**01**

**训练孩子独处的能力**

安全感不是依赖感，如果一个孩子需要热情而稳定的感情联系，他也需要学会独处，比如让他自己呆在安全的房间里。

孩子获得安全感，不一定需要父母时刻在场，即便他看不见您，他心里也会知道您在那里。

对于孩子的各种需要，大人需要去“回应”，而不要事事“满足”。

**02**

**满足孩子要有度**

要人为地制定一些界限，不能无条件地满足孩子的要求。

“能够心情愉悦的另一个前提，是孩子能承受生活中那些不可避免的挫折和失望。”

儿童精神病科医生托马斯博士告诉我们，“只有当孩子明白了一个道理，即能获得某种东西并不取决于他的欲望，而是取决于他的能力，他才能得到内心的充实快乐。”

孩子越早明白这个道理，他的痛苦就越少。

不要屈从于孩子的所有要求。拒绝孩子一些要求会更有助于他获得精神的平静。

在家庭中接受这种“不如意的现实”的训练，会使孩子有足够的心理承受能力，来面对将来生活中的挫折。

**03**

**孩子发火时冷处理**

孩子发火，第一个办法是转移注意力，想办法让他去自己的房间发火。没有了观众，他自己慢慢地就会安静下来。

适当的惩罚，并贯彻到底。

说“不”的策略：

不要干巴巴地说不，要给孩子解释为什么不行。即便孩子听不懂，他也能懂得你对他的耐心和尊重;

家长之间要意见一致，不能一个说行，一个说不;

禁止一件事情的同时可以给他做另外一件事的自由。

**04**

**正视TA的缺陷**

如果孩子和别的孩子不同，比如孩子太胖了，耳朵形状有问题，或者性格与行为很偏激，家长一定不要否认这些事实，而是积极和他讨论，寻找解决办法，或者接受现实。

在这方面，去找专家是最好的办法，因为小孩子一般会把专家(比如医生)的话当回事。

**05**

**批评，对事不对人**

批评孩子要就事论事。比如，孩子弄坏了妈妈的首饰，这样说是对的：“你看，如果你去玩你没权利玩的东西，就会发生这样糟糕事。”

这样说是错的：“你太坏了，你怎么能弄坏我的首饰呢?你成心不让妈妈戴了!”

第一句明确告诉了孩子，他的错误在于他“动了不该动的东西”，并没否定孩子的人品。第二句话则为孩子定了性，使他很沮丧，打击了他作好孩子的自信心。

**06**

**放手让TA去做**

让孩子早早地做力所能及的事情，将来他会更积极主动地做事。

不要过分替孩子做事情，替孩子说话，替孩子做决定，越俎代庖之前，可以想想，这件事，也许孩子可以自己做了。

不要说的话：“你不行，这事你做不了!” 让孩子“尝新”。有时候大人禁止孩子做一些事情，仅仅因为“他没做过”。如果事情不是危险的，就放手让孩子尝试。

**07**

**让孩子敞开心扉**

与人沟通是能力，把心里的想法说出来更是一种能力，尤其男孩子，需要父亲正确的引导，积极的及时的说出自己心里的话，会避免做出一些阴暗的事情，不及时控制、避免，他会更可怕的延续下去。

快乐是一种能力，让他能看到生活中好的，积极的一面。对不好的东西呢，你也能积极地去面对。多说积极的话:“我们在一起真高兴，不是吗?”“我们真是太幸运了!”“不要难过，下次我们会做得更好。”

在孩子8岁前，如果没有一个阳光快乐正确的母亲，那么这个孩子会在12岁将她母亲的影子浮现在自己身上。所以，此时，一定不能认为孩子只是孩子，是善变的，更不要认为长大了会好的，其实阴暗已经严重的出现在这个家庭里，如若没有制止与引导，长大只会更加严重与恐怖。

**08**

**强调所得到的东西，懂得爱**

亲情友情，感官享受，强化这些“获得”，让他在享受的时候知道自己是在享受。

强化他的认识：我拥有很多，我现有的东西很珍贵。

必须让他知道这些亲人们对他的好，不是应该的，不是必须的，这个世界上没有谁欠谁的，给他的爱，是大人们的负责任，他必须懂得感恩。

他们以后也会是为人父母。这个世界上没有坐享其成，他必须明白父母给他的不是必须，不是习惯，是爱。