



## 如何处理孩子的行为问题？

家长一般都希望孩子能听从家长指令，但不少孩子却出现不合作或捣蛋的行为，令家长感到苦恼。这单张旨在帮助家长明白引致孩子行为问题背后的原因，进行分析，及早针对性处理，令问题不致恶化。

### 孩子的行为问题会怎样影响自己和家人？

孩子的行为问题可发生于不同的情境，例如在家中或学校表现不合作、未能控制自己的行为、情绪等。有行为问题的孩子常常对具权威的人表现得不合作或做出对抗行为。其中有些会主动和有意地侵犯他人的权利，以及出现具攻击性的行为。他们的行为或会干扰课堂活动，影响课室秩序。譬如，他们可能在教室里大喊大叫，并且在语言上或身体上攻击其他同学；他们可能会忽略指示、拒绝遵守规则，或以愤怒、有恶意和报复的方式行事，让家长或老师不容易以处罚而令他们就范。此外，这些孩子在学校里的经历可能不愉快，而家长和孩子的相处亦会变得绷紧，影响家长和孩子的关系。

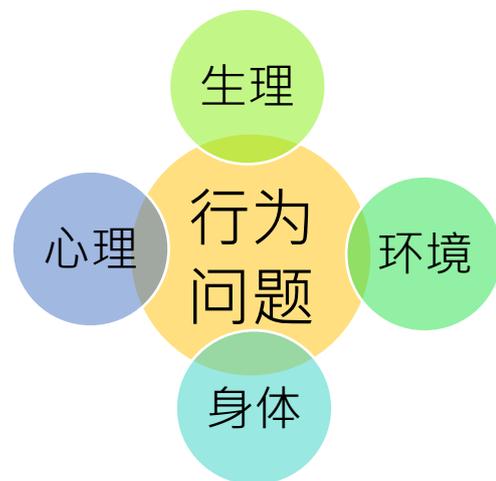
### 甚么导致孩子的行为问题？

孩子的行为问题并没有单一成因，而是生理、环境、身体和心理多种原因相互影响。而在众多成因之中，家长的管教方式是其中一个关键因素。





家长的情绪和脾性、与孩子的关系和其他家庭因素会影响自己的管教方式。家长的婚姻问题、管教上的差异、对孩子身体或精神方面的虐待或忽视等，都会对孩子的行为有明显的影 响。另外，孩子若在婴儿时期与母亲分离、与家长分开生活，以及被照顾不足，也会增加出现行为问题的风险。



然而，孩子的行为问题也会从经验中学习得来。例如，孩子因为被母亲责罚而发脾气时，父亲用雪糕来安抚孩子、使孩子平静下来。在这种情况下，孩子便会学习到原来发脾气就能获得自己喜欢的东西(雪糕)和父亲的关注。此外，家长不同的管教方式和标准不但让孩子难以跟从，也能衍生行为问题。譬如，当孩子因不想吃饭而发脾气，家长便拿走他/她的饭菜，试图以孩子的饥饿感作为「惩罚」。在这种情况下，有些孩子实际是达到了「不用吃饭」的目的。这不但不是对孩子的「惩罚」，更满足了孩子当初的期望。以上的例子正正反映孩子得到的「后果」会影响他/她会否持续不恰当的行为。

家长的管教方式是其中一个关键因素去处理孩子的行为问题。  
孩子的行为问题也会从经验中学习得来。

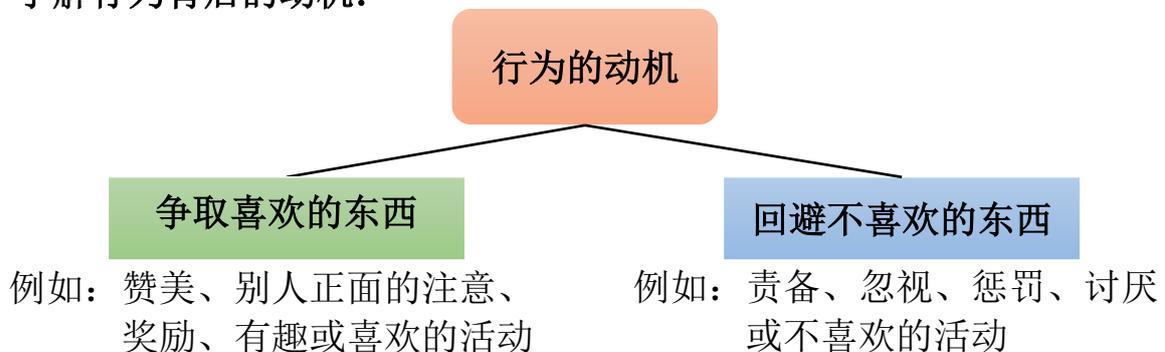




## 家长可以做什么？

由于孩子的行为是基于多种不同的原因，而有些行为是透过日常生活经验中学习得到，所以要有效地处理这些行为问题，家长首先需要了解孩子行为背后的原因，从而作出分析，然后针对性地处理孩子的行为问题。家长可以考虑使用以下的方法：

