘记要上厕所；有可能是孩子内心紧张，想上厕所不敢跟大人说；还有可能是孩子的自控能力不足，还没有掌握如厕的技巧。家长可尝试以下方法。

第一，放松心态。家长应了解 3-6 岁的孩子对膀胱的控制力尚有不足，且存在个体差异。因此，孩子出现尿裤子或尿床的行为时，没有必要责备孩子。家长的责备会加深孩子的紧张情绪，适得其反。家长可以通过讲述自己小时候尿裤子的趣事，缓解孩子的紧张与自责。

第二，教导孩子表达如厕需求的方法。有的孩子在想上厕所时因害怕和老师讲，最后忍不住尿在了裤子里。这种情况一般在刚进幼儿园时发生的比较多，家长应告诉孩子，如果想上厕所第一时间告诉老师，老师肯定会允许的，不用害怕。

第三，为孩子穿着方便穿脱的下装。家长应为孩子选择宽松，裤头不紧，便于穿脱的下装类型。避免背带裤、紧身

裤等不方便的裤子，尽量不要选择带拉链或需要扣扣子的裤子。

12.我们家小朋友，每天中午就是不午睡，该怎么办呢？

孩子不爱午睡，家长可尝试以下方法帮助孩子养成午睡的习惯：

第一，在孩子入睡前一两小时，就把室内的光线调暗，给孩子提供相对昏暗、安静和凉爽的睡眠环境。检查孩子午睡的衣物是否舒适，尽量为孩子选择棉柔、亲肤材质的衣物。

第二，让孩子习惯在某个相对固定的时间，用固定的方式去哄睡，比如到某个时间播放小夜曲或摇篮曲类的轻柔音乐进行哄睡，每次哄睡都用相同的方式来安抚。

第三，坚持按时送孩子到幼儿园，养成规律作息习惯。休息日也坚持让孩子午睡，不要打乱孩子的规律，如果家长有时间的话也可以陪着孩子一起午睡。

13.孩子最近出现说脏话的现象，作为家长应该怎么引导呢？

学前儿童说脏话一般是无意识的模仿行为，他们可能只是觉得好玩就说出来了，并不知道真正的意思。有时也源于一种想要得到他人关注的心理，别人越关注他，越会让他兴奋。家长可以尝试以下方法引导孩子。

第一，家长要以身作则。在与孩子沟通时，一定要用文明的语言、礼貌的沟通方式，营造彬彬有礼的交流氛围，给孩子树立榜样。

第二，当孩子说脏话时，温柔而坚定地告诉孩子，脏话是一种侮辱性的语言，是不文明的行为，不能再说了。

第三，家庭生活中，家长还可以用积极关注的方法强化幼儿文明的语言表达。比如：“我突然发现，咱们家里还有一位文明小王子/公主呢！”“宝宝讲话文明，是我们家的文明大使！”这些话会让孩子感受到，原来文明的语言也是很有力量的。

14.孩子对手机、平板等电子设备非常着迷，想杜绝又感觉不科学，如何引导孩子合理利用电子设备呢？

电子设备已经成为了人们的生活必需品，孩子能轻易接触到电子产品，如手机、平板等，过早接触电子产品对孩子有较大的负面影响，不仅可能妨碍孩子的运动能力和社会性的发展，还会影响其视力发育、神经系统发育等。为帮助孩子科学使用电子产品，家长可尝试这样做：

第一，为孩子选择人物形象美观、故事内容健康向上的动画，尽量与孩子一起观看，对动画内容进行恰当的解释和引导，增进亲子关系。

第二，与孩子共同商议观看时间，制定合理的观看计划，

如：每天一集或 20 分钟，同时注重学习、运动、休息等事项纳入计划，保证时间的合理性和生活的丰富性。

第三，结合孩子兴趣，增加有效的亲子互动。如：亲子共读、户外活动等方式转移孩子对电子产品的注意力，增强他对日常生活及大自然探究的兴趣。

15.孩子做事注意力不集中有什么办法改善？

孩子在不同的时期，注意力集中的时长是不一样的，小班幼儿能专注 5—10 分钟，中班幼儿 10—15 分钟，大班幼儿 20 分钟左右，具体情况因人而异。家长可根据孩子的年龄和发展特征来确定孩子需要集中注意力的时间。培养孩子的专注力，家长可以尝试以下方法：

第一，将孩子感兴趣的事物与要学习的内容进行有效连接。如：孩子喜欢汽车，家长可提供汽车绘本，认识汽车的颜色、功能，或者与孩子一起制作、绘画汽车等。

第二，当孩子在专注做自己的事情时，特别是看动画片或游戏时，家长不要出于“好意”去打断孩子。

第三，尝试为孩子创设专属的游戏角或学习区，营造安静、整洁、有秩序的环境。

第四，多与孩子做提高注意力的亲子游戏，如：找不同、拼图、下飞行棋等。

16.我家孩子马上 5 岁了，但在和同伴相处时易出现打人、咬人等攻击性行为，该如何进行引导呢？

在幼儿阶段，很多孩子会出现打人、咬人、暴力抢走或破坏他人物品等攻击性行为，孩子的攻击性行为不但会对他人或集体造成危害，也会影响孩子自身的身心发展、社会交往。为了帮助孩子减少攻击性行为，家长可以尝试以下方法：

第一，当发现孩子有攻击性行为时一定要及时制止。

第二，主动关注、回应孩子的需求和感受。家长可以尝试着认可孩子的情绪，帮他找出原因。比如说“妈妈知道哥哥抢了你的玩具，你不开心”“你想跟姐姐玩，可是姐姐不理你，你很着急”……当孩子的情绪被理解了，他更容易平静下来。

第三，教给孩子正确与同伴相处的方法。告知孩子打人的后果，如：对方会疼、会害怕、会难过等，引导他跟被攻击的孩子道歉。

第四，给孩子示范正确的人际交往方法，如果喜欢对方，可以用语言表达“我很喜欢和你玩”；不高兴不愿意时，可以说“不”；想玩对方玩具，要先询问“我可以玩一下你的玩具吗”；玩具被抢，也可以大声说“不行，还给我”等。当孩子处理不了，还可以找家长帮助。

第五，当孩子的行为有改善，要及时给予鼓励，如：“宝

贝刚刚会用语言表达自己的情绪了，进步很大，爸爸为你点赞”。

17.为什么孩子不愿意和同伴交流、也不愿意主动融入同伴游戏中呢？

幼儿阶段，孩子本身是缺乏主动社交和分辨能力的，家长应给孩子创造机会和氛围，培养孩子的人际交往能力。家长可以尝试这些方法：

第一，给孩子提供一个安全舒适的环境，在家中鼓励孩子自由表达。如：共同讨论孩子喜欢的动画片，户外活动多和孩子交流所见所闻，生活中遇事先听听孩子的意见等。

第二，为孩子安排参加社交活动的机会，如朋友聚会、游戏比赛、户外野营、艺术活动等，增加孩子与他人接触的机会，加强孩子合作意识和团队协作能力，提高其自信心，增加孩子主动交流的机会。

第三，培养孩子的爱心与同理心，引导孩子关注他人，尊重他人，这有助于孩子增强与同伴的情感联系，从而更容易与人沟通。

18.孩子不愿意与人分享该怎么引导呢？

教会孩子懂得分享，并不是让孩子无条件地把自己的东西让给别人，家长可以尝试以下方法。

第一，体验分享行为。例如，家长扮演小猫，孩子扮演小兔，小猫和小兔都想玩球，但小兔把球拿走了，小猫很难过，这时家长可以让孩子体会小猫的心情，引导孩子想出“小兔和小猫一起玩球”的解决办法。

第二，感受分享的快乐。创设情景，让孩子感受到分享带来的快乐，引导孩子学着分享自己的快乐与烦恼，当孩子主动分享时及时表扬孩子的分享行为。

第三，不强制分享。有的孩子可能害怕别人把自己的玩具玩坏，或者担心别人拿了玩具不还回来而拒绝分享。家长可以尝试跟孩子共同设立分享的规则，如：哪些东西是可以分享的，哪些东西只与熟悉的同伴分享，哪些东西是共用的，需要和他人轮流使用等。同时，家长也可以和孩子共同探讨如何正确拒绝不适宜的股份要求，进一步提升孩子的人际交往能力。

19.孩子快四岁了，最近发现经常对大人“撒谎”，我们该如何引导？

三、四岁的孩子还不能明白说谎的坏处，甚至不知道自己在说谎。这个年纪的孩子还没有能力故意地掩饰事实，所以家长无须过分担心。随着年龄的增长，孩子的思考能力变得较为复杂，会担忧别人的想法。他们说谎大多是因为觉得自己做错了害怕被父母责骂而要掩饰。面对儿童的撒谎行

为，家长可以采取以下措施：

第一，要了解说谎背后的原因，而不是马上责怪他的行为或给他贴上“爱撒谎”的标签，责骂孩子只会令他不敢再向家长坦白。

第二，教会孩子遇到问题时，能承认自己的错误，并有担当的处理问题。例如：孩子在幼儿园弄丢了玩具，怕被家长责骂说成是被同学抢了。家长应该耐心倾听他详述始末后，告诉他：“嗯，原来你是弄丢了玩具，但又害怕受责骂。我知道你不是故意的，但是如果你不说真话，我会很失望的哦。”

第三，及时鼓励。当孩子勇于承担自己的错误，记得称赞他，这会鼓励他以后继续说实话。还可以与他一起阅读儿童故事，例如：《狼来了》《华盛顿砍樱桃树》等。最后，父母要以身作则为孩子树立诚实的好榜样，他就会慢慢了解说实话的重要性。

20.孩子快上大班了，吃饭还是很拖拉，不管我们怎么说，怎么做，没有效果怎么办？

很多家长因为孩子进食速度慢，会强喂、催促甚至训斥孩子，其实大可不必，家长应充分理解，肚子饿了就想要吃东西是一个健康人最基础的生理本能反应。面对孩子吃饭拖拉的现象，家长可尝试以下方法。

第一，与孩子沟通，找到孩子吃饭拖拉的原因。如：不饿？饭菜不合口味？还是因为周围环境的干扰物太多，影响了孩子的进食专注度？

第二，尊重孩子的进食感受。若孩子是因为不饿，那家长应对孩子表示理解，但要告诉孩子，错过了这个饭点，就必须等到下个饭点才能吃饭了，期间肚子饿了，没有零食补充，让孩子自己选择是不吃还是少吃。若因为饭菜不合口味，家长可以考虑替代的进食方案，如果没有替代方案也可以给孩子说明：“目前没有其它选择，你的想法我们知道了，可以在下一次做饭时改进味道，但现在不吃就只能饿肚子了。”让孩子自己决断，为自己的决定负责。

第三，为孩子准备适宜的进食环境。包括固定进食地点，如：吃饭必须在餐桌前吃。减少干扰，如：移开电视、电子产品、玩具等干扰物，让孩子将注意力集中在食物上。

第四，让孩子参与做饭的过程，激发孩子对饭菜的兴趣，或用做游戏或讲故事的方法引发孩子自己吃饭的兴趣。

21.孩子马上要上小学了，为了让孩子不“输在起跑线上”，要让孩子提前学习拼音、算数等小学知识吗？

家长要明确，提前开始小学化教学，不符合学前儿童的认知发展特点，“幼小衔接”衔接的是学习能力，而不是知识，当孩子接触到自己不易理解、超越年龄段的内容时，孩

子可能会因学不会而认为自己很笨，丧失对学习的兴趣和信心。如果家长还是很焦虑，可以尝试以下的做法：

第一，了解孩子的年龄特点，转变对学习的认知观念。大班孩子正处于具体形象思维阶段，主要是通过亲身体验、直接感知来理解知识和获得新经验。比起知识积累，学习能力和学习品质的培养更为重要。

第二，有意识的与孩子开展阅读活动。开始是家长要多讲故事给孩子听，之后慢慢要求孩子讲故事给大人听。在听、讲故事的过程中，孩子能收获很多知识，同时也能培养孩子的阅读兴趣和表达能力。

第三，可以培养孩子的数感。家长可以和孩子一起寻找身边的数字，让孩子记录自己的身高、体重等等，引导孩子识别不同的平面图形和立体图形等，让孩子开始进入数学世界。

22.关于幼小衔接，我们家长应该做些什么？

进入小学是幼儿成长发展的重要转折点，面对幼儿园和小学的巨大差异，父母如何帮助孩子平稳地度过这个转折点，完成身份的转变呢？家长可以尝试以下方法：

第一，激发孩子的学习意愿。入学前，家长可以用轻松地语气和孩子交谈小学与幼儿园的不同，并说一些欣赏和鼓励的话，如：“你已经会自己收书包了，真是长大了”，“你

写自己的名字很有进步，已经和一年级的哥哥姐姐一样好了”，让孩子认可自己有能力上好小学，觉得上小学是一件很自傲的事。

第二，培养孩子的任务意识。幼儿阶段需要养成的任务意识，如：能听懂任务要求，能有始有终地完成一项任务。上学前，家长可以设置一些孩子力所能及或者难度中等的任务，在孩子执行任务前，家长要明确任务的内容及目的。当孩子在任务完成过程中产生退缩时，家长要及时鼓励，并给予适当的指导与帮助，让孩子能坚持完成自己所承担的任务。

