



儿童发展系列：家长训练课程

管教篇



儿童体能智力测验服务



卫生署

(一) 引致行为问题的成因，主要有：

- 1. 脾性：**每一个孩子都遗传了父母亲不同的基因，出生时已形成了自己天生的、独特的脾性。脾性没有好坏之分，例如有些孩子比较热情，有些比较文静，也有些孩子情绪容易波动等，就像兄弟姐妹之间各有不同的性格一样。
- 2. 能力：**每一个孩子的发展速度与能力各有不同，例如有些孩子的语言发展较慢，未能完全明白别人的口头指令，所以不能按指示完成要求或只做到一部分，以致出现了有时听话，有时不听话的情况。此外，即使孩子明白指令，也可能因为未能记住整个指示，又或者是孩子的大小肌肉能力稍弱，便容易表现得「不合作」。所以家长应按着孩子的能力去给他合适的指示，是非常重要的，这样孩子才会更容易「听话」。
- 3. 环境因素：**所谓「近朱者赤，近墨者黑」，孩子成长的环境对他的影响很大，例如家长经常体罚孩子，他便「有样学样」，学会打人。所以用「打」去教导孩子是非常危险的，不但会伤害孩子的身体和心灵，长远还会使他学会用暴力去解决问题。反之，如果家庭气氛和谐，便是一个有利的环境因素，对孩子的性格脾气发展会有正面的帮助。

4. **不一致的管教方法**：管教孩子时，家中所有成人都应该尽量配合，使用相同的**管教方法**。对同一种不良的行为，大家能用一致的处理手法，孩子便不会因为无所适从而出现更多的行为问题。此外，各人对孩子的要求也应该是相同的，例如要孩子自己吃饭、表示如厕需要等等。这样做，孩子的安全感会较大，他就会更容易跟从指令了。

(二) 预防不良行为出现：

「预防胜于治疗」，家长如果能在日常生活中好好运用以下技巧，可以帮助孩子从小培养良好习惯，遇到困难时知道可以找人帮助，降低「碰钉子」的机会，发脾气的情况也会随之减少。孩子学会了自己独立玩耍，便会较少依赖，变得更有自信。

1. 做个好榜样

日常生活中的很多细节，家长都可以用作示范，给孩子做个好榜样，学习良好的行为。

2. 赞赏

所有人都喜欢受到赞赏，赞赏的威力强大。透过赞赏，孩子会觉得自已受到重视，因而重复做出家长喜欢的行为以取悦别人，久而久之，便养成良好的生活习惯。

3. 安排有趣的活动

安排有趣的活动给孩子，让他忙碌，他发脾气的机会便相应减少了。有趣的活动是一些有创意，对孩子来说是新颖的活动，当然要留意他的能力及安全。这样做，可以避免孩子因无聊而捣乱或骚扰别人。此外，家长也可以把一、两件方便携带的神秘玩具放在包包里，亦可放在家中孩子看不见的地方，当照顾者**忙碌之前**，例如要做饭或要听一个需时较长的电话时，便可以拿出这个预先准备好的神秘玩具，让孩子慢慢玩。

(三) 不良行为持续的处理方法：

如果家长已做了预防发脾气的功夫，但孩子的行为问题还没有解决，可以用以下的技巧来处理：

1. 刻意忽视

这个技巧是刻意不理睬一些孩子做来引人注意的行为，例如发脾气时躺在地上、发出一些怪声或做出怪样子等。家长要扮作看不见、不理他。过了一会儿，他自觉没趣味便会停止。

2. 有规有矩

订立规矩让孩子清楚知道家长的要求，他才不易犯错。订立规矩时要留意：第一，规矩要具体清楚，而且是孩子能力做得到的；第二，家长要用正面字眼，例如「要慢慢行」而不是「不准跑」。此外，家长也可用图画或照片来表示规矩，例如贴一张孩子正在把鞋放进鞋柜的照片在鞋架上作提示；第三，规矩不要太多，同一时间有 2-3 条 规矩已经足够；第四，规矩需要 全家人都遵守。

3. 承担后果

如果家长已订了一些规矩或已作出一些劝告之后，孩子的行为问题仍然没有改善，家长便要孩子自己承担后果。例如孩子以不恰当的方法玩玩具、甚至扔玩具，经过教导之后孩子还是继续这样做，家长便要视乎孩子的年龄，把玩具收起 5-15 分钟。例如孩子用不恰当的方式喝饮品、吃蛋糕等，经过提醒之后还是没有改善，家长便要把食物收起 5 分钟；吃饭（正餐）、做功课等活动除外。又例如家长已跟孩子约定，他完成某件事情之后，便可以得到某种奖赏，但孩子却未能完成任务，这样他便要承担后果，不能得到奖赏了。

4. 冷静

如果孩子的不良行为进一步升级或者恶化，例如继续发脾气、破坏物品、打人等，家长便要帮他控制情绪，冷静下来。家长要冷静的对孩子说：「你沒听從媽媽/爸爸的說話去做，你要去冷静 2 分钟，时间到了我会叫你出来。」视乎孩子的年龄，冷静期可由 2 分钟至 5 分钟，孩子坐着或站着都可以。冷静期除了可以切断孩子刚才所做的不良行为，例如打人、推人、抢玩具等之外，也可以给孩子和家长一些时间，来平伏大家的情绪。冷静期毋须太长，让孩子可以较快的「重新做人」，重投平常生活之中。

预防行为问题出现

- 做个好榜样
 - 赞赏
- 安排有趣活动

处理行为问题方法

- ◇ 刻意忽视
- ◇ 有规有矩
- ◇ 承担后果
- ◇ 冷静

如想获取更多有关儿童发展的信息，
欢迎浏览以下儿童体能智力测验服务的网址：

www.dhcas.gov.hk

如未得本服务同意，不能转载小册子中的内容

