

# 成为您力所能及 的最好的家长

## 正面管教为何有效



CWLC  LBEC



本项目由加拿大政府的社会发展伙伴计划提供资金。本出版物中的意见与诠释来自作者本人，未必是加拿大政府的意见与诠释的反映。

© 2009 CWLC

13067MAN v.3

“我为家长虽不完美，却也优秀，只因为我在努力”

—Jennifer、Lexie、Aiden  
和 Torren 的家长  
(卑诗省纳奈莫市)

**家长**对孩子的人生有着最重要的影响，是他们的模范及老师。作为家长，他们的最艰巨的工作之一是控制孩子们的行为。发着脾气的孩子并不知道您是单身、已婚、富有还是贫穷，但是知道他们的脾气会受到怎样的对待，而且可能都知道他们发脾气时会发生什么。

这个小册子会在以下方面给您一些建议：

- 成为您力所能及的最好的家长。
- 用积极与健康的方法控制您的孩子的行为。
- 理解您的孩子。
- 采用 3R 法：**尊重 (Respect)**、**负责 (Responsibility)**、及**回应 (Response)**作为亲子教育的指南。
- 理解无暴力的亲子教育为何有长远的积极成果。

这就是所谓的**管教(discipline)**、**管教并非惩罚。管教重在教，而惩罚则是伤害。**



## 何谓确切意义上的管教？

管教一词对不同的人来说有不同的意义。我们用管教一词是指采用非暴力的方法养育孩子。非暴力是指不采用击打、打屁股 (spanking)、肢体力量、责骂、贬低、威胁或喊叫等办式。管教是指订立规矩、倾听、解决问题和做好榜样等。

作为疼爱子女的家长，我们希望的是把最好的给予我们的孩子。他们能够幸福成长、会聆听别人、与他人合得来、分享玩具而非尖叫与高喊。

为了确保孩子长大后为行为良好的人，并不意味着我们要使用暴力。示范、解释和鼓励某些行为是我们可以确保我们的孩子长大后幸福并具有生产能力的一些方式。这些方法无需打屁股、喊叫或责骂。

用非暴力的方式培养出来的孩子更加爱社交、结交朋友更容易、侵犯他人的情况更少一些，而且在学校的成绩也更可能好一些。

## 采用鼓励的范例

如果您的孩子处于学龄阶段，外出时，提前五分钟让孩子做好要回家了的准备，这样他们便有时间完成活动。说话要算数，当五分钟的时间一到便离开。这样做让您和孩子都有一定的控制。如果始终如一地做下去，大家便都知道该怎么办了。当所有的人都成为解决问题的一员，问题便容易解决得多了。





## 为何不可打屁股？

CWLC相信非暴力方式是养育孩子的最佳方式。研究表明，打屁股、击打和责骂等暴力方式虽然当时看来有明显效果，但是不起作用，而且能造成伤害。孩子依靠观察和模仿家长、老师和其他重要的成年人而学到正当的行为。如果孩子挨打或被打屁股，他们便学会这样对待别人也是可以的。而且，他们也学会以暴力来应对怒气或沮丧。

**某些人担心，如果他们不打孩子的屁股，孩子便会惹麻烦或者觉得没有管教孩子。事实上，孩子越挨打反倒越可能惹麻烦。**

作为家长，我们有责任教我们的孩子懂得用非暴力的方式去应对困难情况。当我们生气和沮丧的时候以非暴力的方式作出不同的反应，可让向我们的孩子示范他们也可以用非暴力的方式应对他们自己的怒气和沮丧。他们会学到如何去正当地操行。

### 家长正确面对自己的怒气的范例

您10岁的孩子刚刚把窗玻璃打破，您完全可以跟他说您现在太生气而不能解决这个问题，您需要把自己平静下来。可以这么说：“我过十分钟后回来，到时候我可以心平气和地谈这件事，我们可以一起商量个解决办法。”生气也是可以的。您应该说出口所体验到情绪，平静之后再处理这一情况，然后找到一个解决的方案。

## 您、您的孩子、您的亲子方式

当考虑到您作为家长这份工作时，您需要提出的最重要的问题是：

- 我想成为什么样的家长？
- 我想在孩子们成长的记忆中留下什么印象？
- 有些时候，我们会对日常发生的事件有强烈的反应。给您自己一分钟的时间自问一下，这事过一年之后还会有关系吗？

同样，想想您的孩子的特别或独特之处所在也很重要。这有助于您对自己孩子的了解，因此能更有效地应对他们的行为。

- 您的孩子能和别的孩子一起玩吗？
- 您的孩子对新情景如何作出反应？他们很容易就兴奋呢还是在新情景中非常谨慎？
- 他们是否很容易就感到沮丧？
- 他们是否喜欢跟很多人在一起？他们是否喜欢独自玩耍？

