

## 1. 和子女亲近

- 1 把子女的一切行为理解为青少年的特征  
示例 ‘青少年本来就这样…’
- 2 对子女的行为不要感到惊讶或慌张, 不生气  
示例 (不大声说话或生气) 妈妈突然进来吓了一跳吧? 妈妈担心OO,  
因为玩智能手机不能集中精神做该做的事情。
- 3 无论何时都要对子女保持亲切, 做体贴的父母。  
示例 妈妈担心OO的眼睛或者手腕疼, 还有你不遵守约定妈妈伤心了。  
所以希望OO能遵守和妈妈约定好的智能手机使用时间

## 2. 请谨记!五感原理

注视孩子表示关心。  
竖起耳朵仔细倾听。



点头认可  
敞开心扉交流  
伸手妥协

## 3. 制定界限, 反复掌握明确规则

### 1 阶段

在制定规则之前  
请说明理由。

### 2 阶段

为了制定规则  
一起分享意见,  
一起选定规则。

### 3 阶段

请商量一下,  
以便互相遵守规则。

### 4 阶段

制定赏罚方式及衡量遵  
守规则与否的办法。



### 奖励时 Tip

- ✓ 子女想要的, 有助于子女的成长的
- ✓ 比较容易实现的目标
- ✓ 要以轻松愉快的心情履行约定



### 惩罚时 Tip

- ✓ 不要随时随地惩罚! 要让孩子意识到违反规则了
- ✓ 与其用孩子不喜欢的方式惩罚, 不如惩罚孩子不能做想做的事
- ✓ 以一贯的态度对待。
- ✓ 不要感情用事惩罚孩子

## 4. 提高子女的自律性

- 1 请相信孩子会遵守规则
- 2 无论能否遵守规则, 都要鼓励孩子
- 3 规则太难, 或太容易, 可根据需求修改

