

## 第 10 课

# 管教方法 的选择

养育孩子是非常具有挑战性的，特别是在管教方法方面。管教方法指的是家长用来**阻止或减少孩子某些行为的工具和策略**。通过养育管教，孩子们学习到可以支持他们管理情绪和行为的技能，这有助于他们逐渐培养起自律能力，**并在孩子的一生中获益**。

当我们谈论管教策略时，很多人会想到惩罚。惩罚可能会涉及对孩子施加情感或身体上的痛苦。惩罚关注的是个人，试图通过让孩子“为错误付出代价”来强迫他们改变未来的行为，并且常常伴随着使用害怕或羞耻作为推动力。而我们要讲的管教策略则注重行为疏导，**支持孩子从错误中学习**。

# 反思



- 1** 你能回想一下有关你受到管教和受到惩罚的经历或情景吗？那时的感受是怎样的？
- 2** 当你对孩子进行管教时，你希望他们从中学到什么？你在进行管教时的目标是什么？
- 3** 你尝试过或者看到家人或朋友使用过哪些策略？这些策略中有哪些对你有效？

# 学习



没有任何一种单一的管教策略适用于所有孩子，拥有多种可选策略可以帮助你更有效的养育孩子。

主动忽视和有效跟进策略，通过支持孩子改变行为，并支持他们从错误中学习进步，而无需让他们承受难受的羞耻感或恐惧感。

主动忽视侧重于转移没必要的（反向）关注，以阻止诸如打断或发牢骚等寻求关注的行为。

## 1 主动忽视在行为一开始就执行。

- ⇒ 告诉孩子：“我会不理睬你的（你不想看到的行为），直到你停止这个行为。”
- ⇒ 暂时离开孩子身边。暂时不要有眼神交流或给予不当行为的任何反应。目的是避免让孩子认为消极的行为可以继续获取你的关注。
- ⇒ 在安全的距离里，做其他事情，但保持留意孩子，以便在他们开始做任何危险的事情时能够察觉。

## 2 持续“主动忽视”，直到情况改变。

- ⇒ 在孩子意识到这些并不会引起你的关注时，你需要预料到他们的不良行为可能会变得更糟（通常是变得更大声）。
- ⇒ 为了测试父母是否真的不关注，孩子们常常会“提高音量”。如果你开始忽视但然后“让步”并关注他们的升级后的不当行为，孩子就会认为，他们只是需要更多或更长时间的不当行为，就能继续引起您的关注。他们可是聪明的小家伙！

## 3 当你的孩子一旦停止不当行为时，你就可以立即停止忽视，并给予积极的关注！

- ⇒ 立刻说：“我看到你准备好/平静些了，你想告诉我什么吗？”
- ⇒ 如果你正对孩子的不当行为感到生气恼火，这可能比较难做到，但是教会他们什么行为能获得你的正向关注，什么行为不能，这是非常重要的。

有效的跟进包括当孩子不听从你的指令时，可以给予的后果。

### 先给出一个有效的指令：

“是时候收拾玩具了。把玩具放进盒子里。”



孩子遵循指令



孩子不遵循指令

重复指令并警告：

“如果你现在不收拾玩具，时间就不够了，没有看电视的时间，你就不能看电视了。”



孩子继续不遵循指令



立即表扬：

“把玩具放进盒子里做得很棒！”



给予后果

“你还是没有收拾好玩具，所以30分钟的电视时间现在没有了。”

### 您知道吗？

- 并非所有行为都需要你直接采取行动。你也可以简单地让孩子体验其不当行为的自然逻辑后果。（例如，如果一个孩子粗暴的玩玩具，并且弄坏了其中一个，那么他们就必须继续玩坏的玩具。家长不会替换它。）
- 发出提醒预示后果，有助于孩子逐渐培养自我控制，因为它给了他们改变行为的机会。

## 在家规划 与练习



思考一下主动忽视和有效跟进可以如何帮助你减少不当行为。

- ① 实施主动忽视可能会遇到的最困难的部分是什么？你觉得有哪些方法可以解决这些困难呢？
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ② 你的孩子经常表现出哪些常见的不当行为？你能想想如何利用有效的跟进来应对这些不当行为吗？尝试构思一下你可能对孩子说的话。

## 当练习主动忽视时, 有几点需要记住:

- 决定你能够容忍忽视的行为是很重要的。
- 忽视非常有效, 但你可能会发现你的孩子有些行为对你来说太烦人或太尴尬, 难以忽视。在你准备好在公共场合忽视之前, 你可能需要在家里练习忽视!
- 保持一致!
- 让每个人都参与进来!
- 留意孩子表现积极行为的时候。



如果你决定尝试**主动忽视或有效跟进**, 在这个过程中照顾好自己很重要。挑战性行为可能会让你的身体绷紧, 手指紧握, 内心充满愤怒。

### 当这种情况发生时, 你可以尝试以下方法:

- ⇒ **和自己对话:** 使用自我安抚的话语 (比如“我能做到!” 或“情况会变好的”)。
- ⇒ **呼吸:** 深呼吸。专注于体内外气流的流动。
- ⇒ **休息一下:** 暂时远离这种情况, 可以给你一个急需的休息。



请完成这个句子...

**在一个具有挑战性的管教时刻,  
我可以对自己说的一件事是.....**