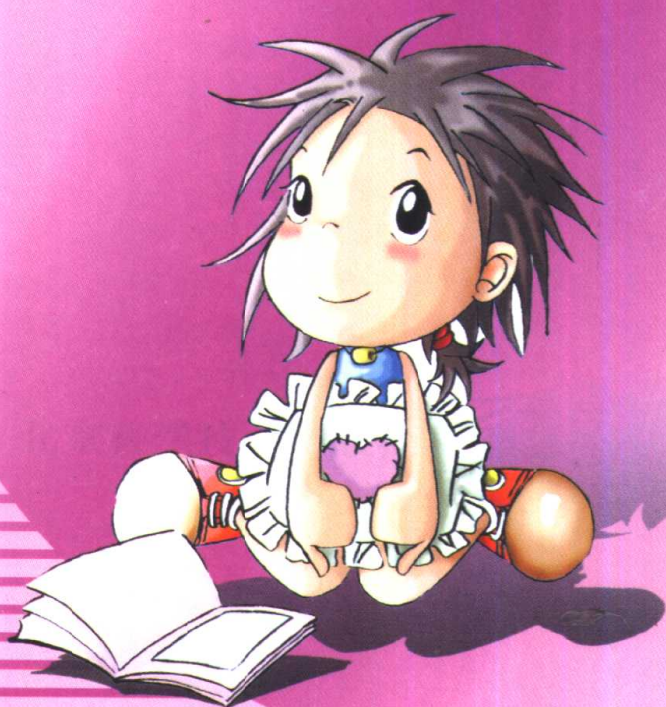


小学生

家长手册

主编：冯小平



北京科学技术出版社

小学生家长手册

冯小平 主编

北京科学技术出版社

9



图书在版编目(CIP)数据

小学生家长手册/冯小平主编, —北京:北京科学技术出版社, 2003. 1

ISBN 7-5304-2749-0/G · 226

I. 中… II. 冯… III. 小学生—家庭教育—手册 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109375 号

小学生家长手册

作 者:冯小平

责任编辑:张汉平

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮 编:100035

电话传真:0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227 0086-10-66161952(发行部)

电子信箱:bkjpress@95777.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京平谷县大北印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:80 千字

印 张:4

版 次:2003 年 1 月第 1 版

印 次:2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数:50000 册

ISBN 7-5304-2749-0/G · 226

定 价:5.50 元

京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

目 录

第一章 您是合格的家长吗? /1

第二章 给家长的建议/5

一、引导孩子走出偏食误区/5

二、正确对待孩子间的纠纷/6

三、正确处理孩子“犟嘴”/7

四、正确对待孩子的“不配合”/8

五、让孩子承受挫折/8

六、让孩子说真话/9

七、教孩子理财/9

八、家长切忌心罚/10

九、为孩子的表现欲惊喜/11

十、帮助孩子扫除考试阴影/11

十一、正确的处理孩子对老师的抵触情绪/12

十二、怎样清醒地认识你的孩子/14

十三、关注孩子的倾诉/14

十四、做个冷静的旁观者/15

十五、送给孩子一份自尊/15

十六、正确培养孩子的兴趣/16



第三章 把握思想航向/17

- 一、爱国主义教育/17
- 二、集体主义和社会主义教育/22
- 三、科学文化教育/24

第四章 塑造性格 培养气质/27

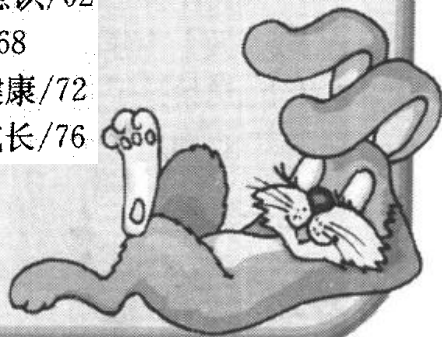
- 一、培养完美人格/27
- 二、情绪情感的塑造/31
- 三、意志品质的磨练/33
- 四、兴趣——最好的老师/34

第五章 家庭教育与学校教育的关系/39

- 一、做好入学的准备/39
- 二、关注孩子的思想情绪/43
- 三、关心孩子的学习/47
- 四、重视孩子的健康/51
- 五、建立温馨的家庭氛围/53
- 六、做孩子的朋友,做老师的助手/55

第六章 日常行为指导/57

- 一、保持身体健康 养成卫生习惯/57
- 二、珍惜生命,增强安全意识/62
- 三、自尊自信,积极进取/68
- 四、肯定自我 完善心理健康/72
- 五、认识社会 在交往中成长/76



