

SUPER STRATEGIES

超级策略

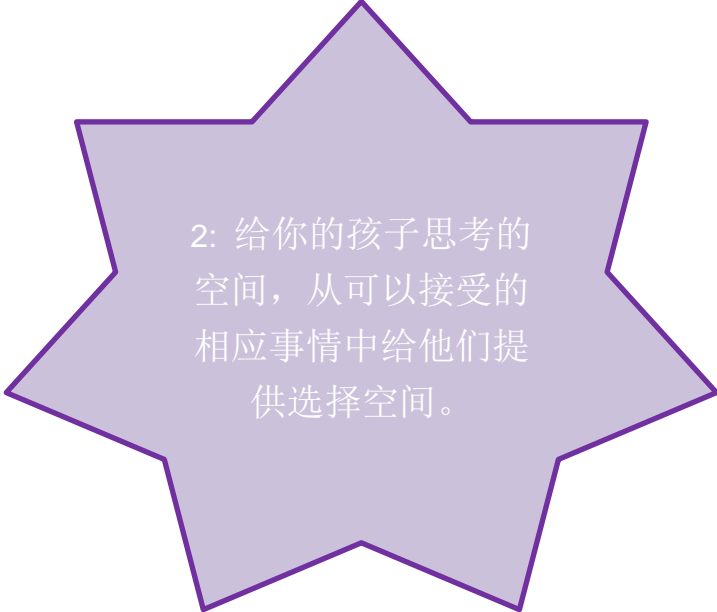
帮助管理孩子在家的行为

学校用行为管理策略来帮助孩子在学校实行好的行为。
在学校用的策略有可能在家也有用。这个册子里提供一些选择。

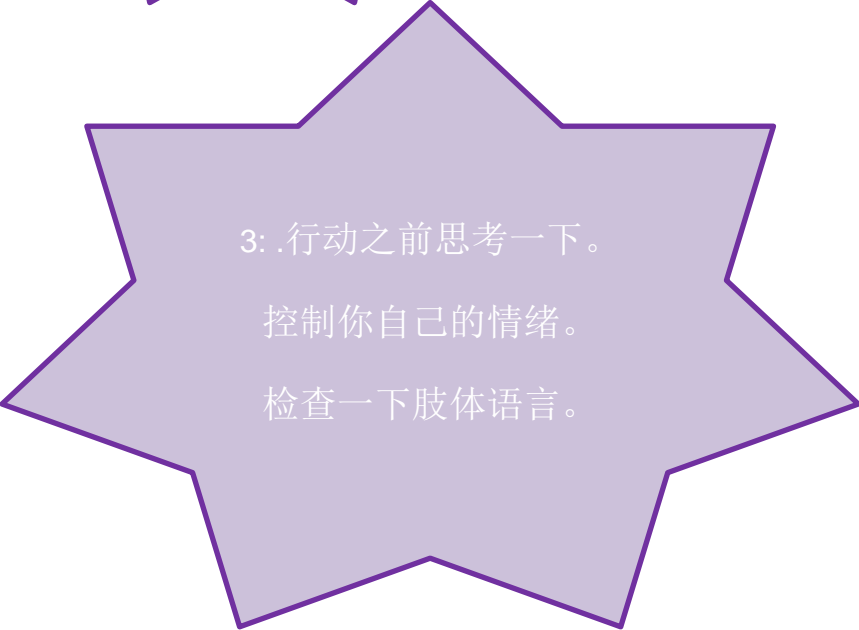
3件重要的事情需要记住：



1: 保持冷静。



2: 给你的孩子思考的空间，从可以接受的相应事情中给他们提供选择空间。



3: 行动之前思考一下。
控制你自己的情绪。
检查一下肢体语言。

可以在家尝试的策略

1. 用一些时间

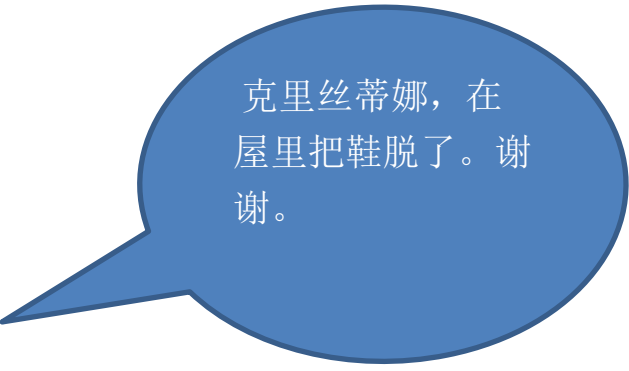
自信的给出指令，转身离开并期望你的孩子会按照指令来做。这个策略有时会在使用“谢谢，请不要”（策略2）时更有效。




