



态)

## 二. 孩子心理发展规律及必备心理营养

解码孩子心理发展, 构筑亲密亲子关系

### 1. 孩子成长的六个核心精神软件

- 【1】自尊心: 精神人的脊梁骨
- 【2】自信心: 进入大脑的主程序
- 【3】责任心: 管住自己的心锁
- 【4】主动进取精神: 人生的动力源
- 【5】学习兴趣: 学习行为的生理学动力
- 【6】良好习惯: 杰出表现的自动程序

### 2. 解读不同年龄段孩子心理发展规律及心理需求

- 【1】0-1 岁孩子
- 【2】2-3 岁孩子
- 【3】4-5 岁孩子
- 【4】6-7 岁孩子
- 【5】8-12 岁孩子
- 【6】18 岁孩子

### 三. 正确解读孩子青春期

#### (一) 青春期孩子的特点

- 【1】独立意识增强
- 【2】孤独感增强
- 【3】情绪不稳定

#### (二) 青春期与孩子交往的误区

- 【1】其实你不懂我的心
- 【2】只知道关注一些外在的东西, 尤其是学业

#### (三) 尊重孩子的成长特性

- 【1】尊重孩子的个性
- 【2】适度管理, 创造好的环境
- 【3】合理接触社会
- 【4】结交正能量的朋友
- 【5】开放、接纳、宽容
- 【6】适当放手, 方法引导
- 【7】和孩子共情, 平等对话

#### (四) 青春期教育重点

- 【1】正确面对早恋
- 【2】正确的性教育

### 四. 如何挖掘孩子学习源动力

#### (一) 家长对孩子的期望值要恰当

- 【1】不要大包大揽, 直接把“苹果”送到孩子手上
- 【2】树立目标, 增强信心

#### (二) 承认差异发觉孩子的潜在特质

- 【1】不要攀比, 要以自己孩子的实际情况为基础
- 【2】发现自己孩子的特点和长处
- 【3】不要只为了自己的面子逼孩子读书, 压力下效果肯定不好

#### (三) 别把孩子当成装知识的“米袋子”

- 【1】不是只有得 100 分孩子才是好孩子
- 【2】重视品德教育
- 【3】激发孩子的动手能力
- 【4】常爱提问的孩子也是好孩子

#### (四) 在对的时间做对的事

- 【1】孩子的学习能力发展是有规律的
- 【2】13 岁前, 应重点培养孩子的语言能力
- 【3】高中以后, 培养孩子的抽象思维以及逻辑推理能力

#### (五) 让孩子体会成就感

- 【1】小孩子要多鼓励, 给他(她) 成功的体验
- 【2】让孩子做家务, 自己的事情自己做

#### (六) 要为孩子解决具体问题

#### (七) 用孩子喜欢的方法激发好奇心

#### (八) 鼓励自学+讨论

#### (九) 家长做榜样