

2023年培养孩子时间观念家长心得体会 家长培养孩子自爱心得体会(实用5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

培养孩子时间观念家长心得体会篇一

作为孩子的第一任老师和导师，家长的教育方式与方法非常重要。家长要树立正确的教育观念，培养孩子全面的素质和良好的心态，而其中最基础、也是非常重要的一个部分就是培养孩子爱自己的能力。本文将通过个人的亲身经历和对相关专家学者的研究分析，探讨家长如何培养孩子的自爱心得体会。

第二段：教育孩子自信心

家长要从小培养孩子的自信心，最好的途径就是让孩子逐渐有独立思考和解决问题的能力。家长可以给孩子合理的自主权，让他们在生活和学习中独立完成一些任务，从中学会自我调整和解决问题的能力，从而提升自信心。此外，家长还应该在日常交往中，清晰地传达对孩子肯定和支持的态度，让孩子从心底感受到自己的价值和实力，进而懂得在一定程度上爱自己。

第三段：教育孩子尊重自己

家长要向孩子灌输正确的价值观念，帮助他们形成健康的自我认知。让孩子认识到自己的特长和优点，并在日常生活中肯定自己的成绩和努力，给自己积极正面的反馈。同时，家

长应该在孩子犯错误时，不要轻易责备、打压，要在正确引导下，从错误中汲取经验和教训，并逐渐促使孩子学会珍惜和尊重自己。

第四段：提高孩子的自我保护能力

现今社会上存在不少使孩子身心受损的不良现象，如欺凌和暴力等等。为了让孩子避免这些事件发生，家长应该从小教会孩子一些自我保护的技巧，如如何保持距离、学会说“不”、将疑虑和担心告诉大人等等。此外，家长还要时常与孩子沟通，了解孩子的心理和生理变化，更好地引导孩子健康成长。

第五段：结论

培养孩子自爱是一项长期的过程，需要家长和孩子共同努力、不断反思、不断调整。家长应该时常关注孩子的行为和心理变化，并在正确引导下指引孩子逐渐形成正确的和人生观和价值观。同时，家长还要模范自爱，成为孩子的榜样，让孩子在丰富的生活中、健康的成长道路中更好地爱自己、保护自己。

培养孩子时间观念家长心得体会篇二

专家介绍，孩子没有成人那种“一寸光阴一寸金”的概念，这就需要父母能够观察孩子，了解孩子，想出切实可行的办法帮助孩子树立遵守时间、珍惜时间的良好习惯，以便积极应对学习和生活上的挑战。以下是专家给出的几点建议：

建议一：制定严格的时间表

做作业时，家长不妨与孩子商量好做作业的时间和休息的时间，比如早晨6点到8点，头脑清醒，体力充沛，是学习的黄

金时间；晚上6点到10点，不利于记忆，可安排完成复杂计算的作业。一旦定下来就严格执行。这样做使孩子具有一定的紧迫感，加强了注意力，最终使其学习效果得以提高。

建议二：保持良好环境

孩子的书桌上尽量不放平日他最感兴趣的非学习用品以免分心。既然有了规定，家长就不必陪读或监督，只需做自己的事情即可，但家中不要有过多的噪声，如搓麻将、看肥皂剧等。一定要在家里给孩子提供相对安静的学习环境。

建议三：做到奖惩分明

当孩子按规定去做取得初步成效时，家长必须及时给予肯定和奖励，这种奖励应以精神奖励为主也可辅之以必要的物质奖励。反之则必须给予应有的惩罚。

建议四：让孩子有自由支配的时间

把每天孩子需要完成的学习任务进行一个时间预计。一定要给孩子留下可自由支配的时间。如一共要一个半小时，那么孩子一个半小时(甚至提前保质保量地)完成了，余下的时间就必须由孩子自己支配，让他做喜欢做的事情。养成这样的习惯以后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有更多时间玩了。

建议五：从生活习惯训练

通过训练缩短孩子生活自理行为的时间。比如和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。家长在比赛时，可以故意放慢一点，让孩子觉得有取胜的可能。甚至有时候不经意输给孩子，让孩子觉得自己能做得快。让孩子在生活中做事快，在学习中才会快起来。

