



陈默老师家庭教育支招系列

孩子像一面镜子，照出父母的言行

这是父母最尴尬、最深刻的功课

陈默 著

家有小学生

给烦恼父母的
实用秘籍

JIAYOU
XIAOXUESHENG



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



陈默老师家庭教育支招系列

陈默 著

家有小学生

给烦恼父母的 实用秘籍



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

家有小学生:给烦恼父母的实用秘籍 / 陈默著. —上海:

上海教育出版社, 2017.7

(陈默老师家庭教育支招系列)

ISBN 978-7-5444-7728-4

I. ①家... II. ①陈... III. ①小学生—家庭教育

IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第184694号

责任编辑 金亚静

封面设计 陆 弦

陈默老师家庭教育支招系列

家有小学生

——给烦恼父母的实用秘籍

陈 默 著

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上 海 教 育 出 版 社
官 网 www.seph.com.cn
易 文 网 www.ewen.co

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

开 本 787×1092 1/32 印张 7

版 次 2017 年 7 月第 1 版

印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-7728-4/G·6372

定 价 28.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

“图书市场上的育儿书籍及家庭教育类图书汗牛充栋，为什么你还要挤进去？”我曾这么问陈默老师。她说：“因为我遇到的家长总是问我，有没有一本可以拿来就用的书。”

父母们需要什么？需要具体、可操作的方法。无论理论有多好，父母做得到、能做好才是关键。更何况，有时候这个理论与那个理论还自相矛盾。能让父母做得到、做得好是一门技艺，必须拥有长期实践经验，才能精通这门技艺，才能指导父母。

陈默老师已经有上万个小时的咨询经验，咨询对象绝大多数是儿童及青少年。在此基础上，她才敢说她了解学生需要什么样的父母、什么样的家庭教育，以及遇到问题时，父母应该怎样帮助自己的孩子。

这本书没有理论的堆砌，主要目的是让父母觉得这本书有用。一本书能做到有用就很不简单，这体现了一种自信，这种自信既来自陈默老师对儿童发展心理学理论的了解，也来自她长达二十几年的实践生涯。

小学生的家庭教育问题现在是一门“显学”，多少父母为此烦恼不已。若能遇到好的指导，家长们就会在家庭教

育上更自信。有句戏言，说“孩子一上学，家里就没好日子过了”，这说明很多父母缺乏管理孩子的能力，迫切需要学会如何与孩子合作，如何与孩子和谐相处。当前的实际情况是：小学生的的问题不容乐观，他们承受了来自家庭和学校的压力，但他们的年龄还小，很无助，需要父母的帮助，父母责任重大。

小学阶段是人生漫长求学之路的开始阶段，身心发展都处于关键期，父母责无旁贷，要保护好他们，让他们健康、愉悦地走好第一步。

华东师范大学
心理与认知科学学院教授

陳國鵬



第一章 关注孩子的情绪 /001

孩子经常精神萎靡 / 004

当孩子开始嫉妒别人 / 006

那些考试焦虑的孩子 / 008

妥善应对敏感多疑的孩子 / 010

孩子爱发脾气 / 011

对所有人都很冷漠 / 014

在学校里战战兢兢 / 015

永远要做第一名 / 017

在学校里太无聊 / 019

总是做追随者的孩子 / 021

希望所有人都最爱自己 / 023

从不会约束自己 / 024

深感孤独的孩子 / 026

总是与其他孩子合不来 / 027

稍受批评就痛哭流涕 / 030

孩子开始和同学攀比 / 031

父母打了孩子 / 033

第二章 促进孩子的思维发展 / 037

上课注意力不集中 / 042

课文总是背不出来 / 044

要不要参加奥数训练 / 046

计算总是出错 / 048

如何让孩子爱阅读 / 049

读不懂题外之意 / 051

对学习英语没兴趣 / 052

遇到难题就退缩 / 054

如何平衡孩子的学习和玩耍 / 056

第三章 培养孩子的学习习惯 / 059

让孩子有学习兴趣 / 063

孩子从小就开始偏科 / 064

幼小衔接对策 / 066



孩子不积极举手发言	/ 069
做作业拖拖拉拉	/ 070
不会写作文的孩子	/ 072
父母要不要陪着孩子做作业	/ 073
孩子不肯做作业	/ 075
孩子不喜欢老师	/ 076
孩子不愿去学校	/ 078
考试前后父母该怎么做	/ 080
老师投诉孩子不守秩序	/ 081
不可以用钱来激励孩子	/ 083
如何恰当地鼓励孩子学习	/ 084

第四章 训练孩子的行为习惯 / 087

怎样给孩子立规矩	/ 091
孩子早上不肯起床	/ 093
让孩子自己整理书包	/ 096
让孩子按时上床睡觉	/ 097
放学回家后先做作业	/ 099
不催促就让孩子行动起来	/ 100

