



90天变形记

——基于“小步子原则”改善家庭教养方式的个案辅导

周婷

浙江省杭州市萧山区江南幼儿园梦想家分园，浙江杭州 311200

摘要：刚入园的幼儿往往会呈现出很多问题，这背后反映的是原生家庭的教养方式问题。家是孩子的第一所学校，家庭教养方式直接影响着孩子的行为。家庭教养方式，指的是父母在教育子女的过程中通常使用的方法和形式，是一种相对稳定的行为风格。笔者与家长在“小步子原则”指导下，商讨制定“90天变形记”，通过语言引导、案例迁移、情景体验的三大策略，达到变观念、变行为、变态度的变形目的，最终改善家庭教养方式。

关键词：90天变形记；家庭教养方式；小步子原则

新入园的小班孩子来自千差万别的家庭，不同家庭教育环境中熏陶成长的孩子也迥然不同，它们的行为体现了原生家庭的教养方式。然而，新入园幼儿的行为问题给幼儿自身适应一日生活和同伴造成了负面影响，改善家庭教养方式成了必须要解决的问题。

案例：

开学第二天亲子活动，牛牛上课一会儿大喊，一会儿离开小椅子在教室里面跑，伴读的奶奶追着喊“乖一点，你要乖一点！”手工活动时，牛牛又离开位置，跑进班级区域玩。一旁的佳佳看到跟着进去，牛牛张手一推，并在佳佳手臂上咬了一口。佳佳爸十分生气，奶奶却回应道：“他就是这个急脾气，要不你们咬回来”。奶奶的回应引起了其他家长的议论，纷纷表示牛牛用玩具打人，用头撞人，用手抓人等行为屡见不鲜。

当老师联系牛牛父母时，妈妈称店里忙走不开，爸爸称放学来处理。牛牛家长的处理态度，引起了佳佳爸爸的极大不满，也增加了老师的家长工作的难度。

1 幼儿“特殊行为问题”的原因分析

我国学者王重鸣指出父母教养方式是指父母在教育子女的过程中通常使用的方法和形式，是一种相对稳定的行为风格。牛牛表现出频繁的行为问题与其家庭教育有着密不可分的关系。家庭教养方式综合体现了父母的教养观念、教育行为及其对幼儿的情感，是幼儿发展环境的重要组成部分。分析上述案例，牛牛的“特殊行为问题”出现的原因可能有以下几点：

1.1 漠视幼儿的教育观念

牛妈经营服装生意，早出晚归，忙于奔波，没时间对牛牛进行更多的教育引导。牛爸觉得带小孩是奶奶和妈妈等女人的事情，因此不怎么过问牛牛的生活习惯等。更多的时候，牛爸对牛牛的行为处于“旁观”的状态。

可以说，牛牛的父母没有尽到对牛牛的教养责任，对孩子的家庭教育持漠视的态度。

1.2 溺爱幼儿的教育行为

面对牛牛入园的“特殊行为问题”，当牛牛的行为发生偏差时，奶奶不是及时帮助孩子纠正，而是选择保护和忽视。面对其他家长的质疑，奶奶持有护短心里，并没有觉得问题很严重而加强教育，反而为牛牛的行为找理由，以“孩子还小，他不懂”为理由而拒绝对孩子施教。因此，奶奶过分溺爱牛牛的这种教育行为滋养了牛牛的任性，引发了更多的“特殊行为问题”。

1.3 忽视幼儿的教育态度

从幼儿角度看，父母的漠视态度和奶奶的溺爱行为都没有做到尊重幼儿、理解幼儿。当面对牛牛已经凸显的行为问题，奶奶任其哭闹，并没有询问孩子到底要什么，是对牛牛情感的忽视。牛爸在家面对牛牛“无理取闹”，常常采用大声呵斥、批评，甚至用牙签威胁等暴力强行让孩子冷静，是对牛牛情感的忽视。

综上所述，牛牛的“特殊行为问题”来自原生家庭，而家庭教养的缺失导致的系列问题已经严重影响了牛牛





适应集体生活，影响了幼儿园教学秩序。因此，牛牛的家庭家养方式急需改善。

2 基于“小步子原则”干预的可行性

“小步子原则”是在斯金纳强化理论下的行为原则中提出的，具体指对于人的激励，首先要设立一个明确的、鼓舞人心而又切实可行的目标，只有目标明确而具体时，才能进行衡量和采取适当的强化措施。同时，还要将目标进行分解，分成许多小目标，完成每个小目标都及时给予强化。“小步子原则”的优势：（一）有利于目标的实现；（二）通过不断地激励可以增强信心。