第三，培养良好的学习品质和行为习惯。学习习惯等非智力因素对学习成绩起着至关重要的作用，家长可以通过游戏和活动的形式，在具体实践中培养孩子的专注力、记忆力、独立性、坚持性等良好的学习品质和行为习惯。

23.在教育孩子的过程中，我和孩子爸爸经常因为意见相左而发生争吵，我知道这对孩子不好，也经常因此而自责，但难以避免争执，我们该怎么做呢？

孩子的独立性人格还未发展完善时，家长之间不一致的教养态度所引发的矛盾会让孩子缺乏安全感，不知道按照怎样的标准行事，从而变得多疑、犹豫，不利于良好性格的养成。当遇到这种情况时，家长可以采用一些策略，以便更好

地达成共识。

第一，不相互指责。当父母双方针对某一个具体问题有不同意见时，应避免孩子进行深入的讨论，不互相批评与指责，保持良性沟通，双方平和的表达观点。当孩子感受到父母是一个团队时，孩子会感觉到家庭是安全的港湾。

第二，相互配合。如果孩子犯了错误，家长一方严厉批评孩子时，另一方可以用温柔的方式来化解。如果是家长犯错，要主动地、积极地承认错误，不能因为“面子”不愿说出口，需给孩子树立一个积极的榜样作用。日常生活中父母也可以针对孩子出现的问题选择绘本进行亲子阅读，通过孩子喜欢的方式向他传递相应的行为规范和道理，这也有助于建立平等、和谐的亲子关系。

24.隔代教养中，两代人的教养观念发生分歧怎么办？

隔代养育是现代家庭的常见现象，也难免会因为观念不一致而产生分歧。

第一，家长和祖辈都要明白，孩子的父母承担家庭教育的主要责任。

第二，家长可以明确表达自己和孩子的需求，让祖辈充分了解各自职责，在育儿的目标上达成一致，确保教育的一致性。

第三，家长对祖辈平时要多多相互关心、相互认可。当

产生分歧时，彼此多沟通、多理解，给予祖辈足够的尊重。

25.大宝产生对二宝的抵触情绪，该怎么办呢？

家长需要了解，迎接新生命的到来，不是父母个人的事，而是整个家庭的事情。在新生命到来之前，心理上要给大宝一个过渡空间，让孩子了解父母的想法，假若这个前提没有做，或者做得不够好，易导致大宝产生对二宝的抵触、焦虑或者愤怒的情绪，最终影响和二宝的关系。如果这种情况已经发生，家长可以尝试以下方法：

第一，消除孩子的疑虑。当孩子出现排斥和不能接受二宝的情况时，不要表现出责备和不耐烦，这会让孩子觉得自己的担忧成为了事实，更加不安。家长应多和孩子说说多一个手足的优势，比如：“以后有一个弟弟妹妹陪你玩，你就不会觉得无聊啦！”“我们不会因为有了二宝就不爱你了！”慢慢得到孩子的理解，更好地消除他的忧虑。

第二，让孩子觉得当哥哥姐姐是一种荣耀。让大宝参与二宝的事情，如让孩子猜猜自己会有一个妹妹还是弟弟、让孩子给二宝起个名字，参考准备什么样的衣服鞋子等等，潜移默化地建立起孩子的亲情观念。但是记住，当和孩子谈论这些事情时不要忘记跟大宝亲昵一些。

第三，尽量公正公平的对待两个孩子。在日常生活中，家长要注意调配对两个孩子的关注度，爱和精力不能完全放

在二宝身上，如买东西的时候记得大宝、二宝一人一样；要确保每天与每个孩子都有一段单独相处的时光，让孩子在这段时间里充分与父母进行情感上的交流和联结。

小学篇

PRIMARY SCHOOL



1.孩子刚上一年级，不愿进学校，我们可以怎样帮助他适应新环境？

一年级的孩子面对新环境、新老师、新同学，会出现担心、焦虑等情绪，有的还会出现不愿进校门、害怕进班等行为。我们可以试一试以下的方法：

第一，了解孩子不愿意进入校园的原因，帮助孩子建立积极的上学心态，多跟孩子交流上学的好处。如：会认识更多的伙伴、会发现很奇妙的变化、会掌握更多知识、了解更多有趣的故事，你会变得更聪明、更强大等。不要跟孩子说：在学校不好好学习就会被同学瞧不起、在学校犯错老师会教育你等。教给孩子一些融入新团体的小技巧，比如主动帮别人的忙，或者对别人微笑等方式主动结交新朋友。

第二，规范生活习惯，给予孩子榜样示范。配合孩子养成规律的作息，早睡早起。如果无法陪伴孩子，也可以营造出“起床时间到了”的氛围，如拉开窗帘、带孩子洗漱、在孩子克服困难时给予一定的鼓励和肯定。

第三，培养孩子良好的学习习惯，刚入学时，家长要陪伴孩子共同面对学习，教给孩子学习的方法，提出相关的要求。如：放学要及时回家，到家后先完成作业才能做其他事。在孩子习惯养成时，逐步放手。

2.孩子不讲卫生，不喜欢刷牙，不主动洗手，该怎么办？

儿童期的孩子充满好奇心、探索欲强，对周围的环境、事物总想去碰一碰、摸一摸。因为年龄小，他们对卫生习惯的重要性还没有完全认识到，常常东摸摸、西碰碰，玩耍后不洗手，影响健康，家长可以从以下几个方面来进行引导。

第一，了解卫生常识。如通过绘本阅读增加孩子的卫生常识，或者是观看关于讲卫生的动画片、视频等使孩子了解到不刷牙、饭前便后不洗手带来的不良后果。如帮助孩子了解卫生常识，每天吃饭前，陪着孩子一起洗手，还可教孩子唱《洗手歌》，了解正确的洗手方法。

第二，重视家庭卫生。干净整洁的家庭环境有利于孩子的卫生习惯养成。比如，定期开展家庭卫生大扫除，家庭成员要人人参与，整理房间、清理玩具和物品，共同营造温馨和谐、干净舒适的家庭氛围。

第三，建立规则给以激励。制定一些家规，每个人保持房间整洁等，要求孩子及时整理自己物品并保持干净，培养孩子对自己行为负责。当孩子按照规定洗手、讲卫生时，给予他们表扬和奖励，如小奖品或夸奖。

3.孩子很想参加集体活动，但又不知如何融入其中，这种情况下，我该如何引导？

很多时候孩子交不到朋友，有可能不是胆小，而是不知

道如何去做，如何开口，如何主动加入。我们可以从以下几个方面来进行引导。

第一，创设参加集体活动机会。提供时间、空间，鼓励孩子参加集体活动，如：家长或者亲戚朋友之间，可以相互邀约，让孩子在集体活动中学会相处。或者鼓励孩子在过生日前，邀请三五同学来家里庆生，经常性往来，既增强了同学之间的友情，又锻炼了孩子社会交往的能力。

第二，培养孩子社会交往能力。教孩子学会谦让、分享、乐于助人。教育孩子关心他人的感受和需求，帮助他们理解别人的处境。可以通过与孩子一起观察、讨论他人的情感和需求，培养他们的同理心。如可以问问他：别的小朋友抢走你的玩具，你会愿意吗？如果你摔倒了，你是不是也很想你的朋友过来扶你？

第三，引导孩子在集体活动中发挥特长。根据孩子的能力、兴趣、爱好，提供孩子在集体活动中发挥特长的机会。家长可以告诉孩子，每个人都有自己的独特之处，如：孩子喜欢绘画、音乐，家长可鼓励孩子参加类似的团体活动；孩子在表现自己、表达自己的时候，家长可以告诉他：“相信你自已可以做得好，爸爸妈妈会支持你”。

4.孩子做事总是拖沓、磨蹭怎么办？

孩子做事拖沓、磨蹭可能是因为对所做的事情不能理

解，缺乏动力、注意力不集中或者缺乏时间管理能力。以下是一些建议来帮助孩子改善这种行为：

第一，与孩子交流，了解原因。了解孩子对这件事的看法及感受，并及时回应、反馈、引导，给予明确的目标和期待。

第二，与孩子建立激励机制。如果是要做的事孩子有为难情绪，家长要鼓励孩子一点点尝试，充分的鼓励和肯定孩子，让孩子体验到成功感。如果是缺动力，可以给出适当奖励。

第三，培养孩子的专注力，当孩子在做事时不打断，不打扰，完成后给予肯定并表扬其专注做事的态度。

第四，如果是学习拖延，可以先了解不会还是不情愿，如果是不会，家长可以提供帮助。如果不情愿，可与孩子商量后达成共识，在一定时间内完成，可以得到奖励，如：愿望积分卡、梦想墙等。

5.孩子一离开自己就啥都不会做了，我们应该如何培养孩子独立自主的能力？

目前孩子普遍存在依赖性强、生活自理能力差等问题。我们可以这样来培养孩子的独立自主能力。

第一，教会孩子做事，从共同完成任务过渡到让其独立完成。如：地扫不干净，多扫几次就熟练了；洗碗慢，多试

几次效率就高了；不会洗衣服，跟妈妈学几次就会了……

第二，赞扬孩子独立完成的行为，无论完成得好坏都要鼓励，不要批评。如果完成不好，可以说没关系，下次一定会做得更好。

第三，多让孩子参与到家庭事务的决定中，让孩子参与决策，培养其处理事务的能力，多问孩子：怎么看？怎么做？不管孩子的想法有没有用，都要认可和肯定孩子的思考，因为解决问题的办法不只一个。

6.当孩子不停地要求玩手机、玩电子产品，应该怎么办？

孩子普遍喜欢电子产品，有时玩起来就停不下来，甚至影响了正常的生活和学习。我们可以试试这样做。

一是以身作则。身教重于言教，父母是孩子的榜样。家长也要减少对手机的依赖，和孩子一起看书、聊天、做家务、玩游戏，孩子有亲情的陪伴，对手机的依赖就会减少。

二是约定时间。家长和孩子一起约定使用电子产品的时间。如：每天放学后，做完作业可以玩一定时间，其余时间用于亲子运动、阅读、玩玩具、与朋友一起游戏。让孩子初步建立起时间管理的概念和感受。

三是培养爱好。家长要重视培养孩子广泛的兴趣爱好，这样可以减少孩子对电子产品的依赖。例如：踢球、跑步、阅读、制作美食、种植花草等等。让孩子在这些活动中，强

健体魄，发现生活的美好。

7.如何让孩子懂得谦让与分享？

以自我为中心的孩子，不会与人分享，很难交到朋友，对孩子的未来成长会产生影响。家长可以根据以下做法，去引导孩子：

第一，给孩子树立学习的榜样，培养孩子懂得助人、分享、合作。以身作则，通过自己的一言一行去感染孩子。给孩子观看相关视频、读本，在观看的过程中或结束后，可以与孩子进行讨论，以加深对孩子的影响。

第二，学会正确看待分享。家长要理解孩子的担忧，给他们一些引导和启发，使其明白“分享不是失去而是互赢”，让孩子明白，分享表现了自己对别人的关心与帮助，别人也会回报给自己关心与帮助，这样大家都会觉得温暖和快乐。

第三，创造分享机会，让孩子从中体验喜悦和成就感。跟孩子一起参加公益活动、慈善活动，或带着孩子帮助他人。如，跟孩子一起整理捐献给贫困地区孩子的衣物、鼓励孩子在力所能及的范围内帮助有需要的人等。

8.孩子提出想去小朋友家里住几天，父母该怎么做？

孩子提出类似的要求，是对人际关系的判断缺乏边界，也可能是受到周围人员的影响，家长如果直接拒绝，孩子很

可能会出现伤心、失落、赌气等表现，家长可以从以下几个方面来进行引导。

第一，肯定孩子的想法，这是孩子社交能力成长的表现。

第二，厘清关系。家长和孩子一起讨论人际关系是怎么回事，让孩子清楚与人相处是有边界的。什么是家人？什么是朋友？明白亲人和朋友之间的亲疏关系。“家”是属于自己和家人的私人空间，非特殊情况是不能留宿别人家的，反之，也不能轻易把其他人带回家留宿。

第三，学会说不。在讲清楚关系和道理后，孩子如果还是要坚持，这时家长必须拿出权威对孩子说“不”，温柔而明确地拒绝。同时注意观察孩子的情绪表现，给予适当的安抚，但是要坚持原则。

9. 未经别人允许，孩子去拿别人的东西，这样的行为如何引导？

小学低年段的孩子由于好奇心强、自控能力差，对是非的判断能力还有欠缺，偶尔会出现未经别人允许，就去拿别人东西的现象，甚至有时还会去抢夺、破坏别人的玩具、文具。遇到这种情况，家长应及时帮助孩子纠正行为：

一是及时制止。出现这种情况，家长要及时制止。如果孩子情绪特别激动，先稳定孩子情绪，再问问孩子拿别人东西的原因，最后和孩子分析事情的对错。

二是主动表达。家长要和孩子建立良好的亲子关系，鼓励孩子大胆主动地表达自己的想法，以便能及时了解孩子的需求，并适当的满足。

三是巧妙奖励。生活中，家长要利用周末和假期带孩子去做孩子感兴趣的事情，当孩子完成一些小任务时，家长可以对孩子进行口头表扬，或买些小礼品奖励孩子，让孩子知道得到自己想要的东西可以通过努力和付出获得。

