



如何處理孩子的行為問題？

家長一般都希望孩子能聽從家長指令，但不少孩子卻出現不合作或搗蛋的行為，令家長感到苦惱。這單張旨在幫助家長明白引致孩子行為問題背後的原因，進行分析，及早針對性處理，令問題不致惡化。

孩子的行為問題會怎樣影響自己和家人？

孩子的行為問題可發生於不同的情境，例如在家中或學校表現不合作、未能控制自己的行為、情緒等。有行為問題的孩子常常對具權威的人表現得不合作或做出對抗行為。其中有些會主動和有意地侵犯他人的權利，以及出現具攻擊性的行為。他們的行為或會干擾課堂活動，影響課室秩序。譬如，他們可能在教室裡大喊大叫，並且在語言上或身體上攻擊其他同學；他們可能會忽略指示、拒絕遵守規則，或以憤怒、有惡意和報復的方式行事，讓家長或老師不容易以處罰而令他們就範。此外，這些孩子在學校裡的經歷可能不愉快，而家長和孩子的相處亦會變得繃緊，影響家長和孩子的關係。

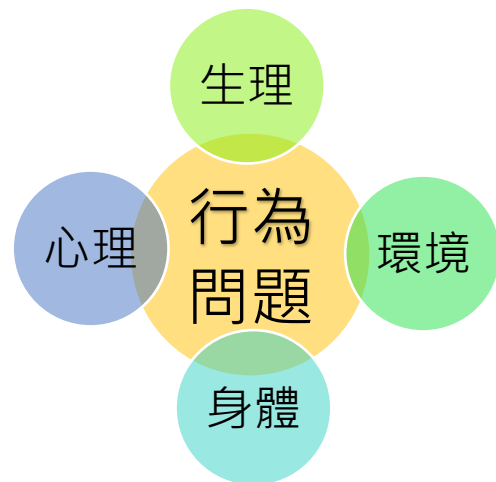
甚麼導致孩子的行為問題？

孩子的行為問題並沒有單一成因，而是生理、環境、身體和心理多種原因相互影響。而在眾多成因之中，家長的管教方式是其中一個關鍵因素。





家長的情緒和脾性、與孩子的關係和其他家庭因素會影響自己的管教方式。家長的婚姻問題、管教上的差異、對孩子身體或精神方面的虐待或忽視等，都會對孩子的行為有明顯的影響。另外，孩子若在嬰兒時期與母親分離、與家長分開生活，以及被照顧不足，也會增加出現行為問題的風險。



然而，孩子的行為問題也會從經驗中學習得來。例如，孩子因為被母親責罰而發脾氣時，父親用雪糕來安撫孩子、使孩子平靜下來。在這種情況下，孩子便會學習到原來發脾氣就能獲得自己喜歡的東西(雪糕)和父親的關注。此外，家長不同的管教方式和標準不但讓孩子難以跟從，也能衍生行為問題。譬如，當孩子因不想吃飯而發脾氣，家長便拿走他/她的飯菜，試圖以孩子的飢餓感作為「懲罰」。在這種情況下，有些孩子實際是達到了「不用吃飯」的目的。這不但不是對孩子的「懲罰」，更滿足了孩子當初的期望。以上的例子正正反映孩子得到的「後果」會影響他/她會否持續不恰當的行為。

家長的管教方式是其中一個關鍵因素去處理孩子的行為問題。

孩子的行為問題也會從經驗中學習得來。

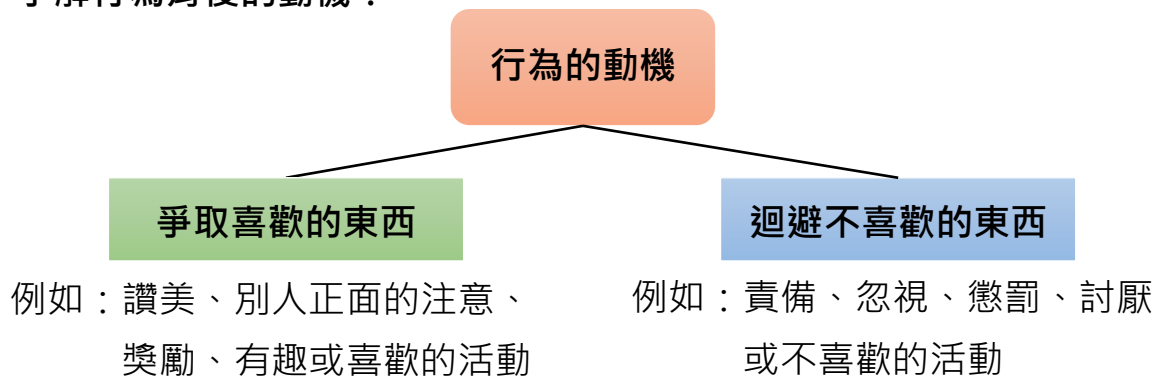




家長可以做什麼？

由於孩子的行為是基於多種不同的原因，而有些行為是透過日常生活經驗中學習得到，所以要有效地處理這些行為問題，家長首先需要了解孩子行為背後的原因，從而作出分析，然後針對性地處理孩子的行為問題。家長可以考慮使用以下的方法：

