

正面纪律



是什么以及怎么做

【加】琼恩·E. 杜郎特博士 著

救助儿童会中国项目 译



法律出版社
LAW PRESS · CHINA



Save the Children



Global Initiative to
End All Corporal Punishment
of Children

正面纪律

是什么以及怎么做

【加】琼恩·E. 杜郎特博士 著

救助儿童会中国项目 译



法律出版社

www.lawpress.com.cn

法律门
Access To



www.falvm.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

正面纪律:是什么以及怎么做 / (加)杜郎特著;
救助儿童会中国项目译. —北京:法律出版社,2010.5
ISBN 978-7-5118-0733-5

I. ①正… II. ①杜…②救… III. ①未成年人保护
法—研究—世界 IV. ①D912.704

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073647 号

Positive Discipline: What it is and how to do it, by Joan E Durrant, Ph. D.,
Copyright© Save the Children Sweden Southeast Asia and the Pacific, 2007.

© 法律出版社·中国

责任编辑/刘秀丽

装帧设计/贾丹丹

出版/法律出版社
总发行/中国法律图书有限公司
印刷/北京外文印刷厂

编辑统筹/综合出版分社
经销/新华书店
责任印制/张宇东

开本/A5
版本/2010年6月第1版

印张/9 字数/188千
印次/2010年6月第1次印刷

法律出版社/北京市丰台区莲花池西里7号(100073)

电子邮件/info@lawpress.com.cn

销售热线/010-63939632

网址/www.lawpress.com.cn

咨询电话/010-63939632

中国法律图书有限公司/北京市丰台区莲花池西里7号(100073)

全国各地中法图分、子公司电话:

第一法律书店/010-63939781/9782 西安分公司/029-85388843 重庆公司/023-65382816/2908

上海公司/021-62071010/1636

北京分公司/010-62534456 深圳公司/0755-83072995

书号:ISBN 978-7-5118-0733-5

定价:13.00元

(如有缺页或倒装,中国法律图书有限公司负责退换)

前言

本手册旨在对联合国 2006 年发表的《联合国研究暴力侵害儿童行为问题独立专家的报告》作出回应。

上述调研发现各国的家庭中都存在虐待儿童的现象，这些虐待通常都是源于长期的文化习俗，以及缺乏对儿童权利的认识。

《联合国研究暴力侵害儿童行为问题独立专家的报告》提出应该减少家庭内针对儿童的暴力行为，并强调如下内容的重要性：

- 改变导致对儿童实施暴力的文化陋习，包括消除体罚。
- 提倡以非暴力的方式与儿童交流和建立关系。
- 培养父母以非暴力的方式管教孩子、解决问题及化解冲突的能力。
- 把儿童当作一个完整的个体来尊重，尊重孩子的尊严、发展需求和家人。
- 加深对儿童发展的理解。
- 提升对儿童权利的认识。

