

2023年家庭教育心得经验分享(模板8篇)

工作心得的写作过程中，我们要客观、真实地反思自己的工作，既要看到成功，也要勇于面对失败。对于写读书心得还在苦恼吗？不要担心，以下是一些范文，希望能够给你带来一些灵感。

家庭教育心得经验分享篇一

小朋友是有更年期的，叫做“儿童少年更年期”，处于9—13岁这个阶段。实质上，这也叫做儿童叛逆期。作为家长，鼓励，陪伴和循循善诱是最好的言传身教。

1提高阅读能力，读书是最好的习惯；

2提高学习效率合理安排时间，运动必不可少，在运动中多巴胺的分泌促使提高记忆力。

1坚定

每天做完imust[]才可以去实现自己的iwant[]提高主观能动性，不和别人比赛，只和自己比赛。

2坚信

我的孩子并不比别人家孩子差，他或许学习能力弱了点，反映慢了点，记忆课文不那么快，甚至他很顽劣，但是也许他善良，他热心，他有耐心，他善于专注观察他感兴趣的事物，那就是他的闪光点（牛顿）。

3坚持

如果孩子有一门特长培养，从最开始就告诉他，坚持做完而不是半途而废，坚持的过程也是一种人生的演练。

4陪伴

父母的陪伴很重要。读万卷书，行万里路，闲暇时间挤出来陪孩子走一段旅程（简单讲述旅行的意义）旅途中可以和孩子彼此建立良好的信任关系的同时还增长了很多课本上学不到的知识。

每个孩子都在努力的成长，相信时间会温柔地对待他们。

文档为doc格式

家庭教育心得经验分享篇二

家庭教育是教育中的重要组成部分。与时俱进的家庭教育观念可以推动家长去改进家庭教育，所以家长也要不断学习进步。下面是本站带来的教师家庭教育心得体会，欢迎大家阅读。

家庭教育是整个教育体系的重要组成部分。我们常说，“家庭是孩子永远眷恋且永不停课的学校，父母是孩子第一任且永不卸任的老师。”正是通过家庭教育，家长把自己崇高的品德、渊博的知识、丰富的生活经验潜移默化地传授给下一代，并将伴随孩子走完全部人生旅途。小学教育是一个人一生中最早接受到的正规教育，好的小学教育可以促使孩子将来顺利读完小学，中学，甚至大学。俗话说的好“万事开头难”，小学教育是人生教育的“头”这个头如何开好至关重要，它有时可以决定一个人的人生以后走什么样的道路，决定一个人今后的品行如何。

当女儿上一年级时，我总就得这段时间应该是培养她良好学习习惯的最好时机。上学后，我每天陪她一起完成回家作业并要求做完后一定要检查，并做好复习和预习。我总觉得如果养成这种习惯以后，她学习不会有什么困难了。说起来容

易，做起来却很难。刚开始，我女儿动作非常慢，写字慢，做题目慢，一个字写了擦，擦了写。一篇课文没几个，生字，可她却要写上半个小时，甚至一个小时。有一次语文测验考了65分，后来老师打电话来说我女儿不是不会做，而是动作慢，来不及做，叫家长在家里多锻炼她。于是，每天放学回家做作业，我在她写字台上放了个闹钟，让她有时间观念，让她在规定的时间内完成作业。经过一段时间的锻炼，女儿写字的速度明显加快，回家作业的质量也很好，女儿也有了自信心。我还帮她买了一些课外作业，让她利用双休日在家多练习，做好以后我像老师一样用红笔帮她批改，并写上分数，错的帮她讲解，直到她弄懂为止。从一年级到现在五年级，一直保持这种习惯。我想小学这些知识都是基础，不外乎就是多做题。题目类型看得多，做的多，考试肯定能考好。所以她的成绩一直名列前茅。

首先，我先说语文。低年级的语文不外乎就是把学到的生字记住，再慢慢扩展成词语，词语学多了就会造句。基础一定要打好，每天的生字和词语一定要背写出来。这样日积月累，她认识的字多了阅读能力也会提高。这对孩子今后的阅读分析和作文大有帮助。还要多看课外书，刚开始可以看一些注音课外书，有助于拼音的提高。还要多带小孩出去看看大自然，让她仔细观察周围的一切，这样等到高年级写作文时，就可以把看到的、听到的写进去。有了这样的基础，再加上孩子理解能力的提高和阅读的增加，要表达自己对事情的看法就轻而易举了。在家里我也经常买一些开放阅读，阅读分析的书，让孩子在家多练习，这样可以提高孩子的阅读分析，也可以让她读到好的文章，这真是一举两得。

关于数学的学习我没有特别的绝招。孩子小的时候，大脑语言功能的发育大过逻辑思维。就是说小孩子对逻辑思维比较的迟缓。所以说，孩子遇到不会做的题目你要用简单的方法告诉她。不要你以为很简单的题目轻描淡写地跟她一说，可她还是不理解。一定要根据小孩的思维去想，去理解。为了使教育符合孩子的成长发展规律，可以重点的训练她对于数

字的敏感。用做游戏的方法，用扑克牌一张一张出出来，来训练她的计算能力。等她学完了加减乘除还可以和她一起玩24点的游戏。这即能学到知识，又能和孩子增加感情。有一次，学校举行亲子活动，我和女儿拿到24点pk赛的冠军。等到孩子她逻辑思维有了飞跃前进的时候，对数学的学习会更加迅速和轻松。

现在的英语比我们小时候难多了，我也是跟女儿一起从头学起，白天在学校里学的知识，晚上在复读机里多听几遍，让她会读，读熟了再让孩子把单词背出来，并且默出来。当天的知识当天消化。读，背，默这三样是基础，基础扎实了，对今后的辨音，语法等都能应付自如。再让孩子在家多做一些课外作业，巩固一下，这样的英语成绩肯定ok☑

