

订立明确的界限

在今日快节奏的繁忙世界中，父母与孩子的关系不断受到权威问题的挑战。许多家长都迟疑着不愿使用权威，害怕“做错”并伤及孩子的心理。但是，缺少明确的家庭界限会造成不断争吵和权力争夺的环境。父母需要做些什么呢？

孩子们渴望有明确的界限，没有界限的世界简直让人不堪承受。幼龄的孩子还渴望能够预见的日常起居和程式。如果让起床、用餐和就寝这类日常作息保持一致，孩子们就能认知、并预见到下一步行动。他们在有序的世界中茁壮成长。

订立家庭处罚规则或许是让孩子始终感到身心安全的最重要的方式。如果孩子能够对预期发生的事有清楚的认识，也就能够得到简明、适合的方式来做出选择。他们在保持坚守界限方面的成功，使他们获得可靠与爱的感觉。家庭处罚规则是秩序与团结的一种奇妙源泉。

设立家庭处罚规则的简明步骤

让孩子参与。作为一个家庭来探讨家里最根本的远景或任务。邀请孩子参与，让他们帮忙订立规则以及违反规则的后果。这有助于他们切实地理解处罚规则，以及这些规则对他们的日常作息有什么影响。选择你希望成为你家庭特征的一些美德，比如和平、清洁、尊重和责任。把处罚规则张贴在全家人都能看见的地方，比如冰箱上，以使大家都清楚这些规则。

适可而止。挑选 4 到 6 项在任何时候对你的家庭都是最重要的处罚规则。着眼于这一次干系最大的“施教性”的方面。记住处罚规则是可以随着孩子年龄的增长以及家庭环境的变化而修订和调整的。

具体、确定。订立能够满足你的家庭特有需求的处罚规则。例如你可以挑选“和平”来作为核心价值，并设立以下界限：我们的家是和平的地方；我们怀着同情来聆听、凭借真诚来交谈，以此来解决冲突；我们采用的方式是谈话、而不是武力。使用确定的语言有助于鼓励确定的行为。

设立合乎情理的后果。始终牢记处罚规则的意图是让孩子们记得核心价值或美德，比如“和平”。如果处罚规则遭到违反，要采用合乎情理、有关联的后果来作为处罚。例如，如果孩子忘记了要和平待人，打了另外的小孩，那就必须让孩子停止游玩，并暂停一切游戏活动。这时就应当提供一个机会来磨练“和平”这种技巧，从而重新建立起这种被忘掉的美德。在让孩子重新开始游戏之前，问问孩子“发生了什么”，然后鼓励孩子想出一种办法来纠正对别人犯下的错误。

坚决保持一致！要认识到孩子们是会试探家庭界限、忘记处罚规则的，或者有时候他们只是因为某一天不顺心就违反了家庭界限。不管犯错的理由是什么，始终

要在孩子犯错后随即便执行处罚，这样才能确立可靠性：正道将会占上风，孩子们也会明白处罚规则是说一不二的。当孩子们了解到规则是可以信赖的，他们便会去培养自己的内在权威，也就是规则相当重要、并且使他们保持安全的这种感觉。

琳达·卡夫林·波波夫（Linda Kavelin Popov）所著《家庭美德指南》中列出了这方面的更多信息，以及设置界限方面的其它宝贵的技巧提示。

作者：特伦斯·米利（Terrence Millie），家育苑幼儿园副园长