

▼ 第一章为什么孩子守规矩和不守规矩？

▼ 教养孩子的三个基本原则

- 1.奖励良好行为（及时且经常）。
- 2.不要“无意中”奖励不良行为
- 3.惩罚某些不良行为（但只用温和的惩罚）

▼ 教养孩子的四种错误

- 1.父母未能奖励良好行为。
- 2.父母无意中惩罚了良好行为
- 3.父母无意中奖励了不良行为。
- 4.父母未能惩罚不良行为（当需要温和的惩罚时）

▼ 要点

- 1.受到奖励时，良好行为与不良行为都会增强。
- 2.及时、经常地奖励孩子的良好行为。
- 3.避免奖励孩子的不良行为。
- 4.应用温和的惩罚来减少或消除某些不良行为。

▼ 第二章良好的沟通促进有效地教养孩子

▼ 父母的目标必须一致

- 对孩子的同一种行为既奖又罚，导致情绪行为上的混乱
- 父母双方必须确定哪些行为是可取的，哪些是不可取的

▼ 父母与孩子间的良好沟通

- 您和配偶需要共同确定孩子应遵守的规则
- 孩子参与规则的制定与修改
- 不要对孩子说他是个“坏孩子”
- 要告诉他哪些行为是不能接受

▼ 如何下达有效的命令

▼ 要求

- “请把玩具捡起来！”

▼ 命令

- “不要乱扔食物！”
- “过来把扔在地上的夹克挂好！”
- 下达清楚、有效的指示或命令

▼ 下达命令时，不要用提问或间接评价的方式

- NO
- NO

▼ 当不良行为发生时，不必解释为何要遵守规定

- YES

▼ 孩子需要纪律约束与爱

- 自我控制
- 改善行为

▼ 父母未能管教孩子的原因

- 放弃对孩子的管教
- 避免与孩子对立
- 没有足够的精力
- 自责与内疚阻止了父母去教育孩子
- 以免动怒
- 相互妨碍的父母
- 困境中的父母

▼ 要点

- 1.孩子的何种行为是可取的、何种行为是不可取的，父母对此应达成一致。
- 2.与孩子有良好、明确的沟通。
- 3.能够下达清楚、有效的命令。
- 4.孩子需要爱，也需要纪律的约束与惩戒。若您管教孩子时受阻，要查明原因并予以解决。

▼ 第三章增进良好行为的方式

▼ 故意忽视

- 将注意力从孩子的不良行为上移开

▼ 不良行为

- 哭哭啼啼和烦躁
- 撅嘴板脸和生气
- 以惩罚父母为目的的大声哭叫
- 无理取闹
- 不停地哀求、要求
- 憋气、轻微发脾气

▼ 帮助孩子练习良好行为

- 示范
- 练习

▼ 成功地交换

- 表扬

▼ 抢玩具

- 训斥

▼ 祖母原则

- “在你做完家务之后，你才可以去玩。”
- 完成工作再给奖励

▼ 树立良好的榜样

- 观察父母
- 从电视、电影中的人物身上学会某些行为

▼ 要点

- 1.鼓励 and 表扬孩子的好行为。
- 2.故意忽视某些不良行为。
- 3.确定某种不可取的行为后，奖励相应的良好的替代行为。
- 4.帮助孩子练习他们需要掌握的行为。
- 5.应用祖母原则来帮助孩子完成不乐意做的事情。
- 6.给孩子树立良好榜样。

▼ 第四章什么是暂时隔离法？父母何时用该法？

▼ 暂时隔离法？

- 暂时隔离就是在孩子不良行为发生后，立刻将他置于一个单调、乏味的地方。他必须呆在那里，直至定时器响了之后方可离开。隔离的时间长短遵循一岁一分钟原则。
- 孩子不良行为出现时，您应马上将孩子从具有强化性、令人愉快的情境中移至毫无乐趣的、单调的地方

▼ 孩子多大时我可以使用暂时隔离法？

- 2~12岁之间
- 在不良行为出现后的10秒钟内暂停
- 孩子是在2~4岁之间，则暂停的即时性尤为重要

▼ 暂时隔离法的适用性

▼ 适用

打人
发脾气
恶意取笑其他孩子；对其他孩子挑衅
对父母或其他大人无礼、顶嘴
生气地大嚷大叫
抢别人的玩具
▼ 抛掷玩具
损坏玩具
踢人
咬人或威胁要咬人
揪头发
掐别人的脖子

吐别人或威胁要吐别人
向别人扔沙土、石头或树枝
虐待动物
意在惩罚父母的大声哭闹
打巴掌
拧人
抓人
打小报告
做危险的事情，如骑车到马路上
大声哭哭啼啼

- 用东西打人
以言语或身体姿势威胁要打人或伤人
咒骂或诅咒
在楼梯上推人
饭桌上乱扔食物
有意损坏家具或房屋
嘲弄或想羞辱父母
警告之后仍大声抱怨或下命令
向别人做鬼脸
警告之后仍不停地打断大人的谈话
不服从命令，不能立刻终止错误行为

▼ 不适用

生气、闹别扭
易怒、心情不好
忘记做家务
没有收拾衣服和玩具
没有做家庭作业或弹钢琴

- 过度兴奋的行为（但攻击性或破坏性行为应使用暂时隔离法）
恐惧
依赖、羞怯或消极被动
孤癖、喜欢独处
父母没有亲眼看到的行为