第七章 怎样使孩子活泼、健康/81

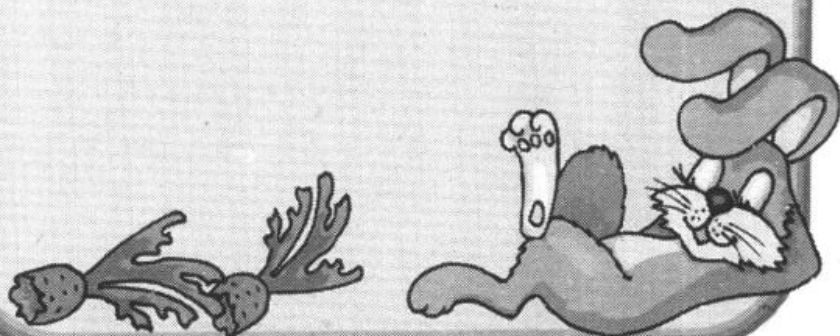
- 一、锻炼身体/81
- 二、营养及饮食/81
- 三、保护牙齿/85
- 四、爱护眼睛/86
- 五、保护耳朵/87
- 六、健康心理/88

第八章 如何培养孩子的安全意识/93

- 一、在回家的路上/93
- 二、假期独自在家/96
- 三、游玩中注意安全/104
- 四、安全上网/106

第九章 家,孩子温馨的港湾/109

- 一、营造良好和谐的家庭氛围/109
- 二、创造愉快的家庭生活/111
- 三、创立民主家庭关系/114
- 四、平等对待孩子/119



第一章 您是合格的家长吗？

世界上，只有不合格的家长，没有不合格的孩子；
世界上，只有合格的家长，没有十全十美的家长；
世界上，只有教育不好的家长，没有教育不好的孩子。

亲爱的家长，如果您想成为合格的家长，您就应该首先认识自己是否是合格的家长；要做一个合格的家长，也就需要了解自己是否是合格的家长。这里的 50 道测试题，请您带着真诚的态度去做，这样您就会得到答案。

如果您正面回答的占到 70%，那么，您就是一个合格的家长；低于这个比例，您就得提高自己的家长水平了。

1. 当孩子不懂或就新奇的事提出问题时，您总是鼓励并耐心解答，不嫌麻烦。
2. 在保证孩子安全的前提下，您鼓励孩子主动尝试去做从前没有做过且力所能及的事情。
3. 您能够根据孩子的眼睛，判定他属于哪种学习类型吗？
4. 您非常注意培养孩子学习新东西的兴趣，并启发孩子对新东西产生兴趣。
5. 您回避孩子谈性的问题。
6. 您引导孩子运用学过的知识、技能解决新问题。
7. 您注意培养孩子选定某个节目看电视的习惯，而不放任他把频道换来换去。
8. 您经常与孩子的班主任保持联系。
9. 您不干涉孩子的自由。
10. 您欢迎孩子的同学、朋友来家做客。

1





11. 您时常带孩子参加体育锻炼。
12. 您愿意向孩子袒露自己内心的烦恼。
13. 孩子考试失利，您鼓励他下次考好。
14. 孩子在外面受到欺侮时，您不袒护。
15. 您不当孩子的面指责丈夫（妻子）的过错。
16. 您敢于在孩子面前承认自己的错误。
17. 您乐意与孩子一起度过节日。
18. 您从不偷看孩子的日记。
19. 您能虚心接受孩子的建议。
20. 您能给孩子必要的安全防护知识。
21. 您有计划地带孩子外出旅游旅行、走亲访友，去公共场所增长孩子的不同环境里生活的体验。
22. 您能有意培养孩子用简单有效的办法记住新学的东西。
23. 凡是孩子自己能做的事您都不再替孩子做。
24. 您注意培养孩子多方面地考虑问题，不钻牛角尖。
25. 您指导孩子画画或做手工时，总是鼓励孩子表现出创造性。
26. 您注意鼓励孩子遇事多动脑筋想办法，独立思考找到答案，并使其从成功中感到乐趣。
27. 当孩子与小伙伴发生冲突时，您有意不介入，让孩子自己处理矛盾，达到和解。
28. 您注意不给孩子过多的学习负担，而多带孩子玩游戏。
29. 您有意训练孩子做事不拖拉，习惯于迅速并完成任务。
30. 您有意让孩子多观察各种事物，并引导他说出事物的各种特征。

