



# 七招培养孩子的自信心

生活中，不少家长都有这样的经历：看着“别人家的孩子”落落大方，自家孩子却唯唯诺诺，一到关键时刻就退缩。甚至有些孩子看待周遭事物，总是存在消极情绪。这就好像戴着沾满灰尘的眼镜，放眼看东西或看自己，老是觉得不满意不对劲。孩子为何缺乏自信，又该如何培养呢？

事实上，孩子的自信心一出生就开始萌芽，之所以缺乏自信心，有多种因素：有的孩子生性胆怯害羞；有的孩子来自离异家庭，缺乏亲情温暖，与人交往自信不足；有的孩子因为自身生理缺陷或家境不顺感到自卑；有的是父母长期的负面评价挫伤了孩子的自信心；有的是由于学业屡屡失败而信心受挫；有的是由于心态消极、思维片面，只看到自己的不足等。因此，培养孩子的自信心，应试着从各方面入手，有针对性地各个击破。

**1.更新理念。**孩子是一个具有N个侧面的“立体人”，不能总拿成绩作为唯一尺度来衡量他们的成败，成长比成绩更重要。学习上，家长要多给孩子正面鼓励，民主宽松的氛围有利于给孩子的自信心加分，父母不妨在学业上多听听孩子的想法，成绩落后时

一起商量解决，而不是挖苦嘲笑。

**2.培养才艺。**“腹有诗书气自华”，家长要根据孩子的文学、艺术等兴趣爱好，培养其特长，多才多艺会让孩子内心充实，信心自然跟着来。

**3.聚集成功。**家长要重点关注孩子以往成功的经历，从其生活、学习、交友、竞赛等成功的事例中提炼出积极因素，给孩子打气，有助他们形成积极的心理暗示。

**4.挖掘“例外”。**当孩子在某方面表现出自信心不足时，比如害怕当众演讲，家长可以找出

“例外”，把他某次演讲不紧张还得到很多人赞扬的场景重温一遍，用“例外”让孩子看见自己并非那么糟糕，引导孩子进一步思考：“你当时怎么做到的？”逐渐使其克服心理障碍。

**5.不作比较。**拿自家孩子的缺点跟别人的优点比，这对孩子不公平。正确的做法是，拿孩子跟以前比，只要这段时间有进步，就应该为他高兴。

**6.少去干涉。**家长应鼓励孩子主动交朋友，但不必对孩子间的交往过多干涉。有的孩子会觉得和同龄人玩无趣，喜欢跟大点

的孩子玩，有的孩子跟大孩子一起玩会有挫败感，觉得自己能力不如人。所以要看看自家孩子的实际情况，不能以自己的喜好强行筛选孩子的朋友圈。

**7.悦纳不足。**自身缺陷、家境不好，要悦纳。有的不足是与生俱来的，无法改变，但可以坦然接纳它，与其和平共处，可以让自己在其他方面变得更优秀，以此扬长补短。父母应多给予爱的支持，常听孩子建议、多给孩子陪伴，别让他们内心感到孤单。

(据新华网)

## 家有萌宠



昵称：帅帅  
性别：男  
年龄：4岁  
成长寄语：宝贝，现在的你是一个美丽童话的开始。愿你健康、快乐、聪明、纯真、善良……你幸福所以我们幸福！

## 育儿主张

### 如何提升孩子的睡眠质量

**第一，培养按时睡觉的好习惯。**孩子睡觉前半小时或一小时不能玩得过于兴奋，家长也不能过分逗孩子，可以睡前阅读，尽量让孩子安静下来。养成睡前规律有助于引导孩子形成入睡心理暗示，如睡前洗澡、喝奶、刷牙、讲1个故事，然后关灯睡觉。需要注意的是，一旦规则形成，不应轻易改变。