四是感同身受。有意拿走孩子喜欢的东西，让其难受，体验东西被别人拿走的感受。

10.孩子上课不专心、不听讲，怎么办？

孩子上课不专心、容易开小差，影响听课的效果，可能是因为基础不好跟不上，或者注意力不集中，也可能是环境嘈杂等。要想帮助孩子解决这个问题，我们可以先试着这样做：

第一，跟孩子沟通，了解原因。如果是基础薄弱、知识匮乏问题，家长可以跟老师沟通，帮助孩子跟上同学们的进度。

第二，如果是自控能力差，家长可以通过生活中的游戏活动，来培养孩子的专注力，比如：种植物，观察它的变化，并做记录；学习棋类，让孩子静心下棋学会思考等等。

第三，如果是因为环境嘈杂，可以为孩子创设安静的环

境。例如：在孩子做作业时，关闭电视、不要大声打电话等等，尽量减少干扰，让孩子安静地学习。在家里给孩子安排一个安静、整洁、固定的空间写作业。

11.为什么孩子一遇到考试就紧张焦虑，有时睡不着，有时脾气暴躁？

孩子遇到考试时紧张焦虑，这是正常的，因为他们有压力、怕失败。考试前，有的孩子会出现情绪不稳定、头痛、失眠、胃痛等身体症状；还有的孩子在考试时会手抖、注意力难以集中、平时会的题目怎么也做不出来。我们可以采取以下方法来帮助孩子进行缓解：

第一，要引导孩子正确地看待考试的意义，不要过分把个人前途和一两次考试的结果联系起来。家长要允许孩子犯错误，给他们犯错误的空间。

第二，要让孩子知道影响考试成绩的随机因素很多，就算平时准备了很久，也可能会因为各种意想不到的原因而考不好。一次考试结果说明不了什么，一次考砸了没有关系。

第三，考试失败后，家长和老师不要责怪孩子。家长要陪孩子一起分析考试失败的原因，是心理状态不好，还是知识掌握不牢固，或是速度太慢，又或是对题型不熟悉。在充分分析失败的原因之后，我们再逐一解决这些问题。考试最大的意义在于它可以帮助自己找出很多的不足。

第四，教给孩子放松的方法。特别紧张的时候可以放下笔来做进行深呼吸，缓慢地深深地吸气、呼气，还可以闭上眼睛五秒钟。

12.孩子遇到问题喜欢推卸责任，不认错怎么办？

第一，允许孩子犯错。有些孩子喜欢推卸责任、不敢承认错误、爱撒谎，很大程度上是因为父母平时对于孩子犯错过分苛责、惩罚过度，导致孩子因害怕被问责而不敢承担责任。所以家长平时对于孩子犯错应持一种较为宽容的态度，允许孩子犯错。

第二，让孩子认识到自己行为的后果并承担相应责任。日常生活中，家长可以有意识地帮助孩子养成做事前考虑后果的思维习惯。当孩子做错了事，引导孩子认识错误，积极解决问题，弥补过错，为自己的行为负责。比如孩子摔坏了同学的杯子，要主动给同学道歉，赔偿同学的杯子。

第三，肯定和鼓励承担责任的行为。在日常生活中，父母可以多用孩子熟悉的动画人物、影视作品、社会中真实的榜样事迹等，让孩子感受到承担责任是一种美好的品质。可以拿孩子以往做错事后主动承担责任的具体行为来举例，让他懂得承担责任是一种对自己、对别人负责任的表现。

13.为什么孩子做任何事都在讲条件？

孩子喜欢讲条件可能是因为想要对自己生活的掌控感。这是一个正常的发展阶段，需要家长的引导来帮助他们理解适当的行为和责任。我们可以从以下几个方面来进行引导：

第一，倾听他们的需求。理解孩子为什么喜欢提出条件，倾听他们的需求和担忧。有时候，他们可能只是需要表达自己的意见和想法，而不是真的要讲条件。

第二，适当满足。当孩子提出的条件是合理的时候，家长可以适当满足，不能所有的要求都否定。让孩子明白，讲道理的事情，父母是支持的。但触及底线的事情，或者已经事先约定好的，要按照原则或约定做。

第三，拒绝孩子条件时，用“可以”替代“不”。用迂回的方式，来拒绝孩子无理的条件。比如孩子问：妈妈，我能出去玩吗？这个时候回答：可以啊，你写完作业以后，咱们就可以出去玩了。当孩子听见“可以”这两个字时，会带着一种被看见需求的安全感，会有期待和满足，他们的不满也会随之减少。

14.孩子想干什么就干什么，缺乏规则意识，我该怎么办？

小学生的认知能力和自控能力还在发展中，他们容易忽

视规则的存在和重要性。我们可以从以下几个方面来引导：

第一，培养孩子的规则意识。在家里培养孩子良好的文明习惯、生活习惯，家长要重视从小培养。比如：走路要走人行道，过马路要看红绿灯，如果不遵守交通规则，就会给自己带来严重后果。

第二，让孩子参与规则制定。与孩子一起制定一份明确的规则，规则表述要正面表达，清楚明确，并易于理解，特别是对于年纪小的孩子，有时还需要进一步做一些解释和示范。比如我们要求垃圾放入垃圾桶时可以这样规定“有垃圾要及时扔进垃圾桶”，而不要规定说“垃圾不能乱扔”，让推责明确、易理解，正面指引。

第三，家庭规则的一致性。家庭成员必须一致地执行规则，不可以有例外。这样可以避免孩子对规则的混淆和对规则的不重视。

15.孩子们说谎，我们应该如何做？

孩子说谎的原因是多方面的，大多数时候，孩子撒谎是为了逃避责罚。比如自己闯祸了，撒谎说是别人干的；考试没考好，谎报自己的分数。我们可以从以下几个方面来引导：

第一，树立正确的价值观。家长在与孩子沟通中向孩子传递正确的价值观，让孩子知道什么是对的，什么是错的，学会辨别是非。

第二，坦诚沟通，建立跟孩子的信任感。让孩子知道诚实是重要的个人品质，每个人都有犯错的时候，只要知错能改，就是父母心中的好孩子、老师心中的好学生。

第三，清楚说谎的后果。家长可以通过一些小故事或者身边已经发生的事例，告诉孩子，说谎会失去信任、损害人际关系等，让孩子明白诚实的重要性。

第四，给予孩子试错的空间，少批评，多与孩子平等交流。让孩子知道，父母不会因为他的一次撒谎就不爱他，不管遇到什么困难，父母都会陪在身边一起面对和解决。

16.我该怎么说，孩子才愿意听？

孩子没法像大人一样，自我调节情绪，自我安慰。他们听到家长说教、批评自己的时候，感觉自己被打击和否定，不被理解和尊重，就容易出现抵触的情绪，反感与父母的交流。我们可以尝试这样来引导：

一是转换角色，做孩子的朋友。当孩子独立意识增强，如果父母依然保持家长的尊严，要求孩子必须听自己的，或者通过唠叨、诉苦的方式让孩子就范，孩子可能就要开始抗议了。做父母的要从家长的角色转为朋友的角色，遇事与孩子商量，分享他的成功与快乐，孩子若把父母看作朋友，就会敞开心扉。

二是尊重孩子的隐私，允许孩子有自己的世界。即将进

入青春期的孩子内心里想有自己的独立空间，希望保守自己的小秘密，父母不要因为急于知道孩子在想些什么，就总是喋喋不休地追根问底，更不能偷看孩子的日记或私下里翻动孩子的东西。只要父母是真诚爱孩子的，给孩子充分的信任和尊重，孩子的心门就会向父母打开。

三是跨越代沟，跟上时代的发展步伐。在现今这个网络世界里，父母要理解孩子为什么宁愿在电脑上与朋友打游戏也不愿成群结队地去户外踢足球，要听明白孩子嘴里的“童鞋”“高大上”等词，偶尔自己也来一句网络流行语，让孩子刮目相看。孩子觉得自己的爸爸妈妈并没有落伍，很理解自己，自然愿意与父母交流。

17.我的孩子一遇到困难就逃避，该怎么帮助他？

孩子都会面临想尝试却又怕尝试的情况。怎样才能既不纵容逃避、又不强逼孩子造成伤害呢？我们可以从以下几个方面来引导：

第一，接受孩子的畏难情绪，轻轻推孩子一把。当孩子出现畏难情绪时先接纳、安抚孩子，然后给孩子一些指导和帮助，鼓励孩子行动，打消孩子的畏难情绪。终有一天，孩子会明白，勇敢的意思不是不害怕，而是虽然害怕了，但我们还是有所行动，愿意改变。

第二，家长设置一些难度适中，孩子稍加努力即可完成

的任务，陪着孩子一起完成。同时关注孩子做事过程中所付出的努力（包括想不同的办法、主动寻求家长帮助等），帮助孩子认识到过程和细节的重要性。这样，下次孩子会更注重过程，会学着通过努力改变最后的结果，从而养成成长型心态。

第三，帮助孩子储备抗挫折能力的心理资源。家长应有意识地为孩子营造能提高抗挫折能力的环境，如：个人方面，教给孩子一些调节情绪的策略；家庭方面，建立温暖、可信任的亲子关系；社会方面，鼓励孩子多参与一些有组织的活动。

18.孩子总是招惹别人怎么办？

孩子爱招惹别人有多种原因，一种可能是无意的、不懂得社交规则，另一种是有意为之、故意惹恼别人寻求关注。以下是一些建议，帮助孩子学会更好地与他人相处：

第一，培养同理心。当孩子在欺辱别人时，父母可以问他：“你有没有想过，如果是你被欺负或被别人侮辱了，你是什么样的感受？”让孩子感同身受，懂得理解他人，不去欺凌他人。

第二，关爱孩子。每个孩子都渴望被关注，由于没有养成良好的行为习惯，不遵守纪律，与同学相处没有分寸感，不知道如何与同学相处，所以才会出现这样的行为。作为家

长要多关心关爱自己的孩子，让孩子有安全感，感受到来自家庭的温暖和父母的爱，从与家人相处的方式中学会怎么做。

第三，分析孩子招惹别人的原因。很多时候孩子上手可能是自己的东西被其他人占用，他们着急，又不知道如何解决，就认为用肢体语言解决更快一些。我们应该先问问孩子为什么会这样做？教育引导孩子要用恰当的方法解决问题，让孩子知道打人、砸东西都是不对的。

19.如何对孩子进行入学指导？

孩子从小学升入初中，即将进入陌生的校园，面对陌生的同学和老师，都会担心、害怕，有些孩子因为严重焦虑甚至会失眠、食欲减退、沮丧、易怒。家长可以从以下几个方面来帮助孩子：

第一，建立信心。家长与孩子沟通，让孩子了解自己通过六年的学习，有哪些优势，学会了哪些本领、哪些特长，比如：音乐、体育、美术等等。让孩子发现自己的优点，建立升学的信心。

第二，了解中学。家长可以和孩子商量要选择什么样的学校，和孩子一起上网了解心仪学校的基本情况，有条件的话，家长可以陪孩子去参观中学的校园，让孩子熟悉环境，消除焦虑。

第三，做好准备。家长可以邀请初中的孩子，和自己的孩子一起聊一聊初中学习生活，谈一谈对初中学习的憧憬，初中的学习方式，父母还可以和孩子一起准备初中学习需要的书包、文具，甚至是生活用品。对寄宿的孩子，面对分离焦虑，要加强沟通，加强观察，从心理上消除对中学学习生活不确定带来的不适。

20.孩子遇事不懂得感恩，认为他人的付出都是理所当然的，我该怎么办？

孩子不懂得感恩、不关心他人的感受，缺乏共情能力，我们可以从以下几个方面来引导：

第一，培养他们的角色意识，让他们感受别人对自己的帮助和恩惠。让孩子感受作为子女，父母对自己的照顾和关爱。家长偶尔也可以跟孩子说说自己的“辛苦”，让孩子明白父母的不容易，明白父母为自己所付出的关心。

第二，注重以身作则，给孩子树立学习的榜样。在日常生活中，家长对于帮助自己的人要表示由衷的感激，对于没有帮助自己的人要善于谅解，为孩子树立良好的榜样。当家长受到孩子帮助时要及时说谢谢。例如，孩子做好家务，家长要跟孩子说：“谢谢你体谅妈妈工作的辛苦，让妈妈一回来就能看到干净舒服的家，妈妈觉得很开心。”

第三，通过小故事、电视节目，让孩子学会感恩。让孩

子多阅读和观看一些感恩的小故事和电视节目。孩子容易受到情境的影响，从而能更好地理解感恩的内涵。

第四，引导孩子学会记录感恩，学会表达感恩。让孩子定期把自己遇到的值得感恩的事情记录下来。跟孩子聊天时，可以问：“最近有没有人帮助过你，让你觉得很感动、很开心呢？”引导孩子去发现别人的美，发现别人对自己的帮助。

21. 我有两个孩子，总有其中一个孩子觉得父母的爱不在自己身上，该怎么平衡呢？

在多子女家庭中，父母经常会面对孩子间的冲突，平衡孩子之间爱的天平，需要付出更多的时间和精力。我们可以试着这样做：

第一，创造孩子共同成长的机会。父母可以安排孩子们一起游戏或劳动，体会亲情的宝贵。如：年龄大一些的孩子照顾弟弟妹妹，年龄小的孩子在节日里给哥哥姐姐准备小礼物，表达感谢等等。

