



兒童發展系列：家長訓練課程

管教篇



兒童體能智力測驗服務



衛生署

(一) 引致行為問題的成因，主要有：

1. **脾性**：每一個孩子都遺傳了父母親不同的基因，出生時已形成了自己天生的、獨特的脾性。脾性沒有好壞之分，例如有些孩子比較熱情，有些比較文靜，也有些孩子情緒容易波動等，就像兄弟姊妹之間各有不同的性格一樣。
2. **能力**：每一個孩子的發展速度與能力各有不同，例如有些孩子的語言發展較慢，未能完全明白別人的口頭指令，所以不能按指示完成要求或只做到一部分，以致出現了有時聽話，有時不聽話的情況。此外，即使孩子明白指令，也可能因為未能記住整個指示，又或者是孩子的大小肌肉能力稍弱，便容易表現得「不合作」。所以家長應按著孩子的能力去給他合適的指示，是非常重要的，這樣孩子才會更容易「聽話」。
3. **環境因素**：所謂「近朱者赤，近墨者黑」，孩子成長的環境對他的影響很大，例如家長經常體罰孩子，他便「有樣學樣」，學會打人。所以用「打」去教導孩子是非常危險的，不但會傷害孩子的身體和心靈，長遠還會使他學會用暴力去解決問題。反之，如果家庭氣氛和諧，便是一個有利的環境因素，對孩子的性格脾氣發展會有正面的幫助。

4. **不一致的管教方法**：管教孩子時，家中所有成人都應該儘量配合，使用相同的**管教方法**。對同一種不良的行為，大家能用一致的處理手法，孩子便不會因為無所適從而出現更多的行為問題。此外，各人對孩子的要求也應該是相同的，例如有要孩子自己吃飯、表示如廁需要等等。這樣做，孩子的安全感會較大，他就會更容易跟從指令了。

(二) 預防不良行為出現：

「預防勝於治療」，家長如果能在日常生活中好好運用以下技巧，可以幫助孩子從小培養良好習慣，遇到困難時知道可以找人幫助，降低「碰釘」的機會，發脾氣的情況也會隨之減少。孩子學會了自己獨立玩耍，便會較少依賴，變得更有自信。

1. 做個好榜樣

日常生活中的很多細節，家長都可以用作示範，給孩子做個好榜樣，學習良好的行為。

2. 讚賞

所有人都喜歡受到讚賞，讚賞的威力強大。透過讚賞，孩子會覺得自己受到重視，因而重複做出家長喜歡的行為以取悅別人，久而久之，便養成良好的生活習慣。

3. 安排有趣的活動

安排有趣的活動給孩子，讓他忙碌，他發脾氣的機會便相應減少了。有趣的活動是一些有創意，對孩子來說是新穎的活動，當然要留意他的能力及安全。這樣做，可以避免孩子因無聊而搗亂或騷擾別人。此外，家長也可以把一、兩件方便攜帶的神秘玩具放在手袋裡，亦可放在家中孩子看不見的地方，當照顧者忙碌之前，例如要做飯或要聽一個需時較長的電話時，便可以拿出這個預先準備好的神秘玩具，讓孩子慢慢玩。

(三) 不良行為持續的處理方法：

如果家長已做了預防發脾氣的功夫，但孩子的行為問題還沒有解決，可以用以下的技巧來處理：

1. 刻意忽視

這個技巧是刻意不理會一些孩子做來引人注意的行為，例如發脾氣時躺在地上、發出一些怪聲或做出怪樣子等。家長要扮作看不見、不理他。過了一會兒，他自覺沒趣味便會停止。

2. 有規有矩

訂立規矩讓孩子清楚知道家長的要求，他才不易犯錯。訂立規矩時要留意：第一，規矩要具體清楚，而且是孩子能力做得到的；第二，家長要用正面字眼，例如「要慢慢行」而不是「唔准跑」。此外，家長也可用圖畫或照片來表示規矩，例如貼一張孩子正在把鞋放進鞋櫃的照片在鞋架上作提示；第三，規矩不要太多，同一時間有 2-3 條規矩已經很足夠；第四，規矩需要全家人都遵守。

3. 承擔後果

如果家長已訂了一些規矩或已作出一些勸告之後，孩子的行為問題仍然沒有改善，家長便要孩子自己承擔後果。例如孩子以不恰當的方法玩玩具、甚至扔玩具，經過教導之後孩子還是繼續這樣做，家長便要視乎孩子的年齡，把玩具收起 5-15 分鐘。例如孩子用不恰當的方式喝飲品、吃蛋糕等，經過提醒之後還是沒有改善，家長便要把食物收起 5 分鐘；吃飯（正餐）、做功課等活動除外。又例如家長已跟孩子約定，他完成某件事情之後，便可以得到某種獎賞，但孩子卻未能達成任務，這樣他便要承擔後果，不能得到獎賞了。

4. 冷靜

如果孩子的不良行為進一步升級或者惡化，例如繼續發脾氣、破壞物件、打人等，家長便要幫他控制情緒，冷靜下來。家長要冷靜的對孩子說：「你無聽媽咪/爸爸講咁去做，你要去冷靜 2 分鐘，夠鐘我會叫你出嚟喇。」視乎孩子的年齡，冷靜期可由 2 分鐘至 5 分鐘，孩子坐著或站著都可以。冷靜期除了可以切斷孩子剛才所做的不良行為，例如打人、推人、搶玩具等之外，也可以給孩子和家長一些時間，來平伏大家的情緒。冷靜期毋須太長，讓孩子可以較快「重新做人」，重投平常生活之中。

預防行為問題出現

- 做個好榜樣
- 讚賞
- 安排有趣活動

處理行為問題方法

- ◇ 刻意忽視
- ◇ 有規有矩
- ◇ 承擔後果
- ◇ 冷靜

如想獲取更多有關兒童發展的資訊，
歡迎瀏覽以下兒童體能智力測驗服務的網址：

www.dhcas.gov.hk

如未得本服務同意，不能轉載小冊子中的內容

