

米莉恩·恰恰木  
Miriam Chachamu / 著  
陳曉瑩 / 譯

# 這樣說， 孩子一定 聽得懂



Step by Step  
正向育兒技巧



當孩子**最不可愛**的時候，  
就是**最需要你**的時候。



真情推薦

展賦教育文創執行長

**趙介亭**

(綠豆粉圖爸)

How to Calm  
a Challenging Child

# 這樣說， 孩子一定 聽得懂

Step by Step  
正向育兒技巧

當孩子**最不可愛**的時候，  
就是**最需要你**的時候。



How to Calm  
a Challenging Child

米莉恩·恰恰木  
Miriam Chachamu / 著  
陳曉瑩 / 譯

這樣說，孩子一定聽得懂——Step by Step正向育兒技巧／  
米莉恩·恰恰木 (Miriam Chachamu) 著 陳曉瑩譯  
譯自：How to Calm a Challenging Child

---初版--- 臺北市；小樹文化：2013.11〔民102.11〕

面；公分。－

ISBN 978-986-5837-02-0 (平裝)

1.親職教育 2.行為改變術 3.問題兒童教育  
528.2

102019766

## 這樣說，孩子一定聽得懂

Step by Step 正向育兒技巧

作 者：米莉恩·恰恰木 (Miriam Chachamu)

譯 者：陳曉瑩

總編輯：何錦雲

編輯：張逸旻

封面設計：彭子馨

內頁編排：李安麒

出 版 者：小樹文化有限公司

地址：台北市大安區和平東路三段212巷20號

電話：(02) 2733-0288 傳真：(02)2738-1110

E-mail：service.ww@gmail.com

PChome商店街：<http://www.pcstore.com.tw/littletrees/>

Publishing Date: 2013/11初版

總經銷：楨德圖書事業有限公司

地址：新北市新店區復興路45號9樓

電話：(02)2219-2839

定價 260元

© MIRIAM CHACHAMU 2008

This edition arranged with FOULSHAM PUBLISHING  
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Traditional Chinese edition © 2013 Little Trees Press

ALL RIGHTS RESERVED

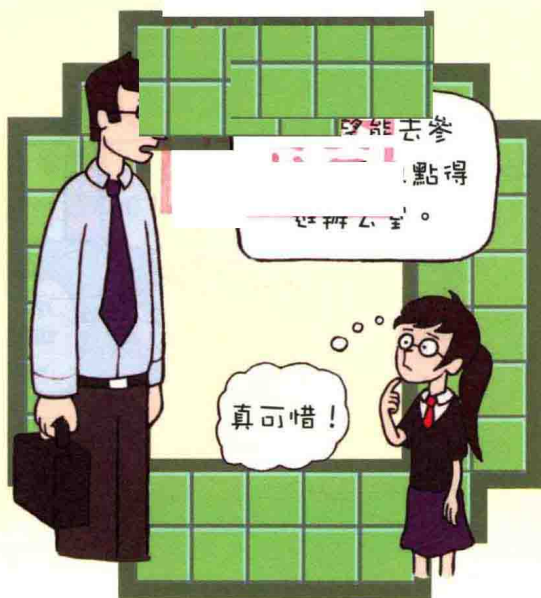
Printed in Taiwan

著作權所有，翻印必究 ISBN 979-986-5837-02-0

## ◀ 拒絕孩子時，用解釋取代拒絕

拒絕孩子前最好先解釋自己的狀況，因為拒絕可能使孩子不高興，接下來的解釋再有力，他們也聽不進去。先給理由，孩子認真聽過後，即使可能仍然有些不高興，也比較能接受。





## ◀ 要求孩子穿衣服時

要幫助孩子做正確的事，就應以身作則，並說出為什麼要這樣做的原因。這樣能幫助孩子明白我們希望他們怎麼做，而不需直接下命令，也可以減少孩子反抗的機會。

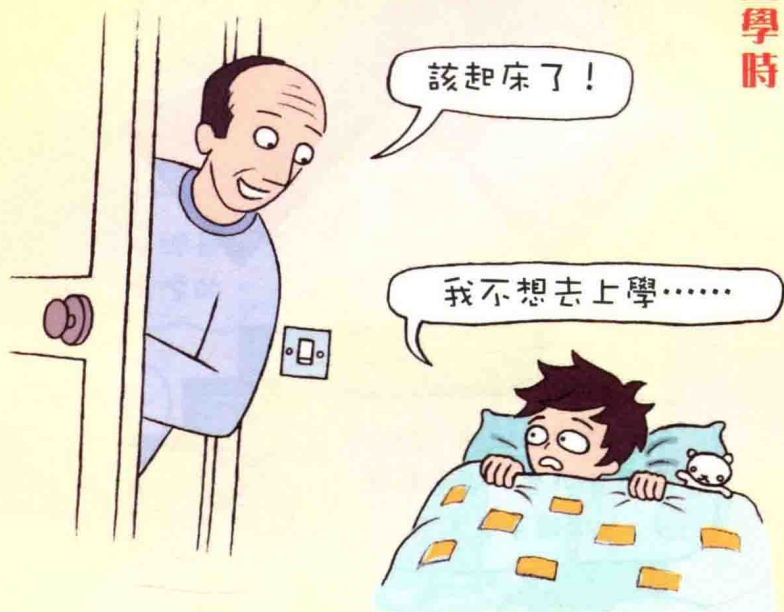






## ◀ 當孩子不想上學時

孩子不想去上學，可能代表在學校發生問題，爸爸可以運用聆聽技巧，藉機了解兒子的煩惱，並一起想辦法解決。可能要運用聆聽技巧好幾次，才能找出問題的根源。









這樣啊，你現在討厭  
上學一定有理由。我  
知道你以前很喜歡上  
學，一定發生了什麼  
事。也許是太辛苦  
.....

丹尼說，我沒接到球  
所以是笨蛋。



告訴丹  
尼他是  
個白  
癡！



這沒什麼大  
不了的，別  
理他  
就好。



## ④ 怎樣拒絕孩子的要求

女兒提出了媽媽不會同意的要求時，媽媽可以使用提問，將孩子的反抗降到最低，而照我們希望的方式做。如果再配合聆聽技巧會更有幫助。





你敢這樣  
跟我說  
話！



這是我的房  
子，我的規  
定。等你自己  
搬出去，要怎  
樣隨便你。



我知道你覺得不公  
平。你可能希望我答  
應，希望我不管你，  
讓你想看就看。

沒錯，我  
的朋友都  
想看就能  
看。





才怪！山姆家根本不准看電視。



你真的很想看這個節目。但你覺得為什麼星期三不能看電視？



因為有作業。



沒錯，你真成熟，雖然失望卻能了解原因。我們能怎麼解決這個問題呢？

我想應該可以把節目錄下來。

太棒了！就這麼做。





## ❶ 如何阻止孩子的不當行為

如果無法停止孩子正在做的事，就不用再說，直接行動比較有效——溫柔地把筆、化妝品、食物拿走，或把孩子帶離現場。試著轉移孩子注意力，或給他們其他事做，讓他們比較不沮喪。



## 解決兄弟姐妹爭吵

家長介入後，原本的小爭執可能會擴大。而要打破這個模式，必須做兩件事：一是在爭吵發生時減少關注，二是在孩子冷靜後，幫助他們找出解決方法。