第二，适时给予专属关爱。如果年龄大一点的孩子表达他感觉到父母不公平，家长一定要重视。在日常生活中，可以多问问这个孩子的想法，合理的建议是可以采纳的，让孩子感受到父母很重视他的想法；必要时，父母还可以给予他一些专属的关爱，比如单独和他聊天、看电影、外出活动等。同时，家长也要关注和照顾其他孩子的感受。

第三，同等对待，公平公正。在处理孩子之间的冲突时，尽量客观、公正；不管哪个孩子，做得好就要表扬，做得不对就要指出和批评。例如：弟弟未经哥哥同意，拿了哥哥的书，还给撕坏了，哥哥一气之下动手打了弟弟。先问问两个孩子到底发生了什么事情，分辨对错后再进行教育。可以先批评哥哥“打弟弟是不对的”。再批评弟弟“哥哥不允许，就不能动他的东西，撕哥哥的书也是不对的”。然后鼓励兄弟俩一起想办法把书粘好。

22.小学需要对孩子进行性教育吗？

性知识不是等孩子大了才学习，孩子从小就需要了解一定的性知识，特别是懂得防范性侵害。小学高年级家长要这样做：

第一，青春期性知识启蒙教育。五、六年级的部分孩子已经进入青春期，家长可以从人体结构方面、青春期发育的特点等方面，让孩子初步了解男生和女生的身体、心理方面发育情况，懂得男女生要互相尊重。

第二，加强防范意识。家长要教给孩子自我保护的方法，比如：不要单独外出、不要听信陌生人的话、遇到危险要大声呼救、面对熟悉的成人要保护自己的私密部位……提高孩子对于潜在危险的警觉性和应对能力。让孩子懂得拒绝不恰当的邀请。告诉孩子不论对方是谁，当感到不安全时，想办

法立即离开，并告诉你信任的成人或者拨打 110 报警。

第三，发现问题要正面应对。家长要多和孩子沟通、交流，及时关注孩子的情绪变化和生理状况。一旦发现孩子遭受了性侵害，要及时干预、处理。例如：及时报警、进行专业的心理疏导和治疗，要陪伴孩子、鼓励孩子、帮助孩子从阴影中走出来。

23.孩子缺乏学习上上进心和动力，该怎么培养？

很多孩子学习成绩不好不是因为孩子的智力有问题，而是孩子学习没有动力。没有动力的孩子，学习就缺乏主动性，一提到学习就头疼，学习给他带来的感受是不舒服。家长可以试着从以下几个方面来引导：

第一，和孩子沟通找原因。可以找个时间和孩子坐下来好好聊聊学习的问题，了解孩子遇到了什么困难。是上课听不懂？是写作业的时候不会写？还是不知道为什么要学习？问清楚原因之后，再有针对性地解决，想办法让孩子喜欢学校、喜欢老师、喜欢同学、喜欢一门课、追求一个目标，找到学习的动力。

第二，从简单目标做起。孩子基础差，如果想让孩子立即达到一个很好的程度，特别难。可以先制定一个很小但能完成的目标，孩子达到之后，再制定一个大一点的目标，每完成一个目标，适当奖励。如可以按照这样的步骤，学会认

真听课——写作业提速——字体变好——提升一门课成绩——提升两门课成绩……一点点完成，虽然慢点，但走得很扎实，迟早会赶上去。

第三，允许孩子做感兴趣的事。陪伴孩子做一些感兴趣的事情，进行有益的调剂。比如运动、玩玩具、看书、看动画等等。孩子做感兴趣的事，会感到心情愉悦，提升专注力，对学习习惯有促进作用。

24.孩子脾气暴躁，特别容易情绪失控，一遇到不顺他们心意的事情，就大喊大叫，有的时候还会乱摔东西，甚至与人发生肢体冲突，怎么办？

常有家长反应孩子脾气大、情绪易失控。要想降低风暴等级，家长可以试着从以下几个方面来引导：

第一，平复情绪。首先家长自身要情绪平静，不要因为出现新的问题而烦躁，也不要急于评判孩子的对错，要确保自己处于心平气和、理解包容的状态，给予孩子一份支撑和示范，然后再引导孩子平复情绪。

第二，给予出口。当孩子有情绪时，父母必须给与足够的包容和耐心，同时给与与孩子一定的时间和空间，让其在安全的情况下宣泄情绪的自由，如允许孩子哭一会儿，许可孩子絮絮叨叨一会儿。每一个孩子情绪宣泄的方式不一样，家长在必要的时候可以引导孩子以正确的方式宣泄表达焦虑

不安或是压抑的情绪。如陪伴孩子唱歌、运动等有益方式宣泄情绪。

第三，识别需求。“透过情绪看需求”，给予积极正向的回应，这才是化解负面情绪最佳的方式。得知孩子的需求后，帮助孩子达成需求或者给需求一个出口，情绪自然而然就疏通了。

第四，寻求帮助。如果孩子的脾气暴躁和易怒问题严重，对学习和生活产生了极大的负面影响，家长可以考虑寻求专业帮助。咨询心理辅导老师或心理科医生可以提供更深入的评估和个性化的建议，以帮助孩子有效地管理情绪和情感。

第五，反思自己是否也是遇到不顺心的事就发脾气、乱摔东西，言传身教很重要，孩子身上往往看到父母的影子，如果自己也有这种情况要及时改过。

25.单亲家庭的孩子在家庭教育中需要注意什么？

单亲家庭，是现在社会中普遍存在的现象，加之近年来，离婚率的不断上升，单亲家庭的问题孩子，也越来越多。要想让孩子健康阳光地长大，单亲家庭的家长们要多注意以下几个方面：

第一，不要用亏欠的心态对待孩子。很多家长觉得自己感情不顺利导致孩子没有爸爸或者是妈妈的陪伴，觉得孩子是不幸的，就对孩子格外的关照。经常会对孩子说“爸爸对

不起你”或者是“妈妈对不起你”。不要一直对孩子心有愧疚，与其纠结已成事实的过往，不如珍惜现在与孩子的相处。

第二，客观地跟孩子解释父母分开生活的问题。家长不要逃避问题，要跟孩子客观的解释两个人分开的原因，不要让孩子心中留有疑惑，不要让孩子自卑，觉得可能是自己的问题。不要选择逃避问题，如果孩子想知道，可以适当告知。

第三，不要把负面的情绪带给孩子。每一段婚姻的结束，多少都会给人带来负面的情绪。两个人感情的悲伤不要牵扯或传递给孩子。不要阻断父亲或母亲跟孩子的来往，一定要让孩子感受到父母对他的爱。

第四，不要一味地迁就孩子，无底线的宠爱、迁就孩子，导致孩子出现撒谎、霸凌、自以为是等不良行为习惯。

初中篇

JUNIOR MIDDLE SCHOOL



1.孩子总是怀疑自己，自怜自卑，作为家长该怎么办？

随着生理成熟和心理变化，初中的孩子出现了各种心理冲突，诸如叛逆、敏感、自卑、孤僻等，其实这些在很大程度上是孩子自我认同感缺失的表现。可见，培养孩子的自我认同感，对于家长来说是一件极其重要的事。

第一，构建良好的家庭环境。和谐的家庭环境、家长与孩子的良好关系是孩子自我认同感发展的必要条件，在孩子自我认同感发展的过程中，起着重要作用。家长对孩子采取接纳、鼓励的态度并且做出榜样示范，有利于孩子形成自我肯定的评价。

第二，正确表达对孩子的爱。家长的爱影响孩子安全情感的获得，情感安全则有助于孩子自我认同的健康发展。充满爱心和责任感的家庭，是培养出健康、有所作为、乐观向上的孩子的基础。

第三，鼓励孩子和同龄伙伴交往，建立良好的人际关系。这不仅可以增强孩子信心，促进他们更好地认识自己，还能形成较为完善的性别认同和情感认同。

2.进入初中以后，孩子越来越关注外表，家长需要处理吗？

青春期的孩子面临的一个重大挑战就是接受自己迅速变化的身体。处在这个时期的孩子，对自己的身体外貌极为

敏感，认为这是被他人认可和接纳的关键所在。面对这样的情况，作为家长可以试着这样做：

第一，理解孩子的行为，给予孩子更多的关注和欣赏。对孩子审美中存在的不足进行耐心指导，千万不能对孩子随意指责和嘲讽，以免挫伤孩子的自尊心。

第二，保护孩子对美的追求和向往。事实上在符合学校要求和不增加家庭经济负担的情况下，适当地关注外表的美可以增强孩子的信心，以使他们在人际交往中显得更加自信。

第三，引导孩子建立正确、健康的审美观念。让孩子明白，真正的美应该是外在美和内在美的统一。鼓励孩子除了关注自己的容貌衣着等外在美，更要学会提升自己的内在品质和能力。

3.怎样守护青春期孩子的心理健康？

第一，对孩子的期望要适度。如果家长对孩子期望过高，支配过多，会让孩子变得很脆弱，常常为了避免错误而放弃自己的创造性，放弃通过失败来学习的机会。长此以往，会使孩子失去创造力和想象力。另一方面，强烈的压抑会使孩子产生人格上的扭曲。因此，家长对孩子应持一种适度的期望。

第二，对孩子的评价要以鼓励为主。无论在生活中，还

是在学习中，对于许多孩子来说，既有令人兴奋的成功，也有使人困惑的失败。对于孩子的失败和过错，要具有足够的耐心和冷静，保护孩子的自尊心。并且，在孩子不断努力的过程中，家长要善于发现哪怕是很小的成绩提升，及时地给予不同形式的表扬与肯定。

第三，营造和谐的家庭心理氛围。和睦的家庭心理气氛对孩子起着举足轻重的作用。在和睦家庭中成长起来的孩子，表现出情绪稳定，情感丰富、细腻，性格开朗，团结友爱，有自信心等。为了孩子的心理健康，家长有必要为孩子创设温馨的、和睦的家庭心理氛围，在培养孩子的过程中，父母均需要投入精力，对付出爱心、信心、耐心、恒心，并努力提高自身的心理健康水平。

4.孩子出现了较严重的心理问题，家长该怎么做？

孩子心理出了问题，家长既心痛着急又茫然无措，苦不堪言。面对平常知之不多，不甚了解的心理问题，如何帮到孩子呢？

第一，放平心态，正视孩子的心理问题。家长的态度对孩子的心理康复有着非常重要的疗愈作用。家长心态平和，放下“面子”，接纳孩子的现状，不埋怨不指责，一切以孩子的健康为重。

第二，细心观察孩子的情绪状态和行为表现。如果孩子

的心理问题比较严重，家长需要及时寻求专业帮助。不要因为病感耻而讳疾忌医。可以咨询心理医生或专业机构，寻求专业的治疗和指导。

第三，关爱理解支持孩子，给孩子提供安全感。家长要尽量营造愉悦的家庭环境和家庭氛围，让孩子感受到安全和信任，给予孩子足够的关心、支持和鼓励，积极寻求办法，和孩子一起面对困难，帮助孩子度过难关。

5.发现孩子割手腕自我伤害怎么办？

孩子实施自我伤害，表明他的内心可能正遭遇难以排解的痛苦，于是采用伤害身体产生肉体的痛苦来减轻或解除心理的痛苦。面对孩子自我伤害行为，家长除了担心焦虑，更应该采取积极理性的态度对待，帮助孩子摆脱自我伤害的困扰。家长可以做的是：

第一，成为孩子最好的支持者。不要去劝导、指责、抱怨、哀泣和质问，要用温和的态度、平常的语气和孩子说一些生活中她感兴趣的人、事、物、境。要和孩子在心理上建立起相互依靠、相互依赖的信任关系。

第二，孩子的自伤行为可能是由于心理问题或现实刺激引起的，家长可以试图去了解孩子的痛苦感受或无法排遣的苦闷，也可以带孩子去心理咨询机构或医院心理科进行诊断和治疗，为孩子寻求专业的心理辅导，让孩子得到专业的帮

助。

第三，耐心且细心陪伴，保证孩子的安全。在孩子产生了自残行为后，家长要注意观察孩子，特别是孩子言行反常可能危及生命时，要特别小心，及时和学校联系寻求帮助，共同研判和商量解决办法，防止极端事件的发生。

6.孩子对教师有抵触情绪怎么办？

在学校生活中，师生关系是初中孩子需要认识并处理好的重要的人际关系。因为某些特殊原因或特殊事件，孩子有可能与老师发生冲突，对老师产生抵触情绪。家长知晓以后，可以对孩子进行如下引导：

第一，接纳孩子情绪，为孩子创造宽松、自由、安全的心理氛围，允许孩子发表对老师的看法。在认真倾听孩子讲述的同时，积极引导，让孩子学会客观理性分析，学会换位思考，提高对问题的认识能力。

第二，引导孩子认识、接纳老师之间的差异。由于年龄、学识、生活阅历、个人性格等方面的差异，每位老师解决问题的方法和表达方式会有所不同，他们在课堂上也会呈现不同的授课方式和教育风格。孩子需要意识到老师之间的差异，学会接纳每位老师的不同。

