课程

10 管教方法的选择

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Being Gentle with Yourself

Bring it Back 4

Content 5
- Discipline, What is it?
- Active Ignoring
- Effective Follow-Through

Practice & Plan 8
- Deciding What to Try
- Self-Care

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- Goals for Discipline
- Typical Responses to Attention-Seeking Behavior

Learn:

- Active Ignoring
  Effective Follow-Through

Practice & Plan:

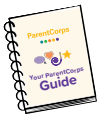
- Choosing Strategies and Self-Care

Key

Read out loud
(purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

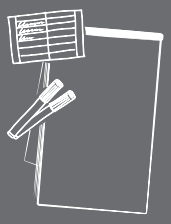
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Link to weareparentcorps.org/caregiver

Personal Examples to Prep

- This session has the potential to bring up feelings for caregivers and for you as the facilitator. It is **very** important to prepare and give yourself time to reflect on your beliefs and experiences with discipline and punishment, and how those connect to your lived experience.
- When you facilitate, be mindful of your own personal history and experiences, as well as those of each unique caregiver in the room.
- It is especially important in this session to be affirming, open and curious.
- Please reach out to your coach to get the support you need.

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.

Activity & Charting Prep

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

管教和惩罚

管教:

- **通过科学工具与策略减少不当行为**
- **注重行为本身而非评判人格（如说"打人不对"而非"你是坏孩子"）**
- **支持孩子从错误当中学习。**

惩罚:

- **可能会涉及对孩子施加情感或身体上的痛苦。**
- **注重的是对个人的评判。**
- **害怕或羞耻感被用作推动力。**
- **试图通过让孩子 “为错误付出代价” 来强迫改变**

管教的目标

减少不当行为的策略

主动忽视

有效跟进

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

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.

大家好，很高兴又和大家见面了！

善待自己

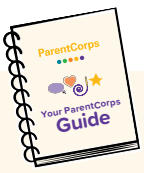
每次在开始课程主题之前，我们都会邀请您一起尝试与自我关爱和社群关怀相关的小练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到当下的这个群组空间中。今天我们要做的小练习叫：善待自己。

我们想邀请您思考一下，当您因生活中的压力或者育儿中的困扰， 有时候觉得很累， 或是不堪重负时，哪些鼓励的话语会让您感到安慰。例如，您可以说："这个阶段确实很难，但我会挺过去的。"或者"我并不完美，不过这没关系。因为人无完人，我也在成长和学习"。"研究表明，**在有负面感受的经历中善待自己是能够减轻压力并使我们更具韧性。**

所以，花点时间去想想，在育儿或个人压力较大的时候，您可以对自己说些什么。或者您最想听到什么安慰和鼓励的话语。

有人想分享一下吗?

谢谢大家的分享与参与。养育孩子的成长真的不容易。在育儿的过程中，我们有时候可能会感到沮丧或是生气，这往往又会让我们产生愧疚感。理解自己，善待自己能够帮助我们在压力较大时重新集中精力，在面对育儿这项辛苦的工作上，也能看到自己和孩子的成长，并从中感受到欣慰。



在您的**ParentCorps指引手册里**，每一章都包含一个**自我关爱**的练习活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来!

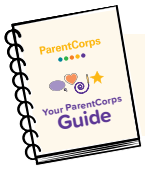
Bring it Back (5 minutes)

Can skip this prompt and give a quick overview of last time, if short on time.

今天我们将探讨管教方法的选择。在我们开始之前，让我们回顾一下上周的小组内容与讨论的主题。

上周，我们探讨了如何帮助孩子应对大情绪，也提供了能帮助我们成年人在应对孩子大情绪时候，保持稳定或冷静的一些方法。我们还分享了一种被称为 “FEEL 技巧”， 也可以称之为 “感同身受” 法 的策略，里面包括四个大步骤：命名并理解孩子的情绪； 帮助孩子平复身心，探索可行的方法；给孩子在情绪调节上赋能；最后带孩子从中学习并复盘。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？或者大家有没有在家里试着运用一下呢？



您的**ParentCorps指引手册**包括了**每周的课程主题**。我们鼓励大家在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (50 minutes)

管教，到底是什么呢?

