

親子溝通樂融融 第六課

有效溝通三 應對不可接受的行為

行為背後的信念

錯誤目的行為表 (簡·尼爾森 - 正面管教)

孩子目的	我感觉	我想做	孩子会	孩子相信	孩子想说	我的鼓励性回应
过分关注	烦躁 愤怒 担心 自责 被打扰	提醒 哄劝 帮孩子做 他/她能 做的事	暂时停 止, 接着 又开始同 样的或其 他的骚 扰。	只有受人关注 或有特殊优待 时我才会觉得 自己有价值 (归属感)。只有让你忙个 不停才能显示 我的重要。	重视我-让我 在这件事情 里发挥作用	让孩子参与重要的活动或关注孩子; 忽视 (只有接触而不说话); 比如: “我很在乎你, 以后我会多花些时间陪你”。避免特殊优待; 相信孩子能处理好自己的情感 (不纠正或补救); 安排特别活动时间; 制定惯例; 让孩子参与解决问题; 召开班会; 发出非语言信号。
过度权力	气馁 生气 挫败 被挑战 被威胁	抗争 妥协 “不能就 这么算 了” “我会让 你知道厉 害” 想更赢	变本加厉 违心让步 让大人生 气 消极对抗	我能发号施 令、掌控一切 或证明没有人 可以管住我的 时候, 我才有 归属感。你制 服不了我。	我来帮忙-给 我一些选择 和权利	寻求帮助, 转向积极权力; 提供有限的选择; 不要争辩也不要妥协; 立场坚定, 平易近人; 用行动说明一切; 决定要做的事; 一切都遵守规定; 顺其自然, 心平气和; 相互尊重; 制定一些合理的规定; 完全按照规定执行; 召开班级会议。
报复	伤心 失望 受伤 难以置 信	反击 想讨回公 道 心想“你 怎么能这 样对我?”	反击 变本加厉 行为升级 或换另外 一种武器。	我不高兴, 所以 我伤心的时 候要伤害别 人。没有人喜 欢我或者在乎 我。	我很伤心-请 在乎我的感 受	了解孩子内心的伤痛; 不要让孩子伤心; 不要惩罚或反击; 建立信任感; 站在孩子的角度, 倾听他们的心声; 敞开心扉; 补偿过失; 让孩子知道你的关心; 用行动证明一切; 鼓励孩子发挥特长; 对孩子一视同仁; 召开班级会议。
自暴自弃	绝望 无奈 无助	放弃 帮忙	更加退避 消极 毫无改进 毫无响应	我不高兴, 因为 我不完美, 所以我不想让 别人对我有任 何期望; 我非 常绝望, 不自 信; 既然我怎 么都做不好, 努力也没用。	不要放弃我- 小踏步前进	小踏步前进; 停止批评; 鼓励任何一点点的积极尝试; 相信孩子的能力; 重视孩子的优点; 不要怜悯; 不要放弃; 设置成功的机会; 教给孩子技能, 示范该怎么做, 但是不要替孩子做; 真心喜欢这孩子; 以孩子的兴趣为基础; 召开班级会议。

工具箱

- 錯誤目的行為表
- 我信息