

養育您的孩子

正面管教

學會獨立是孩子成長的過程中重要的一部分。有時這意味著他會做出一些您不喜歡的事。與其懲罰他，您不妨通過正面管教來引導他。



您知道嗎

管教不一定必須是負面的才會有效。通過向孩子展示而不是訓練他該怎麼做，您可以幫助他學會認識自己的感受，並以健康的方式表現。同時，這樣做也可以加強親子之間的感情紐帶。



正面管教 vs 懲罰

甚麼是懲罰？

側重於訓練，利用嚴酷的後果使孩子服從。可能是身體上的（如打屁股）、言語上的（如呵斥）或情緒上的（如羞辱）。懲罰並沒有效，而且也不能幫助孩子養成健康的生活技能。

甚麼是正面管教？

著眼於向孩子展示如何以正面的方式行事。

正面管教：

- 基於愛與信任
- 表現出對孩子及其感受的尊重
- 是公平的
- 符合孩子的年紀
- 是前後一致的
- 在問題行為發生後立刻使用
- 以孩子可以理解的方式向他解釋

第一步：建立正面行為的環境

您可以幫助您的孩子表現出最好的行為 —— 從根源上避免問題的出現。

與您的孩子交流：

- 在與他說話前先吸引他的注意力。
- 低下身來，與他眼神接觸。
- 使用簡單的語言告訴他您想讓他做甚麼。
- 一次只提出一個要求。
- 聆聽他在說甚麼。
- 幫助他認識並表達自己的感受。
- 告訴他應該做甚麼而不是不該做甚麼：例如「請在人行道上騎車」而不是「不要在馬路上騎車」。



腦力開發

通過以熱情且一致的方式回應孩子的行為，您可以幫助培養他的大腦處理強烈情緒並做出健康決定的能力（請參見大腦發育）。

提供安全且有啟發性的環境：

- 花大量的時間和孩子一起做他喜歡的事。
- 為他提供有趣的玩具和活動。（參見[玩耍、玩具](#)）
- 在家中安裝兒童安全裝置，以減少您說「不」的次數，讓孩子更盡情地探索。（參見[家中的兒童安全措施](#)）
- 在您近距離監管下，給他空間任其探索。



試試這些

在廚房、客廳和院子中設置遊樂區，以便您始終在他附近。給他提供用於模擬烹飪、辦公和園藝的工具及玩具。您不必買昂貴的玩具。利用家中已有的物品即可。

注意日常慣例：

- 妥善計劃安排小睡和用餐。
- 養成一套入睡慣例。
- 與孩子討論任何慣例中即將發生的改變。
- 確立限制並嚴格貫徹，好讓他心中有數。
- 設定健康的螢幕時間限制（參見[螢幕時間](#)）

做個好榜樣：

- 以身作則，在分享、輪流、講禮貌等方面做孩子的榜樣。
- 在與孩子和其他人打交道時要有耐心且保持冷靜。
- 說出您自己的感受，以便孩子學習如何稱呼它們，並了解您如何以健康的方式應對它們：「我感到非常沮喪。我現在要深呼吸，好冷靜下來思考該怎麼做。」

讚揚好的行為：

- 專注於他所做的事情，而不是他的「好」或「壞」：例如，「你在便盆裡尿尿啦！真是太棒了！」而不是「好孩子」。
- 當您看到他表現得很好時，立刻告訴他：「哇！你和那個男孩分享了玩具。這並不容易，但是您還是做到了！」

用合作替代控制：

- 讓他自己做簡單的選擇，例如穿哪種顏色的衣服。兩個選項即可，以免使他困擾。
- 當您拒絕他時，請提供其他選擇：「不，那張紙是給爸爸的，但你可以看這本書。」
- 與他商量：「你把積木撿起來之後我就給你講個故事。」
- 與他探討衝突，讓他了解甚麼是同理心並獲得解決問題的能力（「我可以看出你因為蒂姆拿走了球而生他的氣了」），讓他知道其他孩子也有需求（「蒂姆也想玩一輪」）並提供解決方案（「也許你可以讓他玩這一輪，下一輪他再讓你玩」）。