建议一：制定严格的时间表做作业时，家长不妨与孩子商量好做作业的时间和休息的时间，比如早晨6点到8点，头脑清醒，体力充沛，是学习的黄金时间；晚上6点到10点，不利于记忆，可安排完成复杂计算的作业。一旦定下来就严格执行。这样做使孩子具有一定的紧迫感，加强了注意力，最终使其学习效果得以提高（中小学辅导，就来致学教育）。

建议二：保持良好环境孩子的书桌上尽量不放平日他最感兴趣的非学习用品以免分心。既然有了规定，家长就不必陪读或监督，只需做自己的事情即可，但家中不要有过多的噪声，如搓麻将、看肥皂剧等。一定要在家里给孩子提供相对安静的学习环境。

建议三：做到奖惩分明当孩子按规定去做取得初步成效时，家长必须及时给予肯定和奖励，这种奖励应以精神奖励为主也可辅之以必要的物质奖励。反之则必须给予应有的惩罚。

建议四：让孩子有自由支配的时间把每天孩子需要完成的学习任务进行一个时间预计。一定要给孩子留下可自由支配的时间。如一共要一个半小时，那么孩子一个半小时（甚至提前保质保量地）完成了，余下的时间就必须由孩子自己支配，让他做喜欢做的事情。养成这样的习惯以后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有更多时间玩了。

建议五：从生活习惯训练通过训练缩短孩子生活自理行为的时间（中小学辅导，就来致学教育）。比如和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。家长在比赛时，可以故意放慢一点，让孩子觉得有取胜的可能。甚至有时候不经意输给孩子，让孩子觉得自己能做得快。让孩子在生活中做事快，在学习中才会快起来。

培养孩子时间观念家长心得体会篇三

在孩子成长的过程中，家长的教育起着至关重要的作用。不仅要让孩子学会知识和技能，更重要的是要培养孩子的良好品德和习惯，其中自爱便是最为关键的。本文将从家长如何教育孩子自爱的角度出发，探讨培养孩子自爱的方法和体会。

第二段：引导孩子树立正确的自我观念

家长要让孩子认识到自己的价值，不仅仅是外表的美丑，更重要的是内在的素质和才能，他们需要有自信和自尊心，知道自己是独一无二的。家长可以从日常生活中做起，不鼓励孩子攀比，更不能进行侮辱、批评、焦虑、压力等消极的言语和行为，让孩子获得平等、尊重的体验。

第三段：培养孩子自我管理的能力

家长需要通过个人形象、内在品质来引导孩子对自己的要求和管理，建立孩子对自己形象和仪态的自我认知。例如教孩子如何保持良好的卫生习惯，睡眠习惯，饮食习惯等等。在许多方面来说，自我约束是培养孩子自爱能力中的重要内容。家长要引导孩子制定规划，自我监督和监测，不断检验和调整自己的行为，从而慢慢建立自我约束的意识。

第四段：培养孩子情感管理的能力

感情是人类生命的重要组成部分，也是影响人的行为和思维的基础。因此，家长应该通过直接或间接的教育如何理解和处理自己的情感。了解自己的情感，掌控自己的情感反应，学会自我调整和自我控制，在遇到困难时，适当地使用情感宣泄才能更好地激发孩子的自爱意识。

第五段：营造家庭的爱与尊重氛围

在家庭教育中，面对孩子的某些失误和犯错，家长首先是要耐心和爱心地引导孩子了解错误，并且认真倾听孩子的指责和解释。并在家庭经济和家庭事务中让孩子学习工作、分工和合作，培养孩子的责任感和自信，学会善待同伴和父母，直接或间接地发挥了家庭对其自爱意识的影响。

结语：

在孩子的成长道路上，孩子的自爱能力将是他迎接挑战 and 创造美好人生的基石。家长是奠定这个基础的关键角色，帮助孩子树立正确的自我观念，掌握自我管理和情感处理的能力，通过积极的爱和尊重为孩子营造温馨的家庭氛围。让孩子在尽情地享受成长的同时，能够更爱自己并且更爱生活。

