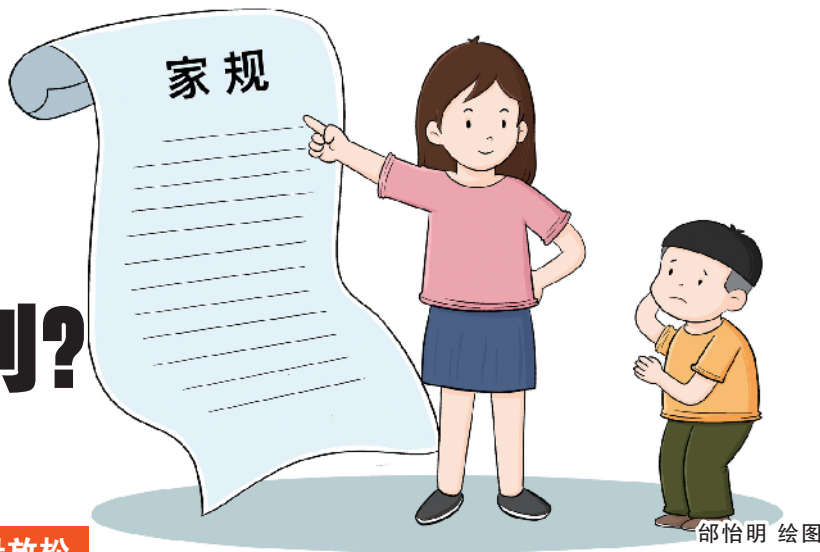


在家庭教育中，制订一套合适的家规是很有裨益的。但不少家长反映这种育儿规则要么不容易制订，要么执行不下去，这其中的原由究竟出在哪里？家规怎么制订才能收到预期的效果？一起来听听专家与家长的意见吧……

家庭教育应该如何制订合适的育儿规则？



邵怡明 绘图

刘女士 私企员工 儿子10岁

家规让孩子受益 让父母放松

在家庭中制订规则，在我看来是非常必要且有效的育儿方法。以我的经验来看，“家规”不仅可以高效地管理孩子，还能在一定程度上解放父母。

最初制订家规，我是受到了儿子幼儿园老师的启发。3名年轻的老师把班级中20多个小朋友安排得妥妥当当，而彼时的我光照顾一个娃就已经

焦头烂额了。于是，我模仿幼儿园老师的做法，给孩子做了一张“放学回家活动计划表”：户外活动，回家洗手、吃水果、做手工、吃晚饭、自由活动、读绘本、洗漱……把孩子的日常事项列好后，我便按照顺序引导他逐一完成。执行第一天，我惊奇地发现，做完这些事，竟然只用了平时一

半的时间。娃爸同时反映：“你今天好像一次都没有吼他。”从那天起，这张“计划表”就成了我家的“规则”。孩子获得了更多自由活动时间和睡眠时间，我也感觉精神上放松了很多。

随着儿子长大，我家又有了更多新的“家规”，比如“可以和伙伴一起在楼下玩，但是大人叫时要马上回家。”“要

先完成作业才能看课外书”等，每次立规矩前，我会先和孩子沟通，告诉他制订后就一定要遵守规则。有时孩子会提出异议，我们也会和他商量，找到彼此都能认可的平衡点。这样，在执行时，孩子会自觉落实，我们也会给他更多信任。如今，我家亲子关系融洽，可以说，有一半是受益于制订了合适的“家规”。

欧阳先生 律师 儿子9岁

正确认识规则 违规都要受到惩罚 拒绝“双标”

作为一个法律人，可能是由于职业原因，我做事情规则意识很强，所以在教育孩子的时候，我也时刻叮嘱孩子要遵守规则。作为一个有着多年社会经验的成人，我认为只要是我告诉孩子的规则，孩子就得认真学习并做到。否则将来长大了没有规则意识，就会很难办，最终吃亏的还是孩子。所以作为家长，我认为一定要让孩子

有规则意识。俗话说：“养不教父之过。”所以日常生活中我经常给孩子讲解各种规则，小到逛商场等不能大吼大叫，以及去朋友家做客应该注意哪些礼节，这些都要孩子知道，并逐渐养成习惯，在日常生活中做到。

对家长来说，管教孩子都有一套规则，但经常犯的一个毛病就是“双标”。我也是这样，经常控制不住自己的情

绪。比如说，一个规则告诉孩子之后，就觉得他记住了，并且能够做到，等孩子犯错之后，我就很生气，想吼他。事后回想起来，是我的要求太高，让孩子认识到错误和道歉的同时，我也应该向孩子道歉。但我常常觉得自己是家长，不好意思，就不向孩子道歉，就给孩子一个不好的印象——家长就可以犯了错不道歉，不遵守规则。这其实对孩

子的伤害也挺大的。现在我就经常会反思自己的行为，会因为一个不对的行为向孩子道歉，并且给予一定的惩罚。比如我会说：“爸爸错了，希望你能原谅爸爸，爸爸不应该吼你，我应该受到惩罚，你想让爸爸面壁思过半小时，还是青蛙跳50下。”孩子一听就乐了，从此，孩子也会坦然面对自己的错误。人都会犯错，只要改正了依然是好孩子。