第三，帮助孩子建立对老师及教师职业的尊重，认识到良好的师生关系对自己学业发展、人格完善具有重要意义，

逐步化解孩子的抵触心理，与老师建立良好、亲密的师生关系。

第四，如孩子情绪激烈，家长可以试着了解孩子抵触情绪的来源，如果教师的教育教学方法确有偏差，可以和学校教师管理部门沟通，和学校一起协商解决。

7.在孩子的成长过程中，家长如何与老师一起形成教育合力？

家庭和学校，是影响学生发展两大环境。家长对教师的认同与依托、对学校的信任与支持，教师对家长的尊重与理解、对学生的关爱与呵护，是建立相互信任的家校关系的必要条件。

第一，认识到良好的家校合作关系有利于为孩子提供和谐的教育环境，只有双方积极主动地相互了解、互相配合、相互支持，才算是良性的家校关系，才会有和谐的教育环境，才利于促进孩子的全面发展。

第二，坦率而又真诚的交流有助于跟老师建立信任感与认同感。家长要主动、及时与老师沟通孩子在家的各种情况，如思想情绪、学业状况、行为表现和身心发展等情况。切忌因为担心孩子的所作所为给老师留下不好印象而“护短”、遮掩。

第三，如果孩子在校期间遇到困难，或者出现困难和问

题，一定要面对问题，跟老师多联系、多沟通，以便形成有效的教育合力。

8.孩子才上初中，关注孩子生涯规划是不是太早了？

生涯规划是指一个人对自己生涯过程的安排。接受生涯教育，对孩子的人生发展有着重要意义。生涯教育越早开展越好，家长可从以下方面着手：

第一，培养孩子认识自己，确定人生目标。家长要帮助孩子认识自我，觉察自身的优势和不足，了解社会环境中存在的机遇与挑战，结合孩子的实际情况进行教育和引导，让孩子对自己有较为清楚的了解，确定符合自己发展的目标。

第二，培养孩子规划自己人生的能力，在未来生活中不迷失方向。家长要有意识地培养孩子生涯规划意识，并在每一个学段进行整合，看到孩子的需要，帮助孩子进行选择，帮助孩子拥抱人生。

第三，尊重孩子的选择与兴趣，不能将自己所设计的人生规划强加给孩子，应鼓励孩子去规划设计自己的人生之路。作为家长，应该给孩子自主选择的权利与空间，做孩子一生的引路人和支持者，而不做操纵者。

9.孩子没有目标，对未来感到迷茫，如何引导？

第一，帮助孩子了解自己的兴趣和能力。在此基础上，

鼓励他们识别想要达到的目标，并学会制定实现这些目标的计划。学会将大目标拆解成小目标、阶段目标，并找出身边可以调动的资源，保障各阶段目标的实现。

第二，家长要给孩子提供良好的自主学习和自我发展的学习环境，帮助孩子提升自我管理和自主学习能力。

第三，不要随意否定孩子的目标。尽量做到换位思考、积极引导，鼓励孩子勇敢尝试。在孩子追求目标的道路上，难免会碰到阻力与难点，经各方面尝试努力后，孩子会收获很多经验。

10.孩子容易和同学产生冲突，甚至失控动手怎么办？

青少年正处在生理和心理快速成长发育的关键时期，情绪不稳定，很容易与同伴产生冲突，甚至行为失控，大打出手。家长需要给予引导，具体做法如下：

第一，营造融洽的家庭氛围。家庭环境对于孩子的影响很大。生活在争吵不断，甚至经常遭受家长暴力的孩子易怒并容易采用暴力行为。我们要努力给孩子一个充满温暖、包容、和善和爱的家庭，让孩子生活在平静的氛围中，行为会得到改善。

第二，加强对孩子进行情绪管理指导。平常多与孩子交流，教会孩子管理情绪的方法，找到适合自己的发泄情绪的办法。当孩子出现有负性情绪时，家长给予接纳和理解，鼓

励孩子采用适合的方式表达情绪。

第三，鼓励孩子多与人交往。让孩子在交往中学会尊重他人、学会倾听，不把自己的意见强加于人，采用分享、讨论等方式来解决问题等交往技巧，拥有较强的人际交往能力。

11.担心孩子跟行为表现不良的人在一起玩学坏，怎么引导孩子正确交友呢？

第一，关心孩子的交友状况，给孩子空间，让孩子感受到信任。注意不要用自己的主观喜恶来控制孩子的交友。应该合理引导，让孩子自己学会明辨是非，择善而从。

第二，不要轻易对孩子朋友“查户口”。这会让孩子觉得家长不尊重自己和朋友，产生对立情绪。与其让孩子在高压下隐藏自己交友的真实状况，不妨给孩子一定的自主权，让孩子感到自己是被尊重和信任的，这样孩子也会更乐意与父母交流。

第三，随着孩子的成长，以及个人判断能力的提高，其交友圈也在不断地“刷新”，家长可以在不引起孩子反感的前提下，与孩子讨论其朋友的表现，让孩子充分了解他的朋友，相信最终孩子一定会做出正确的选择。

12.孩子在学校被欺负，家长怎么办？

第一，控制情绪，保持冷静。听到孩子在校被欺负，家

长一定不要冲动，要保持冷静，控制自身情绪，耐心听取孩子的倾诉，引导孩子讲清楚事情的前因后果。然后积极和班主任取得联系，将事情反映给老师，请老师去调查了解，在此基础上配合老师妥善作出处理，减轻对孩子的伤害。

第二，重视孩子的心理感受。孩子能够回家跟父母说，就是想将自己的不良情绪跟最亲近的人分享，期望得到父母的关爱和安慰，以寻求安全庇护。如果孩子在遭遇被欺负以后出现害怕上学、害怕出门、交友焦虑等情况，家长需要及时联系专业人士给予孩子心理疏导。

第三，了解孩子过往被欺负的经历。欺凌对孩子来说会造成一定的身心伤害，产生恐惧和不安全感。如果被欺负情节严重，已经属于校园欺凌性质，家长和学校要及时报警，让警方介入调查处理，保证孩子的身心安全。

13.如何面对青春期孩子的“逆反”？

孩子进入青春期，可能出现不同程度的“逆反”。他们会为了显示自己已是“成人”而盲目地反抗，无论家长意见正确与否都不想听。面对青春期孩子的“逆反”，家长可以参考以下做法。

第一，家长切忌不要在双方情绪冲动的下处理问题。要学会要缓一缓，等双方平静下来再沟通。沟通中只说自己的感受，不要指责孩子，以免导致争吵发生。

第二，换位思考。尽量从孩子的角度去看问题，接纳孩子的感受，在理解的基础上，耐心引导孩子。家长在提问题时，最好以商量平和的语气进行，比如：发生了什么？你这样做是怎么想的？你怎么看待这个问题？我们谈一谈好吗？家长要努力成为孩子愿意倾吐秘密的对象，成为孩子很信赖的支持者。

第三，接纳孩子的叛逆，给予孩子更多的信任，不要过分关注孩子让你烦恼的表面问题，而要理解他们的心理需求，孩子们有时指责家长只是为了被“看见”。给他自己做决定和承担责任的机会，静待孩子成长。

14.孩子喜欢上异性同学，作为家长该怎么去引导孩子正确认识青春期的恋爱问题？

青春期的孩子，已经进入“异性好感期”，他们开始关注朋友、关注自己、关注与人的感情和交往，对美好的爱情充满了期待和憧憬。面对青春期孩子的正常情感需求，作为家长需要给孩子提供理解、引导和支持，如：

第一，不批评，不禁止，不侵犯孩子隐私。批评会把孩子越推越远，禁止会勾起更多好奇，侵犯孩子隐私会引起孩子的反感。既然这件事是正常又合理的，那我们要保持冷静，理解孩子的感受。

第二，引导孩子确定异性交往行为规范，建立边界感。

一方面，男女生交往要把握度，把握合适的分寸，不然会让对方感到不适。另一方面，要明确什么样的行为是一定不能做的，否则会带来伤害。

第三，给孩子足够的爱。孩子有爱和归属感需要，如果这份爱和归属在家里获取不到，就会想从别的地方获取。家长除了关心孩子的衣食住行，也最好在感受、情绪方面给予孩子满足，进行更深层次的交流，给孩子足够的爱。

15.如何跟孩子说“性”？

初中时期是性教育的关键期，但是由于中国的传统教育，导致很多家长认为谈“性”是一件很羞耻的事，家长应该学会如何正确地和青春期的孩子们谈论性教育。

第一，要以尊重孩子为前提，不能让孩子感到被压抑。与孩子建立良好的沟通关系，尊重孩子的思想，建立好和孩子的信任关系。

第二，和孩子谈“性”，要有计划，不要一蹴而就，可以逐渐深入，先谈“性”的一些基本概念，比如性知识的意义等，然后逐渐谈到性行为、性健康等。

第三，要积极引导孩子，以合理的观点来阐述性信息，让孩子有正确的性观念，同时引导孩子知道防护措施，避免受到性伤害。

第四，谈话的时候要给孩子响应的的时间，可以让孩子说

说自己的想法，以及他们遇到的问题，从而给予孩子正确的解释和建议。

16.孩子喜欢模仿一些不良动作，说一些不雅词语，担心他学坏，怎么办？

初中孩子对事物充满好奇心；有强烈的模仿愿望，容易受到周围人和事物的影响；对是非的判断带有很强的自我意识。家长需要引导孩子树立正确的价值观，培养孩子良好的行为习惯。

第一，关心孩子行为表现，严格要求。家长要多和孩子交谈，及时了解孩子思想上出现的各种苗头，在生活上也要关心孩子，让孩子感受到家庭的温暖、父母的慈爱。当孩子和父母建立了深厚的感情，才能主动向父母讲出自己的需求和愿望，并听从父母的教导。

第二，以身作则，言传身教。孩子往往是父母的一面镜子，孩子的言谈举止很容易受家人的影响。让家长的言行成为孩子模仿的对象，做好孩子的表率。

第三，注意适当的教育方法。有不少家长，在孩子未出问题的时候，放任自流。一旦发现问题，或惊慌失措，束手无策；或姑息迁就，放纵溺爱；或打骂交加，粗暴对待。这些都是极为错误的做法。特别是孩子出现不良行为后，切忌

简单粗暴的棍棒教育。应分析孩子产生这些行为的原因是什么，然后针对这些原因讲清道理，及时疏导。

17.因孩子玩手机引发冲突怎么办？

看到孩子玩手机失去自我约束和控制，家长往往容易焦虑和愤怒，导致亲子关系格外紧张，甚至引发冲突。要化解因孩子玩手机引发的矛盾，家长可以尝试以下方法：

第一，尊重孩子，冷静处理

青春期的孩子对父母的依赖逐渐减弱，他们开始有自己的思想，需要得到父母的尊重，讨厌被家长控制。此时，为了更有效化解冲突，家长需要用成熟、理智的方式表达自己的情绪。当发现自己情绪急躁时，先平复情绪再行动。

第二，平等协商，管好手机

家长要在理解孩子情绪的前提下，心平气和与孩子沟通。先让孩子提出方案：手机什么时候使用、使用多长时间、如何管理？然后家长与孩子友好协商，对孩子的方案进行修订，在双方要达成一致以后，形成手机使用规则。

第三，温柔坚定，持之以恒

执行停止使用手机的约定时，家长态度须温柔而坚定。要把行为限制和情感关怀分开，不因限制行为就不关注孩子的感受和想法，也不因照顾孩子的情绪而妥协。可以在每次

发生冲突时，温柔而坚定的要回手机，在孩子情绪平静一些后，再去倾听和共情孩子，认可和鼓励孩子继续坚持。

18.孩子玩网络游戏影响了学习和休息，怎么说都不听，该怎么办？

当家长发现孩子玩游戏时，通常都会非常的紧张，害怕耽误学习，仿佛生活、学习已经被网络游戏摧毁了。父母第一反应基本上就是没收手机、电脑，拔网线、断网。采取最直接，最强硬的方式来解决。事实表明，这样并没有取得应有的效果。作为家长我们需要做到以下几点：

第一，理解孩子。父母在看到孩子玩游戏时不要輕易发怒，甚至打骂孩子，而是询问孩子为何喜欢玩这个游戏，告诉他这样的做法是不对的，沉迷于手机的危害有很多，举一些具体的案例更有说服力。

第二，和孩子制定和遵循规则。提前和孩子拟定手机、电脑使用规则，商定使用电子产品的时间、场所、上网的目的和内容，并共同遵循；与孩子分享、讨论使用网络的心得。

第三，给予孩子肯定：若孩子在使用电子产品的时候遵守规则，比如在查阅相关资料后就自动放下电子产品去学习，就要给孩子肯定，告诉孩子这样做是对的，以后要坚持这样做，孩子在面对游戏时也能控制住自己遵守规则。多肯

定孩子，他们就会信心倍增，在以后的学习和生活中逐步自律。

19.如何营造良好的家庭亲子沟通氛围？

第一，构建和谐的家庭氛围，重视亲子之间的交流与互动。和谐的家庭氛围是家庭沟通的重要保障，有利于家庭成员的心理相容。夫妻之间、亲子之间经常沟通交流，才能缩短心理距离，避免心理冲突。和谐的家庭氛围里，家长可以通过与孩子的互动、表扬积极的行为和言语、避免过度批评和指责等方式，促进亲子沟通。

第二，倾听孩子的需求和感受。家长应该主动倾听孩子的需求和感受，既尊重、理解孩子，又对孩子事事处处提出严格要求；既高度关注孩子的一举一动，又积极鼓励孩子独立自主，鼓励孩子去做其所喜欢而又力所能及的事情；既让孩子直言不讳，敢于发表自己的意见，又针对孩子的错误循循善诱，给予他们支持和帮助。