如需详细了解《联合国研究暴力侵害儿童行为问题独立专家的报告》，请浏览 www.violencestudy.org。

何谓儿童权利？

每个人都有其基本的权利。这些权利适用于任何人，不分种族、肤色、性别、语言、宗教信仰、所持观点、血统、财产状况、出生状况或个人能力。

不仅成人拥有人权，儿童也有人权。但由于儿童弱小且有依赖性，成人通常不把他们视为拥有权利的完整的人。

1989年世界各国领导人通过了一个公约，规定了所有儿童都拥有基本的人权。他们希望藉此让所有人都认识到儿童确实拥有权利。

全世界大多数的国家已经签署了该公约，即《儿童权利公约》。所有签署了该条约的国家都承诺保护儿童权利。

《儿童权利公约》认定父母在养育儿童方面起主要作用。父母是儿童最重要的老师、榜样和指导者。

但儿童不隶属于成人。人权的原则保障了任何人都不是他人的财产。

《儿童权利公约》保障儿童拥有如下权利：

儿童的生存权和充分发展潜能的权利：

- 足够的食物、住所和洁净的水
- 教育
- 卫生保健
- 休闲娱乐
- 文化活动
- 知晓自己拥有的权利
- 尊严

受保护的权利，避免遭受：

- 暴力和疏于照顾
- 剥削
- 残忍对待

参与制定决策的权利，通过以下方式履行：

- 表达自己的观点，并获得他人的尊重
- 对影响儿童自身的事务发表意见
- 有获得资讯的渠道
- 可以自由地与他人交往

正面纪律的基础是儿童健康成长、不受暴力侵害，并在学习过程中充分参与的权利。

本手册旨在向父母展示如何在尊重儿童权利的前提下教育儿童。

如需进一步了解联合国《儿童权利公约》，请登录 www.unicef.org/crc。

目 录

前言	1
手册介绍	1
该手册的阅读人群	5
如何使用该手册	7
第一章 设定长远目标	13
第二章 给予温情和指导	23
给予温情	24
给予指导	30
第三章 理解孩子的想法和感受	41
0—6 个月	43
6—12 个月	47
1—2 岁	51
2—3 岁	57
3—5 岁	63
5—9 岁	71
10—13 岁	93
14—18 岁	101
第四章 解决问题	113
0—6 个月	115
6—12 个月	119
1—2 岁	123
2—3 岁	129
3—5 岁	133
5—9 岁	139
10—13 岁	143

14—18 岁	145
第五章 用正面纪律来回应	151
第一步——铭记你的长远目标	152
第二步——注重温情和指导	153
第三步——理解孩子的想法和感受	154
第四步——解决问题	154
第五步——用正面纪律来回应	155
0—6 个月	157
6—12 个月	163
1—2 岁	173
2—3 岁	191
3—5 岁	201
5—9 岁	221
10—13 岁	231
14—18 岁	245
附注：	
产后抑郁	161
婴儿哭闹	167
父母的情绪	172
保障孩子的安全	177
父母的愤怒	183
儿童违拗症	189
孩子的恐惧心理	195
孩子发脾气	200
打孩子	205
转换孩子的活动	210
批评	215
孩子发怒	235
结束语	277
作者介绍	279

手册介绍

为人父母是充满快乐、懊恼、兴奋与疲惫的旅程。父母会面临着巨大挑战——一个崭新生命，需要你去牵着她的手，引导她成长，教会她获得幸福和有成就的生活的真谛。

任何父母都可能面临难以逾越的挑战。有时我们会不知所措，有时似乎我们的所作所为都是错的，甚至偶尔我们还会被生活的压力所击垮。

多数人都是在为人父母的过程中学习如何教育孩子。我们对儿童发展知之甚少，所以，我们只能依赖自己的本能或是童年的经历。但多数情况下，我们的本能只是一种情绪的反应，而非深思熟虑之后的行为，并且，对某些人而言，自己儿时的经历本身就是消极的，甚至充满了暴力。

