课程

8 不当行为的预防策略

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- A Moment of Humor

Bring it Back 4

Content 5
- What Does it Mean to be Proactive?
- Effective Instructions
- More Proactive Strategies

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- Expectations of Children's Behavior

Learn:

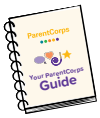
- Proactive Strategies
- Effective Instructions
- Family Rules, Make it Fun, Two- Choice Statements & Redirection, and Reminders & Prompts

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

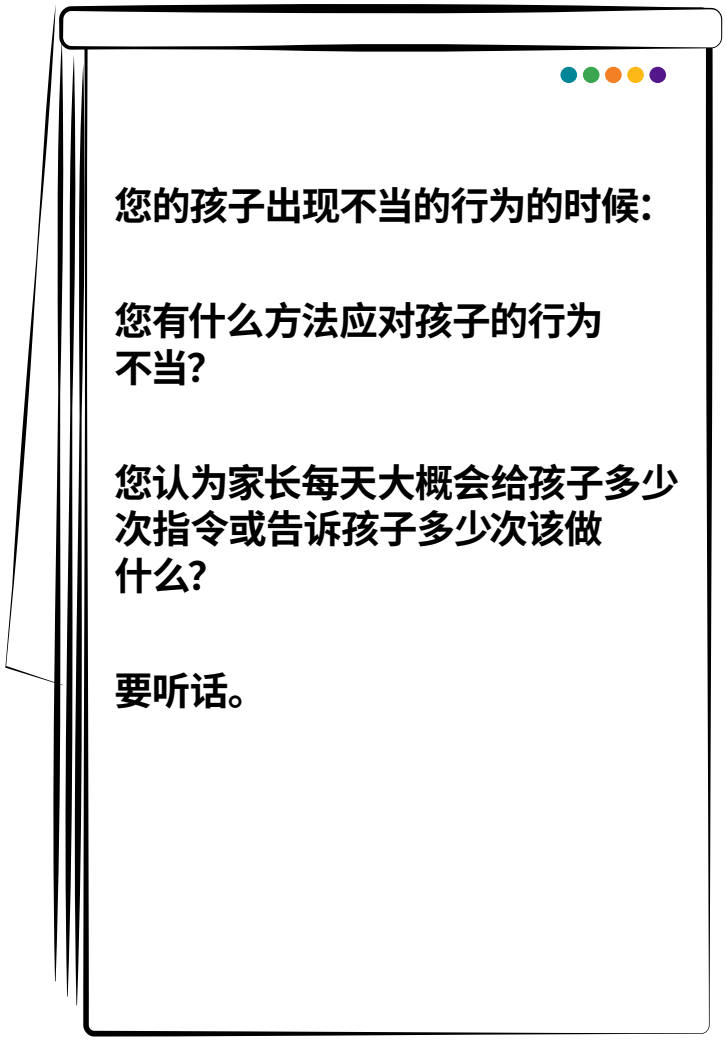
- ParentCorps Guide
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

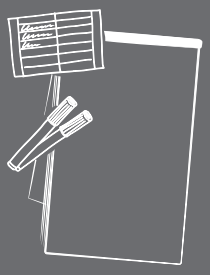
- Share a moment from your week that made you laugh or smile. Find more details on page three.

Activity & Charting Prep

- Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):



In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- Welcome new and returning caregivers as they join.
- If virtual, support any technology troubleshooting.
- Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-In

大家好，很高兴又和大家见面了！

Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

开心时刻

每次在开始课程主题之前，我们都会邀请您一起尝试与自我关爱和社群关怀相关的小练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到当下的这个群组空间中。今天这个小练习，叫“开心时刻”， 想请大家回忆一下本周有哪些让你们开心微笑的事情，甚至是使你们捧腹大笑的事情。

在日常生活中，开心时刻有助于减轻因育儿而带来的压力。有意识的觉察那些开心的，欢乐的， 甚至是搞笑的记忆，并且与他人分享这些充满欢笑的经历，还能够建立并拉近我们人与人或亲子之间的关系与联系。就像我们文化里的那句俗语：笑一笑，十年少。 所以在这里我们鼓励大家在平时也可以有意识的去觉察与分享那些开心欢乐的经历！

有人愿意分享一下自己的例子吗？

Be prepared to share a recent moment of humor with the group.