腦力開發

允許您的孩子自己做一些簡單的決定，會讓他感到有一定的自主性，並有助於讓他學會為自己著想。



故事分享

當我開始讓我的孩子做一些決定時（「您要先吃胡蘿蔔還是先吃番茄？」），他就會更開心。我知道自己這樣做也是在幫助他學會獨立。

第二步：正面地處理問題行為

當您的孩子行為失當，試著使用正面的管教策略：

策略1

與他接觸。看著他的眼睛，讓他看到您很冷靜、有愛地在時刻準備著幫助他。

策略2

幫助他識別自己的情緒。當您的孩子學會理解自己的感受，他將能更好地應對它們。與其說「你到底是怎麼了？」，不如試試「我看到你生氣了。當我們不能做我們想做的事情時，生氣很正常。但是媽媽這麼做是為了保證你的安全。」

策略3

使用「一起冷靜 (time-in)」在安靜的空間中冷靜地安撫您的孩子。將他代帶離當下的情境，傾聽他的想法，並幫助他識別自己的情緒，找到其他的應對方式。當他準備好回去時，再次提醒他你們剛才的談話內容。

策略4

引導他以正確的形式做正確的事情。例如，如果他在廚房裡仍球，給他一些安全的餐具去玩，或者交給他一個小任務。

策略5

轉移注意力，以讓他停止做你不想讓他做的事，例如可以給他一個玩具或一本書

策略6

向他解釋行為的後果。例如，如果他在傾倒吹泡泡用的肥皂水，您可以告訴他：「如果你把它都倒光了就沒有泡泡可以吹了。」如果他還是決定把肥皂水倒光，你可以說：「真可惜，現在我們不能吹泡泡了。」他可能會難過（您可以安慰他），但是他會了解自己的選擇是會產生後果的。

策略7

找都彼此都能接受的讓步。當然，有些事情（如玩火柴）很危險，不能進行讓步。您還是可以利用這些時機對他進行教育：「我看到你很生氣。但是我不能讓你玩它，因為我愛你，我需要保證你的安全。」

不同年齡的正面管教

隨著孩子的成長，您對孩子的管教方式也應相應地改變。

6至12個月

在這個年齡段，孩子的頑皮並不是故意的，他還無法理解自己行為會產生後果。

甚麼有效？

- 養成慣例——規律的作息、進食、玩耍安排
- 引導
- 轉移注意力
- 安靜待在一起
- 安慰玩具

甚麼無效？

- 讓他知道後果

12至24個月

隨著孩子的成長，他會想要挑戰規定、探索一切並獲得更多的自主權。他可能難以滿足，很容易就洩氣，但是他的行為不當並不是故意的。安全是關鍵；應該給予這個年紀的孩子更多的空間去探索，但不應該無人監管。

甚麼有效？

- 在家中安裝兒童安全設施，這樣您就不必經常阻止他
- 監管
- 提供選項
- 引導
- 轉移注意力
- 告訴他後果：「如果你把食物扔到地上，你就沒得吃了。」

- 交流和同理心；幫助他識別自己的情緒，並讓他了解自己的行為會如何影響他人

甚麼無效？

- 讓他一個人冷靜 (time-out) —— 這可能會增加他的分離焦慮或對被遺棄的恐懼

24至36個月

在這個年齡，您的孩子會在獨立和依賴間徘徊。他可能會表現出很強的佔有慾和很多的需求，並且喜怒無常、愛鬧脾氣。

甚麼有效？

- 感情連結和同理心；幫助他識別自己的情緒，並讓他了解自己的行為會如何影響他人
- 耐心
- 兒童安全設施
- 日常慣例
- 監管
- 設定規矩
- 提供選項
- 引導
- 讓他知道後果
- 轉移注意力
- 短暫、嚴肅、立即執行的「一起冷靜」