**第二，识别孩子睡觉信号。**孩子想睡觉时会揉眼睛、拉耳朵、发呆，这时父母助把力，孩子很容易快速入睡。此外，婴幼儿夜醒比较常见，这是正常的。当孩子睡觉时突然哭闹，不要过于迅速地作出反

应，可以先等几分钟，大多数孩子晚上醒来几分钟后又会自然入睡。如果孩子不停哭闹，可以找一种家长和孩子均能接受的恰当安抚方式，例如使用安抚奶嘴等。

**第三，入睡过程在床上完成。**当孩子困倦但还在清醒状态下，应把他放到床上让他学习自己入睡。一旦学会自己独立入睡，当孩子晚上自然醒来时，他同样也会自己重新入睡，而不会哭闹。

**第四，适度的户外运动。**想让孩子睡得好，一定要合理安排其白天的活动，让他们玩得高兴一些，只有累了晚上才会睡得香甜。

(据《生命时报》)

## 新华幼儿园

### 关爱留守儿童 奉献一片爱心

为了弥补留守儿童缺失的亲情，进一步密切家园联系，融洽师幼关系、构建和谐家园。近日，新华幼儿园开展了“关爱留守儿童 奉献一片爱心”主题活动。

活动在园“最美高新人”刘琴老师的专题课中拉开序幕。刘琴老师结合实例为全园留守儿童讲解了爸爸妈妈在外工作的辛苦，播放了孩子们喜闻乐见的影视短片——《关爱留守儿童，撑起一片蓝天》。孩子们从一幅幅画面、一句句感人的歌词中，学会感恩、学会自理、学会快乐。最开心的就是老师和孩子玩“老鹰捉小鸡”游戏，孩子们笑得前俯后仰，开心纯真的笑容绽放在一个个稚嫩的脸上。刘琴老师还给孩子们送上了喜欢的玩具、有趣绘本故事书，那一刻，这群特殊的孩子仿佛感受到了父母般浓浓的关爱。

此次关爱活动，不仅让留守儿童重新感受到了家一般的温暖，还增强了孩子的自信心，同时促进了孩子、家长与老师之间的良好沟通，为留守儿童创设了快乐、平等的健康成长环境。

□通讯员王莉 李飞飞



## 皋南幼儿园

### 感恩三月情 书香溢满园



母爱是一个永恒而伟大的主题，妈妈赋予了孩子生命，给予了孩子全部的爱。为了让幼儿懂得感恩，学会珍惜和付出，近日，皋南幼儿园中班组开展“感恩三月情，书香溢满园”庆祝活动，并将“有声有色”的亲子阅读融入其中，既表达了对妈妈、奶奶、外婆的节日祝福，同时也增进了幼儿与家人之间的语言交流和情感传递，培养了幼儿良好的阅读习惯和个性品质。

□通讯员陆晔



### 关于黄勇平所从事法律行为的声明

黄勇平，男，汉族，身份证号码：362201197911145036，江西宜春人，原如皋市良工装饰设计工程有限公司股东，并负责该公司工程部事物管理。2018年12月，黄勇平将其股权从如皋市良工装饰设计工程有限公司抽离，并退出本公司股权，但鉴于其拒不配合本公司办理股东变更事宜，本公司亦无法与其取得联系，故特此登报声明如下：自2019年1月1日起，黄勇平未经本公司授权而以本公司名义所从事的法律行为，本公司一概不予认可，其对外债权债务均系个人行为，本公司不予承担责任。

如皋市良工装饰设计工程有限公司

### 行政审批局（政务服务中心）2月份窗口绩效考核结果公示

序号	窗口名称	得分 (基准分95分)	名次
1	行政审批局	97.2	1
2	税务局	97.1	2
3	教育局	97	3
4	民政局	97	4
5	人社局	96.8	5
6	城管局	96.8	6
7	卫计委	96.7	7
8	公安局	96.6	8
9	烟草局	96.6	9
10	规划局 (房产交易管理中心)	96.5	10
11	交通运输局	96.5	11
12	公管办	96.5	12
13	公积金	96.4	13
14	国土局 (不动产登记中心)	96.3	14
15	港口局	96.3	15
16	水务局	96.2	16
17	市场监管局	95.7	17
18	农委	95.7	18
19	建工局	95.2	19
20	人民银行	95.2	20
21	消防大队	95.2	21
22	住建局 (审图中心)	95.1	22

### 讲文明·树新风 JIANGWENMING SHUXINFENG

# 学雷锋精神 展志愿风采