31. 您经常有意为孩子创造自己动手做事情的机会。
32. 您经常向孩子提供一些帮助记忆或解决问题的技巧。
33. 您教孩子一种技能时总是详细说明哪些情况下使用这一技能。
34. 您注意做到尊重他人，给孩子当表率。
35. 您有意教孩子知道如何避开危险，保护自己的生命安全。
36. 您在家建立平等和谐的气氛，同时提出明确的是与非原则。
37. 您认为过度照顾而使孩子形成任性、挑食和对人没礼貌等不良习惯不是爱，将来会对孩子不利。
38. 在家里您能够宽容自己的爱人和孩子的无意过失。
39. 您经常告诉孩子遇事要能替他人想一想，要善待他人，不自私自利。
40. 您要求孩子待小伙伴真诚，不在乎吃点小亏，家长还要给孩子做表率。
41. 您有意培养孩子在挫折面前保持勇气，不怕困难，家长自己也能给孩子做出榜样。
42. 您鼓励孩子主动向他人表示友好，并教孩子一些交往技能，如协商、谦让、轮流、分享等。
43. 您有意培养孩子能控制自己的情绪和要求的能力，不能对孩子有求必应。
44. 您注意抓住机会培养孩子的同情心，并使孩子理解他人的欢乐和痛苦。
45. 您注意孩子体育能力的培养，使孩子较早地学会游泳、打羽毛球等技能，使孩子热爱运动，身体健康。
46. 您有意教会孩子真心地称赞和学习他人的优点。
47. 您能注意孩子的心理健康，培养孩子信任、理解、关





心他人，而不多疑、不退缩、不孤僻，有一个活泼开朗的性格。

48. 您有意让孩子做一些固定的力所能及的家务活，培养孩子共同生活的责任感。

49. 您能和孩子一道欣赏文学、美术、音乐作品，陶冶情操，提高孩子对美好事物的感悟能力。

50. 您鼓励孩子勇敢参与竞争，同时教孩子不嫉妒他人。
最后，您经常对孩子说：“我爱你。”

第二章 给家长的建议

一、引导孩子走出偏食误区

孩子的饮食结构在其成长阶段很是关键。偏食也就是挑食，确实很让不少家长感到头疼。那么怎样才能让自己的宝宝健康地成长呢？

1. 以有吸引力的食物诱导。

偏食的孩子自主性较强，尽量让他行使选择权，愉快进食。如何想让孩子不偏食，要用诱导的方式，不能强迫。孩子拒绝时您就告诉他：“我辛苦替你准备，你都不吃，妈妈会难过唷！先试两口。”

2. 改变烹调方法。

①炒食的绿色蔬菜，可以改用川烫方式或红烧等。

②少量渐进，加以奖励：不爱吃的食物，以一次少量为主，切勿强迫孩子吃；当孩子吃完不喜爱的食物时，要加以鼓励赞美，并给予一样他喜爱的食物。

③善用书籍、广告，且以身作则：选择有关营养素方面的书籍，告知身体所需之六大营养素，饮食均衡身体好；电视的卡通、广告亦可善用，告诉孩子，吃了这些食物对身体的好处。最重要的是身教重于言教，父母不能只要孩子吃，自己却不动一下，要知道，父母的一举一动，孩子都看在眼里，当父母吃得津津有味时，孩子也会忍不住想尝尝看唷！

5





3. 培养孩子良好的进食习惯。

减少摄取人工甘味及调味重的零食或点心，以免干扰孩子的味觉而排斥营养的正餐。

孩子若坚持不吃某类食物，也不用太担心，要懂得花点心思，将孩子不爱吃的食物切碎，混合其他食物烹调成好吃的新口味，孩子自然就会吃了。

4. 有赏有罚，严格执行。

有的孩子长到稍大点后就开始挑食，吃到不好吃的就吐出来，好的就想一次吃个够。其对策是把饭碗拿开，直到下一次她肚子饿前，不给她任何东西吃。通常孩子会把剩饭吃完。

二、正确对待孩子间的纠纷

当孩子从幼儿园走向小学时，这就意味着开始独立地进入社会群体。在这个群体中，孩子怎样处理自己与他人的关系，尤其是孩子在受了欺负、受了委屈以后，家长和老师应该怎么做，这是我们经常遇到而又必须及时处理好的一个现实问题。

