

鼓励良好行为: 15 个诀窍

http://raisingchildren.net.au/articles/encouraging_good_behaviour.html

试试这些小诀窍来鼓励孩子做出你希望的行为举止

- 1. 孩子会有样学样。**你的孩子通过观察你来了解在社会上应该有怎样的行为举止，你是他的榜样，所以要以身作则地加以指导。你所做的常常比你所说的要重要得多。如果你想要你的孩子说“请”，那么你自己也要这样说。如果你不希望你的孩子大声说话，那么你自己说话也要轻声轻气。
- 2. 向孩子表达你的感觉。**诚实地告诉他，他的行为如何影响到你。这会让他从你的感觉中看到他自己的感觉，就像一面镜子，这叫做同理心。到三岁时，孩子能够表现出真正的同理心。所以你可以说“我不高兴，因为太吵了我无法打电话。当你说话用“我”开头时，能够让你的孩子有机会从你的角度看事情。
- 3. 抓住称赞孩子的机会。**简单来说，当你满意你孩子的表现时，你可以给他一些正面的反馈。例如，“哇!你玩得好乖啊，我真的很喜欢你把所有的积木都放在桌上。”这比你注意到积木掉落一地，并且大吼，“嘿!不要那样!”要好得多。正面的反馈有时被称为“描述性表扬”。**试着在每给出一次负面评论(批评与训斥)的时候，就说出六个正面评论(表扬与鼓励)，6:1 的比率能维持平衡。**请记住，如果只让孩子从不受注意或负面关注两者中去选择，他们会选择负面关注。
- 4. 蹲低到与你的孩子同高。**跪着或蹲在孩子身边说话，这是和孩子正面沟通非常有效的方法。靠近他们说话可以让你设身处地了解可能有的想法与感觉，这也有助于他们注意听你所说的话或要求。如果你和孩子靠得够近并且吸引了他的注意力，那么，就不必要求他看着你。
- 5. “我听到你了”。**主动聆听也是一个可以帮助幼儿对情绪的工具。他们常常感到沮丧，特别是当他们无法用言语好好地表达自己的时候。若你**把你认为他们心中可能有的感受重述给他们听时**，就有助于缓和他们的某些紧张情绪。这也同时让他们感觉受到尊重和安慰，也可以使他们避免很多可能发脾气的情况。
- 6. 信守承诺。**遵守约定。当你坚持你作出的承诺，不论好坏，你的孩子会学会信任与尊敬你。如果你答应他把玩具收好之后要带他去散步，那么请把你的散步鞋准备好。当你告诉他如果不停止跑来跑去，就要离开那个图书馆，那么准备好立刻离开。不必大惊小怪-越是就事论事，就越好。这会有助于你的孩子感到更安心，因为这建立了一个前后一致与可预测的环境。

7. **减少诱惑。**你的眼镜看上去对他们来说很好玩-对孩子来说，很难去记得不可以碰它。为了避免孩子天真探索造成的昂贵损失，就应把东西放到他看不到的地方。
8. **选择你的冲突。**在你干涉孩子在做的任何事情之前-特别是说“不”或是“停止”的时候-问问自己是否真的有必要。把指令、要求与负面反馈减低到最少，也就减少了产生纷争及反感的时机。规定很重要，但只有在确实非常重要时才使用规定。
9. **针对孩子的抱怨，要态度坚决。**孩子也不想变成惹人厌的人，如果他们抱怨什么我们就让步的话，那么我们反而是在训练他们更多地抱怨-即便我们并不想这么做。“不”就是“不”而不是可能，所以如果除非你确实想说不，否则就不要讲。如果你说了“不”，然后又让步，孩子下次就会抱怨得更多，希望下次再度侥幸取胜。
10. **坚持简单且正面的指令。**如果你能用简单的方式给出明确的指令，孩子就会知道该做什么。（“请在我们过马路的时候牵着我的手。”）用正面的方式叙述事情，可以让他们往正确的方向去思考。例如，“请把门关起来”会比“不要让门开着”来得好。
11. **责任与后果。**随着孩子长大，你可以让他们为自己的行为负更多责任。你也可以给他们机会，让他们去体验该行为产生的自然后果。你不需要总是扮演唱白脸的角色。例如，如果你的孩子忘了把午餐放进书包里，那么他中午就会饿肚子，挨饿是他自己必须承担的后果，饿一次肚子并不会伤着他。有时候我们的出发点是好的，为了孩子做了太多事，反倒不让他们有自己学习的机会。还有些时候，你需要说明不可接受的行为或危险的行为的后果。这种情况下，最好确保你跟他们解释过会有怎样的后果，并且孩子事先也接受。
12. **只说一次就够了。**孩子能听得进去很多资讯，这是很令人惊讶的，即便他可能尚未有社会成熟度来告诉你。唠叨与批评让你感到厌烦，而且也不管用。到最后你的孩子只会不听，然后不懂为什么你更生气了。如果你想要给他最后一个配合的机会，那么提醒他不跟你合作的后果，然后就开始从一数到三。
13. **让你的孩子感到他很重要。**孩子喜欢感到他们能为家里做些什么，开始让他做一些他会做的简单杂务或事情，让他在帮忙家务方面扮演一个重要的角色。这会让他觉得自己很重要，而且会觉得能帮上忙很自豪。如果你让你的孩子很多练习做家务的机会，他会越做越好，也会更努力地去做。安全的家务能让孩子有责任感，建立他们的自信心，同时也能够帮上你的忙。
14. **为具挑战性的状况做准备。**有些时候，同时照顾孩子和做你需要做的事是很困难的。如果你能事先预想到可能遇到的挑战，就可以配合孩子的需求制定计划。提早五分钟通知需要他做别的活动了，让他有个准备，告诉他为什么你需要他的配合，然后他才能按照你的要求做好准备。
15. **保持幽默感。**另外一个可以消除紧张及可能冲突的方式，是幽默感与乐趣。你可以假扮成一个搔人痒的邪恶怪兽或是发出动物的怪声音。但是拿孩子开玩笑的幽默没有用。幼儿很容易因为父母“揶揄”而感到受伤。能使双方都大笑的幽默是非常好的。