牛牛的行为习惯不是一朝一夕养成的，而是在相对稳定的家庭教养方式中养成。心理学家研究指出，一项看似简单的行动，如果你能坚持重复 21 天以上，你就会形成习惯；如果坚持重复 90 天以上，就会形成稳定习惯。牛牛的问题来源于原生家庭中教养方式的不科学，说明要改变稳定的家庭教养方式，可以通过制定计划在一段时间调整教育观念，转变教育态度，促进新的行为习惯稳定下来，以替代旧的教养方式。

综上所述，要改善牛牛家庭的教养方式不能一蹴而就，可根据“小步子原则”制定可供家长实践操作的“90 变形记”计划，以牛牛的行为问题为突破口，分阶段设立目标慢慢推进，从而真正地实现牛牛的家庭教养方式“变形”的目的。

3 策略与实施

3.1 “90 天变形记”之变观念：提出计划，从漠视到重视

3.1.1 当面交流，提出“90 天变形记”的具体内容

当面交流是最直接、有效的沟通方式。为了尽快调整牛牛行为，解除同伴的排斥和家长们的恐慌，针对牛牛的情况，我利用面对面会谈的方式，向家长第一次提出要改变牛牛的问题行为，必须改变家庭的教养方式。以牛牛的行为问题为突破口，我提出通过“90 天变形记”计划来改善家庭家养方式。

3.1.2 深入约谈，确定“90 天变形记”的操作原则

针对家长制定的计划，我们进行了一次深入交谈。我发现牛牛爸爸比较心急，一时间对牛牛提出很多要求，常常因为牛牛的不配合而生气，甚至大发雷霆，对此表示为了能够改善牛牛家庭教养方式，需确保“90 天养成记”正确操作，因此，我和牛牛爸爸约定了四项操作原则：

（1）合理要求，以身作则。父母给幼儿做表率，合理要求孩子的同时，父母也要求自己做到，身教重于言传。

（2）合理赏识，适当期望。父母捕赏识孩子的每一个时机，不要担心孩子做不好，用恰当的语言和方式表

达对孩子的支持，事实就是表扬。

（3）用爱关注，适当挫折。父母营造和谐家庭氛围，关注孩子的举动，有意识地让孩子接受批评、饥饿和失败。

（4）循循善诱，平等沟通。父母与幼儿平等沟通，让孩子心悦诚服，不用绝对的命令甚至打骂来结束孩子不当行为。

3.2 “90 天变形记”之变行为：践行计划，从旁观到参与

在践行中会遇到疑惑，家长会直接连线老师，向老师反馈和咨询原因和办法，因此教师策略地提供直接影响了践行的效果，我梳理了家长在践行计划的过程最为有效的三大策略。

3.2.1 语言引导策略

语言是人类最重要的交流工具。语言引导作为一种行为矫正技术，能够快速、及时的控制行为。当牛牛的行为不当式，善于巧妙地运用说话的方式进行沟通交流，以达到纠正孩子行为的目的。根据我与牛牛父母的沟通交流，我从行为不足、行为过度和行为不适当三个方面梳理了具体策略，帮助牛牛父母在践行中对症下药。



3.2.2 案例迁移策略

绘本符合幼儿的身心发展特点，除了具有提高幼儿阅读能力的功能外，兼具促进幼儿社会发展的功能。动画片以其鲜明、新颖、具体形象的刺激，以及刺激的突发性，显著变化等，吸引着幼儿的注意力。幼儿会随着影片中的情境引起情绪变化。因此，运用绘本故事和动画片中的情景去引导孩子进行情感迁移，模仿故事中角色的行为，让牛牛接触和了解更多与人交往的案例，潜移默化地影响幼儿的行为。

3.2.3 情景体验策略

观察中，我们发现牛牛处理问题基本是本能反应，不善于运用交往技巧处理问题，身为独生子的牛牛在家庭中并没有与人交往的经验，牛爸一板一眼，大人架子十足，家庭教育中以说教为主，没有用孩子的角度和孩子沟通交流。牛爸通过向老师的咨询，了解成幼儿与幼儿交往、幼儿与成人交往有区别。

因此，这一策略，我们尝试让牛爸扮演牛牛的“同伴”和牛牛相处，创设一定的交往情景，通过示弱、争抢、耍赖等孩子有的行为，拉近和孩子的距离，进而将等待、分享、沟通、合作等行为融入情景，潜移默化地影响牛牛。情景模拟的策略分别有提供帮助、商量、请



教、邀请、借助工具、委婉拒绝。

3.3 “90天变形记”之变态度：评价计划，从懈怠到支持

评价，即“根据某种或某些标准，对某个人或某件事作出评论和判断的行为”。评价具有诊断功能、导向功能、激励功能、鉴定功能、引导功能。对“90天变形记”的评价，可以有效地明确活动开展的效果，及时修正在实践计划过程中的问题，进而真正地将家庭教养方式向正确的方向导引，从而改善家庭教养方式，从而改变家庭教养态度。