总之，对小学生的家庭教育，要学会用心去与孩子交流，即要耐心细致，又要灵活多样，只要我们都成了孩子的好朋友，还怕教不好她们吗？中国正走向一个伟大的时代，我们的孩子将亲历并创造中国一个又一个辉煌。愿所有的孩子都志存高远，勤奋努力，担负起我们整个民族的未来和希望。

德育方面。要培养孩子从小就具备良好的道德品质，勤奋学习，遵守纪律，热爱劳动，关心他人，艰苦朴素。特别是家庭美德教育的内容是对孩子进行珍爱家庭，孝敬父母，勤劳俭朴，文明礼貌的教育。人的生活从家庭开始。家长要教育孩子爱自己的家，爱自己的家人，尊敬、关心父母，听从他们的教导和指点。最近孩子的爷爷生病了，他主动提出要把自己的压岁钱拿出来给爷爷买营养品。在生活上也不攀比，不追求高消费，一双鞋子坏了，买了一双新的，去学校的时候还是穿了旧的，说还能穿，没关系的。看到这些，我们也家长很欣慰。

智育方面。要时时关心孩子的学习情况。平时光是问一问是不够的，必须深入了解情况和老师做沟通交流。周末可以参与孩子的学习当中去，一起看看书，做做题，方可充分调动

孩子的学习积极性。此外还要注意培养孩子良好的学习习惯和学习方法。比如上课要专心听讲，积极思考，主动发言，保质保量完成老师布置的作业。要养成认真检查的习惯等等。我家孩子在四年级下学期的时候上课专心的程度，作业的上交情况，认真检查的习惯等方面做得不够，老师也经常与家长联系沟通，共同来面对这些在小学中段经常出现的问题，和孩子一起找原因，寻方法，让他也认识到养成良好学习习惯的重要性。

体育方面。小学生正处于长身体的时期，特点是爱动，家长必须适度的引导孩子运动。不能由于玩的过度，影响休息和学习，要鼓励孩子做些正当的安全的有益的活动，以促进孩子的健康和发育。饮食方面要教育孩子不偏食，样样菜都要吃，以吸取多种营养，还要教育孩子讲究卫生。孩子因为体质弱，体育锻炼不是很主动积极，这方面在假期我们家长也要注意引导，带他经常去锻炼锻炼。我们家长和孩子的交流很多，经常和他们亲切交谈学校中的事，耐心倾听他们叙述学校中的见闻。我们也知道及时肯定孩子学习上的进步，这对于培养学习兴趣，树立学习信心，提高学习积极性是极为重要的。但在实际的过程中，孩子往往还是改不了粗心的毛病，也会急躁，生气，最终下来发现关键还是我们家长要摆正位置，及时关注他的微小进步，发现闪光点，要及时给予表扬和鼓励，这样的效果才会好。急功近利，只会使事情越来越糟。

我们家长在教育的过程中有时往往会重养育轻教育；重生理轻心理；重智育轻德育；重做事轻做人。这些功利性太强的错误观念对孩子的健康成长会产生不利影响。所以作为家长要有科学的家庭教育的观念。与时俱进的家庭教育观念可以推动家长去改进家庭教育，所以家长也要不断学习进步。我们应该既把子女当作子女，也把他們当作朋友。这样的家庭氛围才会有利孩子的成长。

孩子一出生就意味着教育的开始，教育可分为家庭教育、社

会教育和学校教育。家长不能仅仅关心孩子的智力开发，学习成绩的好坏。我认为，家长应注重：孩子的身心健康教育；情感教育；社会道德；意志品质等非智力因素的教育，即家庭教育。知识教学、智力开发这些一定要由学校教育来完成。即便家长懂得这些知识，可能不懂得解决问题的方法，甚至和专业老师的方法相矛盾，所以作为家长只要做好家庭教育就是对老师工作的支持。下面，我就对孩子的教育谈谈我的一些心得。

我的儿子今年8岁，就读于二实小三年级，他有值得我骄傲的地方：孩子发展比较全面，学习上进步非常明显，有一定的独立自主的能力，能主动学习；有一定的责任心和爱心，能体谅、尊重父母，与小朋友和睦相处，知道劳动的艰辛，有较强的交际能力。但也存在不少的问题：如粗心、爱玩电脑游戏、做事情慢等。

要说起教育孩子，我觉得谈不上有什么成功之处。但是，孩子从一个嗷嗷待哺的婴儿成长为一个了略懂人事的孩子，这过程也的确是凝聚着我们做父母的一番心血。这其中也有不少困惑。下面我来谈谈我们家庭的一些教育理念和心得。

大学者胡适曾经这样说：“一个人小的时候，最是要紧，将来成就大圣大贤大英豪大豪杰，或者是成就一个大奸大盗小窃偷儿，都在这家庭教育四个字上分别出来”。现今社会独生子女多了，家庭条件好了，隔代管教，甚至请他人管教孩子的现象也多了，在孩子成长过程中，很多家长往往忽略了孩子的严格教育，对孩子“错爱”、“宠爱”、把孩子惯得不像样，如对人没礼貌，本该由孩子自己做的事情而由父母、爷爷奶奶代办，一边做作业一边讲话，或者要大人陪伴做作业，做事磨磨蹭蹭等。例如，在我所认识的大学生、高中生中均出现过要父母给盛饭事件。我们绝对不要认为那是小事，我之所以称之为“事件”，是认为这种孩子“娇生惯养”、“自私”、“以我为中心”。没有同情心，没有自理能力，没有克服困难的意志。树大并没自然直，反倒长成歪