管教，指的是家长用来阻止或减少孩子不当行为的工具和策略。在中文里，我们可以用拆字的方法来更好的理解“管教”。管是管理，教是教导。我们帮助孩子管理情绪的调控，教导孩子更安全合适的行为和方法。

所以，管教的目的，是让孩子们能够学到可以支持他们管理情绪和行为的技能，这有利于他们逐步培养起自律能力，并且能让他们的一生收益。

这个对管教的理解，可能和我们对这个词的印象不同。因为当我们谈论管教时，很多人实际上都会先想到惩罚。惩罚，往往可能会涉及了施加情感或身体上的痛苦。身体上的痛苦， 包括了各种形式的体罚， 例如： 罚站， 面壁思过。 情感上的痛苦包括了大声呵斥以及故意说一些让孩子感到羞耻或愧疚的话，例如：“你怎么还不懂？！你都几岁了？！为什么你就不能……？”。惩罚还包括以过度的方式剥夺特权，比如因为仅仅没有打扫房间而扔掉他们所有的玩具。

现在，让我们聊一聊，**管教与惩罚**之间存在着的十分重要的区别。

- 惩罚，所关注的是对个人的评判，其试图通过让孩子“为他们的错误付出代价”以迫使他们改变未来的行为。害怕和羞耻感被用作推动力。孩子可能会因此而**害怕犯错**。
- 管教，关注的是行为本身，支持孩子从**错误中学习**。在学习的过程中，探索其他更合适的行为或方法，并相信通过学习和练习，家长和孩子都能共同进步。

例如，如果孩子因为没有将彩笔的笔帽盖好，彩笔因此干掉而不能使了。

惩罚式回应：(例如) 家长责怪说："你总是忘记盖笔帽！以后再也不准用马克笔了，怎么连这点事都做不好！粗心大意" → （这样做的）后果：孩子会产生羞耻感，并形成"犯错很可怕"或是“犯错是自己有缺陷”的认知。

而管教式回应可以是：给孩子解释，“彩笔现在因为干掉不能用了，因为笔盖没有盖紧。我们只能丢掉这些不能用的彩笔了，同时要学会把笔盖盖紧的方法哦。” 这样做的效果：帮助孩子理解行为与后果的自然联系，并在修复错误的机会中学习并改进行为。既从中吸取教训，又避免对自我价值产生负面评价。

Chart it.

管教与惩罚

管教：
- **用于阻止或减少不当行为的育儿工具与策略**
- **注重行为表现并帮助孩子从错误当中学习。**
- **推动力是探索和信任**

惩罚：
- **可能会涉及对孩子施加情感或身体上的痛苦。**
- **关注的是对个人的评判。**
- **试图通过让孩子“为错误付出代价”来强迫改变**
- **推动力是害怕和羞耻感**

现在，我想请大家回忆一下，在我们小时候犯错时，多少时候是我们被允许犯错误并从中学习？多少时候我们是被惩罚从此害怕犯错误？

Content

其实，我们对孩子进行管教的方式通常与我们的成长方式、自身个性以及孩子的个性密切相关。我们在管教方面所做的决策也与我们如何育儿以及孩子应该表现出何种行为的观念相关。

有时我们会根据自己的育儿观念和目标做出一致的选择，而有时我们会因为当时的情绪或承受的压力而做出其他的反应。与此同时，种族和文化在我们考虑管教方式时也起着至关重要的作用。

Consider your and the participants' racial identities in how you share the above.

考虑到所有这些因素，我们每个人都必须找到适合自己、我们的孩子以及家庭的管教策略。

在ParentCorps，我们坚信每位家长都清楚知道什么对他们的孩子最好。研究显示，惩罚通常不能切实有效地促进积极行为的培养。实际上，惩罚甚至有可能会增加诸如攻击性和失控等负面的行为，并且会影响语言发展。基于这些原因，ParentCorps不建议使用任何形式的惩罚，不管是身体上的还是情感上的。

在我们介绍管教策略前，请问一下大家，您希望通过对孩子的管教让他们从中学到什么呢?

或者说，您对孩子进行管教时的目标或目的是什么呢?

Chart it.

Examples:

- To stop a child from misbehaving.
- To teach a child that caregiver is the one in charge.
- To teach positive behaviors, teach values.
- To show a child how to solve problems.

Use questions to clarify caregivers' responses, especially when they say they want discipline to work. And, make room for caregivers to express how their discipline goals may be based on stereotypes and racism.

现在，让我们列出您知道的或者已经在使用的一些管教策略，尤其是那些帮助减少孩子的不当行为的策略。

您尝试过哪些策略，或者看到家人以及朋友使用过哪些策略呢?

您觉的这些策略中哪些用起来有效?

Chart it.

Examples to provide if not mentioned: taking things away, time out, spanking.