即使您明白有些行为是正常的，这也并不意味着您可以不去处理这些行为。这只是意味着您对孩子为什么会有这样的行为有了一些理解。



## 与儿童发展相关的事例

- 两岁的孩子可以短时间地和别人玩得很好，喜欢说不，而且总让大家知道谁主事儿。
  - 两岁的孩子喜欢主张自己，这是他们成长和学习的一部分。两岁的孩子还喜欢发脾气。
  - 心情沮丧的两岁大的孩子很容易就大发作起来。
  - 您两岁的孩子并不理解分享这样的概念；他们更善于和别的孩子平行玩耍。
- 
- 在三到四岁的时候，随着与其他孩子的一起玩耍，他们慢慢地会理解分享这样的概念。
  - 对孩子来说，玩具是个人财产。如果有别的孩子到您家来玩，允许孩子把某些玩具放起来。
  - 有些孩子在人多拥挤和嘈杂的地方会很不舒服。如果您留意他们的行为的话，是可以避开脾气大发的情形的。有些时候，在我们看来是不好的行为，而实际上是孩子在试图告诉我们他们已经受不了了。
  - 稍大一些的孩子虽然仍需要和想要限制，但是他们也需要对家庭规矩和要求有发言权。

**您的孩子并不是为了恶意对待您才故意采取某种行为的。**





## 管教孩子的时候应当考虑到的一些事

一贯性非常重要。尝试着每次都以同一种方式回应孩子。这样的话，他们便对您对他们的要求很清楚。选择您自己的回应方式，要果断，但也要公平。

从大面着想常常可以启发您去如何管教孩子。

- 孩子生活中还有些什么别的事？
- 家里是否又新添了个弟弟或妹妹？
- 家里是否有新人出现？
- 托儿所的老师是否不一样了？
- 您的孩子是否需要在家静一会儿或只跟您一个人呆一会儿？
- 您的孩子饮食均衡吗？

营养对行为是有影响……确保良好的认知功能和行为的最佳方法就是常常给孩子吃营养丰富的餐饭。

——《英国营养杂志》

**注意寻找好行为。**有些时候，孩子们会千方百计地得到我们的注意，甚至故意做错事来得到我们的注意。有时候，我们所注意到也仅此而已，而且对此直接作出反应。当您看到或听到什么好事时，要对他们说您为他们而自豪。

想想您亲子工作做得很好的时间。

您做了些什么？

- 您是否说话心平气和？
- 您有没有使用您孩子能理解的词语？
- 您和孩子说话时，眼睛是否看着孩子？
- 您有没有在孩子很疲倦之前就离开，进而避免了一场脾气的爆发？
- 您的孩子晚上睡觉睡得够吗？您有没有在两个人都失去耐心之前就离开购物中心？

**记住您做家长的成功之处，这是使您继续下去的动力所在！**

**学龄前孩子需要10 - 12  
个小时的睡眠。**



# 尊重

# 回应

# 责任

有些人发现用 3R 亲子法这种非暴力的方法管教孩子更容易些。所谓的 3R 就是**尊重 (Respect)**、**回应 (Response)** 及**责任 (Responsibility)**。

## 尊重

尊重决定着我們相互及自我对待的情形。尊重行为包括表示对别人的关爱和关怀。尊重一词本身常常被误解。这意味着家长和孩子之间要恭敬相待，他们对对方很有善意而且很替对方着想。