培养孩子时间观念家长心得体会篇四

孩子没有成人那种“一寸光阴一寸金”的概念，这就需要父母能够观察孩子，了解孩子，想出切实可行的办法帮助孩子树立遵守时间、珍惜时间的良好习惯，以便积极应对学习和生活上的挑战。

建议一：制定严格的时间表

做作业时，家长不妨与孩子商量好做作业的时间和休息的时间，比如早晨6点到8点，头脑清醒，体力充沛，是学习的黄金时间；晚上6点到10点，不利于记忆，可安排完成复杂计算的作业。一旦定下来就严格执行。这样做使孩子具有一定的紧迫感，加强了注意力，最终使其学习效果得以提高。

建议二：保持良好环境

孩子的书桌上尽量不放平日他最感兴趣的非学习用品以免分心。既然有了规定，家长就不必陪读或监督，只需做自己的

事情即可，但家中不要有过多的噪声，如搓麻将、看肥皂剧等。一定要在家里给孩子提供相对安静的学习环境。

建议三：做到奖惩分明

当孩子按规定去做取得初步成效时，家长必须及时给予肯定和奖励，这种奖励应以精神奖励为主也可辅之以必要的物质奖励。反之则必须给予应有的惩罚。

建议四：让孩子有自由支配的时间

把每天孩子需要完成的学习任务进行一个时间预计。一定要给孩子留下可自由支配的时间。如一共要一个半小时，那么孩子一个半小时（甚至提前保质保量地）完成了，余下的时间就必须由孩子自己支配，让他做喜欢做的事情。养成这样的习惯以后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有更多时间玩了。

建议五：从生活习惯训练

通过训练缩短孩子生活自理行为的时间。比如和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。家长在比赛时，可以故意放慢一点，让孩子觉得有取胜的可能。甚至有时候不经意输给孩子，让孩子觉得自己能做得快。让孩子在生活中做事快，在学习中才会快起来。

实际上，磨蹭是一个世界性的儿童行为问题，造成这种情况的原因很多，其中一点尤为重要——宝宝没时间概念。

幼儿的时间观念很模糊，掌握一些表示时间的词语，理解其含义，对孩子来说，无疑是必要的。当孩子真正清楚了“在……之前”、“立即”或“马上”等词语的含义后，孩子也许会更规矩些。当宝宝有一些要求时，妈妈经常告诉他“吃过午饭”、或“等爸爸回来”“午睡之后”等等以作为

时间的概念。因为这样宝宝就立刻听懂了，而且能耐心地等待到应诺的时间有准备去做某事。这是幼儿的时间概念，因为孩子不认识钟表，也不懂得几点是什么意思。

掌握时间概念是幼儿养成良好的生活和学习习惯的重要基础，良好的时间观念对于幼儿适应集体生活以及未来的学校生活具有重要意义。培养孩子良好的时间观念，养成不拖拉的好习惯，应该从小开始，甚至可以从母亲怀孕开始，一直培养到成年，但各年龄阶段的培养要求和方式不同，在3岁前早期教育阶段就要抓紧培养。在此之中，规律的生活十分重要。

胎儿期：孕妇应让胎儿在胎内的生活有规律，首先自己的生活就要有规律。按时进餐、睡眠、工作、学习、休息、娱乐、散步等，养成良好的时间观念，就可以给胎儿以积极的感应时间。

初生到1岁：新生儿出生1个月后对新环境逐步适应，就会随母亲为他的生活安排而产生了初步的时间观念，养成按时睡眠，按时吃奶，按时要人抱起逗乐，而逐步在新环境中调节好生理节律，使“生物钟”按时走。随着月龄的增长，婴儿也逐步感知时间的概念，到了吃奶的时间会哭着表示肚饿了，吃完奶后间隔一定的时间排出尿，会哭着要母亲调换尿布。当他睡足、吃饭以后就哭着要求母亲抱起逗乐，玩累了就会在规定的自动入睡。若是母亲没有时间观念，不按规定时间安排婴儿的生活，婴儿的生活混乱，就不可能对时间建立条件反射，也不可能有良好的时间观念。

