孩子挑战

替你读完整本书，只留下 5 件非知道不可的事

鲁道夫·德雷克斯/薇姬·索尔兹 著

liugeixiang.com

第1节 · 孩子不当行为的背后是错误目标

他捣乱 是在喊看看我

> 他捣乱不是坏，是在喊'看看我'。
> 你越打他，他越确信：只有捣乱你才会看他一眼。

NOTE

孩子所有不当行为都在追求归属感，常见四个错误目标：寻求过度关注、权力之争、报复、自暴自弃。惩罚只会把孩子往更深的目标里推。

第2节 · 用自然后果代替说教

忘带作业 别替他送

> 他忘带作业，你别替他送。他挨一次老师的眼神，比你唠叨一百次都管用——前提是你忍住那句'我早说过'。

NOTE

让经验教育孩子，父母退出说教和唠叨。但后果必须真实、合理，且不能夹带羞辱和"我早就说过"。

第3节 · 退出权力之争

退出权力之争 不接招

> 你跟他犟，就是陪他打游戏，比谁嗓门大。你退一步不接招，他反而没戏唱了。

NOTE

当双方都非要赢，冲突就成了权力之争。坚定而不强势：父母退出对抗，用行动设立界限，而不是用嗓门压制。

第4节 · 鼓励是每天的事

做队友 别当评委

> '你真棒'是评委打分，'你自己系上了'是队友鼓劲。孩子要的不是评委，是队友。

NOTE

鼓励指向过程和努力，不是评价结果。孩子需要的是"我有贡献、我能行"的感觉，而不是分数和夸奖。

第5节 · 尊重孩子，也要求孩子尊重

自由配责任 缺一叫溺爱

> 你给他选晚饭的权利，也得给他饭后收桌的责任。只有自由没有责任，那叫溺爱。

NOTE

尊重是双向的。给孩子选择权、发言权的同时，家庭规则不退让。自由与责任永远成对出现。