第三，培养孩子的沟通技巧。家长可以通过培养孩子的沟通技巧，帮助他们更好地表达自己的观点和需求。比如，让孩子学习如何倾听和表达，如何处理冲突和分歧，如何有效地沟通等，这些技巧不仅可以在家庭亲子沟通中发挥作用，还可以帮助孩子在学校和社交场合中更好地与人交流。

20.与孩子沟通不畅时，忍不住想对孩子说教怎么办？

第一，我们要先处理自己的情绪，诚实地面对和允许自己的情绪。做做深呼吸，然后可以对孩子这样说：“对不起，请让我离开一会儿，我现在有点烦，我需要冷静一下，才能继续与你交流。”

第二，表达出自己的情绪，让孩子明白沟通不畅或他对你发脾气之后你的心情。我们可以这么说：“因为你对着我发脾气，我此时心里面很难过。”此时，我们不必要求孩子道歉，但是如果他道歉了，接受就好。但是，如果还是生气，也别假装不生气。需要诚实一点，说：“你知道吗，对这事我还是觉得有点生气。”当我们处理情绪不争对错，也许我们会发现也有需要道歉的地方。

第三，加强学习，不断丰富家庭教育知识，树立科学教育理念，提升实施家庭教育的能力。多遍的重复甚至唠叨，对孩子的帮助并不大，甚至有可能让孩子关闭与父母的沟通之门。学点有效沟通技能，可以助力发展良好的亲子关系。

21.留守家庭如何与孩子建立良好的亲子沟通？

长期留守在家的孩子，由于关爱与情感交流缺失，缺少归属感、安全感，更易孤独无助、自卑、胆小，早恋，网络成瘾，发生心理危机指数高，还容易成为欺凌对象。为孩子健康成长，家长要从以下几点予以关注：

第一，经常（至少每周一次）与孩子的老师、监护人保持密切的沟通，及时了解孩子在校和在家的情况。通过老师及时了解孩子的听课、完成作业等学习情况和与同学、老师相处，参加各种校内外活动等情况；与监护人了解孩子独立完成作业及与人交往、做家务、手机和电脑使用、是否归家等情况。

第二，固定时间经常与孩子视频聊天，着重关注孩子的情绪、学习压力、与人相处等方面的内容。向孩子普及生理卫生、防性侵知识，了解孩子哪些方面需父母提供帮助。及时帮助孩子解决生活上和心理上的困惑。

第三，若能抽出时间，特殊日子要表达对孩子的关注。在过节、孩子生日或季节变换等重要的日子及时表达祝福、生活问候、物品购买等。这些日子父母应尽可能与孩子一起度过；如果孩子放假，父母可以把孩子接到工作的地方相聚，多陪伴孩子。

22.孩子做作业磨蹭、拖沓怎么办？

第一，制定计划，让孩子有主导性意识。和孩子一起制定一个计划是一个好方法，尊重他的想法，让他决定做作业的时间和顺序，家长在时间上提出改进意见，家长和孩子在时间安排上达成共识，孩子才会心甘情愿地遵照计划执行，因为计划是以他为主制定的，他有主导意识。

第二，创造环境，让孩子注意力更集中。如果孩子写作业时，家长在一旁看电视、刷视频、聊微信、玩麻将等，孩子难免产生不平衡的心理，“凭什么爸爸妈妈都在玩，我非得写作业”。不仅如此，嘈杂的声音也会干扰孩子的思考，分散注意力。所以，创造安静的学习环境，对培养孩子的注意力很重要。

第三，明确奖惩，让孩子有自我掌控感。如果按时完成任务，剩余的时间可以自由安排；如果提前完成，可以获得一定的奖励；如果连续超时，需要接受做家务等惩戒。

23.如何提高孩子学习动力、树立目标？

孩子缺乏理想抱负，精神空虚，没有学习动力，可从以下几点入手：

第一，不随意否定孩子、给孩子选择的自由。换位思考、积极引导、鼓励孩子勇敢尝试，给孩子选择的自由，让孩子找到自己的动力。

第二，帮助孩子找到成就感。一旦发现孩子在某些方面表现出特长，要积极地创造条件，同时要降低启动难度，像游戏升级一样，引入“成瘾”机制，让孩子不断从中找到成就感，提高内在动力。

第三，家长和孩子制定统一目标。形成有效的合力，经常沟通目标实现的问题，和孩子一起将大目标拆解成小目

标、阶段目标，并整理出身边可以调动的资源，保障各阶段目标达成。

第四，家长给孩子树立积极榜样。身教胜于言教，做孩子制定目标、追赶目标、实现目标的领路人。

24.怎样让孩子从容应对考试？

面对考试，部分孩子没有较科学的复习计划、不知道怎样梳理知识点和复习内容、学习效率不高、自我期待较高，以至于容易产生焦虑情绪。家长可以这样引导孩子。

第一，制订合理的复习计划。要在短时间内取得好的复习效果，必须要有计划。复习涉及的知识点多，内容一环扣一环。

第二，把握复习的要领，遵循规律。家长要告诉孩子，复习时要遵循一定的规律，先快后慢，及时复习，加强理解。

第三，引导孩子缓解孩子的不良情绪。一是积极调整心态，如鼓励孩子说：“我能行，我相信我自己。”。二是进行情绪宣泄。多与孩子交流沟通，让孩子宣泄负面情绪。三是学会科学放松，如呼吸放松、冥想放松等。四是目标转移法。孩子焦虑时会烦躁不安，坐不住。这时尽量让孩子做些与学习无关的事情分散注意力，如在考试前带孩子购物、爬山、唱歌等。五是列清单表。把容易引发孩子焦虑的原因列

一个清单，按此清单把预防工作事先准备好，告诉孩子正常发挥就好。六是寻求专业的压力咨询指导。

25.如何培养孩子养成自觉锻炼身体的良好习惯？

第一，激发兴趣。对待不爱运动的孩子，关键是想方设法吸引他走出家门，和孩子一起到户外进行各种活动，如骑车、溜冰、游泳、打羽毛球、爬山等。在运动的过程中，孩子会体验到运动的乐趣和带给他们的成就感，形成积极的意识，从而喜欢上运动这种健康的生活方式。

第二，合理的膳食和休息。根据孩子的身体情况及锻炼强度进行科学合理的膳食搭配，劳逸结合的时间安排。既满足了身体的需要，又促进了锻炼的效果。

第三，持之以恒。可以在孩子喜欢的地方对一个项目多样练习，如将跑步变成高抬腿跑、变速跑、赛跑、计时跑等。家长在孩子运动时经常督促鼓励，最好能一起运动，让孩子逐渐养成良好的锻炼习惯。

高中篇

SENIOR HIGH SCHOOL



1.孩子上高中后希望能自主规划自己的事务，家长担心孩子不能处理好这些问题，该怎么办？

高中阶段的孩子，会表现出成熟性和幼稚性并存的冲突，他们的认知能力、思维方式及社会经验等方面仍存在不足。因此，家长的担心不无道理，可以尝试以下方法帮助孩子。

第一，家长示范。在日常生活中注重事务规划，规划制定后注重落实，进行自我监督，并在规划不符合实际时及时进行自我调节。家长长期坚持，孩子耳濡目染，也能提高规划能力。

第二，帮助孩子制定合理目标和计划。当孩子提出希望自己规划事务的意愿时，家长应给予肯定。先尝试用一个短期目标，例如：今日学习目标，和孩子一起制定计划，为孩子提供练习机会。

第三，培养孩子的执行能力：计划制定后是否能执行才是关键，在日常生活中家长可以发挥监督作用，提醒孩子按时完成计划。当计划确无法实施时，可以同孩子一起对计划进行修订。这样反复练习几次，相信孩子对生活、学习的规划能力会得到大大的提升。

2.孩子进入青春期后，为什么会出现情绪起伏不定的情况，该怎么帮助他呢？

高中属于青春期后期，是孩子生长发育过程中的一个阶段。情绪不稳定主要是激素分泌变化，导致情绪不稳定；其次青春期孩子大脑正在进行重要的发展和重新连接，孩子的情绪调节能力还没有完全成熟；最后同龄人的评判和压力，让他们对自己的外貌和能力等认识不稳定，导致情绪不稳定。

为帮助孩子度过这个阶段，家长可以：

第一，理解和支持。给予他们情感上的支持和鼓励，帮助他们树立积极的自我形象。

第二，建立良好的沟通渠道。保持开放和尊重的沟通方式。鼓励孩子表达自己的感受，并耐心倾听他们的烦恼和困惑。

第三，提供积极的途径。鼓励孩子参与他们感兴趣的活
动，如：体育运动、艺术创作。这些活动可以转移注意力，增加自信心，并建立良好的社交关系。

第四，维护稳定的生活节奏。养成一个规律的日常生活，包括充足的睡眠、健康的饮食以及合理的时间安排。稳定的生活节奏有助于平衡孩子的情绪波动。

第五，寻求专业支持：如果孩子的情绪问题严重，家长也无法有效应对时，可以向学校心理教师或者其他专业人士求助。

3.家长怎么帮助孩子应对进入高中后多变的情绪问题？

高中是一个充满变化和挑战的阶段，这一时期的孩子由于身心发展的众多原因造成情绪不稳定，作为家长，可以尝试这样做：

第一，引导孩子接纳消极情绪。孩子在面对高中生活的各种挑战时，可能会经历各种情绪，我们需要帮助孩子认识出现诸多情绪是正常的，是可以接受的。同时也要引导孩子适当地表达和处理负面情绪，让情绪得以释放，如写日记、绘画、运动或与朋友聊天等。

第二，陪伴孩子探索情绪来源。多变的情绪可能是由各种因素引起的，例如学业压力、人际关系、身体变化等。家长可以与孩子一起探索这些可能的原因，并尝试站在孩子的角度理解他们的感受。

第三，与孩子建立信任和沟通。家长可以尝试与孩子建立平等、坦诚关系，不过度反应或指责他们。多表达对他们的关心和理解，创造安全的环境，让他们能够自由地表达自己。

第四，为孩子提供专业保障。如果您发现孩子的情绪问题严重或持续时间较长，可能需要专业帮助。可以与学校的老师、心理专业人士沟通，到医院专科就诊，寻求专业意见和帮助。

第五，家长做好自身情绪管理。面对孩子的消极情绪，家长也需要关注自己的情绪反应。家长的情绪是否稳定对孩

子的情绪、家庭氛围至关重要。因此，家长需要正视自己的情绪，并寻找合适的情绪管理方法，如运动、冥想或与他人分享等。

4.发现孩子吸烟，家长该怎么处理？

孩子吸烟可能有很多原因导致，一是孩子产生强烈的成人感，希望自己能有成人的模样，尝试成年人的行为让自己看起来更成熟。二是同伴影响，从众压力。青春期的孩子很怕被人说不合群，从众压力下，就会尝试一些不恰当行为。三是青春期孩子在面对成长的烦恼、焦虑时，常常会通过寻求一些强烈感官刺激来缓解自己的焦虑。家长可以尝试以下方法解决：

第一，不能采用简单粗暴的方式教训孩子。其实孩子吸烟并不能说明孩子变糟糕了，家长可以先平复情绪再慢慢解决。

第二，平等沟通，和孩子探讨吸烟的原因。让孩子认识到青少年期他们仍有很多器官都未发育成熟，此时吸烟会对身体造成更大的伤害。

第三，对于成人感没有得到满足而尝试吸烟的孩子，家长可以用给予孩子更多的尊重来弥补，满足孩子正常的心理需求。

第四，控制环境让孩子逐渐戒除吸烟行为。例如：吸烟

的爸爸不在孩子面前吸烟，提醒其他家庭成员尽量不在孩子面前吸烟。

第五，如果孩子是想通过吸烟来缓解压力，可以尝试在孩子身上放一些瓜子、糖果等，当感觉到压力时使用这些替代物品，并帮助孩子找到压力源，缓解压力。

5.孩子周末沉迷手机不学习，家长应该怎么办？

面对沉迷手机的问题，家长可以尝试运用“六四”法智慧管理手机。即基于高中学生身心六大特点，因材施教，通过四个步骤与孩子智慧沟通，共同达成家庭有效管理手机的办法。

高中生身心发展六大特点是：成人感增强，希望被尊重；抽象逻辑思维占据优势地位；情感内隐，情绪不稳定易；重视同伴关系；自控能力有所加强，但不稳定；独立性增强，思维活跃。

通过四个沟通步骤，达成管理协议。

一是先处理心情，再解决问题。深呼吸，关注自己的情绪，让自己平静下来，将自己对孩子的抱怨、失望、担忧和焦虑、无奈与无助暂时放一边，避免冲突。

二是共情理解，换位免对抗。理解他们使用手机的原因和感受，同时把这种理解传达给孩子，陈述自己看到的客观现象。围绕共同希望达成目标，贴积极标签。

三是制定契约，划定界限。边界不逾越，界内可自主。双方根据利弊的分析，最后定下一个或一个以上的方案。建议家长与孩子签协议的时候用完成游戏关卡或播放某段视频作为时间段，而不是用小时计算。

四是榜样示范，用心陪伴。作为家长，在手机的使用上也要做到身体力行。有质量的陪伴孩子，让孩子不仅仅知道虚拟的世界的精彩，更能够发现现实生活中的美好信息。信息时代，陪伴孩子管理好手机，就是在维护好亲子关系的基础上，不断增强孩子自律能力的成长过程。