### 1) 了解行为背后的动机：



### 2) 观察行为的前因及后果：

#### (i) 行为问题的前因是什么？

- 对谁做？和谁一起做？在哪里发生？什么时候发生？
- 这些行为问题总是和某些人一起时才发生？总是在某些情况下发生？在一些活动之前/之后？这些问题行为是否发生在什么特定时间或地点？

- 例如：孩子每次要离开公园时或感到无聊时，便会大喊大叫？

每当孩子和公公婆婆外出时，会为了想买玩具而发脾气？

当孩子得不到他/她想要的东西时？当孩子睡眠不足时？





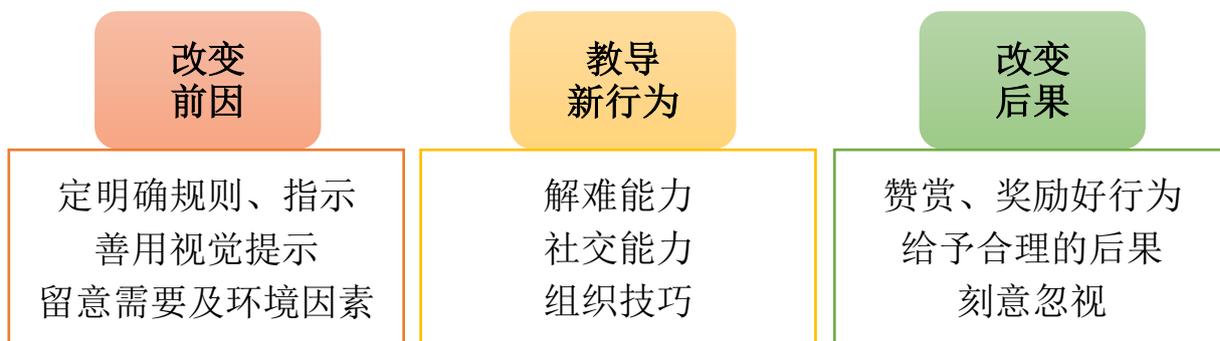
- (ii) 了解孩子行为问题出现后所得到的后果
- 孩子发脾气或有行为问题后，他们得到了想要的东西吗？
  - 他们从中得到了什么？又失去了什么？
  - 周遭的人对那些行为有什么反应？
  - 家长需要意识到孩子得到的后果会影响他们之后的行为。如果他们可以通过行为问题而满足到需要，那么他们日后很有可能会再次使用这个方法。
  - 一些反面教材：
    - 孩子发脾气后，家长为了令他/她尽快平伏下来于是给予雪糕去安抚孩子。然后，孩子学会了这样做就可以获取雪糕。
    - 姐姐在安静、专注地做功课，但没有得到任何的关注或赞美；而弟弟的不专心却得到妈妈的关注和陪伴。于是，姐姐学会了不专心做功课便可以得到妈妈的关注和陪伴。

有时候，当了解到孩子的行为模式，有目标地改变行为问题的前因及后果，便可减少行为问题而同时增加孩子的好行为。





### 3) 处理行为:



#### 改变前因:

留意诱发环境,在某些场合或进行某些活动时,可能特别容易出现某个行为。  
家长可以预先准备,预防行为问题的出现。

#### (i) 制定规则并给予明确的指示

- 在给予指令之前要先确定孩子在专心聆听;
- 规则/指令要简洁、清晰明确,例如:「在图书馆内要细声说话」;
- 用字正面;
- 给予指令时用句子代替问题,例如以「慢慢行」代替「你可唔可以唔好跑?」;
- 每次贯彻地只给予一个指令,好让孩子容易跟从;
- 以坚定而平静的语气而不是开玩笑的口吻发出指令;
- 让孩子明白在不同情况/环境下会有不同的要求和规则。





○ 一些反面教材：

- 「你可唔可以乖啲？」

首先，这是一个问题而不是指令。因为家长问问题时提供了选择给孩子，他们可以直接回答「不可以」。其次，在此问题中孩子不能清楚知道家长的期望和要求。怎样才算「乖」？「乖」代表要做什么？所以家长应该要清晰明确告诉孩子做什么，例如：「请你安静坐低」。

(ii) 用视觉提示提醒孩子

○ 家长可以考虑使用一些视觉提示来提醒孩子家长期望他们做的行为。

- 例如在餐桌上用便条纸去提醒他们要安坐直到完成用餐；
- 和孩子一起画出一些视觉提示的图画，增加他们的动机去跟从；
- 用孩子喜爱的卡通人物（如适合）作为榜样给他们学习跟从；
- 打印一些图片（期望他们做的行为）并贴出来让他们模仿学习。

