



东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏,用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库,为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东南早报育儿堂公众号和微信号二维码,将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们,我们将帮您向专家咨询,请专家解答。



育儿堂微信号



育儿堂公众号

## 寒假期间如何让孩子更自律

孩子们陆续放寒假了,不少家长反映,孩子一放寒假就已经玩疯了!在家学习,父母不陪不学;生活作息,父母不催不动;手机平板,玩得大张旗鼓,理所当然,惹得家长叫苦连天。其实,培养孩子的自律能力,需要先解决一些前置问题,那么,自律的关键前提有哪些呢?



(视觉中国)

### 培养孩子的价值力

当一个人价值感为零,他会觉得生活没有意思;当一个人价值感为百分之三十,他会处于一种自卑状态;当一个人价值感为百分之五十,他会处于一种防御状态;当一个人价值感百分之八十的时候,就有自我学习的欲望;当一个人价值感是百分之九十的时候,就会懂得自我控制,懂得自律。

给孩子多做事的机会,让他觉得自己有价值;发现孩子的亮点,让他觉得自己有价值;培养孩子的自尊心,让他更懂得自爱,从而增加价值力。

### 养成孩子的规则力

稻盛和夫曾说过,过分强调尊重孩子的自主性,结果变成放任自流。这其实就是强调了规则的重要性,任何自律的前提都需要懂得规则。

一个孩子若是没有规则意识、不懂底线、经常任性而为,长大后会变本加厉。规则意识是要发自内心的,以规则为自己的准则。立规则时,多倾听孩子的感受,并和孩子一起制定规则,把规则内化为孩子自觉的行动。

### 给予孩子的自主力

自主力是孩子自己为自己做事的能力。一个孩子是否形成自律力,首先需要家长给予他自主的权利。

培养自主力要给孩子自己思考的能力,不要以家长的经验代替孩子的感受;给孩子自主做事的机会,学会自己的事情尽量靠自己;给孩子自主选择的权利,让孩子懂得去判断和自主;给孩子自己解决困难的机会,在克服困难中习得经验;给孩子一个自己和朋友交往的机会,让孩子在交往中懂得合作,学会处理人际矛盾。

### 坚持孩子的锻炼力

想培养孩子的自律性,那就少不了体育锻炼。每天坚持体育锻炼,不仅能拥有健康的身体,还会让人拥有坚强的意志力和生命的活力,永葆一颗不服输、不放弃的心。体育锻炼的过程,也是孩子慢慢感受着责任、担当、团结、坚持和勇敢的过程,在这个过程中孩子会养成自律的品质。

在孩子的体育锻炼上,需要父母留一点时间,找到适合孩子的运动,和孩子定好运动计划,并且循序渐进,坚持不懈。如果父母能陪伴孩子一起锻炼,让体育锻炼成为家庭的必修课,这是最好不过的了。健康是人生的一大财富,自律更是人生的宝贵财富。

### 加强孩子的耐挫力

耐挫力是指一个人遭受挫折后,能积极主动地摆脱困境、保持健康正常的心理和行为的能力。

作为家长,要舍得让孩子吃得苦、受得了难,努力培养孩子适应各种环境的能力;同时,引导孩子战胜挫折,正确看待抗挫的结果;然后,还要调节孩子抗挫后失败的心理,懂得失败也是一笔财富;最后,培养孩子的成长型思维,要有越挫越勇的心理。这样,当耐挫能力增强的时候,孩子的自律品质也在慢慢养成。

### 强化孩子的规划力

规划力是把握事物整体发展方向的能力,是一种未雨绸缪及时应变的能力。当一个孩子拥有规划力,做事就会目标明确,安排就会有条不紊,这样才容易养成自律的品质。

首先,要有时间规划力,知道做事轻重缓急,才能创设规律有效率的生活;然后,要有目标规划力,懂得制定目标,有目标的孩子才有方向;当然,还要有生涯规划力,懂得把自己的梦想和人生的职业规划联系在一起。只有这样的孩子,才能目光远大,懂得为自己的人生负责。所以,有规划力的孩子自然会慢慢拥有自律的品质。

### 增强孩子的阅读力

阅读,能够让孩子见识天地,认识自我,感悟人生,从而滋养着孩子的精神世界。一个喜欢阅读,把阅读变成像呼吸一样自然的孩子,他的精神世界会变得丰盈而美丽,自然慢慢能养成自律的品质。父母应该是孩子阅读的兴趣点燃者、习惯监督者、共读参与者、阅读示范者。

### 促进孩子的自省力

自省力是面对错误自我反省的能力。作为父母,我们在培养孩子自省力的时候,要引导孩子回顾错误发生的过程,分析事情的得失,找到问题的根源。这样,才会慢慢养成自省力。

当孩子带着自省的心态,练就洞察的目光,去客观看待自我,并时刻保持警醒时,自省就变成了内驱力和自觉力,进而养成自律力。

### 保护孩子的自学力

自学力是自我独立学习的能力。作为父母,我们要善于保护孩子的学习兴趣,点燃孩子的学习热情,保护孩子的探索欲,并且持久地培养孩子的自学动力。只有如此,才能在学习过程中获得进步,有成功的学习体验后,孩子就会慢慢养成自学力。拥有自学力的孩子,自律力绝不会太差。

### 注重自身的榜样力

我们经常说,父母想孩子成为什么样的人,父母首先需要成为那样的人。只有父母做到自律,孩子才能真正有所感悟。

所以,我们要求孩子不睡懒觉,那么我们首先也要不睡懒觉;我们要求孩子不玩手机,父母首先也要懂得控制手机。只有父母把自律变成习惯,孩子也懂得自我约束,才是生活的常态。

教育是一个相互确认、互相认可的过程。愿我们在培养孩子自律的路上,活成孩子眼中的榜样,和孩子一起形成自律成长共同体,互相陪伴,彼此守望,互相觉察,共同成长!

(《人民教育》)