3.3.1 思“突破口”，明确活动成效

在牛爸按部就班地照着计划进行活动一段时间后，遇到困惑，表示牛牛很不配合，撒皮耍赖拿他没办法。甚至觉得做了很多努力，自己的孩子就像“顽石”，改变不大。我与牛爸进行了计划评价，诊断“病因”。我发现在执行计划过程出现问题，进而引导牛爸调整行为。比如通过交流中牛爸认识到自己没有践行“注意事项”中第（4）点，意见统一。在这个过程中“唱黑脸”的主要是牛爸，其他人都“唱白脸”。通过与老师的交流，牛牛父母找出疑惑的解决方式，重拾信心，继续一步一个脚印地执行“90天养成记”。

3.3.2 思“变形对象”，延伸活动后续

“90天变形记”开展后，家庭教养态度改变非常明显，具体表现如下：

（1）从对认识不足到职责所在。

在执行“90天变形记”的过程中，牛牛的父母开始并不理解为什么就是我们家教不好，言辞中有推脱和不难之意。但是，为了孩子的成长，带着不满的情绪也还是愿意试一试。通过执行计划更长的一段时间，牛牛的父母开始看到了牛牛的改变，进而将更多的时间放在牛牛身上，尝试更多的方法调整牛牛的行为，从不理解开始认识到为孩子成长“买单”是职责所在。

（2）从站在自身角度到站在幼儿立场上。

计划执行初期，牛牛的父母认为自己没有很多时间去去做这些事情，自己下了班也比较累，有时间向多陪孩子轻松玩一下。而在执行一段时间后，牛牛会笑着说谢谢，害羞地说对不起，牛牛父母又开始不断寻求老师帮助完善“90养成记”。在幼儿成功克服了一些问题行为后，我们尝试再制定新一个“90天养成记”。

看到孩子能够像别的孩子一样和老师问好，和小朋友一起玩，牛牛奶奶多次来幼儿园对老师表示感谢，牛爸更是对老师信赖有加，表示还会继续用上面的好办法教育孩子。

4 成效与反思

4.1 成效

通过漫长的90天实践，在家庭教育中运用“小步子原则”执行“90天养成记”，不仅更新家长的家庭教养观念，调整教育行为，改善了家庭教养方式，还让牛牛成功克服了诸多的“特殊问题行为”，形成了家园合作新举措。

4.1.1 家长转变态度，改善家庭教养方式

牛牛父母在执行“90天养成记”的过程中，不断地和老师交流，逐渐从漠视牛牛的言行举止，慢慢开始关注牛牛在家的表现，意识到父母的不参与对孩子成长的不负责，在参与的过程中发现了牛牛的进步，常常将孩子的点滴成长发送到朋友圈，收获了更多亲子互动的暖心瞬间。在此过程中，牛牛的父母认识到家庭教育十分重要，父母的教育在孩子的成长中不可替代的教育观念。

4.1.2 幼儿悦纳习惯，能够同伴融洽相处

同伴交往能帮助幼儿形成自己的态度和价值观念，筛选从父母那里获得的价值观念，吸收有益的部分，舍弃无用的部分，有利于幼儿摆脱自我中心，增强幼儿的情感支持，促进其亲社会行为、社会交往能力、社会认知等方面的发展。随着父母“90天养成记”执行中改变对牛牛的态度，牛牛整个人渐渐“温和”下来，不再横冲直撞，无法无天。牛牛能主动和同伴一起游戏，小伙伴们也不再对他避而远之。

4.2 反思

4.2.1 注意沟通细节，愉悦双方有效率

通过改善家庭教养方式的过程中，我发现很多沟通细节问题，比如面对不同的家庭成员选择合适的沟通技巧，在和奶奶交流中，要以表扬加问题指出的模式进行。在和牛妈交流中，要以鼓励和支持的模式进行。在和牛爸的交流中要以事实加严重后果的模式进行。不同的对象采用不同的方式已完成自己的目标。

4.2.2 关注实施过程，防范新的问题

在改变家庭教养方式的过程中，牛牛的行为在改变，由于执行力度不能很好地掌握，导致牛牛的部分情绪被忽略，后期我们发现牛牛开始变得小心翼翼，有时候发呆，或者遇到问题直接反应是大哭情绪行为表现。我想可以通过新一轮关于情绪疏导方面的“90天养成记”。

参考文献

- [1]王重鸣.心理学研究方法[M].北京:人民教育出版社,2002.5.
- [2]张明红.学前儿童社会教育[M].上海:华东师范大学出版社,2008.
- [3]赵忠心.家庭教育学[M].北京人民教育出版社.