

冰箱小贴士

孩子主导的游戏互动

- 开心
- 跟随孩子的主导和兴趣。
- 跟着孩子的步伐。
- 鼓励孩子的好奇心去探索新事物。
- 不要与孩子竞争。
- 不要过度强调游戏活动的“正确”方式或硬性规则。
- 做一个给予关注且懂得欣赏的观众。
- 做孩子分配您做的事，为协同合作做出榜样。
- 表扬和鼓励孩子的想法和创造性，不去评判。
- 参与孩子的角色扮演和假想世界（例如：玩偶，玩过家家，玩具电话）。
- 使用描述性的评论，而不加提问。
- 克制自己给予过多的帮助，鼓励孩子自己解决问题。
- 欢声笑语享受快乐时光，告诉孩子您的喜悦感受。
- 铭记关注原则，关注孩子的积极而不是负面行为。



冰箱小贴士

用CARE搭起阅读能力的积木



- 评论，用描述性评语去描述图片。
- 轮流互动，鼓励他/她描述图片，让孩子学会讲故事。



- 提出开放式问题。
- “你在这一页上看到了什么？”（观察和报告）
- “发生了什么事？”（讲故事）
- “那是什么图片？”（促进学术技能）
- “她现在有什么感受呢？”（探索情感）
- “接下来会发生什么呢？”（预测）



- 表扬和鼓励孩子的想法和反应。
- “对呀！”
- “你认真在思考那件事。”
- “哇，你对那件事了解很多啊。”



- 拓展孩子的描述。
- “是的，我也觉得他很兴奋，他可能也有点害怕。”
- “是的，这是一匹马，还是一匹母马。”
- “是的，那个男孩要去公园。还记得那次去公园吗？”

冰箱小贴士

提高孩子的自我调控能力。

- 尝试了解孩子的感受及所需。
- 描述孩子的感受（不要问他感觉如何，因为他可能没有合适的词语去表达）
- 更多的去描述孩子的积极感受，少些定义负面情绪。
- 表扬孩子的自我调控能力，如保持冷静、感到沮丧时再试一次，等待，用言语表达。
- 孩子感到沮丧时，要支持他。
- 示范并教给孩子所需的词语去表达他的需求（例如，“你可以问她能否借她的车玩）
- 帮助孩子学习如何自我调控，如深呼吸
- 家长示范用言语表达感受，例如“我为你感到骄傲”或“和你一起玩真开心”。



冰箱小貼士

孩子主導的遊戲互動

- 開心
- 跟隨孩子的主導和興趣。
- 跟著孩子的步伐。
- 鼓勵孩子的好奇心去探索新事物。
- 不要與孩子競爭。
- 不要過度強調遊戲活動的“正確”方式和硬性規則。
- 做一個給予關注且懂得欣賞的觀眾。
- 做孩子分配您做的事，為協同合作做出榜樣。
- 表揚和鼓勵孩子的想法和創造性，不去評判。
- 參與孩子的角色扮演和假想世界（例如：玩偶，玩過家家，玩具電話）。
- 使用描述性的評論，而不加提問。
- 克制自己給予過多的幫助，鼓勵孩子自己解決問題。
- 歡聲笑語享受快樂時光，告訴孩子您的喜悅感受。
- 銘記關注原則，關注孩子的積極而不是負面行為。



冰箱小貼士

用CARE搭起閱讀能力的積木



- 評論，用描述性評語去描述圖片。
- 輪流互動，鼓勵他/她描述圖片，讓孩子學會講故事。



- 提出開放式問題。
- “你在這一頁上看到了什麼？”（觀察和報告）
- “發生了什麼事？”（講故事）
- “那是什麼圖片？”（促進學術技能）
- “她現在有什麼感受呢？”（探索情感）
- “接下來會發生什麼呢？”（預測）



- 表揚和鼓勵孩子的想法和反應。
- “對呀！”
- “你認真在思考那件事。”
- “哇，你對那件事了解很多啊。”



- 拓展孩子的描述。
- “是的，我也覺得他很興奮，他可能也有點害怕。”
- “是的，這是一匹馬，還是一匹母馬。”
- “是的，那個男孩要去公園。還記得那次去公園嗎？”

冰箱小貼士

提高孩子的自我調控能力。

- 尝试了解孩子的感受及所需。
- 描述孩子的感受（不要問他感覺如何，因為他可能沒有合適的詞語去表達）。
- 更多的去描述孩子的積極感受，少些定義負面情緒。
- 表揚孩子的自我調控能力，如保持冷靜、感到沮喪時再試一次，等待，用言語表達。
- 孩子感到沮喪時，要支持他。
- 示范并教給孩子所需的詞語去表达他的需求（例如，“你可以问她能否借她的車玩）。
- 幫助孩子學習如何自我調控，如深呼吸。
- 家長示范用言語表達感受，例如“我為你感到骄傲”或“和你一起玩真開心”。