1) 了解行為背後的動機：



2) 觀察行為的前因及後果：

(i) 行為問題的前因是什麼？

- 對誰做？和誰一起做？在哪裡發生？什麼時候發生？
- 這些行為問題總是和某些人一起時才發生？總是在某些情況下發生？在一些活動之前/之後？這些問題行為是否發生在什麼特定時間或地點？

- 例如：孩子每次要離開公園時或感到無聊時，便會大喊大叫？

每當孩子和公公婆婆外出時，會為了想買玩具而發脾氣？

當孩子得不到他/她想要的東西時？當孩子睡眠不足時？





(ii) 了解孩子行為問題出現後所得到的後果

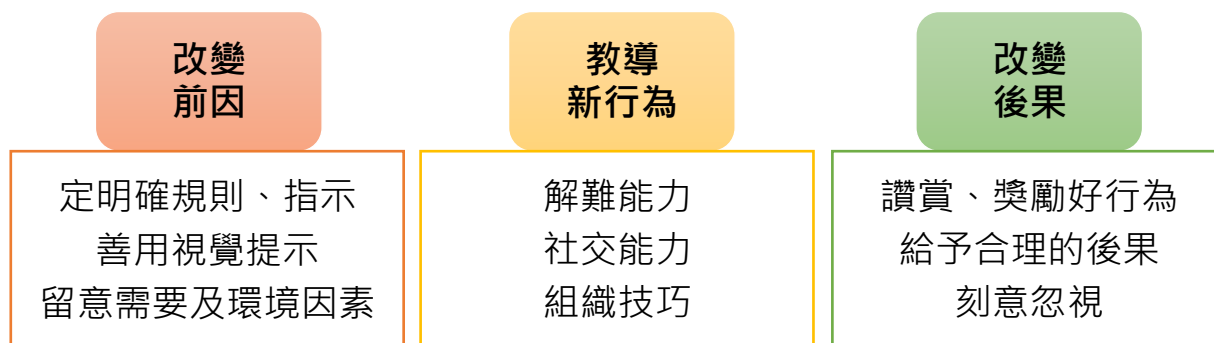
- 孩子發脾氣或有行為問題後，他們得到了想要的東西嗎？
- 他們從中得到了什麼？又失去了什麼？
- 周遭的人對那些行為有什麼反應？
- 家長需要意識到孩子得到的後果會影響他們之後的行為。如果他們可以透過行為問題而滿足到需要，那麼他們日後很有可能會再次使用這個方法。
- 一些反面教材：
 - 孩子發脾氣後，家長為了令他/她盡快平伏下來於是給予雪糕去安撫孩子。然後，孩子學會了這樣做就可以獲取雪糕。
 - 姐姐在安靜、專注地做功課，但沒有得到任何的關注或讚美；而弟弟的不專心卻得到媽媽的關注和陪伴。於是，姐姐學會了不專心做功課便可以得到媽媽的關注和陪伴。

有時候，當了解到孩子的行為模式，有目標地改變行為問題的前因及後果，便可減少行為問題而同時增加孩子的好行為。





3) 處理行為：



改變前因：

留意誘發環境，在某些場合或進行某些活動時，可能特別容易出現某個行為。

家長可以預先準備，預防行為問題的出現。

(i) 制定規則並給予明確的指示

- 在給予指令之前要先確定孩子在專心聆聽；
- 規則/指令要簡潔、清晰明確，例如：「在圖書館內要細聲說話」；
- 用字正面；
- 給予指令時用句子代替問題，例如以「慢慢行」代替「你可唔可以唔好跑？」；
- 每次貫徹地只給予一個指令，好讓孩子容易跟從；
- 以堅定而平靜的語氣而不是開玩笑的口吻發出指令；
- 讓孩子明白在不同情況/環境下會有不同的要求和規則。





○ 一些反面教材：

- 「你可唔可以乖啲？」

首先，這是一個問題而不是指令。因為家長問問題時提供了選擇給孩子，他們可以直接回答「不可以」。其次，在此問題中孩子不能清楚知道家長的期望和要求。怎樣才算「乖」？「乖」代表要做什麼？所以家長應該要清晰明確告訴孩子做什麼，例如：「請你安靜坐低」。

