

管教青少年之建議

1. 在睡覺時間，去的地方和可接受的行為上設定合乎現實的規則。確保規則是清晰的，貫徹始終和實事求是的。
 2. 如果可以和其他成年家庭成員在規則上達成協議和得到他們支持，執行規則會好得多。
 3. 當青年漸成熟時，與他們一起制定規則，盡可能鼓勵他們的參與。
 4. 具體地確定打破規則的的後果/懲罰（即沒有電視，騎自行車，電子遊戲，電話，與和朋友見面等）。
 5. 讓懲罰符合他們所犯的錯，有時一個可執行的小懲罰比一個難以執行的大懲罰更有效地管教。
 6. 重視紀律的同時，也要與讚美和愛護平衡。縱使裝作不重視，但其實青少年也需要人疼愛他們。
 7. 設定一個目標，在困難的情況下管理自己的情緒。讓你的子女知道，即使你因他們而感到沮喪，你也能避免尖叫，謾罵，或打他們。
1. 有計劃地照顧自己生活，不讓你的壓力變得勢不可擋。否則，你可能會找子女出氣。
 2. 跟子女慶祝你們的進展。如果你不停下來留意子女和你所做的種種改善，這些小小的變化可能會被忽略。