脖树。

我家教育孩子的宗旨：要求孩子知道理，明德行，成为一个正心、诚意的人。一切时，一切事正确引导，养成孩子明理重德的习惯，培养孩子要多为公着想，尽量断除自私自利的念头。要求孩子要有爱心，要爱国家，爱父母，爱社会，必须做到孝敬父母，尊敬师长。努力学习，不可懈怠。争取成为德智体皆优的学生。

我家培养孩子的习惯采取“小时严、大时宽”。幼儿园、小学时期，孩子还比较听话，好管教，容易养成好习惯，这时我对儿子以严为主。孩子只要小时候养成好习惯，大了宽松一点儿也出不了格。这也就是关键期，任何教育都有关键期，在这个年龄段培养孩子的行为习惯最为有效，如果过了这个年龄段，再进行这种教育，效果可能就差多了。小学阶段，它是建立常规、培养良好学习习惯的最关键时期。这个阶段培养各种良好习惯最易见效，抓住这个环节就等于抓住了孩子的以后。

孩子一天天长大，但无论怎样长他们在父母眼中永远都是孩子。我们总觉得他们这也不会那也不行，处处都需要我们的帮助。其实孩子的能力经常是出乎我们想象的，关键是我们会不会放手让他们去做。大概我们都会这样的经历，好像一夜之间孩子就会做些我们从没特意叫过他的事情，我们会惊讶：他怎么学会的？这就是孩子，只要我们肯放手让他迈出第一步，他们会给我们一个大大的惊喜！可能有时候我们会觉得让他们做还不如自己做来得轻松，但孩子一次做不好会有两次、三次，总有一天会做好！如果不让他去做，恐怕将永远做不好。我们在家尽量让孩子做些力所能及的事，比如给大人盛饭、倒茶水、扫地等，现代社会交际能力也很重要，也要重视培养。我们一是鼓励孩子多和他人交往，二是交给孩子一些交往的技巧。

我们家庭和睦、幸福，为孩子健康成长提供了良好的家庭环

境。家庭不和睦，对孩子的伤害往往大于大人，会使孩子失去安全感，容易形成不良性格和心理，缺少责任感和爱心，良好的家庭环境才能为孩子的健康成长提供必要的肥沃土壤。同时，我家非常重视德育，会做人才会做事。德育我们主要从要求儿子不说谎、不要别人的东西、不乱丢垃圾这样的小事做起，德育内容也是随孩子的成长而变化。当然，家长要求孩子做到的，我们首先做到。身教重于言教，正如孔子所说：“其身正，不令而行”。家长的言行对孩子的影响是潜移默化的。还有，对孩子进行德育教育，家长不能居高临下，要在民主平等的氛围中进行；另外孩子教育是个循序渐进的过程，不可能一蹴而就。我们一般每天都抽出一点儿时间，关注孩子的成长：作业完成得如何，学习顺利吗？有什么新鲜事，心里有没有不愉快呢？尤其在孩子遇到困惑、挫折及犯了错误时，及时与孩子沟通，予以正确引导，调整好孩子的心态。同时，日常生活中从身边的人和事说起，潜移默化地对孩子进行人生观、价值观教育，使孩子从小树立起远大的理想，从而激起心灵深处无穷的动力。同时，爱玩是小孩的天性，我们从不用过多的课外培训剥夺孩子玩耍的权利。

家庭和学校之间要经常保持联系，保持一致，家长应当主动到学校去拜访老师，向老师反映孩子在学习情况和思想态度，询问孩子在校的学习态度，听课是否认真、发言是否积极等情况，如果孩子在某些方面存在不足，回家后就能够有针对性地教育孩子。这方面我们一直做得不太好，有些事情幸亏老师及时与我们联系，才避免了在教育孩子方面走弯路及孩子一些坏习惯的养成。

家庭教育是一项复杂的系统工程。我家对孩子的教育还做得很不够，而且一些方法还在不断地摸索，我们将不断地努力，汲取别人家庭教育方面的成功经验，与老师、家长们共同探讨，使孩子们能够全面发展，成为一个“德智体”全面发展的优秀学生，将来能为祖国效力，为人民大众服务，做一个有智慧、有德行、有觉悟的人，拥有一个光明的未来。

为人父母者，欲子孙贤者，不染恶习。要教育孩子做到勤奋刻苦努力学习，将来能成为我们国家的栋梁之材。为民造福；首先要做到对孩子进行道德的教育，知道理，明德行，教育孩子能成为一个正心、诚意的人。

贪婪痴慢，人心堕落要因。一切时，一切事要正确引导，养成孩子明理重德的习惯，培养孩子要一切为公着想，要使其作到断除一切自私自利的念头。要求孩子要有爱心，要爱国家，爱父母，爱社会，要做到爱一切的人事物，更要做到孝敬父母，尊敬师长。努力学习，不可懈怠。争取成为德智体皆优的学生。将来踏进社会，不为自己，为民造福。

教育孩子要立大志。人无志向就不能成大器。志向是一个人的奋斗目标。所以我们家庭是经常督促孩子要明确自己的奋斗目标。要求孩子要立大志。明确方向，努力学习。精进不退，在家中，要求孩子作到“父母呼，应句瑗；父母命，行勿懒。”在学校要求孩子做到“尊敬老师，听从老师的教诲。”上课时要做到认真听课，要按时完成老师所布置的一切作业，团结同学，要做到取长补短；在学校要争取多做对大众有益的事情。严格遵守校规，教育孩子力争做到成为一个“德智体”全面发展的优秀学生，将来能为祖国效力，为人民群众服务，做一个有智慧、有德行、有觉悟的人，这就是我们家庭对孩子的期望和教育的纲领。