6.孩子对身边的事情缺乏兴趣，经常说“随便”“无所谓”，该怎么办呢？

青春期的孩子，渴望获得父母“成人”的独立认同，又没有形成清晰的目标，常常迷茫、愤怒，也无力摆脱父母的干预。他们很可能用“不投入、不在乎”来表达不满。家长们可以尝试以下几个方法：

第一，放轻松，不要让自己过度焦虑。孩子的成长有自己的规律，作为家长，不必总担心来不及，放平自己的心态，或许能让你和孩子都更理解彼此。

第二，引导孩子学会关心身边的事情。培养孩子对身边的事情学会关心，让孩子善于从身边的平凡小事中发现闪光点和价值。陪孩子一起去感受、品味、记录生活、自然、音

乐、运动、人文的生命之美。

第三，做父母的要升级自己的人生，努力在日常生活中给孩子做出示范。最好的爱是陪伴，而不是给孩子报艺术班补习班；最好的教育是做一个能让孩子尊敬的人，行为符合良知的标准。

7.孩子在高中阶段学习缺乏主动性，经常“磨洋工”，成绩没有起色，怎么办？

答：这种现象可能有三个原因。一是缺乏动力。孩子可能没有明确的目标或动机来努力学习，缺乏对学习的积极性和兴趣。二是学习压力大。高中阶段学业负担较重，可能给孩子带来压力，导致他们对学习产生过度焦虑，从而产生逃避学习的心态。三是学习方法不当。孩子可能没有掌握好适合自己的学习方法，导致学习效果不佳。

可以尝试以下方法帮助改善。

第一，激发兴趣。家长可以尝试找到孩子感兴趣的领域，鼓励他们参与相关活动来激发他们对学习的兴趣。

第二，设立明确目标。协助孩子设定科学可实现的短期、中期和长期目标，并建立适当的奖励机制，以激励他们努力学习。

第三，营造良好的学习环境。提供一个安静、整洁、舒适的学习环境，避免干扰和娱乐设备的诱惑。尤其是家长不

能在孩子学习时玩手机、看电视，也不能在孩子专心学习时通过“关心”来打扰他学习，比如孩子学习的时候端着水果让他吃掉。

第四，提供支持与鼓励。家长应该给予孩子温暖的支持和鼓励，帮助他们树立正确的学习态度和价值观。

第五，培养学习方法。指导孩子学习如何制定合理的学习计划、总结笔记、解决问题等有效的学习方法。

8.孩子进入高中阶段后，过分在意他人对自己的看法和评价，家长该怎么引导？

答：高中阶段的孩子对同伴交往的需求更强，他们需要通过社交关系寻求认同感和归属感，希望被他人接纳和认可，以便在社交圈中找到自己的位置。因此，会很在意他人对自己的评价。家长可以尝试以下方法帮助孩子。

第一，建立良好沟通。让他们感到你是支持他们的。鼓励他们分享自己的想法和感受，帮助他们更好地认识自己，并提供积极的反馈。

第二，培养自信心。支持他们继续发展自己的特长，并鼓励他们适当展示自己的长处，以此建立内在的自信，孩子就会减少对外界评价的过分依赖。

第三，传授社交技巧。掌握社交技巧可以更好地处理社交场合中的不确定性和压力。比如：倾听他人、表达自己的

观点和感受，尊重他人的看法等。

第四，强调内在价值。强调他们的内在品质、道德价值和个人成长的重要性。家长可以引导他们将注意力放在内在品质的培养上。

9.孩子总和同伴发生争执，同伴交往陷入困境，怎么帮助他呢？

高中孩子间经常就某个观点发生争执，多数是因为这个阶段孩子的思维发展特点造成。抽象逻辑思维能力的逐渐成熟导致他们对自己、他人和环境的看法发生变化，更倾向于用批判性思维考虑问题。喜欢争辩和怀疑，敢于发表自己的意见，渴望证明自己。家长可以尝试以下方法帮助孩子：

第一，充分肯定孩子对事件提供新视角的勇气。

第二，协助孩子优化表达自己观点的方法，能使孩子用恰当的方式表达自己。

第三，鼓励孩子在表达自己意见前找到支撑观点的证据，做到表达有理有据，让同伴能够更好的理解。

第四，帮助孩子正确认识每个人的认知都可能出现片面或不正确。当同伴提出不同观点时，能仔细倾听，认真思考，互相讨论，取长补短。

10.选科分班后，孩子出现重新适应新环境的困难，我们怎么帮助他？

出现这一问题，说明孩子需要人际交往方面的指导。家长应更多的接纳孩子，正面反馈孩子的优点和长处，陪伴孩子形成健康的人际圈。

第一，引导孩子主动交友，拓宽人际圈。鼓励孩子积极参加学校的社团活动，积极参加户外活动，认识志同道合的朋友。还可以参加社区的志愿服务活动，在服务他人的过程中找到价值感，增强归属感，从而建立不同人际圈。

第二，关注孩子的交流方式，建立良好同伴关系。选科分班后，班级同学是上高中以来第二次重组，鼓励孩子多参与班级的管理事务，多与同学交流，了解他们的兴趣爱好和性格特点，有利于朋友关系建立，这样孩子也能增强孩子自信心，培养积极交友观念。

第三，掌握人际交往技巧，保障交往深度。高中阶段的孩子对人际交往环境有着较高要求，家长应陪伴孩子共同学习人际交往的策略，例如理解尊重、学会倾听、以诚相待和宽容谅解等，助力孩子迅速适应新的学习环境。

11.为什么孩子进入青春期后和家长变得疏远、不太愿意与父母沟通了？

高中阶段的亲子关系多会发生以下变化：一是情感上脱离。青春期孩子更加注重同伴关系，在情感上更加依赖同龄人，与父母的情感便不如以前亲密。二是行为上脱离。青春期孩子十分渴望独立、自由，讨厌父母干涉和控制他们，不愿意与家长分享过多事情。三是观点上脱离。青春期孩子对于很多事情都有了自己的见解，不再轻易接受父母和老师的观点，有时甚至觉得父母的观点不合时宜，父母的榜样作用削弱，导致他们不愿意与家长过多分享。想要拉近与孩子的距离，家长可以尝试这样做：

第一，改变与孩子相处的方式，接纳孩子的变化，注意共情和倾听，要给予孩子意见时，采用平等的方式。

第二，训练孩子独自做出决定，满足孩子的“成人感”需要。

第三，鼓励孩子建立良好的同伴关系，寻求理解和支持、获得地位、克服孤独等，从而促进其心理健康发展和情绪稳定。

第四，尽量多抽出时间陪伴孩子，和孩子聊聊他的兴趣爱好，聊聊他的好朋友，聊聊他们关注的社会热点话题。

12.孩子升入高中后，很反感和家长讨论异性同伴交往的话题，这时我该怎么办？

答：家长会担心孩子与异性同学交往中受伤害，是因为家长关心孩子的安全和幸福，而孩子会对这个话题反感。这种现象可能有以下原因：一是，孩子想要独立。孩子渴望展示自己的独立性。他们希望能够自己处理人际关系，不愿被家长过多干涉。二是害羞或想保护隐私。孩子可能会羞于面对这样的话题，或者保护自己的隐私，不愿意家长过问他们的交友关系。三是对家长意见的厌倦。如果家长平时喜欢给孩子讲大道理而不顾及他们的情绪，他们可能会对家长提起这个话题感到排斥。

家长可以尝试以下方法来解决这个问题：

第一，充分沟通和理解。尝试倾听孩子的观点和感受，表达出对他们的理解和支持，让他们知道你是关心他们的。

第二，尊重孩子的独立性。给予孩子适当的自主权，让他们有空间和机会独立处理自己的交友关系。尽量避免过多干涉或指责。

第三，建立信任和开放的环境。与孩子建立良好的沟通和信任关系，让他们感到安心和愿意与你分享他们的经历和困惑。

第四，提供实际信息来引导。以轻松和平等的方式给孩子分享一些相关的案例或故事，让他了解可能面临的困扰和

问题，提供一些建议和指导。

13.当发现孩子有早恋倾向时，家长应如何巧妙应对？

青春期孩子的同伴关系，是一种全新的关系，与童年期的交往相比，有了更深入的情感交流。孩子在青春期对异性同伴关系的探索，对家长和孩子来说都是一次巨大的挑战。家长可以尝试的做法是：

第一，尊重孩子的自主意识，给予孩子充分信任。孩子进入高中后，生理成熟会带来对异性强烈而独特的情感需求。家长在这时如果第一时间采取强硬地方式制止阻拦，反而会拉大和孩子之间的隔阂。所以在这一敏感时期，父母需要改变对“早恋”的固有看法，正视孩子青春期的情感需求，给予孩子更多独立自主的空间。

第二，丰富孩子的业余生活，满足孩子的精神需要。正确面对感情的前提是学会面对自我。这个时期，家长可以鼓励和陪伴孩子多参加一些兴趣活动和集体活动，培养孩子各方面的兴趣和能力，充实孩子的课余时间，满足孩子的精神需求。

第三，开展适当的恋爱教育，助力孩子理解感情。在孩子进入青春期后，家长可对孩子进行适当的性、恋爱、婚姻教育，教会孩子了解与异性正常交往的边界。在交往方式上注重“勇敢交际，避免单独相处”。鼓励孩子要广泛接触不

同异性同学，促进相互学习。在交往的程度上，要做到“体谅尊重、避免偏激行为”。不要把过多的情感倾注于某一个特定的人，而是守好自己人际交往的边界，尊重他人的同时，保护自己的隐私。在异性交往受阻时，要注意控制好情绪，避免偏激言行。

14.孩子进入高中后，作业要拖很长时间才能完成。怎样帮助孩子更好地安排时间？

高中阶段学习任务加重，写作业时间较之前长一些是正常的，家长不必急于唠叨和指责孩子拖拉，可以试试以下方法，协助孩子提高效率。

第一，和孩子一起记录时间。花一周时间记录每天的时间流水账，一周后找一个合适的时间和孩子分析总结，加深孩子对于事件和时间的关系，强化时间宝贵的意识。

第二，陪孩子一起管理时间。一是有效分类管理，结合对时间流水账的分析，拿一个专门的时间记录本，将生活中最常发生的学习、生活事项分为：重要紧急、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急四类，先做“重要且紧急”的事，再根据需求依次排序完成；每天要预留一定的缓冲时间，以应付突发状况。二是每天、每周对时间管理情况进行梳理总结，肯定孩子的进步，并就不足之处商定好优化方向。

第三，提升孩子对事件的掌控感。一是协助孩子合理规

划各个学科学习所需要的时间。每天先规划好学习计划和流程，用恰当的方式提醒孩子按照计划进行学习，注意每次只做一件事，不能做着数学题还抽空背英语。二是要理解包容孩子，培养良好的时间管理习惯有个过程，家长要包容孩子偶尔出现的“小偷懒”，不可唠叨，不要盯住小问题不放，要适度给予孩子一定自由放松的时间，劳逸结合才能达到最佳效果。

15.高中学习和初中学习思维不一样了，考试题目常常“绕圈子”，该怎么帮孩子？

首先是两个学段学习思维不同，是因为高中的学科更注重深度和逻辑思考。其次是“绕圈子”意味着需要更多的思考和分析才能理解并找到答案，这样设计考题是为了培养学生的批判性思维和解决问题的能力。

第一，鼓励孩子多思考、提出问题，解决问题。培养他们的逻辑思维能力。

第二，鼓励孩子通过自主探索、询问学科教师、与同伴交流相互讨论等形式，学习解题技巧和方法。例如：如何理清问题的关键点，分析选项等。

第三，为孩子提供适当的资源和辅导，例如：利用国家公共教育平台进行专题学习，拓展解题思路。

第四，给予孩子足够的时间和支持，鼓励他们有自信地

面对困难，并从错误中学习。适应高中学习需要时间和努力，家长的支持和鼓励对孩子的成长非常重要。

16.孩子初中成绩还可以，进入高中后发现学习“一听就懂，一做就错”，特别打击自信心，该怎么帮助他？

出现这种问题的原因可能有以下几点：一是，高中学科的难度增加了，内容更加深入和细致，不再像初中那样简单明了。二是，学科之间的联系变得更密切，需要更全面地理解知识才能解答问题。三是，考试和作业的要求变高了，常常需要运用知识解决复杂的问题，而不仅仅是简单记忆或计算。

第一，鼓励孩子主动思考和提问，培养他们的批判性思维和问题解决能力。

第二，帮助孩子提升学习技能，包括时间规划能力、知识架构组合能力，学科知识迁移与综合运用能力等。

第三，鼓励孩子坚持努力，相信自己的能力，并从错误中学习和成长。

如果家长在帮助孩子这方面的成长上缺乏支撑，可以多和学校沟通，寻求支持。

17.孩子进入高中后，成绩下滑、不理想，学习吃力，我应该怎么办？

高中学习科目增多，学业难度加大，帮助孩子解决学习吃力的问题，治本的办法是做到“三变”，激发孩子内在的学习动力。家长可以尝试这样做：

第一，变催促指责的命令为温和坚定的建议。父母放下权威感十足的命令和指责，平等尊重的信任孩子，我们说的话孩子才肯听。例如变“作业做完了吗？”为“你已经将今天晚上的学习任务安排好了，对吗？”