范先生 街道工作者 儿子10岁

育儿家规要与孩子共同商定

我从小是被父亲按照“棍棒底下出孝子”的老理来教育的，他认为“玉不琢不成器”，孩子不听话就骂，再敢犟嘴就动手。在这样的家庭环境下成长起来的我，不希望孩子重复我成长的老路，我也希望做一个开明温和的老爸，和儿子像朋友一般相处。

儿子从小很听话，这两年他开始有了个人意见，对管教就没小时那么

服从了，有时候我说东他就说西，好像故意和我唱反调一样。我意识到孩子开始长大了，不能再像上幼儿园时候那样事无巨细地提要求，所以和他妈妈商量后，我们父子俩开了家庭会议，我提出要在家规中专门制订孩子学习和生活的规矩，此提议得到儿子的认可。

这些规矩包括“学业上的事情尽量自己干，家长不代写作业”“帮助大人做

力所能及的家务”“放假期间优先做作业，家庭劳动和休息为辅”“在保证安全的前提下，每天做完作业可以在小区玩两小时”“每天看电子屏幕时间不超过一小时”“去同学家提前打招呼，家长负责接送”“每月至少安排一次家庭日”等等。我们俩逐条讨论，实在有争议的暂时搁置，等双方冷静下来后再继续讨论，其他条款当场通过，开始执行。

因为这些家规是孩子一起参与制订的，效果不出意外的好，他一般都会乖乖执行，有时候犯小脾气不想做了，如果是不影响原则比如家务之类的事，我就要求他尽快补上，如果影响学习的话，我会坚决拒绝，他也表示理解。这些家规不会固定不变，等他进入青春期后肯定可以调整，到时我再和他商量，尊重孩子的意见来定。

国家开放大学教育教学部基础教育学院院长、副教授 王海平

家长应在平等的基础上制订规矩

如何正确制订育儿规则？这需要家长科学把握好“度”。

家长的教养方式包括无条件满足孩子需求、不多加限制的放任型；不关注孩子需求，也不加以限制的忽视型；要求孩子无条件服从，但不允许孩子有独立自主要求的专制型；既要执行规则又鼓励孩子自主，温和而坚定的权威型等等。其中温和而坚定的教养方式是比较理想和值得提倡的。

管孩子之前，家长先要把自己的情绪梳理好，把孩子的情绪安抚好，这样后边开展引导和教育，孩子才听得进去，或者更能理解。这也是尊重孩子自主权的表现。

制订规则时应邀请孩子一起参与，共同商量，家长可以在旁边出主意，这样孩子的执行度肯定会高一点。内容主体应该是孩子做出来的，一是他做完后会认可；二是他执行下去后会成就自我，有一个好的良性反

馈，这是培养孩子责任意识的好机会。

当孩子破坏一些规则时，家长不要从心理上过于难受，这未必是一件坏事。因为孩子可能有自己的想法。当下孩子走出去的机会多了，接受的信息多了，了解的东西比老师还多，掌握的一些技能可能比家长要强，学习能力也强，那么他站出来反驳你或者破坏规则就是很正常的一件事，他可能觉得在这方面他做得更好，也说明他有独立意识，在思考这个问题。

所以家长遇到孩子破坏规则时，不要马上愤怒，要先思考一个问题：你生气的点是在他反对你，还是在这件事情上。如果你生气的更多原因是孩子反对你，那家长要反思，是不是孩子在所有事情上都要听话。

大人经常觉得自己比孩子经验丰富，比孩子年龄长，为什么孩子要反对我？你可能更多的是在意孩子不听话，而忽略了孩子反对你的是这件

事。所以孩子破坏规则或者不听话时，家长冷静下来要追一追原因，为什么不听话，可能跟你想的不一样。

家长如果把孩子看作是一个平等的人，先要反思一下规则，可能是孩子在成长。不要马上动气，要看看孩子违反规则的原因，掌握来龙去脉，多方面沟通，自然就有新的处置方式。

如何把握尊重和限定之间的界限，避免“一管就死，一放就乱”？它是一个动态的过程，在家长和孩子相处的过程中，随着孩子的成长家长也是有变化的，基本原则是一定要让孩子一步一个脚印去往前走，家长起到辅助、陪伴作用，这是第一点。

第二点，父母带孩子的整个过程是一个双向发展和成就的过程，孩子成长了，其实大人也成长了，磨合过程是一个长线任务。家长只了解孩子在家的表现，所以把握度的时候，可能需要和老师去沟通，他们能够很好

的反映孩子的另一面。

当你把孩子在家里的这一面和在学校的这一面完整拼出拼图后，再设定界限的时候就会有更好的背景，否则界限可能不符合实际。包括孩子破坏规则后，家长要知道前因后果，把整个拼图拼完整后，再和孩子协商建立一个动态规则，并且不要指望短时间内亲子之间的相处模式就能磨合好。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。