(ii) 用視覺提示提醒孩子

○ 家長可以考慮使用一些視覺提示來提醒孩子家長期望他們做的行為。

- 例如在餐桌上用便條紙去提醒他們要安坐直到完成用餐；
- 和孩子一起畫出一些視覺提示的圖畫，增加他們的動機去跟從；
- 用孩子喜愛的卡通人物（如適合）作為榜樣給他們學習跟從；
- 列印一些圖片（期望他們做的行為）並貼出來讓他們模仿學習。

(iii) 留意孩子的需要及環境因素

○ 家長要留意孩子會否在感到疲倦或肚餓時，行為問題出現的次數特別多。家長宜為孩子訂立作息時間表，讓孩子有規律的生活習慣，減少因未能滿足生理需要而出現的行為問題。

- 有些環境因素會讓孩子難以專心地跟隨家長的指示。例如：太嘈雜的環境（電視機的聲音）會令孩子分心，難以專心吃飯或做功課。家長需留意環境的安排，減低周遭事物對孩子的滋擾。





改變後果：

當孩子出現好行為時，透過鼓勵性的回應或後果，例如讚美或獎勵，會增加好行為出現的機會。相反，當行為問題出現時，透過否定性的回應或後果，例如責備或忽視，會減低行為問題出現的機會。

家長可以考慮使用以下的方法來幫助孩子去明白不同行為所帶來的後果：

(i) 讚賞、獎勵好行為

- 孩子行為表現良好時立即給予讚美
 - 給予即時及明確的讚美，清楚描述孩子的好行為。例如：「你自動自覺執拾好自己的玩具，好乖啊！」；切忌空泛地說：「叻喇！」
 - 向孩子解釋家長提及的欣賞，好讓他們能夠明確地了解家長對他們的期望。
 - 不要舊事重提，例如說：「平時係咁就好啦」，這會大大減低讚美的效用亦讓孩子感到沮喪。
- 家長也可以為孩子建立獎勵計劃讓他們持續有良好行為。家長可以由簡單、具體和較容易實現的目標開始，了解孩子的喜惡、用孩子喜歡的獎勵去建立好習慣。這些獎勵不一定是物質上的，可以是給孩子一個擁抱、一段有質素的相處時間、一些他們最喜歡的小吃、一些選擇的權利或一個積分系統，用累積小的獎勵去換得更大的獎勵等等。





(ii) 給予合理的後果

- 當孩子做出不適當的行為時，家長可按當時的情況，讓孩子承擔那個行為帶來的後果或責任。
 - 例如當孩子因玩弄手中的橙汁而倒瀉了，家長不單不會再給予另一杯橙汁，並請他幫忙清潔，好讓孩子承擔倒瀉橙汁的後果（沒有橙汁喝、幫忙清潔）。

(iii) 刻意忽視

- 家長可以故意忽視某些輕微、引人注意的行為，例如：扮鬼臉、埋怨、發出一些輕微的聲音。但不包括攻擊性或傷害性的行為。
 - 例如孩子扮鬼臉去引起家長的注意，家長應該不給予孩子任何回應、包括面部表情和眼神接觸。當然孩子可能會做更多鬼臉去試探家長的底線，但最終他/她將學習到這種行為不會獲得你們的注意。

教導孩子新的技能：

研究顯示有些行為問題是源於兒童本身能力上的不足，例如較弱的解難能力、社交能力和組織技巧等，都會影響他們的行為表現。如果家長發現孩子有能力上的限制，應先調整自己對孩子的要求及期望，並且把握機會教導孩子新的技能。





其他管教小貼士：

- 家長嘗試任何管教方式之前，先好好照顧自己的情緒。
- 家長應與孩子保持良好的關係，多與孩子溝通、表達關愛。
- 家長應按著孩子的能力來調整對孩子的要求或期望，切忌將目標設定過高。而且理應循序漸進，先從簡單的事情入手來處理孩子的行為問題。
- 家長的管教方式需一致，讓孩子更容易去跟從期望及發揮更好的表現。

如果孩子的行為問題變得更嚴重且難以處理，該怎麼辦？

家長請尋求專業協助。坊間一些非政府機構會不定期舉辦具科研實證及有效的管教訓練小組，幫助家長有系統地學習及運用管教技巧。同時，醫院管理局轄下的兒童及青少年精神健康服務亦為有行為問題的兒童提供進一步的評估和治療。

參考文獻：

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.





衛生署兒童體能智力測驗服務

香港特別行政區政府

- 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.

