

15 个表扬和 10 个惩罚孩子的科学方法

日常生活中，当孩子表现优秀时，你是否是这样夸奖孩子的——“你真棒”，“你真聪明”……

当孩子犯错误时，你是否是这样惩罚孩子的——“打孩子一顿”，“骂孩子”……

表扬和惩罚是一门学问，那么该如何做呢？

以下是《人民日报》推荐的表扬、批评、惩罚孩子的科学方法，值得各位家长参考。

15 个表扬孩子的科学方法

1. 表扬努力：

当孩子给你呈现一幅漂亮的画，或是他的其他成绩时，不要被喜悦冲昏了头脑，记得肯定他为此付出的艰辛和努力。

2. 表扬坚毅：

当孩子完成一件对他来说很有挑战的事情时，无数次失败后肯反复尝试，请记得肯定他的耐心和坚持。

3. 表扬态度：

当孩子对面临的任務充满了积极向上的正能量时，可不要忘了抓住机会美言几句。

4. 表扬细节：

当孩子再某方面能力有所提高时，表扬细节，越具体越好，比如：宝贝，你现在游泳时手上姿势更标准了，进步了很多。

5. 表扬创意：

孩子的奇思妙想时创意和思考的积累，当孩子再尝试无数次可能性方案之后才收获的脑洞大开，表扬“真聪明”不如表扬“有创意”

6. 表扬合作精神：

如果孩子和小伙伴一起合作完成了某件事，做得还不错，请一定抓住机会肯定孩子的合作沟通能力。

7. 表扬领导力：

有些事虽然不完全事孩子一个人做的，但他是负责管理的，做的好是因为他有很强的责任心和领导能力。

8. 表扬勇气：

表扬孩子的勇气，最能帮助他涨“自信指数”

9. 表扬热心：

“赠人玫瑰，手有余香”，表扬孩子的心热能鼓励他多帮助别人。同时也能让他知道，懂得求助别人、从别人的经验中学习，也是克服困难的方法。

10. 表扬责任心和条理性：

能把自己的东西收拾整理好，是有责任心、有条理性的体现，这是孩子能做好其他事情的基础，表扬和鼓励是必须的。

11. 表扬信用：

良好的信用会让孩子的人生道路更加顺畅，所以要适时帮他建立。比如和孩子约定什么时，可以说“我相信你，因为前几次你说话都算数”

12. 表扬参与：

参与活动能开拓视野，当孩子积极踊跃地参加活动，并在活动中表现不错时，一定要鼓励他地参与感。

13. 表扬开放虚心的态度：

从别人身上吸取好的建议和经验，自己的能力也会不断提高。拥有成长型思维的人一般都有着开放虚心的态度。

14. 表扬选择：

物质表扬会纵坏孩子，精神层面的表扬让孩子感受到被认可，更好地塑造价值观。能出色地完成任务，有时是因为努力，有时是因为改变了策略而做出了正确的选择。表扬策略，也是培养成长型思维的关键。

15. 表扬细心：

细心不仅体现谨小慎微，更体现在孩子考虑问题的全面性和多角度。比如出门玩的时候，孩子记得带伞，后来下雨了还真用的着，原来是细心的孩子出门之前查看了当天的天气预报。这时，爸爸妈妈就该表扬一下他的细心和考虑周全。

