








# 用言语管教孩子



当您想改变孩子的行为，但不想对其大喊大叫、打屁股或生气时，可以使用以下几个词。

-  **让他知道您明白他为什么要做您不希望他做的事。**  
“我知道你想在游戏场上多呆一会儿，但是……”或者“我知道你想让我给你买糖果，但是……”您可以对一个行为说不，而不能因为孩子的理由而羞辱他。
-  **用简短的理由说明为什么您不能做她让您做的事。**  
要诚实，但要让她知道您是公平的、负责任的。“快到吃晚饭的时间了，我得回家做晚饭了。”“糖果对你的牙齿不好。”
-  **提供一个解决方案或替代方案。**  
即使您知道她很清楚，您也可以提醒她。试着说，“沙子是不能扔的。试着让它从你的手指间流过，或者把它放进杯子里。”或者“不要打人。如果你生气了，就用言语告诉我，或者打你的击打玩具。”
-  **告诉她还有其他选择。**  
您可以说，“你想选一包无糖口香糖还是苹果来代替糖果？”或者“我们现在不能再停留了，但我们可以明天再来。”坚持这些选择。
-  **让您的孩子知道您相信他有能力做正确的事情。**  
用尊重人的（语调和语言）方式和您的孩子说话。比如说“我知道你喜欢帮忙。”而不是说“别烦我。”与其说“你总是忘记该你了。”不如说“我知道你下次会记得轮到你的。”
-  **设定孩子们能理解的严格限制和规则。**  
使用坚定、友善的声音，以及简短的指令。您可能需要重复这些规则和指示，直到您的孩子自己记住为止。“你不能看那个电视节目。你可以把它关掉，否则我来关掉。”“你穿好鞋子，我们就出去。”“是的，我知道你很想去，但只有你坐到座位上以后，我们才能开车走。”
-  **分享尽可能多的快乐时光。**  
让他知道您喜欢和他在一起。和您的孩子一起大笑、玩、拥抱或依偎在一起。即使结果并不完美，也要对他的努力表示赞扬。与她交谈并为她读书。做这些事情能够让孩子们知道他们对您很重要，并能够鼓励他们做能让您高兴的事情。

孩子们学会遵守规则需要时间、准备和练习，就像他们学习身体技能（如走路）或社交技能（如分享）一样。了解更多关于您孩子这个年龄段的典型行为。试着让他们知道您是领导者，能够帮助他们成长。

---

## English Title: Using Words to Discipline Children



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education