有位家长谈到这个问题时很忧虑。她有个女儿，从小活泼开朗，心地善良。父母平时经常对孩子说：与人相处要文明礼貌，诚实友好。可是进入小学以后，女儿老是受别人欺负。让她去告诉老师，她说：“老师说过，这类事你们自己处理。”几年下来，一向活泼开朗的孩子变得忍气吞声。老师这样的回答并没有错，因为孩子只有在自己亲自处理和其他孩子发生纠纷的过程中，才能学会人际交往的本领。问题在于，说过“你们自己处理”之后，老师还应该留心、关注事情的发展和结果。

作为家长，遇到孩子受欺负以后，应该持什么样的态度？以前，很多的父母往往这样教育孩子：“如果你被人打了，不要还手，可以去告诉老师，让老师去批评对方。”现在做父母

的则会这样对孩子说：“首先，你不要去惹别人；如果别人来惹你、打你，你要毫不客气地还手。”其实，做家长的不能把这个问题简单地以“还手还是不还手”来回答，而应该肯定孩子的行为：“你是对的，那位打你的同学是错的。在这件事上。你文明、有道理，你比他做得好，我为你自豪。”家长的肯定可以让孩子去掉委屈情绪，产生自豪感。这种自豪感对性格懦弱、胆小的孩子来说，尤其重要。另外在肯定孩子的时候，还要教他在该争的时候要去争，特别是遇到一些有害于同学、危害集体的事情，要勇敢地站出来敢于制止，必要时包括还手。

三、正确处理孩子“犟嘴”

孩子“犟嘴”，家长往往很生气，认为孩子不服教导，不尊重大人。有些家长还会因此而大声训斥孩子，这样做就错了。其实，孩子“犟嘴”有各种不同的情况，有时因为大人的批评与实际情况有出入，孩子才“犟嘴”的。这是孩子为澄清事实而进行的“自辩”。这时候，家长应该耐心听取孩子的辩解，并引导孩子用正确的方式予以表达。有时，孩子是为了掩盖过失而“犟嘴”的。在我们已经清楚地了解事实真相的情况下，往往很难容忍孩子的这种“犟嘴”。有许多家长在这时往往会以拳头代替教育。因为在家长看来，这种“犟嘴”就是撒谎。幼儿心理学认为，当儿童开始掩饰自己过失时，说明他已经掌握了一定的道德标准，并且学会拿它来和自己的行为相对比，作出初步的道德评价。又由于幼儿期的道德观念并不十分稳定，因此在一定的环境中，孩子难免会犯错误。有时，孩子“犟嘴”是因为他们对自己的行为缺乏正确的道德评价，这是一种“自以为是”的“犟嘴”。所以说，家长应当分析孩子“犟嘴”的原因，找准“症结”，对孩子实行有效的教育。

7





四、正确对待孩子的“不配合”

在日常生活中，父母常常会对孩子提出一定的要求，如起床、穿衣、吃饭、上学、收拾房间等等，希望通过实现这些日常的要求来培养孩子的生活能力，培养他们良好的行为习惯和品德。然而，这些看似简单的事情却往往由于孩子的拒绝配合而变得复杂起来。那么，父母应该怎么做才能行之有效呢？

- 1、父母对孩子的行为不要消极否定，随意批评。
- 2、父母对孩子所提的要求要具体明确，不要含糊、笼统。
- 3、父母要经常给孩子以鼓励。
- 4、给孩子选择的机会。
- 5、提前给孩子一些结束或改变活动的时间。

五、让孩子承受挫折

中国有句古话说“享童子福，背老来时”，这句话有其深刻的哲理。“享童子福”，无非是指人在童年时养尊处优，过着饭来张口、衣来伸手，两耳不闻窗外事，不为生活操心，不为生存发愁的日子。但殊不知，过度的舒适不仅不能保证孩子感受到今天生活的幸福，而且还可能给孩子将来的生存带来很多隐患。

要舍得让孩子承受些挫折。有一位父亲做得很好：他和儿子有约，吃午饭后，儿子收拾桌子他洗碗，但有个条件，如果儿子收拾得不好就要接着洗碗。儿子小心地收拾桌子，实际上比平时收拾得干净得多，儿子满以为顺利地过关了，可挑剔的父亲检查时仍发现了一点油渍，于是他平静地说：“对不起，这次碗该你洗啦。”想想，儿子做了努力且明明比平时还好，