第二，变焦虑担心为正面反馈。运用成长型思维，多关注孩子的努力和学习的过程。面对学习结果时，发现孩子的进步，及时给与正面的反馈，让孩子感觉到自己的努力是有价值的。例如“你的进步表明你真的为考试付出了很多努力”，“你反复阅读材料，画出重点，对自己进行测试，你的方法确实奏效了！”。

第三，变监控监督为顾问指导。孩子本身一定有向好追求的意愿，对于孩子来说，学业发展也是一个成长的过程，需要我们慢慢看到进步。我们可以通过协商与孩子一起制定合理的学习计划，营造良好的家庭学习氛围，相信孩子，持续耐心的关注孩子执行计划的情况，如果情况未到达预期时，以平和的态度帮助孩子复盘分析调整方法。

18.贵州省新高考背景下，学生应该如何选科呢？

答：“凡事豫（预）则立，不豫（预）则废”，选科的过程其实是生涯规划的过程，家长和孩子一起做规划，也是良好的亲子关系建立的过程。家长应首先和孩子一起了解分析选科组合的特点，关注孩子所长，才能帮孩子做好选择。但一定要强调的是，在学习分科知识的基础上，一定要尊重孩子的选择。

第一，首选物理类。理、工、农、医四大学科门类，首选专业要求一般情况下必须为物理。物+化+生组合是选择人数最多的，也是能够报考的专业（类）最多的，几乎可以占到 99%（除哲学、历史类、公安、警察类专业不可报考）。物+化+政组合专业选择面广，专业覆盖率高，这种组合可报专业达 98.9%，同时选择了政治，将来能够有助于考生考研或者考取公务员。物+化+地组合兼顾了传统文理科的特点，学科之间的兼容度较高。物+生+政、物+生+地、物+政+地三个组合，在 2023 年已经开始高考综合改革的省份收集到的数据看来，选择人数较少，且这三个组合会限制学生可报考的专业，同时这三种组合会和首选历史的学生重合。

第二，首选历史类。主要涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、管理学、艺术学 8 门类下的相关专业。其余还有理学门类下的部分心理学类，地理学类，工学学科门类下的部分建筑学类，医学门类下的护理类。

19.孩子选科分班后，出现学习焦虑，家长应该怎么办？

新高考实施以来，学生会在高一下学期进行选科分班，这个选科决策会深远地影响学习路径和未来职业道路。因此在分班之后，当学生面对所选择的学科组合考试成绩不理想，很容易产生焦虑的情绪，后悔当初的选科组合，萌发了想要重新选择学科组合的想法。针对孩子的困扰，家长可以这样做：

第一，有效提升孩子学习信心。很多孩子结束选择后，面对考试的一时失利，容易产生消极和回避的态度。可以试着先了解孩子在学习中所遇到的具体困难和问题是什么？然后与孩子一起分析近几次学习下滑的原因，结合孩子实际碰到的问题，做好学习的规划，增强孩子克服困难的自信心。

第二，增强孩子的自我认知能力。高中生处于自我同一性和角色混乱的冲突的时期。这个阶段的孩子正在积极探索，并不断完善自我的评价、自我的认知。家长在这个阶段要多帮孩子分析优点和特长，增强孩子对当初选择的自信。

第三，完善孩子的生涯认知能力。孩子单一地从学习成绩的好坏来判断选科组合很容易进入误区。孩子的认知失调带来了焦虑的情绪，这个时候我们可以帮孩子整理个人特点清单，包括成绩、爱好、性格、专业前景、理想学校等，让孩子能够多元化了解选科的科学依据，增强孩子的生涯决策

能力。

20.孩子升到高中后成绩不理想，我们做父母的很焦虑，该怎么办？

孩子进入高中后，面对逐渐增加的高中学业压力，可能会遭受到学习上的挫折，这时家长可能因为以下原因产生焦虑。一是源自家长自身生活压力，希望孩子将来不像自己一样平庸，或希望孩子能够比自己过得更好；二是源自身边朋友的比较，感觉别人家孩子怎么就比自己家孩子强，没有面子。家长可以尝试以下方法来降低焦虑：

第一，丰富自己的生活，不要把焦点都放在孩子学习上，通过适当转移注意，降低自己的焦虑。

第二，时刻保持发现的眼光，多看看孩子身上的优点。对于孩子的评价并非只是学业成绩，学业成绩的好坏并不能决定孩子往后人生。家长应多关注孩子身上的优点、长处，关注孩子全面发展，提供更多机会让他们能得到持续发展。

第三，转变对孩子的评价方式，改横向比较为纵向比较。家长应多看到孩子通过努力取得的进步，不要总是拿自己孩子的短处和别人孩子的长处进行横向比较。

21.孩子高考前焦虑，如何帮助孩子调整呢？

面临高三繁重的学业和高考的压力，许多孩子会产生紧

张焦虑的情绪。焦虑是一种正常的情绪，适当的焦虑有利于在学习中维持最佳状态。

第一，陪伴孩子走出情绪的困扰。鼓励孩子在面对情绪困扰时，主动寻求他人的支持和帮助，可以是老师、家长、同学等。如果孩子的焦虑和压力超过自己或家庭的应对能力，建议寻求专业的心理咨询或更深入干预，帮助孩子有效应对焦虑。

第二，指导孩子学会应对的技巧。面对孩子的焦虑，首先家长可以引导帮助孩子认识到焦虑是正常的生理反应，可以通过深呼吸、听音乐、阅读、保证充足的睡眠、均衡饮食、适当运动等进行有效缓解。同时帮助孩子合理规划时间、制定复习计划等，提高孩子学习的效率。

第三，帮助孩子建立合理的期望。过高的期望容易造成高焦虑。作为家长，我们可以与孩子一起探讨未来就业的多元性和多样性，引导他们选择适合自己的院校和专业，并鼓励他们关注个人长期的成长和发展，而不仅是关注高三成绩。

第四，给予孩子坚实的身心保障。家庭的理解和支持对孩子至关重要，家长可以创造一个积极、轻松的家庭氛围，避免过度强调考试和成绩。此外，家长要做好后勤保障，一是给孩子提供良好的学习环境，让孩子能够静心学习；二是给孩子提供合理充足的营养膳食。

22.新高考面临选科抉择，可以帮助孩子做什么？

新高考改革，对家长和孩子来说既是挑战，更是机遇。需要家长陪伴孩子做出合理又慎重的选科。

第一，陪伴孩子一起面对。如果您和孩子在选科时又犹豫或焦虑，可以尝试告诉孩子：“高考综合性改革，对你来说是挑战，对爸爸妈妈来说也是一种全新的挑战，我们都是第一次面对，所以没有关系，我们一起去找到最适合的组合。”孩子感受到家长的陪伴和支持，才能够以平静且理智的心态进行选科。

第二，帮助孩子理清思路。在指导孩子选科时，要根据孩子学科的优势、学科的兴趣、大学专业的要求、未来就业的方向、人生生涯的规划等方向进行综合的考虑，比如选科时要兼顾兴趣与特长，家长们可以把孩子喜欢做的事、喜欢上的课、想参加的兴趣小组或社团分类总结，这样就可以较为清楚地了解其兴趣。

第三，接纳孩子的选择。如果您和孩子在选科时意见不一致，建议家长把选择权留给孩子。家长要接纳孩子可能有不同想法，可以尝试告诉孩子。“我们作为父母，帮助你综合分析认为这样选择较好，但是这些只是建议，最后要在学业上继续努力是你自己，所以最终决定由你来做”。

23.孩子面对“网络暴力”时，我们能怎么做？

当得知孩子正在经历网络欺凌时，家长首先要稳定自己的情绪，才能更好帮助孩子走出困境。家长朋友们可以尝试陪伴孩子一起“说”和“做”。

第一，与孩子一起“说”欺凌现象。家长们可以从近期的热门事件入手，和孩子一起谈谈最近发生的相关事件，观察孩子面对此类事件表现出的态度，表达自己对网络欺凌事件的看法，同时需要告诉孩子哪些属于网络欺凌行为。

第二，与孩子一起“做”欺凌应对。家长们需要告知孩子，网络欺凌属于违法行为，将欺凌证据进行存证。要及时联系相关网络平台删除不良信息，举报不当内容。如果情节过于严重，家长可以陪伴孩子一起报警处理。家长还要保持和学校的良好沟通，定期了解孩子在学校的情况，坚持对网络欺凌现象“零容忍”的态度。

第三，与孩子一起建立网络社交素养。家长在孩子开始接触网络时，要告知孩子在网络发言时，要保持冷静，控制情绪，培养孩子良好的品性和与人交往的能力，保持对生命的敬畏。并且与他人保持适当地边界，帮助孩子有意识地保护个人信息，从源头避免网络欺凌事件的发生。

24. 家长应该从哪些方面去观察孩子，发现孩子心理异常？

答：孩子进入高中后，开始越来越注重自己的隐私，当孩子心理出现异常，家长往往很难及时察觉。可以从以下三个方面观察。

一是生理方面。饮食情况，孩子出现明显的食欲变化，突然暴饮暴食或突然不愿吃饭；孩子出现明显的体重变化，体重突然消瘦或突然体重增加；孩子出现明显的身体不适，比如：便秘、腹泻、呕吐等；孩子出现明显饮食偏好变化，比如：爱吃辣的孩子突然饮食清淡、平时喜欢吃的东西却开始排斥等。睡眠情况，孩子连续 7 天以上超过 30 分钟无法入睡；孩子夜间突然惊醒或睡眠中出现发抖、打冷颤、尖叫等；孩子连续半个月以上睡眠时长少于 5 小时等。另外，如果您的孩子是女生，家长还需要关注孩子每月月经情况是否正常，是否超过 3 个月月经推迟、月经天数超过 10 天等。

二是情绪方面。孩子出现无理由的烦躁、不安或紧张；对平时感兴趣的事物期待度突然降低；每天早上和傍晚情绪明显低落等。

三是行为方面。孩子近期的社交情况，如：好朋友不来往了、突然频繁聚会；孩子的行为举止变化，如：突然托人托物（把平时珍藏物品送人、交代很久才会发生的事件的安

排）；孩子的穿着打扮仪容仪表等。

三学业方面。如上课注意力不能集中、听不进；作业完成不佳，和之前产生巨大反差；上下学出发和回家时间变化太大等。

如果孩子在以上方面出现了明显异于往常的情况，家长一定要及时关注，和学校进行联系。家长发现孩子的异常问题，若时间超过 2 周，可预约学校心理辅导教师，或在与孩子沟通的前提下，带孩子到正规医院心理科请专业医师进行评估，如确诊为心理疾病需要医疗介入的应尽早治疗。

25.当家长发现孩子有自伤行为时，应如何应对？

近年来孩子自伤自残的事件常有发生。由于青少年情绪情感丰富但调节能力发展不够成熟，许多孩子会选择用切割、灼烧、针刺或摩擦等方式伤害自己，发泄自己压抑的情绪。这时家长需要及时关注到孩子自伤行为背后的情绪和情感需求，帮助孩子远离自我伤害。

第一，及时处理孩子伤口。家长在发现孩子自伤的第一时间，应及时帮助孩子处理伤口，避免伤口因感染而造成更严重的后果。切忌对孩子有过度的指责和质问。当孩子出现自伤行为时，其实是在向身边的人发出求救信号，父母发现时应引起重视，对孩子做到及时关心和关注。

第二，关注孩子自伤行为背后的情绪和需求，积极引导，

商量解决办法。家长可以用自身经历去与孩子沟通，为孩子提供有一些可以选择的正向发泄方式。当孩子在表达中出现无助时，家长可以在安抚孩子平静下来后，用自己的方式去询问孩子，帮助孩子把无法说出口的情绪表达出来。比如家长可以通过询问，排除和确定孩子的情绪，“是不是总觉得很想哭”“会不会有觉得自己很没用的想法”“最近有没有吃不下饭或者睡不着觉的情况”。通过具体的问题，可以帮助孩子把无法说出口的情绪更为清晰地整理出来，让家长了解到自伤时孩子所处的情景是怎样的，也可以让家长了解孩子近期的情况。

第三，提升生活质量。在孩子日常的生活中，营造和谐的家庭氛围，提升孩子的生活满意度，也可以预防孩子出现自伤行为。生活质量的提升，能让孩子保持稳定的情绪状态。家长可以尝试和孩子一起进行一定的体育锻炼、制定合理的膳食搭配、安排好孩子的作息等。

第四，学会跟孩子共情。许多孩子出现自伤行为时，内心都备受煎熬。家长们在这时不应用父母的角度看待他们的行为，而是应该将自己的身份转换为孩子的知心朋友，站在孩子的角度，尊重孩子，理解孩子，帮助孩子。我们可以和孩子一起制定减少自伤行为的协议。比如：把自伤工具（刀片、针头等）交给家长或其他人妥善处理，鼓励孩子出现自伤冲动时告诉身边的人，与孩子一起签订《安全协议》等等。

家长在这时需要陪伴孩子度过这个难熬的时刻，帮助孩子学会采用其他健康的方式去缓解痛苦。

第五，寻求专业人士帮助。如果孩子自伤行为的背后是因为情绪、行为障碍的困扰。家长一定要及时寻求专业心理医生的帮助。如寻找正规医院心理科医生进行咨询、或到专业心理咨询机构进行咨询等。同时家长还需要关注，孩子的自伤行为很可能会反复出现。