Something that made you smile or laugh this week:

Note that this may be a difficult activity for some participants. Affirm, reflect, and summarize. Thank caregivers for sharing.

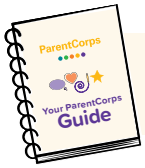
Bring it Back (5 minutes)

今天，我们要讨论如何预防孩子的不当行为。在这之前，让我们先来回顾一下上周的小组讨论和主题。

上周，我们探讨了"正向强化"——也就是捕捉孩子闪光时刻的方法！
正向强化是鼓励孩子重复良好行为最有效的方式，而贴纸奖励表也正是我们能与孩子一起实践这个策略的一个趣味方式。

If short on time, skip these prompts and give a quick overview of the last session.

**有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？有人在家尝试了上周分享的策略吗？
效果如何？**



您的**ParentCorps指引手册里**包括了**每周课程主题的摘要**。我们鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (40-50 minutes)

什么是主动预防?

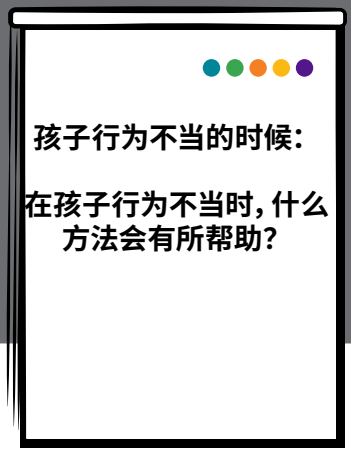
我们先聊一下， 孩子为什么会出现不当行为。年幼的孩子可能会出现 “调皮捣蛋” 的时候，或者表现出具有挑战性的行为。尽管这可能会让大部分照顾者感到困扰，但**这种调皮捣蛋实则是孩子在成长过程中学习哪些是可以做的、哪些是不可以做的一种方式。**

虽然这种调皮行为在儿童发展过程中是普遍出现的，但我们可以采用主动型的预防策略来帮助孩子练习减少这些不当行为。我们把这些策略称作 “积极主动的” 策略，因为它们能够帮助孩子在具有挑战性的行为出现之前就成功的进行预防。此外，我们还会分享一些方法来防止不当行为进一步加剧。预防不当行为比起一旦不当行为发生或进行纠正要更容易，这也是我们推荐使用 积极主动的预防策略的原因。

首先，请大家思考一下以下的两个问题： 一， 您的孩子在哪些具体状况或者一天中的哪些时段容易出现调皮捣蛋或具有挑战性的行为呢?

二，当面对这些状况或者一天中的这些特定时段时，您一般采取了哪些方法来使您和孩子能够更易于应对处理呢?

Chart it. Reflect and affirm responses.



这些都是主动预防策略!

提前主动地预防不当行为**比在不当行为发生后进行管教更容易。**采用主动预防策略能够减少您重复自己话语的次数，同时也能为孩子们提供更多的成功机会来完成期望中的表现行为（并且孩子们还能因积极的行为而受到表扬!）。

第一种我们要介绍的主动预防策略是 “有效指令"。

有效指令

首先，想通过以下两个问题了解一下大家的想法和感受，您是否会觉得因为是家长说的，孩子就应该听从家长的所有的指令，或者做到完全听话?

在您自己的成长过程中，这是您在家庭、或社区以及文化中的经历吗?

Content

非常感谢您的分享。孩子们需要额外和更多的支持来持续地帮助他们做到期望中的行为，而我们今天所要讨论的主动预防策略将有助于提供这种支持。

现在，我们想谈谈在给孩子下达指令时该怎么做能够做到有效的指令 。

? 大家先猜一猜 —— 您觉得照顾者在一天之内会给出多少次指令或者告诉孩子多少次要去做什么？这里的照顾者可能是家长，也可能是孩子的老师。大家在猜的过程中，不用担心所谓的正确和错误的答案，大家可以根据自己的估算或猜想，说一个你心目中的数字。

据统计， 年幼孩子的照顾者们平均每半小时会给出 17 条指令，这也就意味着每天有告诉孩子超过 400 次应该做什么。而对于那些表现出诸多挑战性行为的孩子来说，这个数字在半小时内平均增加到 40 次，这几乎相当于每天接近 1000 次。也就是对于不那么听话的孩子，听到指令的次数从400次上升到了1000次。