父母是孩子的第一任老师，良好的家庭教育对孩子的成长有着至关重要的意义，下面是一位家长就此谈到的几点体会。

我从最初受到父母的启蒙教育，到现在教育自己的女儿，人生的经历告诫我，家庭教育和学校教育一样对孩子十分重要，甚至决定着他们的发展方向，影响到终生。现就家庭教育问题，谈谈我的一点体会。

成人是目标。学会做人，是孩子的立身之本，孩子终身受益。教育孩子要有健康的心理和健全的人格，决不能让孩子成为

知识丰富而性格古怪，对父母没有感情，对他人、社会漠不关心的人。要把孩子看成一个独立的人，充分尊重和理解孩子，无论犯有多大的错误，要和他讲道理。我对孩子一直是坚持这个教育原则，让他们在学校、社会和家庭教育下，从小在德智体美劳等各方面得到全面发展，最起码应该成为有益于社会的合格公民而适应现代社会。

家长是镜子。“天才”不能创造，但家长只要不失时机地去发现、培养，开发孩子天赋中的特长，以自己的勤奋努力去走自己所追求的人生道路，孩子就很有可能获得成功。家长不仅是孩子的天然教师，也是监护人，同时是伙伴、朋友和榜样。孩子的言行举止无不体现着家长们的思想意识形态。“当父母不容易，当好父母更不容易”。事实确实如此。如何当好家长，我认为，首先，努力“学会关心”。家长应以身作则，言传身教地关爱社会、国家、他人、朋友、同事等等，使之尊老爱幼，相帮谦让，宽容大度，待人和气。

其次，要加强自身修养。家长应坚持以德育人，奉公守法，依照社会主义道德原则、规范，自觉地将完善自己道德品质的实践活动示范于孩子。再次，要创造和谐环境。教育环境的优劣是孩子成长的寒暑表，要建立和谐的家庭和社会，那么家庭生活气氛的默化熏陶不可忽视，家庭长辈品行道德的心灵潜在不可低估，孩子在适当表扬和鼓励中生活，他将学会自尊和自信；在羞辱中生活，他将学会自卑；在平等中生活，他将学会公道；在争吵、埋怨、偏爱和缺乏温暖中生活，他将学会诡辩、责怪、妒忌和冷漠……，这种现实是“无言之教”。不是危言耸听。

孩子是老师。家长应善于学习孩子们的优点和长处。孩子们有很多“可爱的缺点”值得大人们学习。如蓬勃向上的朝气，好问好学的学习态度；不保守，善于接受新生事物的特点；少世故，对人对事的真诚直率；对新科技和新型玩具等未知知识一学就通、一玩就会的本领等等，他们在这些方面的优点都是值得家长学习的。孩子的这种优势，作为家长应充分的给

予肯定、鼓励和赞扬，不可忽视、指责、抑制，以至于扼杀。

尊师是关键。老师是学校、社会、家庭三位一体系统教育的主体，是人类灵魂的工程师，更是孩子们幸福的缔造者，心灵的抚慰者和医治者。对于我来讲体会很深，我的孩子处在单亲家庭中，尊师敬亲的感情较薄弱，学业基础不够稳定，但是他的老师注入了大量的真诚爱心，以强烈的责任感和事业心千方百计、苦口婆心地强化学校教育，使我的孩子在品德、智力、身体都得到了较全面的发展，弥补了我们家庭教育的不足，这样的老师倍受我、孩子和社会的尊敬，那么这样的“园丁”培养出来的花朵无疑会更加鲜艳。

今后，我决心积极配合学校教育好我的孩子，使之成为能适应现代社会的有用人才，以上心得体会，只是我一管之见。

家庭教育心得经验分享篇三

学校对孩子的发展起着重要的作用，但是，在一个人身上留下不可磨灭的印记的则是家庭。作为家长，应该深入参与整个的教育过程。陪伴的方法多种多样，但无论什么样的方式，都需要让孩子感受到，父母重视孩子的教育，和孩子一直是并肩而行的。因为孩子对数学有兴趣，纯课内知识不能满足孩子的需求，周靳葭的爸爸开始琢磨课外提升部分。购入《不焦虑的数学》后，对书上的题目进行逐讲逐次研读，几乎把所有题目都做了一遍。

周靳葭自小跟随我的老师学琴，在这个过程中，为了更好地实现家庭辅导，我考取了中国音乐学院的古琴教师资质，目的就是能更系统、更专业地进行辅导，同时，也为孩子树立榜样，教导孩子“做事要认真”的学习态度。

21天的行为，才能形成“习惯行为”，90天的“习惯行为”才能成为真正的习惯。这个过程，是需要家长不断地提醒

和鼓励的。

只有让学生不把全部时间都用在在学习上，而留下许多自由支配的时间，他才能顺利地学习，这是教育过程的逻辑。因此，我们的家庭教育中，并没有对于手机、平板等进行严格管控，反而给与了不少自由时间。比如，每周都会有1500米的游泳，即使是冬天到了零下，也从来不停。因为孩子对小动物有兴趣，她在小区内救助了一条流浪狗和三只流浪猫，家长提供猫粮狗粮，她负责每天15分钟送粮喂食。我们唯一的要求是，合理安排时间。

学习过程中的习惯，不但会影响学习成绩，而且很大程度上会决定了未来人生的高度，自我控制，是最强者的本质。

家庭教育心得经验分享篇四

编者按：吃饭是人类维持生命的大事，但是有些孩子们吃饭是家长的难题，下面我们来看看作者是怎么解决的吧！

妻侄旦旦身体不适，在我家寄住几天。在陪伴旦旦生活的日子里，有一些感悟。录述在公众号里，取名《与旦旦生活的日子》，以飨读者！

旦旦吃饭是个大问题。饭一端上桌，旦旦转头瞄一下，然后迅速转移视线，继续看电视。千呼万唤，他不得不坐在饭桌前。还未开吃，先讲价：“吃十口！”其母声色俱厉：“三十口！”最终的结果是“二十口”或“二十五口”。