1岁至2岁：这时期孩子的动作发展已能自由行走，双手会做点小事情，并能用简单的词来补充动作的不足表示自己的心愿。父母可以指示他用动作和语言来培养时间观念。例如：每到清晨醒后，孩子会爬起来要求起床、穿衣；随后指着毛巾要洗脸、洗手；走到桌边要吃早餐。到了时间要上托儿所，母亲上班了会挥手表示再见，晚上累了会走到床边要睡觉。这种时间观念形成后，孩子会逐步变得不需成人每次教，而

自然的会去做，以后就会养成做事遵守时间，不拖拉的好习惯。

要给宝宝固定睡觉时间，睡觉的时间越固定，孩子们越容易执行。但因为小宝宝的时间概念尚不清晰，所以固定的睡觉准备活动较易使孩子想到上床睡觉的时间到了。比如：“动画片结束了，宝宝就该上床睡觉了。”比较适宜的准备活动是读书、讲故事或者听音乐。切忌睡前做剧烈活动，比如用枕头打仗或玩球让孩子更兴奋。记住：一旦给孩子规定好上床睡觉的时间就不要改变。不要把“天黑了”当作孩子上床睡觉的标准，因为夏天白天很长，这种说法会引起麻烦。

2岁到3岁：孩子已能用完整的语句表达自己的要求，这时应该让他接受时间刺激来锻炼他的语言能力。例如：教孩子每天早上7点钟按时起床、7点半吃早点，8点钟上托儿所，下午4点或5点接他回家，6点或6点半吃晚饭，晚上8点半上床睡觉。这时可以给孩子做一个玩具钟，虽然孩子还不能识太多的数字，但可每天教他拨动指针转动到一定的位置来表示当时活动的时间，使他逐步感知时间，懂得按时作息。此外还要帮助孩子严格遵守时间。如画图、玩玩具、做游戏等都要按时进行，按时结束。从小要养成守时、遵时、惜时、对时间有紧迫感。因为时间不抓紧一松懈就会拖长，使孩子注意力分散、思想不集中，就不能很好地完成他应做的事。孩子思想上有了时间观念就不会做事“慢吞吞”、“拖拖拉拉”。

责任编辑：罗宽

培养孩子时间观念家长心得体会篇五

在孩子的成长过程中，家长不仅要关注孩子的学业成绩和性格培养，更要重视孩子的自我价值观培养。其中一项重要的价值观就是自爱。家长应该如何培养孩子自爱心呢？本文将从亲身经历出发，结合心理学理论，分享个人的培养孩子自爱

的心得体会。

第二段：为何自爱重要

首先，我们需要了解自爱的重要性。自爱是指对自己的身体、心理、性格、价值观等方面的积极认可和尊重。自爱可以增强孩子的自信心和自尊心，使其更愿意积极主动地投入到学习和生活中去，同时也可以养成孩子积极向上的心态，从而更好地应对生活中的挫折和困难。

第三段：如何培养自爱

那么，家长应该如何培养孩子的自爱呢？首先是身体方面。家长可以教孩子如何保护自己的身体，例如注意饮食卫生，定期锻炼身体等。其次是心理方面。家长应该关注孩子的情感需求，多倾听孩子的内心感受，鼓励孩子尝试和体验不同的情绪，使孩子学会自我调节。再次是性格方面。家长可以引导孩子发现自己的优点和特长，并鼓励孩子发挥自己的特长，从而增强自信心和自尊心。最后是价值观方面。家长应该教育孩子正确的价值观，例如尊重他人，珍惜生命等，从而培养孩子的内在道德感和价值观。

第四段：案例分析

这里，我想分享一个亲身经历。我有一个朋友的孩子常常因为自己的身材问题感到自卑。为此，我建议她鼓励孩子多参与体育锻炼，从而改善自己的身体状况，同时也建议她多和孩子沟通，帮助孩子发现自己的优点和特长，并提醒孩子不要过分关注自己的外表，而是注重内心的培养和发展。通过这些建议和家长的关注，孩子的自卑情绪得到了缓解，自信心也逐渐增强。

第五段：结论

综上所述，自爱是孩子成长过程中非常重要的一种价值观。家长应该引导孩子多关注自己的身体、心理、性格、价值观等方面，当然，家长的行动和言行也需要与之相符合。通过教育和引导，种下自爱的种子，传递积极向上的价值观，让孩子成为有自信、有尊严、有人格魅力的人。