

星林亲子习惯 · 官方配套资料

家长入门指南： 从理解孩子开始



先理解孩子，
再陪孩子一起成长。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

-  软件只是工具，真正影响孩子的是日常相处 3
-  理解孩子：每个孩子都有自己的节奏 4
-  从“盯着问题”，转向“发现进步” 5
-  习惯不在多，先从一个开始 6
-  邀请孩子一起约定，而不是单方面下命令 7
-  孩子没有完成时，先了解原因 8
-  父母也需要调整自己 9
-  第一次使用前，可以做的三项准备 10
-  家长入门指南：从理解孩子开始 11

软件只是工具， 真正影响孩子的是日常相处



**星林亲子习惯能帮父母看见孩子的进步，
但陪伴孩子的，始终是父母自己。**

很多家长下载一款习惯类软件，是希望它能“管住”孩子。我们更希望你把它当作一个帮手：帮你记住和孩子的约定，帮你发现孩子的进步，帮你把鼓励说出口。

真正影响孩子的，是每天的相处：说话的语气、等待的耐心、一起吃饭聊天的时间。软件能做的，是让这些相处多一些肯定，少一些催促。

先把关系放在前面，再把工具用起来。

理解孩子： 每个孩子都有自己的节奏

合理的期待，来自对孩子的了解，
而不是和别人家孩子的比较。

同样一件事，对不同的孩子来说，难度可能完全不同。年龄、性格、兴趣和当前的能力，都会影响孩子能做到什么、愿意做什么。

在定目标之前，可以先花几天时间观察：

- **孩子现在能做到什么** 从已经会的事情出发，而不是从“应该会”的标准出发。
- **孩子对什么感兴趣** 兴趣是最好的起点。
- **孩子在哪里容易卡住** 是不会、不想，还是不知道从哪儿开始。

孩子的进步，应当更多地和自己的过去比较，而不是和别的孩子比较。

从“盯着问题”， 转向“发现进步”

**孩子做对的事情，往往比做错的事情多，
只是更容易被忽视。**

父母很容易把注意力放在问题上：作业又拖了，房间又乱了。时间久了，孩子听到的大多是批评，也就越来越不愿意尝试。

我们希望父母换一个角度：主动寻找孩子做对的地方，哪怕只是一个小小的进步。孩子今天比昨天早一点开始，主动收拾了一次书桌，都值得被看见。

看见进步，及时说出来。星林亲子习惯里的闪光点赞，就是为此设计的。具体怎样点赞，可以参考《闪光点赞：发现孩子的闪光点》。

先看见孩子做对了什么，再一起面对还没做好的地方。

习惯不在多，先从一个两个开始

一次只改变一点点，孩子才更容易坚持下来。

刚开始使用时，很多家长会想把所有希望孩子做到的事都设成成长泡泡：起床、刷牙、写作业、阅读、运动……

任务一多，孩子很快就会觉得做不完，从“我想试试”变成“又是任务”。父母也容易从鼓励变成检查。

建议先从孩子最需要、也最容易做到的一两个习惯开始。等孩子能比较稳定地完成，再慢慢增加。

少一点，但能坚持，比多而做不到更有意义。

邀请孩子一起约定， 而不是单方面下命令

**孩子参与制定的约定，
更容易被孩子当成自己的事。**

设置成长泡泡、约定奖励之前，可以先和孩子聊一聊：你觉得哪件事最想做好？怎样算完成？完成以后，想要什么样的鼓励？

孩子的想法不一定都合适，父母可以一起商量、调整。重要的是让孩子感受到：这是我们一起定的，而不是爸爸妈妈布置给我的。

约定好以后，也可以随时根据实际情况再商量修改。

和孩子商量，本身就是在教孩子为自己负责。

孩子没有完成时，先了解原因

孩子偶尔没有完成约定，是很正常的事。与其马上批评，不如先弄清楚原因：是目标太难，是那天太累，还是孩子不知道从哪里开始。



只是催促

“说了多少遍了，今天必须把拖拉的毛病改掉！”

先了解原因

“是不是不知道先写哪一项？我们先从最简单的那一项开始。”

找到原因，再一起调整：目标太难就降低一点，任务太多就先减少一些。成长本来就有反复，一次没完成，不代表之前的进步白费了。

父母也需要调整自己

孩子学习的，往往不是父母说了什么，
而是父母做了什么。

希望孩子少玩手机，父母自己也可以少刷一会儿；希望孩子好好说话，父母自己也可以先控制情绪。

父母不需要做完美的人。做错了，可以向孩子道歉；情绪上来了，可以先停一停再说。这些本身就是给孩子最好的示范。

★ 每周问问自己

这一周，我有没有认真听孩子说话？有没有及时肯定孩子的进步？有没有用行动示范我希望孩子做到的事？

第一次使用前， 可以做的三项准备



和孩子聊一聊

一起选一个孩子愿意试试、也比较容易做到的小习惯。



一起约定

说好怎样算完成，完成后可以得到什么样的鼓励。



调整自己的期待

允许孩子慢慢来，先看进步，不急着看结果。

准备好以后，就可以按照《星林亲子习惯·快速使用指南》，设置第一个成长泡泡了。

先理解孩子，再陪孩子一起成长。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

家长入门指南：从理解孩子开始

最新版在线阅读

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources/parent-guide](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/parent-guide)

更多配套资料

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources)

安卓应用商店搜索“**星林亲子习惯**”即可下载

广州星罗智域技术有限公司