却过不了关，哪有不产生失望、挫折感的呢？其实，这正是这位父亲故意给儿子设置的挫折，故意让他心理受挫。通过这样的事例，他让孩子学会了镇静地接受不如意的现实，正确地控制情绪而避免过度的挫折感。当然，倘若挫折感过度，以致于沉溺于灰心、自卑、失望、退缩状态，便应以鼓励、关心、积极暗示、幽默诙谐等方法，帮助孩子走出困境。

六、让孩子说真话

撒谎，虽然不是什么恶习，但毕竟不是什么好习惯，特别是对于年龄还小的孩子来说，染上了撒谎的习惯，对其成长是极其不利的。

在家庭中，孩子之所以撒谎，有时往往是因为我们大人对他们要求太多，约束太紧。如果大人能够耐心地与孩子在一起商量讨论，不将自己的标准作为惟一强加给孩子，孩子有什么话，能够毫无压力地对大人说出来，我想，孩子也根本没有必要撒谎。

七、教孩子理财

教孩子养成储蓄观念，从而学会精打细算，不乱花钱，不浪费钱财。

中国有个习俗，过年长辈要给孩子们压岁钱，有的数目还挺多，这就要求家长教孩子怎样处理这些钱。美国人常将自己不需要了的东西拿出来拍卖。孩子们用不着的玩具可以摆在家门口出售，以获得一点收入；有的小孩帮忙送报也可以得到一些报酬。但帮家里做些日常生活的事情，并非事事都要给钱，例如吸尘、洗碗、倒垃圾等，不但不可付钱给孩子，而且还要





让孩子知道他是家庭中的平等一员，既享有权利，又要尽义务。当然，哪些项目是义务的，哪些项目是可以得到报酬的，每个家长都可根据自己的价值观和孩子的实际情况而定。但是，尽义务是必须的，而报酬是为了培养理财观念。

八、家长切忌心罚

有的家长因为孩子犯了些小错，就对孩子实行体罚或心罚。体罚不好，心罚则更不应该。“哀莫过于心死”，“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”。家长用尖刻的语言奚落、挖苦、讽刺孩子，表面上看比体罚“文明”，但它带给孩子的伤害绝不比体罚小。从某种程度上讲，可能还有过之而无不及。体罚更多的是伤害孩子的身体，而“心罚”更多的是伤害孩子的“思想”和“灵魂”。受“心罚”的孩子自尊心被摧毁，自信心被打击，自强心被扼杀。所以，作为孩子人生道路上的第一任老师，作为孩子在这个世界上最值得信赖的人，父母们怎样去用心来爱孩子，怎样更好地去教育和引导孩子，是大有讲究的。

当孩子沮丧时，适时给以鼓励；

当孩子受挫时，不妨说几句话引导；

当孩子疑惑时，及时用柔和的语言给他提个醒；

当孩子自卑时，不忘记用他的“闪光点”让他大胆地抬起头；

当孩子痛苦时，尽量设身处地说些安慰的话；

当孩子骄傲时，要委婉地让他明白天外有天，人外有人

.....

九、为孩子的表现欲惊喜

表现欲是人在成长中最珍贵的东西。它包含着作为人的一种征服外界的自信和能力。比如，学习一般的学生，在参加学校劳动或帮助他人方面，热情非常高，表现欲很强。因为他们自信自己动手能力和解决问题的能力胜过他人。这类孩子，右半脑功能中的形象思维、立体感和直觉思维强，因此动手能力强。这种优势，使他们在处理用形象思维解决问题当中，往往得胜，表现得十分突出，这种表现欲的不断增长和实现，便是孩子自信心和创造力的不断发展。这就预示着这类孩子有很强的解决问题的能力。

目前，随着就业问题的严峻，每一位父母都希望自己的孩子能考上好大学，“望子成龙，望女成凤”这种心情可以理解，但偏重学习表现欲、压抑其他表现欲的势头则越来越盛。有多少家长因为孩子学习没有达到标准，而抑制了他们各种占用学习时间的表现欲。孩子爱动手，偏偏不让他做；孩子和伙伴组织个活动，偏偏百般阻止，总之一切能展现孩子自信和能力的欲望，全被学习表现欲不强给取缔了。这是家长教育方法的失败。

家长朋友，难道孩子的各种表现欲不值得惊喜吗？让我们顺其自然，扶孩子一把，在他成功之时，再多给一份惊喜和赞扬。这种量的积累，就是那孕育创造力喷薄的岩浆，它一定会给您的孩子带来似锦前程。

十、帮助孩子扫除考试阴影

人人都希望自己永远处在快乐之中，孩子也不例外。但自他们进入小学之后，由于每一学期都要考试，这就给孩子们