冰箱小贴士

有效的表扬和鼓励



- 及时发现孩子的好行为：善于寻找优点！
- 表扬每一个小步骤，不要等到完美再表扬。
- 不要担心表扬会宠坏孩子。
- 增加对行为问题较多的孩子的表扬
- 示范自我表扬。
- 给予具体和标签化的表扬。
- 仅针对积极行为进行表扬。
- 把目标设定为你想要促进和鼓励的积极行为。
- 表扬孩子时，要面带微笑，有眼神的交流，并充满热情。
- 及时表扬。
- 在口头表扬的同时，加以轻拍、拥抱和亲吻等肢体鼓励。
- 表扬要持续且一致。
- 在他人面前表扬孩子。
- 提示孩子赞扬他人。
- 告诉孩子你对他/她有信心。
- 耐心。
- 团队合作。

冰箱小贴士

用奖励激励动力。



- 明确定义孩子的适当行为。
- 循序渐进，小步前行。
- 逐渐增加难度。
- 奖励计划不要太复杂——开始时选择一到两种行为。
- 专注于积极行为。
- 选择便宜的奖赏。
- 设置每日奖励。
- 让孩子参与奖赏的选择。
- 期待的行为发生后，再做奖赏。
- 奖励每天取得的成就。
- 逐渐用社会认同取代有形的奖励。
- 奖励应该清晰且具体。
- 奖赏内容应多种多样。
- 让孩子知道您期待他们的成功。
- 勿将奖赏与惩罚混在一起。
- 持续监管奖励机制。
- 执行过程中可与老师合作。

冰箱小贴士 应对分离和重聚



大多数孩子到3岁的时候，已经可以应对分离焦虑；但出现短暂的分离焦虑也很正常。孩子往往在渴望独立和需要父母带来的安全感之间徘徊不定。尤其是当您有一个害羞或胆怯的学龄前孩子，您会发现帮助他们克服分离焦虑，会使他们变得更有安全感和自信心。但也不必担心，他们还需要很多年才能实现完全独立。

- 让孩子知道您的离开是可预期的、常规的——不要为了避免孩子哭闹就偷偷离开，或者谎称您要去哪里，因为这样只会增加孩子的不安全感。
- 与孩子进行简单的告别并加以拥抱，说些在您离开期间对他的积极地期待。正面地安慰他，在您离开期间，他将会过得很开心，并且很安全。
- 鼓励孩子的日渐独立。
- 如果您送孩子去幼儿园，告诉他什么时候会再见到您，以及他什么时候、会被谁接走。
- 如果您是在家与他告别，晚上将要出门，让他知道谁会来照顾他，以及您什么时候会回来。例如，“今晚我出去吃饭的时候，外婆会来陪你玩。你上床睡觉后我才能回来，但是我会进来亲亲你，并跟你说晚安。”
- 离开，避免过多的关注孩子的正常反抗。
- 您回来的时候，充满爱意和喜悦的问候孩子——让他知道您见到他很开心。
- 给孩子过渡的时间，让他从当前的活动过渡到随您离开。
- 有些孩子喜欢用一件过渡物品来寄托对家长的思念。它可以是妈妈或爸爸的某件特殊的珠宝首饰物或者小装饰品，一张照片，或者是某些有特殊意义的物品。

冰箱小貼士

有效的表揚和鼓勵。



- 及時發現孩子的好行為：善於尋找優點！
- 表揚每一個小步驟，不要等到完美再表揚。
- 不要擔心表揚會寵壞孩子。
- 增加對行為問題較多的孩子的表揚
- 示範自我表揚。
- 給予具體和標籤化的表揚。
- 僅針對積極行為進行表揚。
- 把目標設定為你想要促進和鼓勵的積極行為。
- 表揚孩子時，要面帶微笑，有眼神的交流，並充滿熱情。
- 及時表揚。
- 在口頭表揚的同時，加以輕拍、擁抱和親吻等肢體鼓勵。
- 表揚要持續且一致。
- 在他人面前表揚孩子。
- 提示孩子讚揚他人。
- 告訴孩子你對他/她有信心。
- 耐心。
- 團隊合作。

冰箱小貼士

用獎勵作為動力



- 明確定義孩子的適當行為。
- 循序漸進，小步前行。
- 逐漸增加難度。
- 獎勵計劃不得太複雜——開始時選擇一到兩種行為。
- 專注於積極行為。
- 選擇便宜的獎賞。
- 設置每日獎勵。
- 讓孩子參與獎賞的選擇。
- 期待的行為發生後，再做獎賞。
- 獎勵每天取得的成就。
- 逐漸用社會認同取代有形的獎勵。
- 獎勵應該清晰且具體。
- 獎賞內容應多種多樣。
- 讓孩子知道您期待他們的成功。
- 勿將獎賞與懲罰混在一起。
- 持續監管獎勵機制。
- 執行過程中可與老師合作。

