



不惩罚、
不娇纵，
有效地养育孩子

6~12岁孩子的 正面管教

- 陪孩子走过小学六年 -

罗佩◎著

26个正面管教工具，让小学生父母不再焦虑

中国妇女出版社

6~12岁孩子的 正面管教

- 陪孩子走过小学六年 -

罗佩◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

6~12岁孩子的正面管教：陪孩子走过小学六年 /
罗佩著. — 北京：中国妇女出版社，2019.8
ISBN 978-7-5127-1760-2

I. ①6… II. ①罗… III. ①小学生—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第103654号

6~12岁孩子的正面管教——陪孩子走过小学六年

作 者：罗 佩 著

责任编辑：陈 元

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

法律顾问：北京市道可特律师事务所

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：165×235 1/16

印 张：14.75

字 数：183千字

版 次：2019年8月第1版

印 次：2019年8月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1760-2

定 价：49.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

PREFACE



2012年冬天，我和妹妹一起到北京参加正面管教讲师培训，正面管教那时候并不被很多人知道。作为国内第一批开始正面管教授课的讲师，我们就像这片土地上的拓荒者，在那样一个艰难的时期，我无比庆幸有妹妹这样一个同盟，她伴随我一起学习、成长与蜕变。

那时候，我们的孩子都是还未上幼儿园的小婴儿，如今，他们已经成了阳光、独立、自信的小学生，看到这两个孩子，我总会感慨7年前做出的那个改变我们命运的决定。

其实，这一路走来，发生改变的何尝只有我们以及我们养育孩子的方式？那数百次家长课程、学校课程的开展，我们是在用一步一步的行动，让许多家庭发生了良性改变。

经过多年的积累，妹妹决定将她正面管教的践行心得变成文字，和更多的人分享。

写作是一个艰辛的过程，我能感受到她的辛苦和努力，我知道她每天在写作、授课、育儿之间，是如何做到专注与兼顾的。写作也是一个有成就感和价值感的过程，我看着她努力，慢慢结出了“果实”。

从某一个角度来说，这本书是作者自我突破的一个成果。这本书里，有作者非常多的育儿实践和思考。我能够看到，一位妈妈在陪伴孩子成长的过程中，她的思考、行动逐渐积累、提升的过程。在阅读这些文字的过程中，我真心感受到：一个人自我生命成长的深度，决定了他可以向外呈现的品质厚度。

让我们跟随作者，努力做学习型父母，促进自我成长，与孩子一起成为更好的人。

罗敏畅

正面管教资质导师、国家二级心理咨询师

前言

INTRODUCTION



9年前，当我的女儿乔乔呱呱落地的时候，作为妈妈，在那一刻，我对即将经历什么一无所知，但是另一种本能却告诉我：我必须什么都知道，我应该无所不能，因为我是孩子的妈妈。

我常常因为自己做得不够好而自责不已。“我第一次做你的母亲，你第一次做我的女儿，让我们彼此关照，共同成长。”初次读到希拉里·克林顿的这句话，便有被击中了的感觉。是的，作为第一次成为母女的我们，应该坦诚地接纳彼此在人生中的第一次的经历。成为妈妈，我们不需要假装自己什么都懂，但作为妈妈，我们需要像孩子一样，除去心中的固化思维和旧有习惯，不断地向着阳光生长。

简·尼尔森说过，“如果你在养育孩子的过程当中，感觉很痛苦或者认为你的孩子有问题，那么一定是你自己的养育方式出了问题”。这些年，在陪伴孩子的路

上，我不断地审视自己的养育方式，不断地自我成长。虽然我仍然会在一些稍不留神的时刻，掉入固化思维的旋涡。感谢我的女儿乔乔，她一直在引领着我成长。

—— 作为国内第一批正面管教讲师，我上了无数次家长课，也看了许多国内外的育儿书籍。把这些年的所学所悟、育儿心得集结成书的过程，更像是我人生的第二次怀孕，她孕育着我的内在小孩，从稚嫩到成熟。今天瓜熟蒂落，来跟大家见面。

通过这本书，我希望你在育儿的过程中，经历挫折时会想到：“我并不孤单，毕竟，不止我一个人在这里跌倒过……”