一般而言，大多数年幼的孩子通常只能够遵循给予他们的三条指令中的一条。三分之一的完成率。

年幼的孩子在其成长进程中会经历一些成长阶段，这些阶段会出现更多具有挑战性的行为， 例如可能我们常常听说的 “可怕的2岁” 是指2岁多的时候，年幼的孩子会有一个 “反抗期”，而青少年的时候，会有青春期的叛逆等等。伴随孩子的成长、发展以及对独立性的探索，这些具有挑战性的阶段对于所有孩子而言都是较为典型和普遍的。这对于家长而言则可能会极其沮丧和困扰。在尝试让孩子遵循指令的时候，我们很容易陷入到大喊大叫、谩骂以及不断需要重复自己所说的， 这些感觉负面的循环当中。

主动预防策略可以帮助到家长减少重复自己指令的次数，同时它也能够为孩子们奠定更好的机会来成功地表现出期望中的行为，孩子还能因为积极的行为而受到赞扬。

现在让我们来做一个活动...

花点时间思考一下，当我们对孩子说 “要听话” 时，我们想要表达的意思是什么呢？

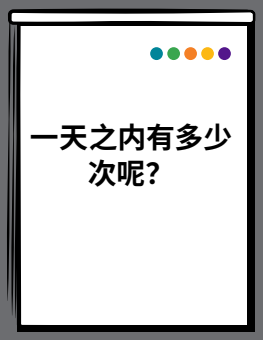
? 我们一般都在什么情况下和孩子说过这句话呢？

? 我们在这些情况下，通过告诉孩子 “要听话”，是想要表达什么意思呢？

看看我们的列表。

? 你注意到了什么？

Chart it. Write all the responses on the flip chart.



Allow time for caregivers to respond. Reflect, affirm and summarize responses. If not stated, note that the instruction “be good” can mean so many different things.

Chart it. Write all the responses on the flip chart.

Allow time for caregivers to respond. Reflect, affirm and summarize responses. If not stated, note that the instruction “be good” can mean so many different things.

Content

如果一条指令不够具体，那就可能会存在多种不同的意思。正如我们刚刚所注意到的，“要听话” 实际上是一条**无效的指令，因为它不具体**。它没有明确地告知孩子应该做什么，而且同时可能有多种不同的含义。不同的时候，含义又有可能发生变化。当孩子不清楚具体要做什么的时候，他们就很难达到我们期望中的行为。

其实，即使是作为成年人，别人向我们提出要求的方式也会影响我们如何回应这些要求。同样地，我们以**何种方式**向孩子提出要求也会影响孩子们是否愿意遵循我们的指示。所以，我们的第一个主动预防策略就是提供清晰且**有效的指令**。

年幼的孩子在以下情况下最有可能遵循指令：

- **第一，保证眼神交流** —— 靠近孩子（如果可能的话，与他们保持同一视线水平），这样我们可以确保他们听得到并理解我们说的话。
- **第二，具体明确** —— 用简单的语言告知孩子您想要让他们具体去做什么。
  - 当您告知孩子不要做某件事时，这会给他们留出很大的空间去做其他您或许不允许的事情。
  - 比如，当您说 “不要跑进屋子”，孩子可能会采取其他行为，像是跳着，或者好玩似的爬进屋里，因为严格意义上来说，他们遵循了您的指令，并没有跑进屋子。所以，我们可以明确地告诉他们您期望他们做的事情，比如 “走进屋子”。
- **第三，使用陈述句而非问句。**
  - 如果这个指令并不是一个选择项，就尽量不要让它听起来像是一个可以选择的疑问句。
  - 例如，不要说 “你要不要收拾玩具？”，而要说 “请收拾你的玩具”。
- **第四，尽量使用平静、坚定的声音，而不是大声喊叫。**
- **第五，给孩子时间理解您说的话。**
  - 心中默数到5再重复之前说过的内容。
- **第六，一次只给一个指令。**
  - 例如，不要一次性说"去换衣服、刷牙和吃早餐"，而是每次只给一个指令，只说"先去换衣服"。

Pause and check-in before you move on as this section can feel long and didactic.