吃饭时，有一口没一口，用勺子一点点地挖着，慢吞吞地送到嘴里包着用前牙慢慢咬。经再三督促，他不等嘴里咽下，又塞一勺包在嘴里，摇头晃脑，左顾右盼，甚至吃几口人就没了影了——因此每一顿饭都是一场惨烈的战斗。

第一天回家，吃饭时他依然如故，边玩手指边叨念：“我只喝汤，说好的不吃饭。”我强调：“汤要喝，米饭也要吃，吃完饭再喝汤！”旦旦瞪着他妈大叫：“不吃饭！”我们全都在吃饭没理会他。旦旦看着我们都高兴地吃着，没人理他，脸上的愤怒慢慢没有了，我乘机说：“真香！我们都赶快吃，一点不剩。”转头问旦旦：“我们吃完，饭就没有了，你要吃吗？”旦旦赶快说：“那我喝汤。”然后快速坐在饭桌前，喝了起来。

看着旦旦吃起来，我引导道：“你可以尝试把米饭舀一勺放在汤里，看看香不香？”旦旦舀了一大勺米饭放进碗，吃了起来。大约是尝到了饭香，不一会儿，他又舀了一勺，最后把米饭全拌进汤碗里。我随即问道：“没有骗你吧，是不是很香？”旦旦点点头。

为了诱他吃肉，我先夹一块鸡肉，咬一大口说：“真香！”又咬了一块，没有给他吃，让他看见我吃的很香。然后撕一小块递过去说：“好香，你尝尝！”旦旦用牙齿撕一点尝尝，然后一口吃了。我又拨一块递给他，他张大嘴吃了，吃完说：“我还要。”又吃了一大块。这次，我们还没有吃完，旦旦已经把米饭、汤、肉全部吃完。吃完后，他高兴地说：“我是第一名！”直嚷嚷“我还要吃！”他爸爸开心的说：“来，再给你。”我知道旦旦已经吃饱了，制止了弟弟。

其实，旦旦在吃饭前早早地告诉妈妈他不饿，不吃饭。他妈妈就哄他，只要求喝一小碗汤的。在我要求他吃米饭的时候，他看着他妈妈说不吃米饭。好在弟媳没有吱声，也没理他，而其余的人都要求他必须先吃米饭再喝汤。他没有了依靠，抱着胳膊倔强地靠在椅子上。

在他闹的时候，我们都冷却他，只顾自己吃饭。我还说赶快吃完收拾桌子。见没人理他，他的胳膊放了下来。我看出他的心动摇了，便问他吃吗？正好是一个台阶，他就要求只喝汤。已经开始吃了，就不能再强调先吃米饭了，建议让他只舀一

勺米饭放汤里，就给了他选择的权利，他开始尝试着吃。小孩子哪有真的不想吃饭，有时候就是倔强，试试大人的态度。想让他吃肉或菜，也得慢慢引导。在这个过程中，全家人意见要一致。

正常的吃饭时间不吃饭，过了饭点，他又会吵着肚子饿，闹着要吃零食。到下一个饭点又会不饿，闹着不吃，饭后又吵着肚子饿，又吃零食。这样就形成了恶性循环，旦旦一见到饭自然饱，把零食当主食。一次他还刻意的对我说：“二姑，家里只有零食没有饭怎么办？”我直接告诉他：“那就饿着！”他想提示我，吃零食可以不吃饭。我一再强调，家里没有零食，只能好好吃饭。

第二天，旦旦的爸妈回西安去了，我们就把旦旦带到我家里。我家里没有电视，没有准备任何零食。

早餐，旦旦选择吃水煎饼，说要吃两个。吃的时候说：“我只吃皮，不吃粉条和豆腐。”我说：“不行！放在你碗里的都得吃掉。”旦旦强调：“妈妈说可以的。”我说：“粮食不能浪费，都吃掉才是有用的孩子。”旦旦乖乖地说：“那好吧。”在吃的时候，要我帮他把手煎饼分开。我让他自己分，我可以帮着他捉盘子。旦旦把手煎饼分成了几小块。（这以前都是他妈妈分的）旦旦把皮全部吃掉，面对剩下的粉条和豆腐，又看着我。我建议他把这些放在稀饭里。旦旦说：“我爸就是这么吃的。”愉快地吃起来。

接着他吃稀饭，吃到一半说吃不了了。我知道他能吃，态度强硬地强调：“吃不了为啥不早说？已经吃了，必须吃完！”他看看我问：“没有选择吗？”我说：“没有！”他说：“好吧。”强迫自己慢慢地吃起来，依然是嘴里包着很多，咽下的很少。慢慢地，他把剩下的稀饭全部喝完。

第三天早餐，他依然要吃水煎饼，吃了两个还要吃。我知道他吃不了，还有一碗稀饭没喝，就说：“今天表现不错。你

看稀饭还没有喝。你先喝稀饭，喝完你觉得还能吃，再吃一个。好吧？”旦旦高兴地说好。果然，他喝到一半的时候又说喝不了了，看着我问：“必须吃完吗？”我坚定地说“是！”他说：“好吧。”慢吞吞地喝完了。

我问：“还要水煎饼？”他说：“不要了。”我拉着他的手说：“看，舀在碗里的食物都得吃掉，不能浪费。如果还想要，要把自己碗里的吃完后再看能不能再吃。今天，如果再给你一个，你能吃完吗？”旦旦摇摇头说：“不能。”后来，在吃饭前旦旦就说不能吃这么多，要求减少一点。我会适量地减少一点。因为我前面一直告诉他，吃不完提前说，开始吃了就得全部吃掉，没有选择。因此，旦旦在要求减少时，适当地减少一点，也是对娃的尊重。