目录

CONTENTS



CHAPTER 01

做个有准备的小学生家长

- 开启“小学生家长”模式，拥抱挑战 2
- 学习兴趣不需要培养，只需要保护 11
- 小学生活，从喜欢上小学老师开始 18
- 进家委会，能帮助孩子更好地适应小学生活吗 31
- 有效的家校交流远胜于无效的抱怨 38

CHAPTER 02

小学生疑难早知道

- 跟“坏同学”玩儿到一起去了怎么办 44
- 孩子放学后就想买买买，你该怎么应对 51
- 如果考了100分，可不可以奖励一套迪士尼玩具 60
- 送托管是让你更省心还是更烦心 67
- 孩子不愿意跟你沟通，问题出在哪儿 70
- 减少与孩子的冲突，请做好这两件事 78

CHAPTER 03

孩子是家庭的“放大镜”

在学校“一点就爆”的孩子，往往有同款爸妈 82

父母对孩子最难说出口的，不是“我爱你”，

而是“我错了” 86

有效的亲子沟通就是把孩子放在心上 93

智慧父母关注孩子的优点，焦虑爸妈盯着孩子的

缺点 101

便签条里的爱 106

CHAPTER 04

花时间培养孩子的能力， 学习事半功倍

正向思维是所有能力的起点 112

独立思考能力往往决定你的孩子能走多远 118

把时间当朋友，每个孩子都有良好的时间管理

能力 130

撕掉标签，培养孩子的成长型思维 143

有游戏力的孩子往往有会玩儿的父母 153

从小没养成爱阅读的习惯，现在培养也来得及 160

培养孩子阅读习惯的技巧 164

从绘本到小说，是逐渐积累后的自然转变结果 168

CHAPTER 05

划清自己和孩子之间的界限

有健康心理界限的孩子，不容易被外界打扰 178

要求自己比要求孩子要容易得多 182

学习是孩子的事儿，但坚持离不开父母的引导与支持 189

培养孩子的责任感，从家务活儿开始 197

CHAPTER 06

小学生性教育，多早开始都不算早

谈“性”色变，家长需要进行“脱敏”练习 204

父母对“性”的态度影响着孩子的性价值观 213

那些被父母禁止的事情，孩子会到更隐蔽的地方去做 217

重视孩子迈向青春期的重大时刻 222

CHAPTER 01

做个有准备的 小学生家长

“在孩子成长的每一个阶段，父母面临的课题都不同。你想成为什么样的父母，你在孩子身上寄托了什么样的期许？在孩子即将进入小学这个成长里程碑的阶段，你是不是跟他一样，准备好了呢？”

开启“小学生家长”模式，拥抱挑战



正面管教工具

挑战是学习的好机会

没有完美的父母，也没有完美的孩子，当孩子给我们带来挑战时，把它看成绝好的学习机会。同样，当孩子面临困难和挑战的时候，也不要忘了这也是孩子学习的好机会。

进入小学，无论是生活上还是学习上，都和幼儿园有着不一样的体验，从幼儿园的休息时间无统一规定，到小学全校以打铃为标志，一节课45分钟，课间休息10分钟；从在幼儿园纪律相对散漫，可以请假或者迟到，到进入小学要求自己独立解决问题，非特殊情况必须到校，不得无故请假或者迟到；幼儿园的师生配置比例与小学的师生配置比例也不同；幼儿园老师可以满足孩子大部分的个性化需求，小学老师则需要把大部分精力放在教学任务上；从起床去幼儿园吃早餐到吃好早餐进学校晨读，从放学回家直奔户外玩耍到放学回家先完成作业……

翻天覆地的变化，从孩子进入小学开始。

虽然成为小学生，但孩子仅仅比在幼儿园大一岁

一天早上，我送女儿去学校，快到校门口的时候，一位妈妈一边用力地拍打着她儿子的肩膀，一边大声斥责：“你都这么大了，以为还是两三岁在幼儿园啊，起床磨磨蹭蹭，吃早餐也要吃半小时，明天你要这么慢吞吞不着急，我就让你迟到去挨老师的批评。”