让孩子做事有始有终 / 103

帮助孩子规划自己的时间 / 104

成为有毅力的孩子 / 106

孩子沉溺于电子游戏 / 108

孩子不肯好好吃饭 / 110

让孩子学会做家务 / 112

第五章 鼓励孩子与同伴交往 / 115

所有的孩子都可爱 / 118

不能帮孩子挑选伙伴 / 119

平等面对孩子的伙伴 / 121

当孩子被人欺负了 / 122

当孩子欺负了别人 / 124

被所有小朋友排斥的孩子 / 126

不受欢迎的孩子的交友特点 / 128

班里有个特殊孩子 / 130

孩子不爱出门 / 132

第六章 塑造有良好品质的孩子 / 135

让孩子成为有礼貌的人 / 138



怎样让孩子不说谎	/ 139
能为别人考虑的孩子更受欢迎	/ 142
做不怕事、不惹事的孩子	/ 143
尊重公共秩序,培养合格公民	/ 144
会谦让的孩子有福	/ 146
培养守诺言、讲信用的孩子	/ 147
感恩教育怎么做	/ 149
“比惨”教育培养了什么	/ 151

第七章 处理孩子的异常情况 / 153

孩子患了多动症	/ 157
改变孩子对立、挑衅的行为	/ 162
患非典型自闭症的孩子	/ 164
当心儿童癔症的发生	/ 166
孩子患了学校恐惧症	/ 168
从不在学校说话的孩子	/ 170
总在学校摸生殖器的孩子	/ 172
孩子患了抽动症	/ 174
对性萌生兴趣的孩子	/ 177

让左撇子有个愉快的童年 / 178

有书写强迫症的孩子 / 179

第八章 帮助孩子度过心灵危机 / 183

当孩子遭遇了可怕的创伤 / 186

帮助孩子面对亲人的死亡 / 188

当家庭出现重大变故 / 190

父母要离婚了 / 191

留守儿童依然可以健康成长 / 193

被母亲抛弃的孩子 / 196

无奈转学的孩子 / 197

老师要求孩子留级 / 199

孩子被摸了敏感部位 / 201

永远缺席的父亲 / 203

在学校里和同学打架之后 / 205

经历校园欺凌事件 / 206

天天争吵的父母 / 208

第一章

关注孩子的情绪



孩子有情绪压力的时候，往往无法用语言表达，通常你会看到他的行为开始出现问题，例如不肯做作业、不肯睡觉、上课不听讲、反抗父母的管教，等等。糟糕的行为往往激怒父母，遭到呵斥甚至打骂，而承受这一切的孩子，其情绪更加恶劣，行为更加混乱，从而导致恶性循环。

家庭教育最重要的内容就是关注并安抚孩子的情绪。一个孩子去上学，他就进入了一个小社会，他会产生压力，这些压力来自同伴、老师等。放学后孩子会带着这些情绪回来，却又无法或没有能力表达，需要父母仔细观察，去理解和体谅孩子。

孩子回到家后不作声，不做作业，或者发脾气，讲什么都不听，很有可能就是情绪不好。家长要看得懂，不要只纠正孩子的行为表现，要了解孩子行为背后的原因及情绪。

如果孩子把自己的情绪表达出来，家长一定要先接纳和理解孩子的情绪。不要去做分析和判断，说“你的这种情绪是不对的”之类的话。要告诉孩子：“你很难过，妈妈知道了！”“妈妈感觉到你很愤怒。”这种共情式谈话可以让孩子觉得自己得到了家长的支持。

其实，只要孩子的情绪被理解了，问题就解决了一半。



陷入抑郁或愤怒后，人做任何事情都难以保持良好的状态。孩子最常见的负面情绪就是恐惧，由于年龄小，他们不能分辨和理解眼前发生的事情，这些事情会有什么样的后果，因而常常会害怕遭到父母的责骂和同伴的攻击。一旦孩子处在恐惧中，他的感官的灵敏度都会降低，变得迟钝、愚笨，也就是“懵了”。

父母要注意，不要让自己的孩子处在恐惧中，更不应该自己制造孩子的恐惧。

一个孩子的幸福感并不来自宝马车、大别墅，让孩子幸福的事是：有一个可以给他挡风遮雨的家，一个可以疗伤的地方。孩子有能够理解他情绪的父母，当他受伤的时候，能够及时得到抚慰，他就是有福的。一个可以疗伤的孩子，他受的伤就不会积淀下来，而伤痕累累的孩子会出现心理问题。

现在有那么多父母，他们关注孩子的身体、学习，唯独不关注孩子的情绪，这样，孩子就难免出现问题。情绪方面的问题，会让父母在其他方面的努力都黯然失色，甚至毁于一旦。例如有一些学习成绩特别好的孩子，由于抑郁情绪而拒绝去上学，或者治疗一年半载后依旧休学或转学，这样的折腾和波折会让孩子消耗很大的能量，大伤元气。