注重尊重的管教方法让孩子们学到如何操守正当的行为及某些规矩存在的原因。

用手打孩子的屁股只能带来对他们的伤害，他们可能会改变自己的行为来避免皮肉之苦。或者，他们会学得鬼鬼祟祟，即使做错了事，也不让您抓到。

尊重包括要考虑您孩子的年龄。不同年龄孩子行为各异，刚刚学步的孩子和学龄前的孩子，小学生和初中生也会很不相同。

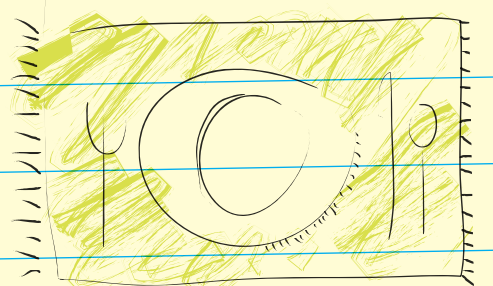
注重尊重的管教让孩子们学会的不止有什么，而且还有为什么。





刚学步的孩子会很容易就感到沮丧。他们需要成功的机会。例如，选买很容易穿脱的衣服。

学龄前的孩子乐于助人。给他们找些简单的活儿做，比如，让他们往餐桌上摆汤勺。



对待学龄儿童时，要维护他们的尊严。说话时要有礼貌，他们在场的时候，不要说对他们消极的话。

青少年需要他们自己的隐私。不要阅读他们的电子邮件或偷听他们的电话对话。

当我们尊重我们的孩子的时候，他们便会去尊重他人及我们。



## 回应

回应是我们沟通的方式。我们需要与孩子们交谈，也需要倾听孩子们的心声。

很重要的一点是要用您的孩子明白的词语来跟他们讲家里的规矩和要求。有些家庭喜欢把这样的规矩挂到冰箱上大家都能看得到的地方。

孩子们的注意力持续时间很短，所有，当您和他们谈话时，要用短句子、简单东西并留言时也要短些。

离家出门之前，您需要提醒孩子您对他们的要求。

- 和孩子们说话时，要把身体放低到他们的高度。
- 一起坐到一张桌子前或者蹲下身以使您的眼睛和孩子的眼睛位于同一高度。如果孩子需要抬起头才能看到您的脸，便很难让他们注意到您所说的话。



从沟通的角度来讲，听比说甚至更加重要。您的孩子跟您说话的时候，要注意。不要打断他们，让他们把话说完，孩子说完之后，用一两分钟的时间搞明白孩子到底要说什么。

回应不止是说与听而已。非常重要的一点是我们要花些时间跟孩子在一起，以便与孩子心灵相通。





每天都读书给他们听，发展与他们的亲情。



用请他们帮助您一起做家务的方式来发展与他们的亲情。



用与他们一起玩他们喜欢的游戏的方式来发展与他们的亲情。

## 责任

所谓负责任是指对我们的所作所为负责。孩子需要学习如何对他们的行为和决定承担责任。我们教他们为什么不可以违反规矩的时候，我们是在教他们去承担责任。

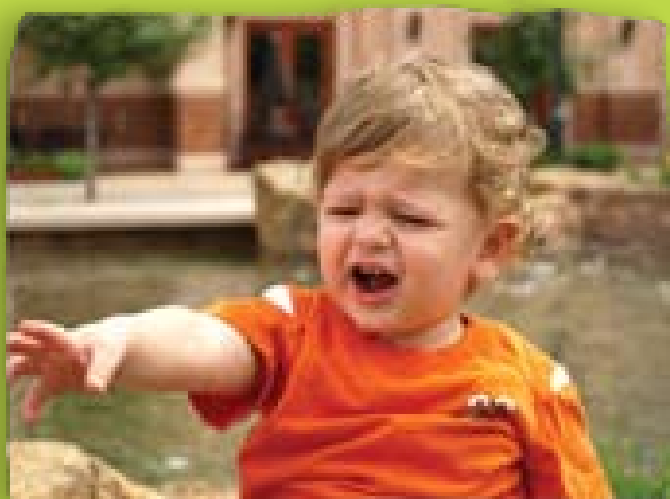
所有好的亲子教育资料都将能教给您有助于教授孩子对他们的行为负责的管教技能。管教孩子要求有一些思考及计划，但是您一旦明白自己要做什么时，对您和孩子便都容易些。

家长有责任去学习如何养育子女而且要了解寻求帮助是完全可以接受的。



有关亲子教育的资料非常多，做好这个有价值的工作（是的，确实很有价值！）还有很多东西需要学习，但是您无需独自承担，找一个您信得过的人谈谈。要确保您的联系人能为您提供支持性的帮助且知识丰富。向您所在地的家庭服务机构咨询有关 DVD、书籍、课程及支持小组的信息。

您带孩子购物时，要向孩子解释将出现什么情况。告诉她您要去哪里并让她知道您的要求是什么。这样，他便可以对此次外出做好准备，行为出轨的可能性便小一些。



她发脾气的时候，您可能会想要打她或喊着让她安静。尊重孩子的方式是先搞明白她之所以发脾气是因为无聊、疲劳还是饥饿。孩子发脾气是有原因的。

但是，有原因并不说明可以这样。她需要学会发脾气并不是可接受的行为。您可以很快把她抱起来，走到一个安静的地方，让她平静下来。

您把她抱开的举动是在教她学会她不可打扰他人，而且，她不会因为在公众场合大喊大叫、又踢又闹就能达到她想要的目的。

您也可以确保她休息好、吃好，而且在卖东西时也要注意她等办法来有计划避免将来再发生这样的事情。



- 确保您所得到的资料都是正确的，其中一个办法是问一下讲习班的主持人是否受过高质量的亲子教育培训。不要怕问问题。如果有的话，就说明他们是受过专门培训来教授及辅助亲子教育的。
- 有的家人也许会对如何管教孩子持有不同看法，要敢于站起来面对他们。每一代人都有不同的亲子教育观念。鼓励您的家人与您一起去参加亲子教育课程，或者跟他们讲讲您从课程所学到的东西。
- 记住，管教子女需要时间和耐心！



要敢于提问题，  
人人都有问题要问！





CWLC  LBEC

[www.cwlc.ca](http://www.cwlc.ca)