在妈妈如机关枪一般的连续轰炸中，她的儿子战战兢兢地进入了学校。孩子进入小学，我们会想当然地认为，他进入了一个不一样的阶段，身上会自然具备一个小学生应该具备的能力，就好像一个妈妈在孩子出生以后，会自然而然地分泌乳汁一样。然而，我们却忘记了，很多妈妈都经历了辛苦的催乳过程，才有了后面孩子自然而然地喝到乳汁。

我们很少责备一位正在为分泌乳汁努力的妈妈：“你怎么连喂奶都做不到？”但我们却会责备一个孩子：“你都这么大了，怎么连这个都不会？”可能你会觉得上面例子中的妈妈是一位非常严厉的妈妈，而实际上当她的儿子走进校门以后，她一直站在校门外用目光追寻着儿子的身影。或许她在这一天里，都陷在深深的自责和后悔当中，不应该跟自己的孩子发这么大的火。

其实进入小学的孩子比他在幼儿园的时候更需要帮助，他仅仅比在幼儿园大了一岁而已，可他却面临着一个个全新的挑战，他需要身边有声音告诉他：“这些我们一起来面对。”

进入小学后，吃早餐也可能成为一个挑战

乔乔读幼儿园时，园里给她准备了丰盛的一日三餐，我每天早上只需要把她叫醒，简单洗漱即可出门去幼儿园，即使迟到一会儿也无所

谓。但是进入小学，我们需要在家里吃完早餐，准点赶到学校。一旦她起床、洗漱都慢半拍，加上早餐也吃得慢，就很容易引发我的情绪。一方面我觉得孩子的效率不高，另一方面又担心孩子早上没吃好影响身体发育，于是这些担心和不满，就全部化成对孩子的指责，咆哮着全都发泄在了孩子的身上。

所以，乔乔进入小学以后，最开始的变化，就是从我们的早餐和起床习惯开始的。

第一周在混乱中度过，我们在周末商量，接下来的一周都想吃什么样的早餐，我提前准备好了放在冰箱，尽量做到5天不重复。这样既新鲜又令孩子喜欢的早餐，无形中让我们早上的就餐时光变得愉悦，并且也加快了就餐的速度。

我也把自己的起床时间从之前的6:50又往前调整了20分钟，面对一些新事物，我们自己还在磨合的阶段，多留一些时间给自己，总是好的。

小学是放学了孩子准点出校门

乔乔进入一年级以后，每天3点钟放学，比幼儿园整整提前了两小时。这对于不是全职在家，而且家里没有老人帮助的家庭来说，真是一个不小的挑战。

以前在幼儿园的时候，从5点钟开始，家长就可以凭接送卡进入园区接孩子，即使到点有事走不开，跟老师说一声，孩子照样可以安全地待在教室里，有老师陪伴。但是小学生是到了校门口家长止步，孩子们排着队出来，如果家长有急事没有赶到，孩子就需要在校门口等家长。

因此，对很多家庭来说，接送孩子也会因为这些不同而有所变化。对于安排谁来接送孩子，我比较认可有过50年教学经验的卓立校长的建

议，他觉得可以这样排序：父母—质优托管—祖辈—普通托管。

即使在开学前选好并且联系好了托管，开学最初的几天，仍然由家长自己接送到托管处比较好。因为第一天接送时，孩子和托管老师完全没有见过面，托管老师需要拿着照片一个个核对并询问进行确认。家长接送可以让老师尽快熟悉孩子的情况，并让孩子尽快适应托管生活。

准时睡觉和准时就餐一样，排在所有事情的第一位

孩子上小学后，很多家长发现孩子根本做不到在晚上9点上床，每天晚上都会到10点多上床，甚至更晚。

如果我们还记得孩子两三岁时的育儿经历，就一定不会忘记如果他们玩儿累了缺乏睡眠时，情绪就会比平时更加易怒易躁，会哭闹，反而翻来覆去地睡不着。孩子的身体正在发育，所以头一天睡眠不够的孩子，第二天很难集中精力在老师的教学上，课间休息时遇到和同学之间的摩擦，也会相对比较难以及时调整自己的情绪，产生不必要的矛盾。

