

富有愛心的嚴格要求：設定限度 小學

「撿起你的髒衣服！」

「不要再跟弟弟打架了！」

「吃豆子。我要是聽到你再抱怨一次.....」

是不是聽起來很熟悉？這就是家中有上小學的孩子的生活。有時真會使你要發瘋！當你開始生氣時：

- 深呼吸
- 從一數到十
- 把雙手放到口袋內，不要動手打孩子。

打孩子不會有用。你也許在小時候曾經挨過打。你的父母過去可能認為應當這樣做。你不會希望你的孩子長大後認為打人是一種解決問題的好方法。即使你的孩子罵你，也不要用憤怒的吼叫作為回應。你有責任教會孩子如何控制憤怒的情感。保持冷靜，以身作則。

如果你需要與人交談或者需要有人幫助你控制怒氣，請撥打家庭支援熱線號碼 **1-800-829-3777**，該熱線號碼的工作人員願意傾聽你的 說，並幫助你。不要害怕撥打電話！

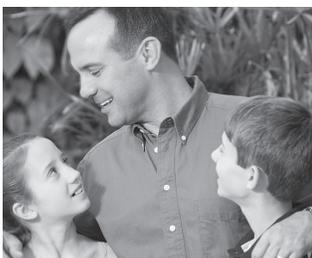
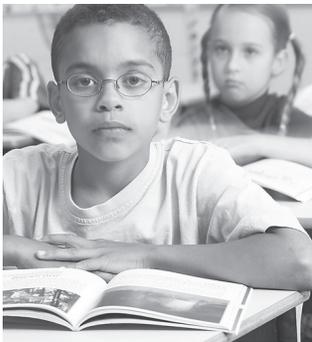
你不能指望孩子總是能表現好！孩子一旦開始上學，就需要學習新規則。即使在學校表現最好的孩子也需要有一個能夠考驗規定與限制的安全地點。這個地點幾乎總是你 — 孩子的家長！隨著孩子逐漸長大，還會繼續有不同的考驗。這是成長的一部份。

表揚好的行為。當孩子做了好事時，告訴孩子你為他/她感到驕傲。但應當在孩子表現很突出時才這樣做，不要在孩子做了每一件小事時這樣做！

當孩子用平靜的聲音詢問時，對孩子作出回應。不要理睬孩子的哭聲及抱怨。只有在孩子用平靜的聲音詢問時，才理睬孩子。你的孩子會知道哭聲不會起作用。

畫圖表。當孩子遵守規定時，在圖表上貼一顆星。如果違反規定，取下一顆或兩顆星。在孩子得到**20**顆星時，給孩子一個小獎品。獎品可以是家製冰棒或幾張粘貼標籤畫。你與你的孩子可以建立一套系統，這個年齡的孩子喜愛搜集星星！

讓孩子在一些較小的事情上作出決定，例如在車子裡聽什麼音樂。請記住，在大事情上應當由你來做決定！



請記住，他們還年幼！孩子有時會將東西弄得一團糟。家長的工作是讓他們知道做錯了事。如果孩子在牆上畫畫，讓他們擦乾淨！這個年齡的孩子仍然想取悅於大人。

選擇適當的懲罰方法。孩子應當能夠將自己的錯誤行為與被剝奪的權利聯繫在一起。如果孩子：

- 騎三輪車上馬路，當天禁止他/她在其餘的時間騎三輪車。
- 拒絕關掉電視去睡覺，幾天時間內禁止他/她看電視。
- 沒有征徵朋友的同意拿走朋友的電視遊戲，在幾天內禁止玩電視遊戲。

你還應當事先決定懲罰方法。「如果在我要你不要再玩遊戲時不聽話，你就兩天不能玩遊戲。」

你必須堅決，並且始終堅持懲罰方法。讓孩子瞭解你是認真的。除非你願意去做，否則不要說你會這樣做。如果孩子在汽車後座上相互扔食物，告訴孩子如果不停下，你會開車回家。如果孩子不聽話，調轉車頭開車回家。下一次他們就會認真考慮你說的話！

懲罰不要過於嚴厲。孩子只會感到憤怒。同時你自己也很難堅持！

即使在孩子不聽使喚時，也要以尊重的態度與孩子說話！確實很難保持平靜，但是你自己必須成為孩子的榜樣。不要羞辱孩子。另外，如果你在孩子的朋友在場時必須糾正孩子的言行，避開孩子的朋友，私下對孩子說。

使用「我」，不要使用「你」。不要說孩子是壞孩子。不應當說：「你總是這麼慢吞吞的，每次都害得我們遲到！」嘗試說：「如果我們在最後一分鐘匆匆忙忙地趕到，我會感到很緊張。請在四點之前作好準備。」

與孩子一起開心地笑（而不要笑話孩子）！如果你希望孩子聽話，嘗試在所做的事情中發現樂趣。這樣會有助於改變情緒。講一個你小時候的故事，或者編一首滑稽的歌。發揮創造力！

允許孩子失敗。有時，我們必須讓孩子通過自身的錯誤來學習，尤其是在他們到了九歲或九歲以上時。如果孩子不願讀書，成績就會很差。如果孩子不練習，就無法加入籃球隊。

有時孩子在感到很累或很餓時會很不聽話。一定要讓孩子晚上有充足的睡眠，在白天有休息的時間。讓孩子按時吃飯，吃健康的食物。

沒有人十全十美。如果你態度粗暴，發脾氣，對孩子說對不起。如果你發現自己經常這樣做，請朋友、家人或其他家長幫助你。與別人交談。

孩子不會自然而然懂得應當怎樣去做！家長始終在學習如何撫養孩子。你可能需要參加有關養育子女的講座。Alameda Alliance for Health可以幫助你查找此類講座。詳情請電洽Health Programs，電話號碼510-747-4577。