因为早餐吃的好，因此一直没有闹肚子饿。看他玩的满头大汗，让他多喝水适当的吃水果。午饭时间到了，我们又坐在餐桌前，我直接把菜放进他的碗里(避免他只吃他爱吃的)。他看见碗里的茄子问是什么。我告诉他是茄子。旦旦说：“我不爱吃茄子。”我强调：“放在碗里的都要吃，不存在爱吃不爱吃。你尝尝茄子味道很好吃的。”然后，我们各夹了一大筷子直接吃掉，说“真好吃，好香！”旦旦看着我们，默默地吃起来，慢吞吞地一点点地吃，把茄子剩在碗里。等我们都吃完了，他还在有一口没一口地吃。我拿着一本书坐在他的旁边，帮他倒一杯水。他边吃边喝，不停地偷偷地看我。我看书不理他。等他又开始玩手指头时，抬头说：“只剩你一个人了，吃完再玩！”他就赶快包一大口，再慢慢喝水咽着。

只剩茄子了，旦旦问：“必须吃吗？我不爱吃。”我说：“没有选择，必须吃！”旦旦无语地吃着，偶尔打爆口(镇安方言，意思是作呕状)。我赶快递给他水。他把碗里的所有食物都吃完了，说：“二姑，我们可以打乒乓球吗？”我说：“你把饭吃完了，当然可以啦！”便陪他玩了起来。

晚饭依然是一大碗，虽然也是慢慢吞吞地吃，还要我拿书坐在他身边看着他吃，但已经不再偷偷瞄我了。

在别人看来我很残酷，娃不爱吃还逼着吃，都打爆口了也要吃下去。可针对旦旦，我知道他能吃多少，如果一次妥协，他就会变本加厉地让大人后退。当他发现没有选择，没有退路，就按照要求做了。小孩子其实很懂得如何驾驭一个大人。

随后几天里，虽然吃饭依然慢吞吞，依然需要我拿着书坐在身边，但吃饭速度慢慢快了，也不再问必须吃完吗。有一次，我吃完去客厅，他又慢吞吞边玩边吃。我走到饭桌前，旦旦赶快说：“二姑，你拿本书坐在这里。”我就坐在他身边看书。旦旦不一会儿就吃完了，让我陪他玩飞镖。

这十几天，旦旦知道了吃饭的规矩：凡是放在碗里的都得必须吃掉，吃饭的时候不能玩，不能看电视。

一是釜底抽薪。孩子不好好吃饭，是因为有后路——零食。断绝后路，饿上一顿，吃饭问题就迎刃而解。

二是知己知彼。了解孩子的饭量，方能进退有据，该强硬时强硬，该让步时让步，既不能惯孩子的坏毛病，也不能把孩子吃坏了，知己知彼是前提。

作者 | 刘亚亚

家庭教育心得经验分享篇五

前言：妻侄旦旦身体不适，在我家寄住几天。在陪伴旦旦生活的日子里，有一些感悟。录述在公众号里，取名《与旦旦生活的日子》，以飨读者！

与旦旦一起生活的日子·饮食篇

旦旦吃饭是个大问题。饭一端上桌，旦旦转头瞄一下，然后迅速转移视线，继续看电视。千呼万唤，他不得不坐在饭桌前。还未开吃，先讲价：“吃十口！”其母声色俱厉：“三十口！”最终的结果是“二十口”或“二十五口”。

吃饭时，有一口没一口，用勺子一点点地挖着，慢吞吞地送到嘴里包着用前牙慢慢咬。经再三督促，他不等嘴里咽下，又塞一勺包在嘴里，摇头晃脑，左顾右盼，甚至吃几口人就没了影了——因此每一顿饭都是一场惨烈的战斗。

第一天回家，吃饭时他依然如故，边玩手指边叨念：“我只喝汤，说好的不吃饭。”我强调：“汤要喝，米饭也要吃，吃完饭再喝汤！”旦旦瞪着他妈大叫：“不吃饭！”我们全都在吃饭没理会他。旦旦看着我们都高兴地吃着，没人理他，脸上的愤怒慢慢没有了，我乘机说：“真香！我们都赶快吃，一点不剩。”转头问旦旦：“我们吃完，饭就没有了，你要吃吗？”旦旦赶快说：“那我喝汤。”然后快速坐在饭桌前，喝了起来。

看着旦旦吃起来，我引导道：“你可以尝试把米饭舀一勺放在汤里，看看香不香？”旦旦舀了一大勺米饭放进碗，吃了起来。大约是尝到了饭香，不一会儿，他又舀了一勺，最后把米饭全拌进汤碗里。我随即问道：“没有骗你吧，是不是很香？”旦旦点点头。

为了诱他吃肉，我先夹一块鸡肉，咬一大口说：“真香！”又咬了一块，没有给他吃，让他看见我吃的很香。然后撕一小块递过去说：“好香，你尝尝！”旦旦用牙齿撕一点尝尝，然后一口吃了。我又拨一块递给他，他张大嘴吃了，吃完说：“我还要。”又吃了一大块。这次，我们还没有吃完，旦旦已经把米饭、汤、肉全部吃完。吃完后，他高兴地说：“我是第一名！”直嚷嚷“我还要吃！”他爸爸开心的说：“来，再给你。”我知道旦旦已经吃饱了，制止了弟弟。

