



# 如何协助「视障」的孩子

## 行为篇

### 那些是视障孩子常见的行为问题？

年幼的视障孩子有时会做出一些社交上不合宜的行为，例如将手指在眼前晃动、按眼和擦眼，亦会不自觉地摇动身体；有些孩子喜欢用手触摸别人或缠着别人；在聆听或与人对话时忘记面向对方，时常垂头或面上缺乏表情等，这些行为会使别人觉得滋扰和困惑。

有些孩子由于未能接受自己的视障问题，或因受到过多负面经验打击，以致对自己缺乏信心，逐渐显得退缩、逃避与人接触或拒绝尝试新的活动，这会窒碍他们正常的身心发展。家长若强迫他们参与社交活动，可能会导致孩子出现情绪问题，有时更会影响家长与孩子的关系。

### 面对孩子的行为问题，应如何处理？

家长应该先留意自己的情绪反应，例如：因孩子这些不寻常表现而感到羞愧、愤怒等等的负面情绪。如有此等反应，可先冷静自己，然后观察及分析孩子行为背后的原因，再作针对性的处理。

孩子问题行为的背后可能有着不同的动机：

- 表达情绪或需要
- 需要对环境 / 事物作进一步的探索



- 取得一些感官上的刺激
- 逃避成人对他们的要求；或一些他们不喜欢的东西
- 取得一些实质的好处
- 不明白成人的指示或要求

假如孩子是为了追求官能上的刺激或出于沉闷无聊而按眼的话，光是责备并不能解决问题。家长可以选择替孩子戴上眼镜以阻碍他按眼的动作，或让孩子双手进行其他活动，如请他帮忙拿东西或让他投入别的有趣活动。亦可考虑限制孩子只能在指定的场合或时间进行自我刺激行为。

假如孩子的行为是出于社交技巧的不足，家长应尝试提醒孩子基本社交礼仪，如面向声音的来源、微笑、轻声说话等。同时教导孩子以说话表达要求，并耐心等待回应。多描述甚至让孩子触摸你的面部表情及动作，有助提升孩子表达情绪的能力。家长也可与孩子进行一些角色扮演的游戏，从中学习社交礼仪。

家长对视障孩子应采取一致的行为标准，避免过分保护孩子，或因孩子的视障问题而放松管教他们的行为。务必要自小教导孩子尊重家中各人的权利及喜好，勿只以视障孩子为整个家庭的轴心，令其他家庭成员感到被忽略，也令视障孩子变得过分自我中心。

## 那些是管教孩子的基本原则？

管教职障的孩子与管教一般的孩子一样，以下是一些基本原则：

- 确保孩子有一个安全的环境，让他可以自由探索。
- 父母必须紧密合作，并采取一致的管教方法。



- 指令必须清晰，并以坚定的态度执行。
- 用正面的态度去处理孩子的问题。例如：多留意孩子突发的好行为并给予具体赞赏；多与孩子沟通，一起解决困难，安排有趣的活动以维系良好的亲子关系。
- 对孩子应有合理的期望。
- 接纳孩子不足的地方。
- 适时让其他人照顾孩子，让自己有休息的机会。

## 怎样可以提升孩子的自尊及自信？

孩子的自尊及自信与他们接纳自己的程度有关，而家长接纳孩子有助孩子接纳自己。因此，要提升孩子的自尊及自信，家长先要检视自己有否未处理的负面情绪，并留意自己的态度与说话有否令孩子难受等。以下列举了一些培育自尊及自信的基本方向：

- 不要只着眼于孩子的视障问题，应积极发掘并肯定他各方面的优点与才能，让他知道除了视障以外，他仍有许多被欣赏及被看重的地方。
- 勿因孩子的视障问题，过分惋惜他所缺少的。可运用多感官的刺激，让孩子的生活体验丰富一些，例如带孩子到沙滩，孩子虽不能看见蔚蓝的天空与海，却仍可用耳朵听海浪声、用鼻嗅海风及沙的味道、用皮肤感受太阳的热度及海水的冰凉感等。
- 与孩子一起订定合理的目标。过高的期望会带来压力及失败感，过低的期望会缺乏挑战性。合理的期望与目标会营造成就感，从而提升自尊感及自信心。若在途中遇上困难，可帮助孩子将难题分成细小及可独立完成的部份，有需要时从旁协助。



- 避免将孩子与他人比较，应教导孩子与自己比较，以超越自己为荣。家长亦要学习并教导孩子重视努力的过程多于成果。毕竟，一个努力不懈的人终会成功。当称赞他时也忌陈腔滥调，要明确说出他的好行为并给予口头鼓励。
- 照顾孩子情感上的需要及培养内在安全感。家长要成为好的聆听者，每天花时间倾听孩子生活上的喜怒哀乐，也要多解说你正在或将要做的事情，以增加彼此的沟通，让孩子有安全感。
- 鼓励孩子积极参与一些群体活动，以培养归属感。群体活动可由三五知己开始，寻找共同兴趣，再向外扩展。有需要时，协助他向别人解释自己视力上的限制。这样不但可减少误解，同时亦可加强他人以及孩子自己接纳视障的问题。



卫生署儿童体能智力测验服务  
香港特别行政区政府

2021年7月版 © 版权所有

