**教育孩子，拼的就是父母的碎片时间，学会这17条，便赢了一半！**

**一、忙碌父母的基本原则**

1能在白天做完的工作尽量不要带回家

2无论如何周末抽出一天不加班

3言行中，务必教他一些良好的习惯

4提醒老人纠正不良教肓观念

1. 碎片时间有妙招

▌NO.01 在孩子面前迅速穿衣服，即使在寒冷的冬天，也醒即起，显得动作利索，并可以和孩子比赛谁穿衣服快。

▌NO.02 表扬孩子在头一天晚上就准备好自己第二天要穿的衣服，告诉他这是一个很好的习惯。

▌NO.03 在起床后，带孩子一起做俯卧撑或伸展运动。开始孩子会不愿意，但是当坚持形成一个习惯后，他会在每天起床后做点简单的暖身活动。

▌NO.04 为孩子准备早餐过程中，请孩子参与做点简单的工作，比如烤面包，热牛奶等。

图片

▌NO.05 在孩子整装出门前，鼓励孩子照看镜子，自己检查衣装是否整洁，精神是否饱满。

▌NO.06 将手机调成震动，并告诉孩子你很重视家人在一起的时候，所以你需要将手机调成震动。

▌NO.07 告诉孩子今天工作中有意义的事情或开心的事情，和孩子分享你的工作。

▌NO.08 专注倾听孩子的分享，不轻易打断并积极回应。最后可以告诉孩子你的一些建议。

图片

▌NO.09 和孩子一起运动。球类，跑步，游泳等，都是不错的选择。鼓励孩子坚持。

▌NO.10 当孩子想看电视，约定好时间。内容由父母事先选定。陪在一旁，当孩子有问题时，可以讨论。

▌NO.11 家庭设定亲子共读时间，全家一起读有益心灵的书，并一起讨论。

▌NO.12 家庭游戏节目。全家一起做一些有趣的游戏，比如捉迷藏。

图片

▌NO.13 鼓励孩子找到一些智慧的话语，也可以发现孩子说的智慧的话，让孩子抄出来，贴在房间的各个地方。

▌NO.14 训练孩子过规律的生活，到时间就需要准备睡觉。

▌NO.15 检查孩子是否为明天做好了准备，如书包，衣服，文具用品等。

▌NO.16 为孩子今天的一天的表现做个简短的评价，鼓励好的表现，不好的表现提醒孩子改变，并告诉孩子过犯已经被完全原谅。

▌NO.17 在孩子睡觉前讲一些轻松美好的心灵床边故事。掖好被子，亲吻孩子，道晚安。