



做“一分钟父母” 让孩子快乐成长

■丁雪萍

家长的教育任务之一,就是培养孩子的自尊和自信,自信的孩子自我感觉会很好,而且会主动地培养自律性,长大以后会过得快乐,做事更加高效。

通过以下三种方法,可以成为“一分钟父母”,做一个高效的家长。万事开头难,只要你开始按部就班地去做,慢慢形成习惯了,就可以只需要一分钟来解决问题,你的孩子也将会成为最棒的孩子!在这个暑期,开始改变你和你的孩子吧!

父母每天花一分钟时间对孩子做些什么,可以让孩子更加健康成长?如果可以让孩子做到最棒,做“一分钟父母”你愿意吗?

·一分钟目标· 教会孩子自觉自律

3

- 1、设定明确的家庭目标(共同的目标)和个人目标(自己的目标)。
- 2、尽量达成一致的决定,让大家都觉得从家庭中得到了自己想要的东西。
- 3、每个人都各自在纸上写下目标,这样就可以用一分钟左右的时间重温这些目标。
- 4、目标非常具体,说明了各自的愿望是什么,希望在什么时候实现。
- 5、大家都经常重温各自的目标,使之成为思考的习惯。
- 6、经常抽出一分钟,回顾目标,检查行为,看两者是否相符。
- 7、鼓励孩子也这样做。
- 8、每个星期,都开心地聚在一起,讨论这个家庭有哪些进步。

·一分钟批评· 提高孩子的挫折耐受力

- 1、提前告诉孩子,当他的行为让家长不满意时,就会让他知道。
- 2、在孩子犯错后马上对他进行批评,并告诉他究竟错在哪里。
- 3、清楚地告诉孩子,他的行为带给父母怎样的感受,不夸大不延伸。
- 4、沉默几秒钟,让孩子体会父母的感受。
- 5、直接对孩子说,“虽然不喜欢你刚才的行为,但只要你不那么做就行了”。
- 6、告诉孩子他是有价值的,并通过肢体接触让孩子知道家长是站在他这边的。
- 7、拥抱孩子,让他知道批评已经结束了。切记,批评一旦过去,就让它永远过去,不要反复提起。

·一分钟称赞· 帮助孩子充分发挥潜力

1

- 1、提前告诉孩子,会在他们表现好的时候称赞他们。
- 2、有意识地去发现孩子做对了什么,并具体地说出孩子对在哪里。
- 3、清楚地告诉孩子,他的表现让你感觉很好。
- 4、停几秒钟,让孩子静静地体会父母的开心。
- 5、要真诚地表达出自己的感受,告诉孩子多么爱他,并拥抱他。
- 6、对孩子进行称赞只需要占用家长一分钟时间,但是这给孩子带来的良好自我感觉,却可以让他受益终生。

2



金宝贝

宝宝听音乐要注意五点

大多数家长都有这样的经验,宝宝6个月以后就会和着音乐的节拍,或舞动小手、或扭动身体、或挪动小脚。喜爱音乐是孩子的天性,家长要学会引导,培养孩子的音乐悟性,同时可以利用音乐让孩子快乐成长。

听音乐是胎教的重要部分,所以孩子出生后仍应该让他们继续沐浴在音乐的世界里。一位家长介绍:“我在孩子出生以后,坚持每天放一些轻柔的音乐给他听。宝宝4个月时,我又买了一个电动音乐盒,每当音乐响起,他就镇静下来,很快能入睡,不需要大人的陪伴。”

宝宝倾听音乐时应注意些什么呢?

1、带宝宝到大自然中去,倾听各种声音,感受自然界中的音乐美。各种鸟儿、虫儿、小动物的叫声,马路上各种车

辆的行驶声、风声、雨声……都能够激发孩子倾听、探索自然界奥秘的欲望。

2、选择的音乐要适合宝宝的年龄特点。刚出生的宝宝,可以选择轻柔、缓慢的音乐让他们倾听,使他们感到安全、舒适。到一岁半至两岁时,可以选择有象声词、反映各种音响的音乐让他们倾听,鼓励他们模仿发音。两岁半至三岁的宝宝,可以选择短小、具有鲜明音乐形象的音乐,发展他们的音乐理解力和想象力。

3、成人陪宝宝倾听音乐,态度一定要认真,不要随便讲话,让孩子养成安静听音乐的习惯。可以运用形象的玩具,帮助宝宝理解音乐的性质,增添听音乐的趣味。如听摇篮曲时,成人可怀抱布娃娃,做哄娃娃睡觉的动作。

4、鼓励宝宝用简单的动作和语言

大胆表达自己的感受。如听完一段欢快、活泼的音乐后,可以让宝宝做小鸟飞、小兔跳的动作,说一些简短的话语,如小鸟飞飞,小兔跳跳,宝宝笑笑,多么快乐!

5、宝宝的注意力持续时间很短,每次倾听音乐最好控制在5—10分钟,以免时间过长,宝宝感到疲倦,失去兴趣。

听音乐,学唱歌,可以提高孩子的语言能力;听音乐,学跳舞,可以提高孩子的运动能力。音乐具有无穷的魅力,家长应当学会利用它帮助宝宝快乐的成长。

金宝贝国际早教十堰中心

电话:0719-8677027

地址:五堰香港街7号大都会广场

B座4楼