冰箱小貼士

應對分離和重聚

大多數孩子到3歲的時候，已經可以應對分離焦慮；但出現短暫的分離焦慮也很正常。孩子往往在渴望獨立和需要父母帶來的安全感之間徘徊不定。尤其是當您有一個害羞或膽怯的學齡前孩子，您會發現幫助他們克服分離焦慮，會使他們變得更有安全感和自信心。但也不必擔心，他們還需要很多年才能實現完全獨立。



- 讓孩子知道您的離開是可預期的、常規的——不要為了避免孩子哭鬧就偷偷離開，或者謊稱您要去哪裡，因為這樣只會增加孩子的不安全感。
- 與孩子進行簡單的告別並加以擁抱，說些在您離開期間對他的積極地期待。正面地安慰他，在您離開期間，他將會過得很開心，並且很安全。
- 鼓勵孩子的日漸獨立。
- 如果您送孩子去幼兒園，告訴他什麼時候會再見到您，以及他什麼時候、會被誰接走。
- 如果您是在家與他告別，晚上將要出門，讓他知道誰會來照顧他，以及您什麼時候會回來。例如，“今晚我出去吃飯的時候，外婆會來陪你玩。你上床睡覺後我才能回來，但是我會進來親親你，並跟你說晚安。”
- 離開，避免過多的關注孩子的正常反抗。
- 您回來的時候，充滿愛意和喜悅的問候孩子——讓他知道您見到他很開心。
- 給孩子過渡的時間，讓他從當前的活動過渡到隨您離開。
- 有些孩子喜歡用一件過渡物品來寄托對家長的思念。它可以是媽媽或爸爸的某件特殊的珠寶飾物或者小裝飾品，一張照片，或者是某些有特殊意義的物品。

冰箱小贴士

有效的设置限定



- 省却不必要的指令。
- 和孩子有近距离的眼神对视，确保孩子的注意力，每次只给一个指令。
- 对孩子有切合实际的期望，指令要符合孩子的年龄发展。
- 指令要含有清楚详细的行为要求。
- 指令的形式应该是“要做……”，而不是“不要做……”
- 指令中带有孩子的名字。
- 指令应该积极，礼貌且尊重孩子。使用“请”。
- 不要用“别做……”开头的指令。
- 使用陈述句——不要询问。
- 给孩子足够的时间去遵从指令（10秒）。
- 给出预告和有效的提示。
- 不要威胁孩子。
- 使用“如果……就……”指令
- 尽可能给孩子选择的机会。
- 指令要简明扼要。
- 支持伴侣给出的指令。
- 遵从指令则给予表扬，不遵从则施加后果。
- 在亲子关系的控制权上找到平衡点。
- 鼓励孩子解决问题的能力。
- 指令要积极礼貌，否则孩子将学会不理睬你。

冰箱小贴士

策略性不理睬



- 不理睬的时候要避免眼神接触和争论
- 与孩子保持距离，但尽可能的同处一室。
- 不理睬的方式要微妙。
- 做好会被孩子试探的心理准备。
- 要保持一致和耐心。
- 不当行为停止后，尽快重新给予关注。
- 配合使用分散和转移注意力。
- 选择具体的行为去不理睬，并确定这些行为是可以被不理睬的。
- 限制不理睬的行为的数量，策略性的去忽略。
- 关注孩子的积极行为。
- 不理睬的时候要控制好自己情绪，保持冷静。

冰箱小贴士

暂停冷静

用循证的“暂停冷静”法应对攻击性和严重逆反行为



- 当孩子行为得当时，教孩子练习使用“暂停冷静”。
- 对孩子的试探和抗议做好准备
- 监测且控制好自己的愤怒，保持尊重的态度。
- 给与3-5分钟的“暂停冷静”，最后2分钟孩子要保持冷静。
- 谨慎的选择“暂停冷静”针对的行为，并持续且保守的使用。
- 不要用“暂停冷静”威胁孩子，除非您已准备好贯彻执行。
- 不理睬孩子的抗议，但确保孩子在“暂停冷静”期间的安全。
- 在任何场所都可以使用“暂停冷静”来应对孩子的攻击性行为。
- 伴侣使用“暂停冷静”时要给予支持。
- 不要只依靠“暂停冷静”，配合使用其它管教方法，比如：不理睬，分散转移注意力，自然和逻辑的后果，解决问题。
- 做好准备，孩子需要多次的学习和尝试。
- 对于年龄大一些的孩子，当他们拒绝去“暂停冷静”时，可以使用“失去特权”作为备选方案。
- 用孩子主导的亲子游戏，辅导，表扬，爱和支持，来充值亲子关系账户。
- 家长做出榜样，使用“暂停冷静”的独处时间去放松，冷静和充电。