接下里，我们将要分享ParentCorps育儿方法中的两种策略。在此之前，想先和大家说一下，ParentCorps在管教方面的方式可能会与您的成长方式以及您通常对孩子实施管教的方法有所不同。

但不论是何种管教方式，最重要的一点就是，让孩子明白**他们的行为并不等同于他们是怎样的人或孩子**，—— 也就是说，“不好” 的行为并不代表他们就是 “坏” 孩子。正如我们之前讲认知惩罚和管教的不同点时，惩罚 是有可能会给孩子传递出这样的信息的。

因为，年幼的孩子依然处在成长发展的阶段，他们会极大程度地受到所接收信息和反馈的影响，而来自家长的信息和反馈更是尤为关键。作为照顾者，当我们的情绪和挫折感席卷而来并左右我们的时候，可能惩罚会变成一种无意识的应对方式。或许是情绪的发泄，或许是我们小时候是这样被罚的，所以当我们成为父母后，在手足无措的时候，变成了一种直接的下意识选择。想告诉大家的是，重新开始换一种管教方式永远都不晚。只要我们肯花一些时间来关注并觉察自己，同时给自己时间冷静下来后再与孩子沟通。就像上节课聊到的，我们如何帮助孩子面对大情绪的， 我们就先用于帮助我们自己，这也是在给孩子言传身教如何保持情绪稳定。

在讨论不同的管教策略时，我们也鼓励您思考目前您正在使用的策略。它们是否有助于实现您的管教目标？ 您是否想尝试一些新的策略？

好，现在，我们将分享两种新得方法，以帮助您达成对孩子的管教目标。

- 其中一种方法是通过有策略的转移我们对不当行为的关注方式，我们将其称作 “主动忽视”。
- 第二种方法称为 “有效跟进”， 其步骤会包括失去某项特权。

值得大家注意的是，不是孩子的所有行为都需要您直接采取行动。当我们容许孩子经历并体验了由不当行为而自然产生的结果时，就会发生**自然且合乎逻辑的后果**。

例如，如果孩子粗暴的对待某个玩具从而弄坏了，那么他们就只能继续玩这个坏掉的玩具。您不会马上去更换这个玩具，这便是一个自然后果。

为了让孩子将后果与行为关联起来，就需要我们**与他们讨论并复盘这次经历**，并以他们能够理解的方式**解释发生了什么**。

主动忽视

第一个管教方法，先来谈谈 “主动忽视”。

首先，让我们列举出一些令家长感到有些烦躁的、但不具危险性的、孩子用以寻求关注的行为。

孩子用来吸引您注意的烦躁行为都有哪些呢？

If not shared you can add, whining, interrupting, repeating “Mommy, Mommy, Mommy.”

孩子几乎会想尽一切办法来引起我们的注意，哪怕是负面的关注！如果当我们总是关注那些刚刚列举的行为时，孩子就会觉得这些行为能够 “奏效”，能获取您的关注。

而当我们选择有策略地去忽视这些行为时，孩子就会认识到这并非是他们获取想要的东西的正确方式。

当我们把精力和关注点总是放在孩子那些不当的的小行为时，事实上反而会给予他们所想要的关注。

例如，当成年人设定界限，比如“晚餐前不能吃零食”或者“先整理玩具，然后才能看电视”，孩子们可能会试图试探能否通过哼哼唧唧或者哭闹让成年人改变想法或“妥协”。**当我们对这些行为有策略地视而不见时，我们在教导他们，当我们设定了界限，我们会坚定不移地执行。**他们也学会了我们说到做到的原则。

忽视这些不具危险性的不当行为并不是在向孩子传达我们不关心他们。恰恰相反，**这有助于他们学会尊重界限，平复自己的情绪，并以健康且有效的方式表达自己的需求。当然我们接下来要讲到具体的执行步骤，因为有策略的忽视不当行为，要伴随着把关注点放在改进的良好行为上。**

我们之前也分享了其他一些策略，例如日常常规、正面强化激励和 FUN 技能，这些策略能够确保您的孩子明白，他们能够通过良好的行为获得到您的时间和关注。当他们知道这一点时，他们就不太可能做出令人讨厌的寻求关注的行为。

现在让我们来看看主动忽视是如何具体运作的。

Reference the list of examples caregivers provided and go through the steps of Active Ignoring, using some of the behaviors listed.

主动忽视的步骤：

恼人的行为出现，立即开始 “主动忽视”

- 告诉孩子：“你当下的行为并非（家长所期望看到的）……在你停止之前，我都暂时不会理会你。”
- 转身离开孩子。不要与孩子进行眼神交流，也不要表现出他们的行为对您产生了影响。
- 去做其他事情，但要留意孩子的情况，以便在他们开始做任何危险举动时能够察觉。

持续进行“主动忽视”，直至情况有所改善。

- 当孩子意识到这些行为无法引起您的关注时，您要预料到他们的不当行为或许会变得更为糟糕，通常可能会从哼哼唧唧变成大声吵闹。
- 如果您一开始选择忽视，但随后“妥协让步”并关注他们，孩子便会认为，他们只需要表现出更多或者持续更长时间的不当行为，就能吸引您的注意。他们是非常聪明的！