其实，旦旦在吃饭前早早地告诉妈妈他不饿，不吃饭。他妈妈就哄他，只要求喝一小碗汤的。在我要求他吃米饭的时候，他看着他妈妈说不吃米饭。好在弟媳没有吱声，也没理他，而其余的人都要求他必须先吃米饭再喝汤。他没有了依靠，抱着胳膊倔强地靠在椅子上。

在他闹的时候，我们都冷却他，只顾自己吃饭。我还说赶快吃完收拾桌子。见没人理他，他的胳膊放了下来。我看出他的心动摇了，便问他吃吗？正好是一个台阶，他就要求只喝汤。已经开始吃了，就不能再强调先吃米饭了，建议让他只舀一勺米饭放汤里，就给了他选择的权利，他开始尝试着吃。小孩子哪有真的不想吃饭，有时候就是倔强，试试大人的态度。想让他吃肉或菜，也得慢慢引导。在这个过程中，全家人意见要一致。

正常的吃饭时间不吃饭，过了饭点，他又会吵着肚子饿，闹着要吃零食。到下一个饭点又会不饿，闹着不吃，饭后又吵着肚子饿，又吃零食。这样就形成了恶性循环，旦旦一见到饭自然饱，把零食当主食。一次他还刻意的对我说：“二姑，家里只有零食没有饭怎么办？”我直接告诉他：“那就饿着！”他想提示我，吃零食可以不吃饭。我一再强调，家里没有零食，只能好好吃饭。

第二天，旦旦的爸妈回西安去了，我们就把旦旦带到我家里。我家里没有电视，没有准备任何零食。

早餐，旦旦选择吃水煎饼，说要吃两个。吃的时候说：“我只吃皮，不吃粉条和豆腐。”我说：“不行！放在你碗里的都得吃掉。”旦旦强调：“妈妈说可以的。”我说：“粮食不能浪费，都吃掉才是有用的孩子。”旦旦乖乖地说：“那好吧。”在吃的时候，要我帮他把水煎饼分开。我让他自己分，我可以帮着他捉盘子。旦旦把水煎饼分成了几小块。（这以前都是他妈妈分的）旦旦把皮全部吃掉，面对剩下的粉条和豆腐，又看着我。我建议他把这些放在稀饭里。旦旦说：“我爸就

是这么吃的。”愉快地吃起来。

接着他吃稀饭，吃到一半说吃不了了。我知道他能吃，态度强硬地强调：“吃不了为啥不早说？已经吃了，必须吃完！”他看看我问：“没有选择吗？”我说：“没有！”他说：“好吧。”强迫自己慢慢地吃起来，依然是嘴里包着很多，咽下的很少。慢慢地，他把剩下的稀饭全部喝完。

第三天早餐，他依然要吃水煎饼，吃了两个还要吃。我知道他吃不了，还有一碗稀饭没喝，就说：“今天表现不错。你看稀饭还没有喝。你先喝稀饭，喝完你觉得还能吃，再吃一个。好吧？”旦旦高兴地说好。果然，他喝到一半的时候又说喝不了了，看着我问：“必须吃完吗？”我坚定地说“是！”他说：“好吧。”慢吞吞地喝完了。

我问：“还要水煎饼？”他说：“不要了。”我拉着他的手说：“看，舀在碗里的食物都得吃掉，不能浪费。如果还想要，要把自己碗里的吃完后再看能不能再吃。今天，如果再给你一个，你能吃完吗？”旦旦摇摇头说：“不能。”后来，在吃饭前旦旦就说不能吃这么多，要求减少一点。我会适量地减少一点。因为我前面一直告诉他，吃不完提前说，开始吃了就得全部吃掉，没有选择。因此，旦旦在要求减少时，适当地减少一点，也是对娃的尊重。

因为早餐吃的好，因此一直没有闹肚子饿。看他玩的满头大汗，让他多喝水适当的吃水果。午饭时间到了，我们又坐在餐桌前，我直接把菜放进他的碗里（避免他只吃他爱吃的）。他看见碗里的茄子问是什么。我告诉他是茄子。旦旦说：“我不爱吃茄子。”我强调：“放在碗里的都要吃，不存在爱吃不爱吃。你尝尝茄子味道很好吃的。”然后，我们各夹了一大筷子直接吃掉，说“真好吃，好香！”旦旦看着我们，默默地吃起来，慢吞吞地一点点地吃，把茄子剩在碗里。等我们都吃完了，他还在有一口没一口地吃。我拿着一本书坐在他的旁边，帮他倒一杯水。他边吃边喝，不停地偷偷地

看我。我看书不理他。等他又开始玩手指头时，抬头说：“只剩你一个人了，吃完再玩！”他就赶快包一大口，再慢慢喝水咽着。

只剩茄子了，旦旦问：“必须吃吗？我不爱吃。”我说：“没有选择，必须吃！”旦旦无语地吃着，偶尔打爆口（镇安方言，意思是作呕状）。我赶快速给他水。他把碗里的所有食物都吃完了，说：“二姑，我们可以打乒乓球吗？”我说：“你把饭吃完了，当然可以啦！”便陪他玩了起来。

晚饭依然是一大碗，虽然也是慢慢吞吞地吃，还要我拿书坐在他身边看着他吃，但已经不再偷偷瞄我了。

在别人看来我很残酷，娃不爱吃还逼着吃，都打爆口了也要吃下去。可针对旦旦，我知道他能吃多少，如果一次妥协，他就会变本加厉地让大人后退。当他发现没有选择，没有退路，就按照要求做了。小孩子其实很懂得如何驾驭一个大人。

随后几天里，虽然吃饭依然慢吞吞，依然需要我拿着书坐在身边，但吃饭速度慢慢快了，也不再问必须吃完吗。有一次，我吃完去客厅，他又慢吞吞边玩边吃。我走到饭桌前，旦旦赶快说：“二姑，你拿本书坐在这里。”我就坐在他身边看书。旦旦不一会儿就吃完了，让我陪他玩飞镖。

