去情绪化管教

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

西格尔/布赖森 著

liugeixiang.com

第1节 · 重新解读“管教”

你说手不能用来打人

> 他打人，你打他，你教他的就是‘大个子打小个子’。你说‘我知道你气疯了，但手不能用来打人，来，我教你怎么说’，他才学到了东西。

NOTE

管教不是惩罚，是“教”。三连问：为什么（孩子此刻在表达什么）？是什么（我想教他什么）？怎么做（怎么教最有效）？孩子打人是因为“还不能”控制冲动，不是“不想”变好。

第2节 · 管教中的大脑

你在跟发育赛跑

> 你气的是‘他故意跟我作对’。但真相往往是：他还没长好那个能管住自己的零件。你是在跟发育赛跑，不是跟恶意搏斗。

NOTE

区分“不能”和“不想”是减少家长挫败感的关键。管教的长期目标是构建大脑，短期目标是纠正行为，两者不可偏废。

第3节 · 愤怒到平静情感连接是关键

他炸毛时 先说我在

> 他炸毛的时候，你越讲道理他越听不见。你先把他拉过来，哪怕他挣扎，说一句‘我在这儿呢’，比十句‘你给我冷静’管用。

NOTE

情感连接先于行为纠正。孩子从逆反状态回到可沟通状态，靠的是感到“你跟我站在一起”，而不是“你赢了”。

第4节 · 管教行为中的去情绪化情感连接

分清楚 别把账算他头上

> 你吼他的时候，有多少是他在惹你，
> 有多少是你小时候被吼的回声？
> 分清楚，你就不会把账算在他头上。

NOTE

关掉“鲨鱼音乐”（你过往创伤触发的恐惧配乐），探求行为背后的“为什么”。先表达安慰、认同、倾听，再说规则。