

设定明确的原则

在如今快节奏和超繁忙的生活中，家长和孩子之间的关系因为权威问题而充满了挑战性。许多家长对于如何使用权威总是拿不定主意，总是担心“做错”而伤害孩子的心理。但是，如果家庭中缺乏明确的规范，会导致经常性的争吵和权力争执的状况。作为一个家长，我们该如何做？

孩子渴望明确的原则。没有了原则世界将变得让人难以承受。年幼的孩子也渴望可预见的常规和仪式。例如，在同样的时间起床、吃饭、睡觉这样的常规可以让孩子认识和欲知下一步骤。使他们在一个有序的世界里茁壮成长。

建立家庭的基本规则，可能是给予孩子安全感的最重要方式——无论是在身体还是情感方面。孩子们对家长的期望越清楚就越能用简单和可接受的方式去做出选择。他们可以遵守原则的成就感让他们守信任和拥有爱。家规是秩序和团结的有效保障。

设立家规的简单步骤

让孩子参与。全家人一起讨论什么是自己家的核心目标和任务。让孩子帮助制定规则和违反规则后所要承担的后果。这将帮助他们对于家规是什么和怎样日常执行有着明确的认识。选择几个美德，例如：和平、整洁、尊敬和责任感来表现你期望中的家庭特征。使你的家规明确并将它们粘贴在全家人都可以看到的地方，如冰箱上。

要适度。选择 4-6 条对于你的家庭来说最重要的规则。将焦点放在“教授能力”上。记住随着孩子的不断成长和家庭环境的改变，家规可以作出调整和改变。

要是具体而有针对性的和积极正面性的。制定的家规应该满足你家里的具体需要。例如，你可以以和平来作为自家的核心价值来制定以下原则：我们的家是和平之家。我们用同情之耳和诚实之舌来解决争端。我们要用语言而不是手来解决问题。使用积极正面的语言可以引导正面的行为。

制定自然相对应的后果。要记住建立家规的目的是帮助你的孩子实现核心价值或美德，例如和平。如果违反了家规，应使用自然相对应的处罚后果。例如：如果你忘记和平而打了别的孩子你就得马上停止玩耍一些时间。这时应抓住时机练习此技能，去重建“和平”这个被错失的美德。在孩子再次玩耍之前问问：“发生了什么？”并要求孩子改正错误后再继续和他人正确相处。

要坚持执行，坚持，再坚持！要认识到孩子们有时会试探规则、忘记规定或心情不悦。但不管出于何种原因，只要犯规，按照诚信原则，处罚措施就应该立即生

效。公正至上，孩子就会明白规则是真实有效的。当孩子知道家规是铁定的纪律后，他们就可以发展自己的内在权威，纪律感就会由然而生并使他们感到安全。

你可以在 **Linda Kavelin Popov** 所著的《家庭美德指南》中找寻更多与建立原则相关的有用信息。

——**Terrence Millie**，家育苑副园长