当您的孩子一旦停止了不当行为，您便立即停止忽视的反馈，并给予积极的关注！这非常重要！

- 立刻说道：“我看到你用正常音量说话了。你想跟我说什么？”
- 如果您正因孩子的不当行为而气恼，那么实施这样的反馈可能会存在难度。然而，为了教导他们哪些行为能够获得您的正面关注，哪些不能，这是非常重要的一个步骤。

在实施“主动忽视”时，有三件事情需要谨记：

第一，保持一致！

- 如果您决定对某种行为采取主动忽视，那么每一次都得这么做。

第二，（尽量）让每个人都参与进来！

- 告诉其他人您打算忽视哪些特定行为，并支持他们也采取同样的做法。

第三，要留意孩子表现出积极行为的时候，并适时表扬他们！

有效跟进

现在，我们将花些时间来讨论第二个策略，**有效跟进**策略。这个策略包含了我们在“不当行为的预防策略”课程中讨论过的一些技巧：表达具体明确，进行眼神交流，以及使用平静和坚定的声音。这还包括**给孩子时间去处理和理解我们所说的话**。所有这些技巧在实施管教时都极其重要。我们希望在给予其后果之前，确保孩子明白对他们的期望是什么。

有效跟进包括当孩子不听从您的指令时给予其后果。这种策略对于教导孩子遵循有效的指令尤其有帮助。

以下是有效跟进的步骤：

⇨ **步骤 1：**先给出一个有效的指令（简明、具体的陈述）。比如：“是时候收拾玩具了，把玩具放进箱子里。”

⇨ **步骤 2：**内心默数到 5，给他们时间去理解并执行指令。

如果这时孩子遵循了指令：

⇨ **步骤 3：**立即表扬！例如说：“很棒，你把玩具都放进箱子里了！”

如果孩子没有遵循指令，我们则改变策略（但依然保证语气的平稳和坚定）：

⇨ **步骤 3：**重复指令（仅此一次），并给出警告。警告的内容包括您准备给予孩子不遵循指令的后果。比如：“如果你现在不收拾玩具，时间就不够了，就没有时间让你看电视了。”

⇨ **步骤 4：**内心默数到 5，给他们时间去理解并执行指令。

⇨ **步骤 5：**如果孩子依然没有遵循指令，就说：“因为你没有收拾玩具，所以现在你没有了 30 分钟的电视时间。”

Content

当后果始终保持一致时，这会为您和孩子带来可预测性。例如，如果您的孩子没有按时准备睡觉，您可能会一贯地取消睡前故事时间 —— 这是一个自然且合乎逻辑的后果，因为已经没有时间读故事书了。如果您有“家规”，您或许需要很明确的说明某些行为所带来的后果。

今天我们分享了两种管教策略，您可以将其添加到您的育儿工具箱中。但正如我们所知，并非所有策略都适用于所有孩子或在任何时候都有效。**您最了解您的孩子**。您已经运用了某些策略，并且当您的孩子表现出某些行为时，或许会存在你首选的策略。拥有多样化的选择能够帮助您从**冷静的状态下**做出决定有更多的可能性。

Practice & Plan (10 minutes)

决定尝试哪些策略

我们理解，由于每个人都需要为自己的孩子和家庭做出最好的选择，根据你的管教目标，在哪些情况下你可以使用到“主动忽视”或“有效跟进”？

如果您决定尝试“主动忽视”或者“有效跟进”，请记住，在这个过程中照顾好自己十分重要。孩子的挑战性行为可能会使我们生气，包括我们的身体会开始紧绷、双手握拳，内心的怒气值开始上升。这个时候就需要我们给予自己一些关爱。

自我关爱

当我们在运用这些策略时候，感受到自己开始生气和沸腾了，我们可以做些什么来照顾好自己以便于我们冷静下来？

Reflect and affirm responses and share below as needed.

以下是一些您可以做的事情，让您在这种情况下能够保持平静：

- 和自己对话：使用自我安抚的话语（例如“我能做到！”或者“坚持住，情况会变好的”）。
- 深呼吸：深深地呼吸几口气，专注于吸入和呼出的过程。
- 休息一下：暂时离开这种情绪上头的当下能够让您得到急需的暂停和缓解。

Wrap-Up (10 minutes)

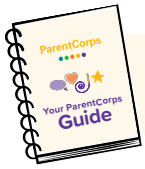
我们期望您下周能够继续参与，同时分享哪些方法对您有效，哪些方法效果不佳。

最后，请大家分享一下，今天让您有所思考或有不同感受的内容.

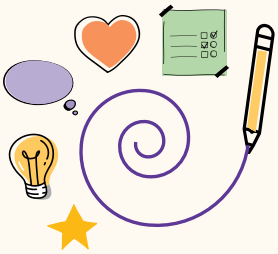
非常感谢您今天参加我们的课程！我们下周将会探讨应对发脾气的相关内容。希望届时再见。

Link to **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**，我们鼓励大家在参加下周课程时将手册带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.