在使用有效指令时，我们还需要考虑的一点是选择我们的关注点（即优先解决的问题）。毕竟做为照顾者，我们的精力是有限的，所以先解决什么，再解决什么，能够更好地帮助我们投放我们的精力。

在这我们看一个例子，试想一下，在吃晚饭的时候，孩子出现了以下的行为：

1. 玩弄食物；
2. 哼哼唧唧地表示想看电视；
3. 站在椅子上。

我们知道以上三个行为可能都会对您造成困扰。然而，鉴于年幼的孩子在接受较少的指令时会更容易遵从，且养育者的精力有限，所以我们建议您一次只选择一个对你最重要的关注点。（也就是只处理一个问题）。

因为站在椅子上可能涉及到安全问题，您可以从这里着手先去解决。

那么， 您会如何指示孩子坐在椅子上?

Allow time for caregivers to respond reinforcing the Effective Instruction guidelines. Reflect, affirm and share these examples.

现在让我们看看一些有效指令的选择。用平静而坚定的语气，最好与孩子保持眼神交流，您可以：

- **使用陈述句**而非问句（例如说，“坐在椅子上。”而不是说“为什么你坐不住？” ）
- **要具体明确**（例如，“现在是晚餐时间，坐下来到黑色的椅子上”，而非“不要站起来！”或者“为什么你总是让我头疼？为什么你不能在晚餐时表现良好呢？”）这些就是把有效指令的要素运用到实际生活里的方式。

更多的主动预防策略

除了有效指令外，我们还会讨论其他4种主动预防策略：

1. 家规
2. 寓教于乐
3. 二选一的陈述
4. 提醒和提示

家规

我们先来聊下家规这个主动预防策略。家规能够教导孩子他们应当遵循怎样的行为规范。我们建议设定大约3条家规，因为年幼的孩子很难记住超过3条的规则，并且做为养育者，我们也可以把有限的精力放在对我们最为重要的规则上。

Content

在选择我们重点关注的家规时，请考虑以下几个因素：

- **第一个，安全 （人身安全）**
  - 家规也是一个很好的机会，，保护孩子的安全是首要任务，所以在家规中应优先考虑安全方面的规则。
    例如：“过马路要牵大人的手。”
- **第二个，家庭价值观**
  - 家规也一个很好的机会，传递给孩子您所重视的价值观。
    例如，传达家庭价值观的家规可以是 “分享我们所拥有的，诚实相待”。
- **第三个，支持社交技能的发展**
  - 社交技能的发展并非是天生就知晓的， 而是需要通过教导、练习以及强化来掌握。社交技能包括相互分享、轮流进行或者管理好自己的手脚。
    例如，家规也可以是 “我们互相帮助。我们保护好我们的身体。”

其他 ParentCorps小组的家长也分享了一些例子，供大家参考，其中包括：

- “手脚要温柔”
- “在室内使用室内音量”
- “自己动手整理自己的东西”

如同有效指令那样，这些家规应该专注于您希望孩子做什么，而非不希望他们做什么。

例如：“管好自己的手脚”，而非 “不要打人”。

此外，当我们给孩子设立规范的时候，您需要对这些行为的具体表现和感受进行**示范与练习**，例如温柔的手是什么样的，室内音量应该是怎样的。这是非常重要的。

请注意：今天我们重点是专注于帮助孩子遵守您所制定的规则的预防策略。下周我们将会探讨当孩子违反规则时可以采取的应对策略。

现在请大家花些时间思考一下，您会优先考虑制定的3条家规。

在您的**ParentCorps指引手册**中有一个部分标记为“**家规**”，那里留有可供书写3条家规的空间，您可以用来进行这个练习。

Allow time for caregivers to respond. Reflect, affirm and summarize responses.

有人想分享一下您所想到的家规吗?

当看到孩子遵守了这些家规时，我们可以表扬他们，以此来强化这些行为。

寓教于乐:

寓教于乐，是把乐趣融入我们的教导中或是指令中，是另一个有效的预防策略。因为如果指令或者给予指令的方式很有乐趣 或者很有意思，孩子们更可能遵循这些指令。

Examples: Songs, games, races

那么有哪些有趣的方法可以让孩子遵循指令呢?

