

第 8 课

不当行为的 预防策略

年幼的孩子可能会有“调皮捣蛋”或者具有挑战性的行为。虽然这可能令人沮丧，但这种调皮捣蛋是**孩子在成长中学习什么是可以做和什么是不可以做的一种方式**。虽然这在儿童发展上是合适的，但我们可以采用主动预防的策略来减少这些轻微的不当行为。

预防不当行为比一旦发生后进行纠正更容易。**主动积极的策略可以帮助您的孩子成就良好行为的完成**，也帮助您避免一些挑战性行为出现时所带来的挫折感。它们减少了您需要不断重复的次数，给孩子机会去达到您的期望，并因良好的行为而受到赞扬。

反思



① 您的孩子在哪些具体情况或一天中的哪些时间段容易出现调皮捣蛋或挑战性行为？

② 您通常会怎样回应这些行为？

学习



主动预防的策略有助于在问题发生之前预防不当行为,让您的孩子在挑战开始前就能取得成功。以下是一些可以尝试的主动预防的策略:

- ① **有效的指令** — 当孩子不确定知道家长的具体期望时,他们很难做到。以下是让年幼的孩子更可能遵循指令的方法:
 - ⇒ **具体明确。**告诉孩子您想让他们具体做什么。
例如:“在屋里走路。”而不是“别在屋里跑。”
 - ⇒ **使用陈述句而不是问句。**不要让它听起来像是一个选择。
例如:“请收拾你的玩具”而不是“你想要收拾玩具吗?”
 - ⇒ **使用平静、坚定的声音,**而不是大声喊叫。
 - ⇒ **保持眼神交流**或者与他们保持同一视线水平,这样他们更能听到并集中注意力。
 - ⇒ **给孩子时间理解您说的话。**默数到5再重复之前说过的内容。
 - ⇒ **一次只给一个指令。**例如:“去刷牙”而不是“去换衣服,吃早餐和刷牙。”
- ② **家规** — 家规可以帮助教导孩子你们期望他们应该具备的行为。年幼的孩子很难记住超过3个的规则,而且你们可能会一直坚持其中的几个最重要的规则。在确定这些家规时,请考虑以下因素:
 - ⇒ **安全:** 注意管好自己的手脚。
 - ⇒ **价值观:** 分享我们所拥有的,诚实相待。
 - ⇒ **社交技能:** 我们彼此帮助。

记得做为家长,需要示范和练习这些行为的具体表现或感受。

3 寓教于乐 - 让策略变得有趣，如果指令看起来有趣，孩子们更可能遵循。

⇒ 在可能不那么有趣的指令任务中加入音乐!

⇒ 挑战或者设立”比赛”让遵循指令更像是一场游戏。

- 您可以询问孩子是否能在一首歌结束前完成一个任务，比如穿好衣服。

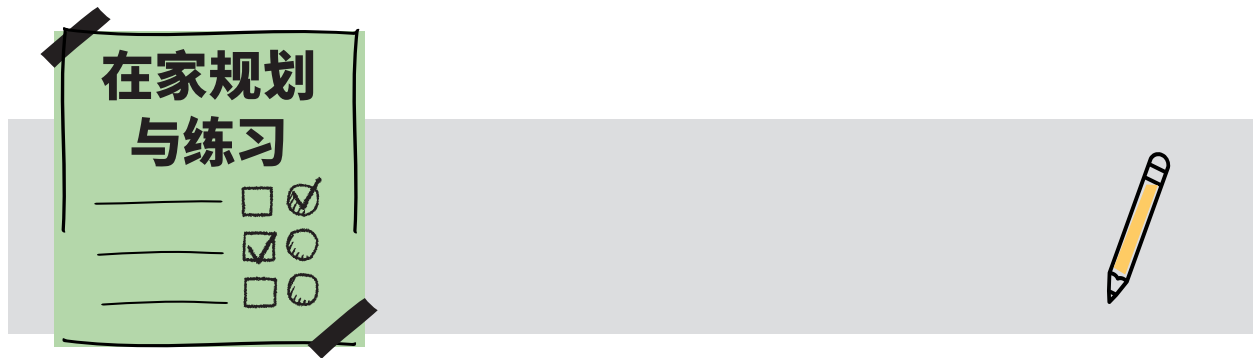
4 二选一的陈述 — 当您的孩子在面对指令转换有困难时或者在应对任务的转换时直接出现不当的行为，可以使用这种方法。给孩子两种可接受的行为选择，作为替代他们的不当行为。让孩子“选择”可以让他们感到可控感，但你提供的只是可接受的选择。

如果孩子想去公园但又拒绝穿外套，您可以说：“你的选择是穿上外套我们就可以去公园，或者留在室内。”

您知道吗?

⇒ 年幼孩子的家长平均每半小时就给出**17个指令**。这意味着每天要给出超过**400个指令**! 对于那些表现出许多挑战性行为的孩子来说，这个数字在半小时平均增加到**40个**。这相当于每天接近**1,000个指令**! 而大多数年幼的孩子在所给的指令中只能遵循其中的三分之一。

⇒ 对过渡和转换给予提示，也很重要，因为年幼的孩子喜欢知道接下来会发生什么。而且，一些孩子对突然中断有趣活动特别敏感。当孩子有机会做好准备时，他们更有可能顺利过渡。



反思以下问题, 看看主动预防的策略如何支持您和您的孩子。

1 您的孩子喜欢哪些游戏、歌曲或活动? 您可以如何利用这些来帮助孩子遵循指令或顺利过渡到另一件事情?

2 您通常是怎样给孩子指令的? 您如何让你的指令更有效?

3 您想优先制定哪三条家规? 在决定制定那些家规时, 请考虑安全、家庭价值观以及您希望孩子建立或加强的社交技能。

1

2

3

和孩子以及其他家庭成员一起制作家规图表。让孩子把它挂在所有人都能看到并可作为参考的地方。

家规



您可以用哪些方法让自己回归平静？注意自己在开始前的感受。

身体扫描

- ① 选择一个舒适的姿势坐下或躺下。
- ② 依次专注于身体的特定部位.....从你的大脚趾，到脚，再到脚踝.....一直到耳朵、额头和头发。
- ③ 把你的全部注意力放在那里。
- ④ 花些时间真正关注那个特定身体部位的感觉。留意任何紧张或不适感。

你也可以尝试简单地放松每个身体部位，而不用专注于感觉上。



请完成这个句子...

我在孩子不听话时，能够应对压力的一种方式.....

.