因此，许多父母误以为纪律不外乎就是打骂。父母有时候会为自己情绪失控懊恼不已，有的父母会感到孤立无援。

其实，我们还有其他的选择。“纪律”意味着“教导”。教导的基础是设定学习目标、制定有效的方法，以及寻求可行的解决方案。



《儿童权利公约》保障儿童有权利免受包括体罚在内的暴力侵害，并且认可儿童有权利受到尊重，其尊严受到保护。

“正面纪律”是非暴力的，并把儿童当作学习者给予尊重。这种教育方式能帮助儿童获取成功，给儿童提供资讯，并帮助他们成长。

儿童有权利免受任何形式的暴力侵犯。

——联合国《儿童权利公约》第 19 条

本手册吸纳了几十年以来在儿童发展和有效的教养方式领域的诸多研究成果。本手册中所涉及的方法也是基于这些方面的研究。

正面纪律是：
非暴力
着眼于解决问题
尊重儿童
基于儿童的发展规律

正面纪律给父母提供了一些基本原理。事实上，这些原理适用于诸多情况，可以帮助父母管教各种类型的孩子，而不仅是针对那些令人头疼的孩子。

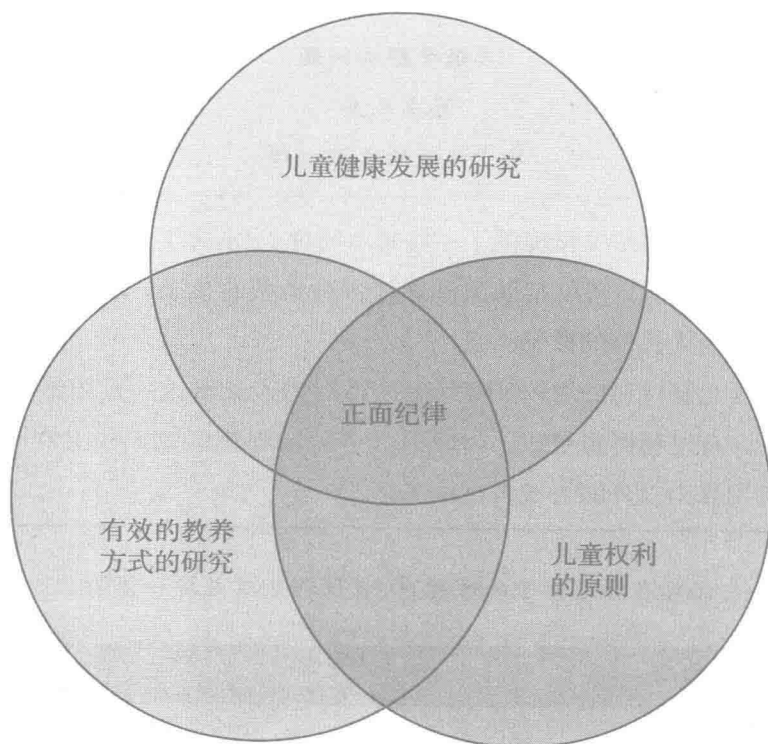
《儿童权利公约》保障父母在履行为人父母这一重要责任的时候，有权利得到帮助。本手册旨在给父母提供知识和支持，让父母用暴力以外的方式教育孩子。

父母在养育孩子的过程中，有权利寻求支持和帮助。

——联合国《儿童权利公约》第18条和第19条

正面纪律融合了：

我们对儿童健康发展的了解、有效的教养方式的研究，以及
儿童权利的原则。



该手册的阅读人群

本手册适用于所有年龄段儿童的父母。它阐述了儿童从出生到青春期结束这个过程中普遍存在的问题，所包含的内容对所有家庭都有帮助。

本手册对准备为人父母的人也有帮助。在做父母之前就开始思考养育儿童的问题将有很大裨益，因为当我们对挑战有充分了解和准备时，我们会更顺利地解决问题。

本手册还适用于给予父母帮助的人士，如家长的教员、家长小组的协助者，以及其他为家庭提供帮助的人士。手册既适用于个人，也可用于组织小组讨论，探讨解决问题的方法。

有些儿童会表现出在他们年龄段不太典型的独特问题，例如自闭症、注意力缺失症、胎儿酒精谱系障碍、发育迟缓和脑损伤。如果你的孩子存在特殊问题，你应该尽早寻求帮助和建议。虽然本手册中提供的内容适用于所有家庭，但是如果儿童有异常情况，我们建议父母寻求受过特殊培训专业人士的指导，如家庭医生和公共医疗系统的护士。

正面纪律不是：

- 正面纪律不是放纵孩子。
- 正面纪律不是让孩子为所欲为。
- 正面纪律不是消除规矩、限制和期望。
- 正面纪律不是短期的回应，或是打骂等惩罚措施的替代品。

正面纪律是：

- 正面纪律是培养孩子自我约束力的长远方案。
- 正面纪律是将你的期望、规矩和限制清楚地告知儿童。
- 正面纪律是与孩子建立互相尊重的关系。
- 正面纪律能教会你的孩子一生受用的技能。
- 正面纪律会提高你的孩子在应对挑战时的能力和自信。
- 正面纪律能教会孩子礼貌、非暴力、同理心、自尊、人权和尊重他人。