(iii) 留意孩子的需要及环境因素

○ 家长要留意孩子会否在感到疲倦或肚饿时，行为问题出现的次数特别多。家长宜为孩子订立作息时间表，让孩子有规律的生活习惯，减少因未能满足生理需要而出现的行为问题。

- 有些环境因素会让孩子难以专心地跟随家长的指示。例如：太嘈杂的环境（电视机的声音）会令孩子分心，难以专心吃饭或做功课。家长需留意环境的安排，减低周遭事物对孩子的滋扰。





## 改变后果：

当孩子出现好行为时，透过鼓励性的响应或后果，例如赞美或奖励，会增加好行为出现的机会。相反，当行为问题出现时，透过否定性的响应或后果，例如责备或忽视，会减低行为问题出现的机会。

家长可以考虑使用以下的方法来帮助孩子去明白不同行为所带来的后果：

### (i) 赞赏、奖励好行为

- 孩子行为表现良好时立即给予赞美
  - 给予实时及明确的赞美，清楚描述孩子的好行为。例如：「你自动自觉收拾好自己的玩具，好乖啊！」；切忌空泛地说：「叻喇！」
  - 向孩子解释家长提及的欣赏，好让他们能够明确地了解家长对他们的期望。
  - 不要旧事重提，例如说：「平时系咁就好啦」，这会大大减低赞美的效用亦让孩子感到沮丧。
- 家长也可以为孩子建立奖励计划让他们持续有良好行为。家长可以由简单、具体和较容易实现的目标开始，了解孩子的喜恶、用孩子喜欢的奖励去建立好习惯。这些奖励不一定是物质上的，可以是给孩子一个拥抱、一段有质素的相处时间、一些他们最喜欢的小吃、一些选择的权利或一个积分系统，用累积小的奖励去换得更大的奖励等等。





## (ii) 给予合理的后果

- 当孩子做出不适当的行为时，家长可按当时的情况，让孩子承担那个行为带来的后果或责任。
  - 例如当孩子因玩弄手中的橙汁而倒泻了，家长不单不会再给予另一杯橙汁，并请他帮忙清洁，好让孩子承担倒泻橙汁的后果（没有橙汁喝、帮忙清洁）。

## (iii) 刻意忽视

- 家长可以故意忽视某些轻微、引人注意的行为，例如：扮鬼脸、埋怨、发出一些轻微的声音。但不包括攻击性或伤害性的行为。
  - 例如孩子扮鬼脸去引起家长的注意，家长应该不给予孩子任何响应、包括面部表情和眼神接触。当然孩子可能会做更多鬼脸去试探家长的底线，但最终他/她将学习到这种行为不会获得你们的注意。

## 教导孩子新的技能：

研究显示有些行为问题是源于儿童本身能力上的不足，例如较弱的解难能力、社交能力和组织技巧等，都会影响他们的行为表现。如果家长发现孩子有能力上的限制，应先调整自己对孩子的要求及期望，并且把握机会教导孩子新的技能。





## 其他管教小秘方：

- 家长尝试任何管教方式之前，先好好照顾自己的情绪。
- 家长应与孩子保持良好的关系，多与孩子沟通、表达关爱。
- 家长应按着孩子的能力来调整对孩子的要求或期望，切忌将目标设定过高。而且理应循序渐进，先从简单的事情入手来处理孩子的行为问题。
- 家长的管教方式需一致，让孩子更容易去跟从期望及发挥更好的表现。

## 如果孩子的行为问题变得更严重且难以处理，该怎么办？

家长请寻求专业协助。坊间一些非政府机构会不定期举办具科研实证及有效的管教训练小组，帮助家长有系统地学习及运用管教技巧。同时，医院管理局辖下的儿童及青少年精神健康服务亦为有行为问题的儿童提供进一步的评估和治疗。

### 参考文献：

Allen, J. L., Hwang, S., & Huijding, J. (2019). Disruptive behavior disorders. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-13.

Barkley, R. A. (2013). *Defiant children: A clinician's manual for assessment and parent training*. Guilford press.

Comer, J. S., Chow, C., Chan, P. T., Cooper-Vince, C., & Wilson, L. A. (2013). Psychosocial treatment efficacy for disruptive behavior problems in very young children: A meta-analytic examination. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 52(1), 26-36.





香港特别行政区政府

卫生署儿童体能智力测验服务

Kaminski, J. W., & Claussen, A. H. (2017). Evidence base update for psychosocial treatments for disruptive behaviors in children. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 46*(4), 477-499.

McDaniel, S. C., Bruhn, A. L., & Troughton, L. (2017). A brief social skills intervention to reduce challenging classroom behavior. *Journal of Behavioral Education, 26*(1), 53-74.

Petitclerc, A., & Tremblay, R. E. (2009). Childhood disruptive behaviour disorders: Review of their origin, development, and prevention. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(4), 222-231.

Williford, A. P., & Shelton, T. L. (2014). Behavior management for preschool-aged children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics, 23*(4), 717-730.