这十几天，旦旦知道了吃饭的规矩：凡是放在碗里的都得必须吃掉，吃饭的时候不能玩，不能看电视。

解决孩子吃饭问题需得三步走：

一是釜底抽薪。孩子不好好吃饭，是因为有后路——零食。断绝后路，饿上一顿，吃饭问题就迎刃而解。

二是知己知彼。了解孩子的饭量，方能进退有据，该强硬时强硬，该让步时让步，既不能惯孩子的坏毛病，也不能把孩

子吃坏了，知己知彼是前提。

作者 | 刘亚亚

家庭教育心得经验分享篇六

本报讯(记者杨b)王女士最近很焦虑，因为两岁半的女儿囡囡怎么也不好好吃饭，已经有一个多月了，这也不吃那也不吃，每次都吃得很少，可是孩子也没病，一逼着她吃，孩子就更加不耐烦，有时还哭鼻子，不知道问题出在哪儿。

北京协和医院变态反应科副主任王良录介绍，有时孩子不爱吃饭、挑食，很多家长以为是孩子娇气，就逼着孩子吃，其实很多孩子出现这样的情况是食物过敏引起的，如果家长不查明原因，继续逼着孩子吃饭，反而会加重厌食、挑食。对于还不能完全清楚地表达自己意愿的小孩子，吃到致敏的食物，会表现出拒食，但通常症状只是身体内部的不适。家长从表面看不出来，于是还让孩子吃，这样就使孩子对这类食物越来越抗拒，后来还可能发展为看到与引起过敏的食物颜色、气味、形态相似的食物时一概不能接受。

王良录介绍，很多食物都可能引起食物过敏，除了我们一般都知道的鱼虾蟹等水产品，牛奶、鸡蛋、肉类、香肠、饮料，甚至花生和坚果等，都可能是过敏性食物，如果怀疑是孩子对食物过敏，就要带他去看医生。此外，为了减少孩子对食物过敏的概率，要注意坚持母乳喂养，不要过早添加辅食。

家庭教育心得经验分享篇七

俗话说：“没有教育不了的孩子，只有教育不当的父母”。我很赞同这一观点。身为家长应该如何才能教育好孩子呢？这并不是一件简单的事情。初为父母，孩子虽小，但丝毫不能放松任何警惕，应该时时刻刻关注孩子的一举一动，一边从小就能养成一个良好的习惯！不知道怎么回事，前段时间

每次送宏宏宝宝上幼儿园的时候，宏宝都会哭闹一会儿。非得等家长走后，再在老师的精心呵护下，方能停止哭闹，然后恢复平常，与老师及其他小朋友融为一体。每次见到宏宝哭闹的时候心里特不是滋味，这到底是怎么回事呢？其实，我们家宏宝平时在家的時候，没那么任性，也不那么爱哭闹，在我们心中是一个勇敢坚强的乖宝宝.....

当孩子出现特殊表现时，一定会有特定的原因，要想解决这一问题，首先得找出原因所在，然后在对症下药，这样会取得较好的.效果。廖尉宏主要原因还是对他妈妈的依赖性太大。

宝宝上了幼儿园，爸爸妈妈总是恋恋不舍的离开，把孩子也弄得很伤感。其实家长要鼓励宝宝做一个坚强的孩子，因为孩子本来很坚强，爸爸妈妈离开后一会儿他就忘了，和小伙伴玩得很好，是家长太煽情了。家长不要总在那里偷偷地看孩子，一旦你的偷看被孩子发现了，更引起孩子对你的思念，这样又重新引起他的思想波动，这是最不必要的，家长要对老师采取完全信任的态度，老师会以非常大的爱心和耐心，来接待你的孩子。

家庭教育心得经验分享篇八

从开学第一天起，为了调动幼儿的兴趣，让孩子们喜欢幼儿园，这几天我就在下面的环节适当的给孩子们一些鼓励，例如：给上幼儿园不哭的小朋友贴星；能跟着老师一起做操的小朋友贴星；能自己或在老师的帮助下吃完一份饭菜的孩子也有的贴，又或者在午睡时，能睡着的孩子都可以得到小红星的奖励，使幼儿在较短的时间内逐步养成常规。但由于幼儿年龄小，稳定性较差，往往言行脱节，甚至明知故犯，一天中总难免有违规行为，可每到放学发红星的时候，小朋友一个个坐得端端正正，一双双期待的眼睛望着我们，为了鼓励大家，对幼儿的一些不良行为作过批评后，我们还是会把红星评给他们。时间一长，虽然得了红星，可有些不良行为仍没改掉。为了使小红星充分发挥教育效应，我们用贴红

星的要求一点一点提高，不是所有的情况下都贴的，有突出表现的可以奖励更多颗数，并把这些贴星之法在家长接送之际进行介绍，使家长看到孩子得了红星，知道孩子一天中的表现，更加的了解孩子并依此来配合教育。这样一来，小朋友自己也能判断出自己当天中的表现，就会很努力地在第二天不太好的地方加以改正。

反思：

对刚入园的小班幼儿来说，小红星确实发挥了很大的魔力。红星激励法是我们教师常用的教育手段。确实，对幼小的孩子来说，红星就像金子般宝贵。得了红星能引来同伴们无数羡慕的目光，又会受到家长无比的夸奖，真是自豪极了。

小红星的暗示，在鼓励幼儿的同时又向幼儿提出了要求。在实践中，我们深深地体会到，教师要善于运用正面教育的方法，调动幼儿的积极性，从而促进幼儿的发展。

文档为doc格式