睡觉时间-现在上楼。。。谢谢

2. 谢谢，请不要

“孩子的名字。。。指令。。。谢谢”



克里丝蒂娜，在屋里把鞋脱了。谢谢。



苏间，过来坐好准备吃晚饭。谢谢。

说“谢谢”就表示了希望你孩子按照你要求的去做。

3. “是的，只要。。。 ”

有时我们得说“不”，但是在如下情况时，试试

妈妈，我可以在
花园玩儿吗？

可以，只要
你做完你的
阅读

爸爸，我可
以用电脑
吗？

可以，只要你
吃完晚饭。

4. 什么时候。。。就。。。

给你的孩子一个例子，告诉他们你希望他们的行为是什么样的。

当我看到你穿上外套，
我们就可以出去玩儿。
了。

当你洗了手吃午
饭，我就回答你。

5. 贴切的赞扬

表扬孩子按照你期望的行为做。

“瑞塔没有按照要求的去洗手/穿上睡衣，而冉吉特和娜蒂雅这样做了。”

冉吉特，做的好。
你已经洗好手准备
吃饭了。谢谢。

娜蒂娅，做的好。我能
看到你已经穿上睡衣，
准备听睡前故事了。等
会儿，等我们都准备好。

6. 有策略的忽视（“我看不到你或听不到你”）

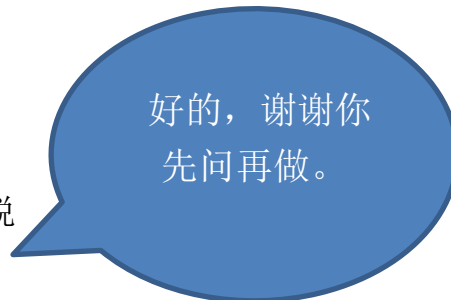
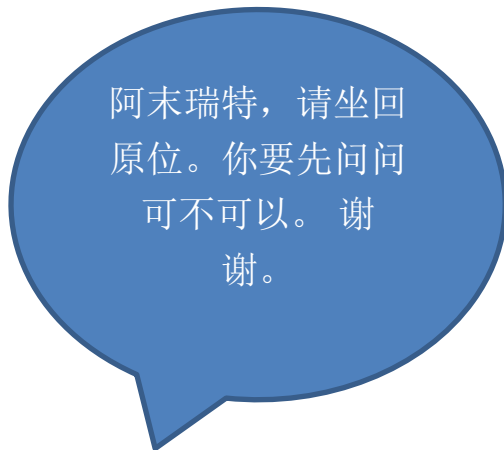
如果他们有正确的反应立即关注他们。



7. “做之前征询许可”

对有些冲动的孩子，你很难让他们停下他们想做的事情。这时可以试试如下策略。

例如，晚饭后阿末瑞特没问家长就玩儿电脑游戏。



当阿末瑞特征询许可时，家长说

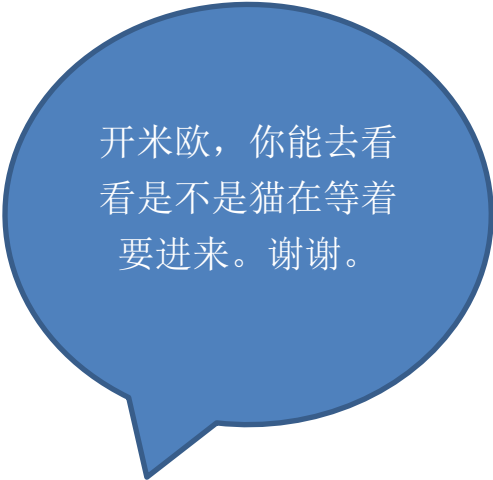
刚开始时，如果合适的话，尽量给孩子肯定答复，以便阿末瑞特明白只有先征询许可才能得到他想要的这个想法。