所以，有规律的作息对一个刚刚开始学习生涯的孩子来说尤为重要。

如果我们选择把所有的事情做完再睡觉，睡觉时间真的可能无限推迟，但是如果我们能把睡觉时间定下来呢？根据睡觉的时间，再倒过来推算放学回家后可以做什么事情，而不是放学回家我想做什么事情，从而把上床睡觉的时间一点点地往后推移，是不是就会变得不一样呢？

很多家长跟我分享：“把准时睡觉排在第一位以后，我发现晚上别的安排也跟着有规律起来了，因为考虑到时间有限，如果确实有这么多想做的事情，就会陪同孩子一起提高效率。特别是在对某一个兴趣班要不要上，纠结着做不了决定的时候，把准时睡觉排在第一位的这条准则，就瞬间能帮我很快做出决定。”

在我们家，如果给最重要的事情排个序，准时睡觉跟准时就餐是一样重要的。

幼儿园放学回家后可以尽情玩耍，小学放学回家不光负责玩儿，还要负责学

在幼儿园的时候5点放学，因为已经在幼儿园吃过晚餐，所以睡觉前的时间，孩子可以尽情地玩儿。以前在外面玩儿完回到家，就洗漱休息睡觉了。现在放学回到家，还要吃饭，更重要的还有集中精力做作业这件事情。

所以，乔乔刚进小学那段时间面临一个挑战，那就是只要放学从外面玩儿完回家，吃了晚餐开始做作业，就会哈欠连天，或者精神萎靡不振。

后来我做了一些调整，回到家先完成作业，然后吃饭，玩耍的时间是吃完晚餐后半小时。一开始乔乔对放了学不能出去玩儿很不乐意，但坚持几天后，做完作业就可以出去玩儿这件事情，反倒让她完成作业的效率大大提高。

这样的安排中间还会遇到一些小小的挑战，那就是来自放学后同学的邀约，一开始我很不好意思拒绝，担心孩子从此没有了玩伴，但是后来发现其实妈妈们都有着同样的顾虑，就是玩儿完回去，孩子要打起精神完成作业的难度比较大，而且通常劳累一天后，孩子和大人情绪也会相对容易爆发。所以我们相互约定好，自然而然地形成了一个不成文的规定：周一到周五放学后不约着一起玩儿，但是可以约着见面，时间是晚上8点半左右，完成作业吃完饭，然后在小区的广场见。

享受命运送给孩子的礼物，不做提前入学的孩子

乔乔8月21日出生，刚好在可以上小学的年龄界线，不止一个人问我：“你是不是为了让孩子早一年上小学，所以去剖宫产让孩子提前出生啊？”

我女儿读中班快要进大班的时候，班上一个孩子，因为接受能力很强，直接进了小学，在小学她的文化成绩很出色，但是过了一段时间，孩子妈妈觉得很苦恼，因为孩子的体育能力、组织协调能力都跟不上，这些让孩子觉得特别受挫。

我听过一个加拿大冰球少年的故事。冰球是加拿大最有群众基础的运动，一名优秀的冰球选手基本等同于“男神”。冰球队每年报名时间是1月1日，也就是说，在1月1日到同年12月31日之间出生的球员将会被分在同一组。这个跟我们国家小学每年9月1日以后出生，到来年8月31日之前出生的孩子分在一个年级是一样的道理。心理学家巴恩斯利抽样统计了加拿大职业冰球少年的生日，发现最优秀的球员中有40%出生在1月到3月、30%的球员出生在4月到6月、20%出生在7月到9月，只有10%出生在10月到12月。这是因为1月1日出生的选手是在跟年纪比他小的队友争夺晋级权——在青春期到来之前，由于有将近12个月的年龄差，球员之间在生理成熟度上将会表现出巨大差异。

如果说加拿大的冰球是个偶然，那么我们再来看看美国棒球队顶级球员的生日构成，它和加拿大冰球队高度相似。美国非学生组棒球队年龄分组日是7月31日，在顶级棒球队中，出生于8月份的队员远多于其他月份出生的队员。以2005年美国职业棒球大联盟的参赛队员为例，8月份出生的球员有505人，而6月份出生的球员只有313人。同样，在英国，足球联盟分组日是9月1日，20世纪90年代的球员中，288人出生在9月到10