

如需更多与 CHS 家庭教育计划相关的资料, 请拨打 (714) 712-7888。如需更多与 CHS 早教计划相关的信息, 请拨打 (888) CHS-4KIDS。

您可通过访问 [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) 获得与家庭教育计划的材料和播客相关以及与 CHS 各项计划相关的信息。



#### 公司总部

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 传真

# 积极 管教

为您的孩子提供适当的指导



每个父母和看护人都曾在如何设定限制和指导孩子的行为上苦苦挣扎。积极管教的目标是教孩子养成安全的、对社会负责的行为, 以促进自尊和对他人感情和财产的尊重。



请记住，管教和惩罚是不一样的。管教是促进自我反省和积极行为的指导和教学。惩罚是针对不可接受的行为而施加的处罚。积极的管教比惩罚更有效，因为持续一生的良好行为必须来自孩子的内心，而不是由外力强加。设定限制有助于孩子们理解规则，从而帮助我们以尊重他人的方式共同生活。



### ★ 设定限制的指导原则

- 规则是适当或不适当的列表。年幼的孩子经常难以记住规则。相反，尝试将事物分为三类或三种期望。例如，“我们很安全，我们很健康，我们很善良。”这使孩子们能够解决问题并在出现情况时建立其自己的行为限制。例如，如果一个孩子推了某人，您可能会问：“推人是友善的行为吗？”这些丰富的对话让孩子们反思他们的行为并学习。
- 始终解释为什么规则或期望很重要，因为这将帮助孩子理解改变他们行为的价值。例如，“当我们在沙盒中玩耍时，重要的是让沙子靠近地面，这样它就不会进入别人的眼睛。那会很痛。”
- 确保孩子们理解他们总是被接受、被爱和有能力的。与其关注孩子，不如关注不当行为。例如，“打人会很痛。如果你感到生气并需要打东西，可以打枕头。如果需要帮助，可以请我帮忙。”
- 保持简单而具体的规则。当规则被违反时，陈述规则并引导孩子改正错误。例如，“爬上柜台很危险。如果你需要一些你够不到的东西，请寻求帮助。”
- 权力斗争往往会增加压力。注意孩子的情绪，描述正在发生的事情，并使用平静的语调和最小的身体动作。保持冷静可以帮助孩子规范自己的行为。
- 仅在适当时提供选择。例如，问“你想小睡一下吗？”暗示有一个选择，并给了孩子一个拒绝午睡的机会。相反，问“你想在吃零食之前还是之后小睡？”
- 避免过度使用“不”这个词，并在您真正需要的时候才说这个词。尝试提供可接受的替代方案。例如，如果一个孩子在离午餐时间太近的时候要一块饼干，可以说：“我们吃完饭后，你可以吃一块饼干。”
- 让孩子有机会通过提醒来改变他们的行为，然后在需要时跟进。“下次你再扔沙子的话，你就得离开沙箱了。”引导孩子进行可接受的活动。



### ★ 解决问题

让孩子们在遇到挑战时集思广益，让他们参与解决问题的效果，并帮助孩子决定行动方案。对于年龄较大的孩子，解决问题也可以用来制定家庭或团体的规则或期望。当孩子们培养解决问题的能力并帮助设定限制时，他们更有可能遵循规则。



### 自然后果

帮助儿童了解行为和选择会产生后果。自然后果（行为自然产生的结果）可以成为强大的教学工具。例如，如果你站在雨中，你会被淋湿，下次你更有可能记得带上你的雨伞。在可能和安全的条件下，使用自然后果来帮助孩子学会管理自己的行为。以温柔的方式指出发生了什么以及为什么。例如，“如果你弄坏了你的玩具，你就没有玩具了。”

### ★ 为成功奠定基础

使用以下提示和技巧来引导儿童的行为，帮助他们学习以健康和积极的方式表达自己。

- 确保您对孩子的期望在发育上适合他们的年龄和能力。
- 示范良好行为。您的孩子将从您的榜样中学习。
- 当事情进展顺利时给予表扬。“谢谢你在我打电话的时候安静地拿着一本书坐着。你要我现在和你一起读书吗？”评论适当的行为有助于孩子了解预期的行为。
- 保持一致。一致性会提供规则和稳定感。它还可以让孩子熟悉期望并预测对他们的期望。
- 环境会影响孩子的行为。确保环境、材料和玩具安全且合适。
- 在安静的游戏和活跃的游戏之间保持平衡。
- 花时间在户外是减压和释放能量的自然方式。让户外活动或社区散步成为每天生活的一部分。
- 通过尽可能为儿童提供选择和决策机会来建立独立性。例如，“你想画画还是读书？”
- 制定尊重孩子的规则和期望。
- 始终认同和说出孩子的感受。行为往往是感受的结果。当孩子学会解释自己的感受或寻求帮助时，他们更能控制自己的行为。
- 为忙碌的时间（例如吃饭、早上准备和睡觉）制定规律的作息。提供规则有助于孩子理解期望并感到安全。

### 逻辑后果

当自然后果不合适或不安全时，设定一个合乎逻辑的后果 - 与行为相关的事物。如果孩子不留在院子里玩耍，自然的后果可能是受伤。但这并不安全！因此，离开院子的一个合乎逻辑的后果是不得不在屋内玩耍。您可以说：“当你离开院子时，我担心你会受伤，所以我需要你留在栅栏内。如果你再次离开院子，你就需要在房子里玩。”然后，坚持您的行动。确保采用尊重孩子且合理的后果。例如：“墙壁不是画画的地方。我们来拿些肥皂和水，我会教你如何清洁墙壁。然后，你可以在桌子上的纸上涂色。”



### 了解更多详情

#### 书籍

RAISING GOOD HUMANS: A MINDFUL GUIDE TO BREAKING THE CYCLE OF REACTIVE PARENTING AND RAISING KIND, CONFIDENT KIDS  
Hunter Clarke-Fields, MSAE

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK  
Adele Faber & Elaine Mazlish

RAISING YOUR SPIRITED CHILD, THIRD EDITION: A GUIDE FOR PARENTS WHOSE CHILD IS MORE INTENSE, SENSITIVE, PERCEPTIVE, PERSISTENT, AND ENERGETIC  
Mary Sheedy Kurcinka, Ed.D

POSITIVE DISCIPLINE: THE CLASSIC GUIDE TO HELPING CHILDREN DEVELOP SELF-DISCIPLINE, RESPONSIBILITY, COOPERATION, AND PROBLEM-SOLVING SKILLS  
Jane Nelsen, Ed.D