8 个批评孩子的科学方法

1. 允许孩子解释：

偏听则暗，兼听则明，不能听信某一方的指责，要允许孩子自己解释。

家长保持中立，客观评价孩子是否做错，为什么做错。

2. 学会换位思考：

家长要换位思考，理解孩子这么做的目的，找准批评的切入点。

并且让孩子换位思考，“假设你是那个人，你会有什么感受，这么做到底对不对”。

3. 首先自我批评：

批评孩子前，家长先进行自我批评，放低身段，迅速拉近跟孩子的关系。

家长的自我批评，也能让孩子学会自我反思。

4. 只对事不对人：

孩子做错了或者没做好，家长第一反应不是责骂，而是指导。

就事论事，让孩子明白为什么不能这么做，这么做会有什么后果。

5. 教会孩子改错

不能盲目地批评，要通过科学的方法让孩子意识到错误，并且找到改错的方法。

利用批评再给孩子上一课，是批评的意义所在。

6. 选择恰当的时机：

不能在孩子起床时、睡觉前、吃饭时、生病时批评他，这会直接影响他的身心健康。

最好和孩子坐下来平静交流，父母可以对孩子提要求，孩子也可以对父母提意见。

7. 采用和善的态度：

批评孩子≠骂孩子，父母更不能向孩子宣泄情绪，应该简明扼要地指出错误，然后再教育。

也不要动不动就翻旧账，让孩子抵触认错，不服管教。

8. 尊重孩子的自尊：

别当着外人面批评孩子，更不要在他的同学、老师面前对他又打又骂。

不只大人需要被尊重，孩子同样需要被尊重，孩子的内心比我们想象的更加脆弱敏感。

10 个惩罚孩子的科学方法

1. 练字：

练字是一种比较枯燥的学习，但能够让孩子平静下来，反思自己。

等孩子练好字了，家长也恢复平静了，这时候就可以心平气和地交流。

2. 弥补：

孩子弄脏了地面，就让他拿小扫帚小拖布去清理，赖床耽误了时间，就让他多背

几首古诗。

让孩子学会对自己的行为负责，胜过一切打骂。

3. 面壁思过：

家长长时间的冷落会让孩子难受，从而开始反思自己是否真的做错。

如果孩子不配合，家长可以稍微拉长面壁时间，直到孩子承认错误再跟他讲道理。

4. 改变声调：

父母直接指责孩子，孩子一定会反抗，这时就应该改变语气，“太可惜了，因为你一直没做作业，就失去一次和小伙伴玩的机会”。

当孩子意识到做作业就能跟小伙伴玩，他会避免下一次不做作业带来的不愉快的后果。

5. 帮忙做家务：

孩子犯错后，家长可以罚他做一些他不爱做的家务，如收拾房间、洗衣服等等。

既能够锻炼他的动手能力，又能培养他的责任心和家庭参与感。

6. 暂停某些权利：

比如说，不让孩子玩玩具，不允许孩子到同学家做客，限制孩子玩手机的时长等等。

告诉他，正因为他做错了才会有这样的后果，当他表现好的时候就能恢复权利。

7. 减少亲密行为：

在惩罚孩子的过程中，不跟孩子拥抱，不对孩子爱抚，不再用温柔的语气聊天。

让孩子知道，犯错后会失去父母的关心与爱护，以后就要避免犯错。

8. 拟定家庭公约：

在相互尊重的前提下，拟定一份家长和孩子都要遵守的家庭公约，规定哪些事能做，哪些事不能做。

家长和孩子要互相监督，利用家庭公约培养良好习惯。

9. 家人口径一致：

父母说法不一，或祖辈宠溺孩子，都会导致对孩子的批评和惩罚大打折扣。

只有当家庭教育保持一致，父母的管教才会发挥作用。

10. 自然承担后果法：

如果孩子已经体验到做错事情的后果，那就让他自己承担，不要心疼孩子。

当孩子能够从这件事情中吸取经验教训，自然就学好了。

好的教育 奖惩分明好的父母 管教同步

很多父母都纠结过一个问题：到底要不要管教孩子？

管了，怕孩子哭鼻子，不管，怕孩子学坏。

但是家长要明白，惩罚，是为了让孩子改变，而不是为了惩罚而惩罚，这就需要家长们把握度和原则。

在惩罚过程中，不能任凭自己的情绪，随意打骂孩子、羞辱孩子，语气要和善而坚定，眼神不带敌意，惩罚内容要贯彻到底。

事后，及时安抚孩子，或拥抱、或微笑，让孩子知道你没有对他失望，要他更有自信。

《战争与和平》中有一句话：“没有人和你说不的时候，你是长不大的。”

教育孩子光靠爱是不够的，父母温柔且坚定的管教，潜移默化地改变了孩子的人生走向。

惩罚不是目的，而是手段，爱孩子最好的方式是协助他成为更好的自己。

教育好自己的孩子，是父母这辈子最重要的事业。