冰箱小贴士

自然和符合逻辑的后果



- 后果的设定要符合孩子的年龄发展。
- 确保您能接受并实施自己设定的后果。
- 后果要即时。
- 在实施之前要清晰明了地陈述后果。
- 后果的设定要自然、非惩罚性的。
- 尽可能的让孩子参与设定的过程。
- 在施加后果前尽量予以警示，使用“如果……，那么……”
- 友好且正面。
- 后果要即时，简短，扼要。
- 准备好可能取消的特权和家务清单以备管教之需。
- 一旦承担完后果，尽快给孩子重新取得成功的学习机会。

冰箱小貼士

有效的設置限定



- 省卻不必要的指令。
- 和孩子有近距離的眼神對視，確保孩子的注意力，每次只給一個指令。
- 對孩子有切合實際的期望，指令要符合孩子的年齡發展。
- 指令要含有清楚詳細的行為要求。
- 指令的形式應該是“要做……”，而不是“不要做……”
- 指令中帶有孩子的名字。
- 指令應該積極，禮貌且尊重孩子。使用“請”。
- 不要用“別做……”開頭的指令。
- 使用陳述句——不要詢問。
- 給孩子足夠的時間去遵從指令（10秒）。
- 給出預告和有效的提示。
- 不要威脅孩子。
- 使用“如果……就……”指令
- 盡可能給孩子選擇的機會。
- 指令要簡明扼要。
- 支援伴侶給出的指令。
- 遵從指令則給予表揚，不遵從則施加後果。
- 在親子關係的控制權上找到平衡點。
- 鼓勵孩子解決問題的能力。
- 指令要積極禮貌，否則孩子將學會不理會你。

冰箱小貼士

策略性不理會



- 不理會的時候要避免眼神接觸和爭論。
- 與孩子保持距離，但盡可能的同處一室。
- 不理會的方式要微妙。
- 做好會被孩子試探的心理準備。
- 要保持一致和耐心。
- 不當行為停止後，盡快重新給予關注。
- 配合使用分散和轉移注意力。
- 選擇具體的行為去不理會，並確定這些行為是可以被不理會的。
- 限制不理會的行為的數量，策略性的去忽略。
- 關注孩子的積極行為。
- 不理會的時候要控制好自己的情緒，保持冷靜。

冰箱小貼士

暫停冷靜

用循證“暫停冷靜”法針對攻擊性和嚴重逆反行為



- 用循證的“暫停冷靜”法應對攻擊性和嚴重逆反行為
- “當孩子行為得當時，教孩子
- 練習使用“暫停冷靜”。”
- 對孩子的試探和抗議做好準備
- 監測且控制好自己的憤怒，保持尊重的態度。
- 給與3-5分鐘的“暫停冷靜”，最後2分鐘孩子要保持冷靜。
- 謹慎的選擇“暫停冷靜”針對的行為，並持續且保守的使用。
- 不要用“暫停冷靜”威脅孩子，除非您已準備好貫徹執行。
- 不理會孩子的抗議，但確保孩子在“暫停冷靜”期間的安全。
- 在任何場所都可以使用“暫停冷靜”來應對孩子的攻擊性行為。
- 伴侶使用“暫停冷靜”時要給予支持。
- 不要只依靠“暫停冷靜”，配合使用其它管教方法，比如：不理會，分散轉移注意力，自然和邏輯的後果，解決問題。
- 做好準備，孩子需要多次的學習和嘗試。
- 對於年齡大一些的孩子，當他們拒絕去“暫停冷靜”時，可以使用“失去特權”作為備選方案。
- 用孩子主導的親子遊戲，輔導，表揚，愛和支持，來充值親子關係賬戶。
- 家長做出榜樣，使用“暫停冷靜”的獨處時間去放鬆，冷靜和充電。

冰箱小貼士

自然和符合邏輯的後果



- 後果的設定要符合孩子的年齡發展。
- 確保您能接受並實施自己設定的後果。
- 後果要即時。
- 在實施之前要清晰明瞭地陳述後果。
- 後果的設定要自然、非懲罰性的。
- 盡可能的讓孩子參與設定的過程。
- 在施加後果前盡量予以警示，使用“如果……，那麼……”
- 友好且正面。
- 後果要即時，簡短，扼要。
- 準備好可能取消的特權和家務清單以備管教之需。
- 一旦承擔完後果，盡快給孩子重新取得成功的學習機會。