如何使用该手册

该手册是按逻辑顺序撰写的，各个步骤之间环环相扣。因此，你最好先通读全书，然后按顺序完成练习。

在你提高自己运用正面纪律的能力时，谨记，我们所有人，包括父母和儿童，都是学习者。我们都会经历尝试、失败、再尝试、最终成功的过程。

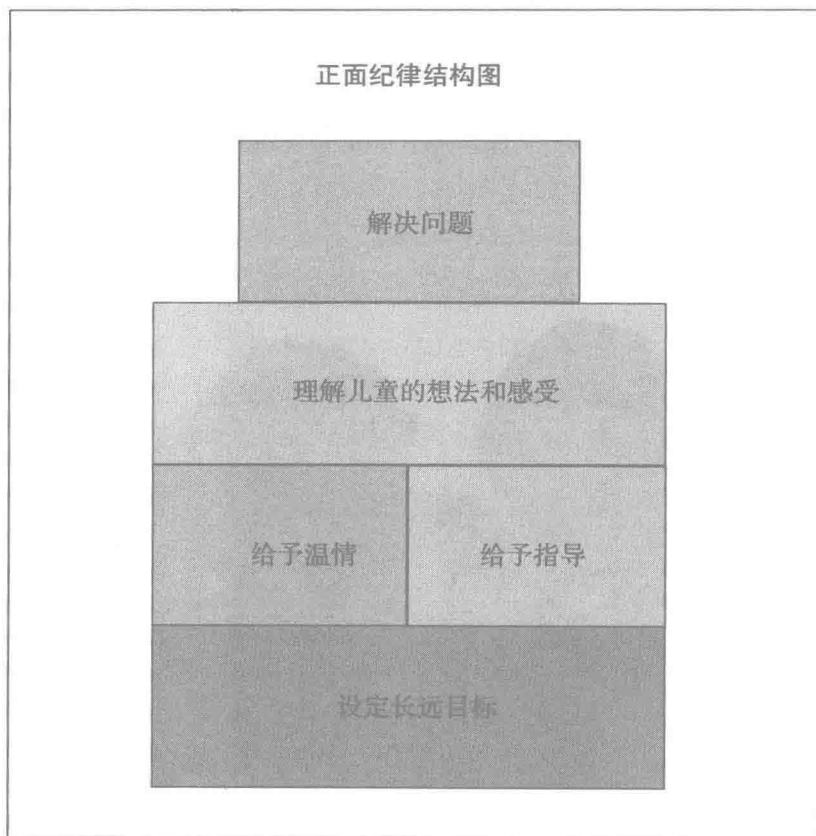
养育孩子不是以到达终点为目的，而是一次旅行的过程。

对于任何一次旅行，我们都要做好准备。

首先，我们思考一下需要做什么准备才能让旅途顺利。



正面纪律是养育孩子的方式，也是一种思维方式。它基于四个有效养育原则：立足于设定长远目标、给予温情和指导、理解儿童的想法和感受，以及解决问题。



本手册的四个章节分别着重介绍下列原则：

第一章阐述短期的养育目标与长远目标的区别。通过这一章节的学习，你也可以思考如何为孩子的成长设定长远目标。

第二章阐述给予孩子温情和指导的重要性。让你审视目前的做法，思考今后如何做得更好。

第三章让你了解儿童成长的整个过程。该章节让你了解不同年龄段儿童的想法和感受，以及他们的行为举止背后的原因。

第四章讲述各个年龄段儿童的典型行为。你可以通过做解决问题的练习来理解儿童为什么有这些行为。

第五章你将把所有以上内容综合到一起。让你评估针对第四章中描述的行为，你所采取的各种处理方法的有效性。你还可以将正面纪律付诸实施，从而全面理解为何这一方式如此奏效。

建议你将技能逐步运用于实践中。必须先理解正面纪律的所有原则，然后再付诸行动。

但在你与孩子交流时，你就该开始思考你的长远目标、怎样给予温情和指导以及你的孩子为何会如此行事。渐渐地，你的思维方式会发生变化，之后你会在实践中提高自己的技能。

正面纪律的结构图不仅对于孩子的早期阶段至关重要，对孩子的整个成长过程也不可或缺。

即使你的孩子 20 岁了，你也还可以用这些原则帮她作出决定，解决问题，并以正面方式化解冲突。