

從錯誤中學習

懲罰是多數家長都會用到的一種教育孩子的方式。但懲罰不像表揚，如果方式運用不恰當，不僅會失去原有的效果，還會給孩子的心靈帶來傷害喔！

無論何種懲罰都是一種負向的教育方式，家長在採取之前都要慎用、慎選。不要因為愛孩子而傷害他。因此在懲罰小孩前，要注意以下 4 個原則：

■ 原則 1：合理要求，適度懲罰

孩子是不可能不犯錯的，這一次的錯誤也許就是他下一次成功的起點。所以對於孩子的期望值不要太高，應該給孩子一個寬鬆的氛圍。你將會發現，當你降低要求，他犯錯和受罰的機率也就降低了。

如果你覺得孩子一定要受到教訓才不會再犯，那麼接下來你要考慮的就是懲罰的程度。在家規中你可以制定出不同程度的懲罰方式。實施懲罰前先想想孩子在體力和精神上是否可以承受。能不用刺激強度大的懲罰，最好引而不發，讓孩子在被懲罰前自覺終止不良行為。

■ 原則 2：及時提醒，明確原因

當孩子第一次犯錯，在「犯罪現場」你就要及時地批評提醒。學齡前的孩子沒有大錯，都是一些小錯，小錯如果不抓就會變成壞習慣。

懲罰孩子也不能沒頭沒腦，要讓他知道受罰的原因和應有的正確行為。

一位父親懲罰完犯錯的孩子，問他「你知道我為什麼要懲罰你嗎？」孩子回答說不知道，父親說因為他打了比他小的孩子。孩子聽完，不料更覺委屈，問父親：「我比您小，您什麼要打我呢？」父親費了一肚子力氣，可是孩子仍不明白自己為什麼要受罰。所以在懲罰孩子時，一定要針對受罰的行為給孩子講明受罰的原因，這樣才能達到懲罰的效果。

■ 原則 3：就事論事，不情緒化

孩子受罰總是因為某件具體的事，所以你在懲罰孩子時也只能是就事論事，切忌無休無止地重提過去的錯誤，或者拉拉扯扯將其他的事情引進來，最後懲罰變成了對孩子的「人身攻擊」。

處罰孩子的時候，首先你要讓他明白，你是對他做錯的事進行的否定，而不是針對他「這個人」，這樣在幫助他進步的同時也不會打擊他的自信。

犯了什麼錯就要受到什麼樣的懲罰，在你的心中要有一個標準，不能因為你情緒好壞而變化。如果你以情緒來懲罰孩子，孩子就會成為你的出氣筒。

■ 原則 4：看準時機，依據性格

懲罰也要看準時機和場合。在人前，當孩子有不良行為，你可以用手勢或表現出不快的表情以示懲戒和提醒，維護他小小的自尊。

不同的孩子個性不同，你要掌握好自己孩子的脾氣特性。如果是屢教不改，懲罰方式可以重些；如果孩子內向、自尊心強，懲罰時你就要控制一下自己的情緒，盡量避免給孩子帶來精神傷害。