加入音乐通常是给那些相对比较无趣的任务增添乐趣的一种好方法。挑战或者设立 “比赛” 同样也是让遵守指令变得如同游戏一般的好方式。在家里，您可以询问孩子是否能够在一首歌结束之前完成一个任务，例如穿好衣服。

二选一的陈述和重新引导:

接下来的这些主动预防策略可以帮助防止轻微的不当行为升级成更具破坏性的行为。例如第一次未遵循指令后的行为升级为发脾气。

当您的孩子在执行指令的过程中或应对任务转换遇到困难时，我们就可以使用二选一的陈述方式，即给孩子两种可接受的行为选择，以替代他们的不当行为。“选择” 能让孩子感到有掌控感和决定权，不过作为提供选择的一方，家长只应提供自己可接受的选项。。

- 如果孩子正在粗暴地玩积木:
  - 我们说 “你可以温和地玩积木，或者去找另一件玩具来玩。”
- 如果孩子拒绝穿上外套，我们说:
  - 你的选择是穿上外套我们就可以去公园玩，或者今天我们待在家里玩。”

这里，务必确保提供的是两种切实可行的行为选项，并且不要做出一些虚张声势的威胁或虚假的承诺。因为提供两种选项，让孩子选择，这种方法十分有助于孩子培养批判性思维的能力。

同时记得表扬您的孩子做出了明智的选择!

当孩子出现不当行为时，您可以运用重新引导的方式来帮助孩子将他们的注意力转移到他们所喜欢的事物目标上。这里的目的是在于帮助孩子通过一个恰当的行为来取代不恰当的行为以达到他们想要的结果。

例如，如果您的孩子因为轮到妹妹坐在购物车上而开始变得情绪沮丧，您可以提议让他们成为您的购物助手，帮助您去找到所需物品并从货架上拿下来。

If short on time you may need to skip this last section and move on to Wrap-Up.

提醒和提示：

最后一个主动预防策略是提醒和提示，正如我们在探讨日常生活常规时所说的那样，年幼的孩子喜欢知道接下来会发生什么事。他们同样也不乐意从正在进行的有趣活动中被突然带走。

所以，提醒，特别是关于即将发生的变化的提醒，有助于预防不当行为，因为这能**让孩子为变化做好准备**，同时也增加了他们遵循您指令的可能性。

对于那些在应对过渡转换方面存在困难的孩子来说，提醒尤其有帮助。您可以使用提醒来告诉他们即将发生的转变。

例如，“再过 5 分钟，我们就要关掉电视去洗澡了。”预先设置一个他们能看到的计时器对提醒能起到辅助的效果。

提示，则能够帮助孩子记住接下来要做什么事情，使他们**能够按部就班地进行**，避免分心或做出您不希望他们做的事情。提示还有助于建立孩子的成就感，特别是当孩子通过提示，了解接下来要做什么，并且在每个步骤完成后都能听到表扬，直到他们完成整个任务。例如：

- 如果他们在换衣服时分心，通过在每个步骤之后都给予他们提示以及表扬，可以加快完成任务的速度。例如：“先穿上你的衬衫……，衬衫穿好真的太棒啦！现在轮到穿裤子……很不错，你这么快穿好裤子啦！接下来是袜子……”
- 身体提示，比如用手指指向任务或者当任务快要完成时，在孩子身边给予支持或陪伴，这也是帮助孩子成功完成任务的一种有效方式。经常性地给予提示也同样能发挥效用。因为，即使是有效清晰的指令，年幼的孩子也需要多次的提示或提醒来帮助他们练习完成有效指令。

Wrap-Up (10 minutes)

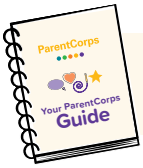
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些预防策略方法对您有效，哪些方法效果不佳。

我们今天讨论了好几种预防不当行为的策略。课程结束之前，请大家聊一下今天的内容中让您很有印象的内容或者让您有不同感受的事情？

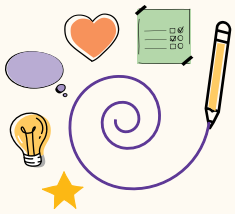
非常感谢您今天参加我们的课程！下周，我们将探讨如何帮助孩子应对大情绪。

Share **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.



您的**ParentCorps指引手册**涵盖了我们**每周课程的主**题，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



Session Notes