如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说

替你读完整本书，只留下 6 件非知道不可的事

把书读薄 编

liugeixiang.com

第1节 · 帮助孩子面对他们的感受

他哭的时候 先别讲道理

> 他哭的时候你别急着讲道理。先说一句‘我知道你很难过’，比十句‘这有什么好哭的’管用。

NOTE

感受没有对错，接纳感受不等于接纳行为。技巧：全神贯注倾听、用“嗯/哦”回应、说出孩子的感受、用幻想满足愿望。

第2节 · 鼓励孩子与我们合作

别吼 说人话他就听

> 别吼‘你怎么又把水洒了’。说‘地上有水，拿抹布来’。他听得懂人话，前提是你说的是人话。

NOTE

孩子不合作是因为需求冲突，不是故意作对。技巧：描述问题、给提示、用简单词语、说出你的感受、写便条。

第3节 · 代替惩罚的方法

罚站没用 让他自己收拾

> 你罚他站墙角，他脑子里想的不是‘我错了’，是‘我妈真凶’。让他收拾自己弄乱的，比罚站管用。

NOTE

惩罚剥夺了孩子从内心反省的机会。技巧：请孩子帮忙、表达不满但不攻击人格、表明期望、提供选择、让孩子体验自然后果。

第4节 · 鼓励孩子自立

你替他做越多 他越没用

> 你替他做得越多，他越觉得自己没用。让他自己系鞋带，系歪了也比等你系强。

NOTE

让孩子自己做选择、尊重努力、别急着给答案、别毁掉希望。

第5节 · 赞赏孩子

别说真棒 说你看到了什么

> 别再说‘你真棒’。说‘我看到你把玩具一件件收好了’。他才知道自己到底哪里好。

NOTE

描述你看到的、说出你的感受、用一个词总结值得赞赏的行为。

第6节 · 让孩子从角色中释放

别说他胆小 他就真胆小

> 你天天说他‘胆小’，他就真胆小给你看。换句‘你上次那件事做得挺勇敢的’，他可能会愣一下，然后试着再勇敢一次。

NOTE

孩子会被“标签”困住。技巧：创造机会让他看到新自己、让他无意中听到你的正面评价、以身作则。