这是控制冲动的很好的一步，因为可以用来缓解一上来就说不行（但孩子照样做他想要做的）到说行，但得经过许可之间的差异。如果小心运用，也可以避免家长尴尬。

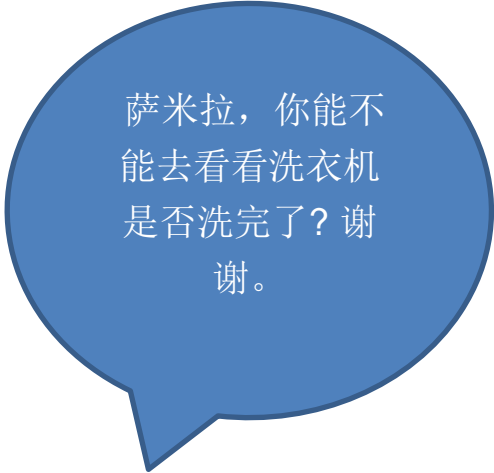
8. 转移注意力的策略

你的孩子很不听话。你能看到他的行为变的更糟糕。你觉得有小小的转移他的注意力会让他平静下来。

在家里可以在孩子的行为很糟糕时可以用，以阻止他的行为危机。可以是一个特殊的他可以干的活儿，能让孩子有自身有价值感和自己很重要的感觉的事情。



开米欧，你能去看看是不是猫在等着要进来。谢谢。



萨米拉，你能不能去看看洗衣机是否洗完了？谢谢。

只要不滥用，这个策略会很有效。

9. 好的和好的

如果你的孩子如果很不想干某件事时，这个策略是双赢选择。

你要用蓝铅笔还是红铅笔？

我们在哪儿做这个？在桌子那还是沙发那儿？

你是要自己整理房间还是需要帮助？我有 10 分钟来帮你，如果你需要。

我们从第一道题开始还是第二道题开始，你来决定。

10. 好的和不好的

要不。。。或者。。。 (用讲事实的，不加感情色彩的语调)

要不现在完成，要不得在午饭之后完成？

你要不现在把你的卧室整理好，或者在你看电视/玩儿 IPAD 的时间整

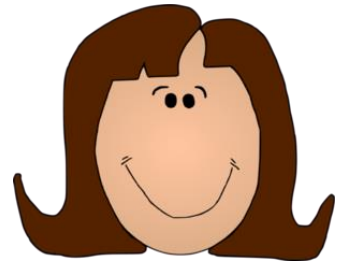
11. 在耳朵能听见的范围讲（大声说以便孩子能听见）

这个策略可以有几种方式。一个成人在房间里和另一个成人大声说话，以便孩子能听到。（看下面的家长互相讲话的例子）

对不愿意干事情的孩子



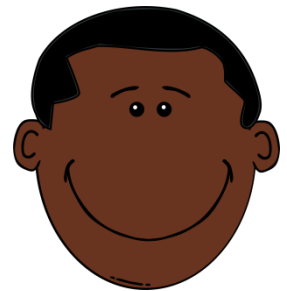
妈妈，载克今早很用功。他作完阅读我就和他玩儿积木。



对可以接受挑战但不情愿开始做的

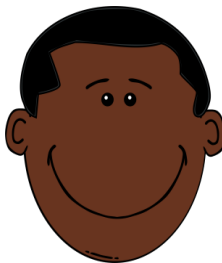


爸爸，这个实际上是三年级的作业，可能对 ZEIN 来说很难。我要看看他做的怎样。

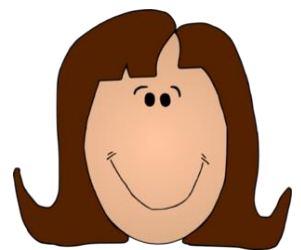


对有些孩子来说这很有激励性。这个让孩子意识到即使失败也没什么，所以孩子更情愿试试。

针对不愿意合作和按要求去做的孩子



妈妈，我给露西几分钟让她自己平静下来。如果她需要她可以过来见我。



这个可以让孩子不需要直面冲突。

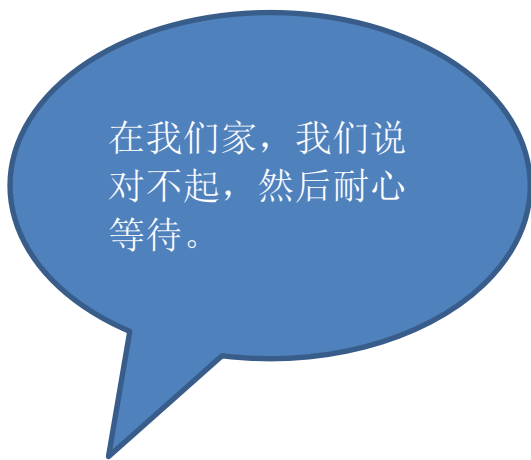
12. 不要说不要

选择正面的下命令方式

不要让孩子觉得你不要让他做什么。而是告诉他们你希望他们做什么。试试这些，尤其是重新立规矩的时候。



不要说



不要说



最后：

记住你的孩子需要学习好的行为并且不断的使
用，练习才能进步。

记住他们做的正面的事情和给予他们表扬的力
量- 意识到他们做的好并给予表扬/评价。

不要害怕和孩子的老师沟通。