当今的孩子对情感的要求非常高，但处理情绪的能力又特别差。情绪问题是非常突出的问题，如果一个家庭在孩子的情绪安抚上做得特别好，这个孩子就会既健康又阳光，心胸开阔，人际关系良好，人生之路就会走得更平顺。

孩子经常精神萎靡

有一些孩子平时闷闷不乐，没有精神，在学校里做什么都没兴趣，学习成绩也不理想。父母往往非常烦恼，因为不清楚孩子是怎么回事。是不舒服？或者不开心？还是不喜欢去学校？搞清楚原因，才能够对症下药。

对于常常精神萎靡、闷闷不乐的孩子，父母要做的是：先查看孩子是否有贫血、甲状腺功能减退等生理现象，如有，就应该及时寻求医学治疗。

排除了生理因素后，孩子精神萎靡、闷闷不乐最大的可能是长期压抑所致，通常孩子身处下列几种心理环境中可造成精神萎靡：(1) 父母不停地挑剔或提出各种要求，使孩子没有自信；(2) 有同性别的、各方面优于自己的兄弟姐妹，从而承受无形的压力；(3) 长期未获得学业成就，学习能力低下，成绩排名靠后，反复遭受老师的指责和打击；(4) 身处孤独的环境中，父母不在同一个城市生活，或者虽在同一个城市里生活但不陪伴孩子。

如果是第一种情况，请父母回想一下自己小时候是不是也经常被爸爸妈妈挑剔、指责，反思自己是否直接从上一代那里继承了育儿的模式，自己的言行是对上一代的教育方法不满的投射。父母需要换位思考，将心比心：想象一下，父母讲的那些挑剔孩子的话，换成别人对自己讲，会有何感觉？不要试图去要求孩子，要求就是阻力，更何况那些要求未必

是合理的。人可以对自己提要求,但最好不要对别人提要求,哪怕是你的孩子。

如果是第二种情况,父母一定要学会不在老大面前表扬或批评老二,也不在老二面前表扬或批评老大。这是有两个孩子的父母的基本技巧。两个孩子若有强弱之差,更应该关注能力弱的孩子的感受。在家庭结构上,两个孩子是最容易互相影响的。

如果是第三种情况,父母要做的是:弄清楚孩子学习成绩差的原因。学习成绩差往往有两类原因:一类是原发的、由于神经功能轻微障碍导致的学习技能的低下。这类孩子从一年级起就学习差,有的还有读写障碍。如果孩子是这类原因导致的学业不良,父母要格外有耐心。每当孩子回到家都要给予安抚,他不是不愿做,是怎么做都达不到标准。给孩子足够的鼓励,告诉他,他是有潜力的,慢慢会好起来、会赶上的。当然,更多的孩子成绩差的原因是来自心境的变化、环境的各种不利影响,需要父母去找到环境中什么不利因素导致了孩子心绪不佳,难以投入学习。等到孩子学习成绩提高了,低落的情绪也会好转。

如果是第四种情况,孩子会长期处在沮丧当中。父母长期不陪伴孩子,让老人或者保姆带孩子,会造成孩子这样的认知:我在这个世界上是不重要的,我妈妈的工作比我重要,我的到来妨碍了我的妈妈,我是一个累赘。一个孩子认定了自己是妈妈的累赘,他就不可能有动力前行。妈妈要让孩子知道他是自己的宝贝,对妈妈来说,没有什么比孩子更

重要了。虽然一时不能陪伴,但是一定要向孩子传达这类感受。

情绪不佳、萎靡不振的孩子,父母及老师很难唤起他的探索欲望和求知精神。即便是玩,他也没什么兴趣。而孩子的情绪深受成人影响,如果父母总让自己的孩子萎靡不振,他们就不是好的父母。

当孩子开始嫉妒别人

成人往往觉得,孩子的世界非常纯真,成人世界中的妒忌、猜疑与孩子无关。但这并不是真的,孩子也会经历各种挫折,也会萌发妒忌、敌对、猜疑等负面情绪。

什么样的情况会引发孩子的嫉妒心呢?(1)在学校里,老师经常在孩子们之间做比较,或者有意识地让两个孩子互相竞争;(2)父母反复在孩子面前讲自己内心欣赏的孩子是什么样的,或者别人家的孩子如何如何,这样,当孩子不断听到父母口中的“好儿子”“好女儿”时便会心生嫉妒;(3)自己得不到的东西被别人得到了,比如想当班长,老师或同学却选了另外一个孩子。

如果一个孩子经常讨论另一个孩子,或者经常批评其他孩子的言行举止,父母就应该知道孩子在嫉妒别人了。

嫉妒之心与生俱来,但是妒火中烧会让人失去基本判断