

親職系列 8

正面管教
從幼兒開始



網上版本



觀看短片



認識你的孩子

約從一歲起，隨著你的幼兒開始走路和說話，他會變得較為獨立。在這個轉變過程中，他會測試自己自主能力的限度，衝動地去探索，並對種種事物作出實驗。你可能會很難接受他由一個事事依賴你的嬰兒變為一個經常試探你的底線，跟你作對，令你生氣的搗蛋鬼。這個階段可能會持續至上幼稚園前。其實他只是從實驗中去認識自己的能力和周圍環境對他的要求，並非故意。因此，你需要多一點去了解你的孩子的发展特性，以教導他成為一個合作又愉快的孩子。



正面管教

正面管教建基於你和寶寶之間的親密關係，包括你們之間的信任和默契。正面管教就是用有建設性和不傷害孩子的方法去幫助他建立良好的行為。孩子需要你明白他的需要和感受，加上你適當的引導，他才會學習到什麼是是可以和不可以做的；你的認許和鼓勵亦能幫助他肯定自我，建立安全感。

關注和讚賞

孩子多讚了會恃寵生驕嗎？

只有平日極少得到你稱讚的孩子被讚後才會樂極忘形，興奮得不能自控；並且可能會要求得到獎賞才與成人合作。你的幼兒需要你的關注和鼓勵來建立信心去探索學習。由於經常受到讚賞的孩子自我被肯定，他的自尊心會較強，也會較為自信及獨立；長大了亦較容易去欣賞別人。

😊 不要吝嗇你的讚賞和關注

平日你的幼兒自己坐下玩或見到不能碰的東西就自動走開時，就要給他關注，並可稱讚他。**不要以為好的行為是理所當然而只留意到不理想的行為。**當幼兒明白到原來好的行為會得到關注，那便會增加他多做好行為的機會。

😊 關注包括以下的身體語言

- ♥ 望著他微笑
- ♥ 輕撫他
- ♥ 攬抱他
- ♥ 吻他
- ♥ 對他鼓掌
- ♥ 向他豎起拇指
- ♥ 和他說話時，
不要忘了要蹲



下來與他平視，讓你們的距離拉近。

😊 讚賞

- ♥ 要用**正面**的語句，例如：「自己玩真乖！」「乖乖坐著吃飯真好。」「對了，知道那是碰不得的，真是好孩子！」
- ♥ 要**直接、簡短**，令他易理解。
- ♥ **不要加上批評及責備**，例如：「乖啊！但我不要你再頑皮。」這會令他感到混淆，無所適從。

♥ 要即時，他才會清楚你讚賞的是什麼行為，加強他再做該好行為的機會。

♥ 不要只看成果。當他作出嘗試，就要稱讚他的努力，提高他的學習興趣。

😊 安排親子時間和吸引的活動

你的幼兒精力充沛，需要你常常關注他。每天盡量抽時間與他玩和說話，就算只得短暫片刻，也可以增進親子感情，有助加強幼兒對你的信任，令管教事半功倍。



假如你很忙而暫時不能陪他一起玩，你可以預備一些有趣的物品或活動，讓你的幼兒適當地打發時間，免得他因無聊而搗蛋。這些玩意是要有有趣味和適合他的發展程度的，但不一定是玩具。空紙盒、空罐子或一些不易碎的家庭用品也可讓幼兒樂上半天，變化出不同的玩法。你可能需要預備不同的活動物品，再把部份藏起來，待他玩厭了時可替換使用，以保持新鮮感。

即使幼兒能夠自己玩一會兒，他仍需要你不時的關注，他可能會叫你或走到你身邊，這時，你簡單的回應例如微笑、摸摸他的頭或口頭回應可使他感受到你和他在一起。

開始你的管教

一歲左右開始，幼兒自由活動的能力和學習能力增強，他喜歡到處探索，亦會做一些事來看看自己的能力界限和你的反應，並不是故意搗蛋或與你作對。



現在開始管教是否太早？

這個階段的幼兒需要清楚及貫徹一致的規限以幫助他理解成人對他的要求，從而學到守規矩、合作和自律。若待他長大後有問題出現時才去管教，那時要改變他不良的行為就難得多了。堅定的正面管教可以協助你用冷靜的方法去處理幼兒的問題，為人父母的工作便會更輕鬆，你與你的幼兒亦會相處得更愉快。

規限是否會扼殺孩子發展自主能力的機會？

幼兒的思考判斷能力還未成熟，需要你給予指引來保障他的安全。你的指導也可以幫助他去分辨適當和不適當的行為，令他容易適應社會。

當然，你不可以制定太多規限。在某些情況下，你需要

根據孩子的發展能力去讓他學習

獨立解決問題，例如讓他在合理的範圍內探索玩具不同的玩法，提供三、兩件衣服或小吃讓他自己挑選等等。



打或恐嚇幼兒是否更為收效？

打幼兒手掌或屁股及恐嚇他或許可以令他即時受到阻嚇，不敢再繼續該不當行為，但是這樣做只能收到**短期效果**。幼兒的記憶力還短，很快便會忘記上次的教訓。如果你沒有教他應該怎樣做才對，他**沒有學到適當的行為**，很容易又再犯錯。正面的管教方法是用**有建設性和不傷害孩子**的方法去教導他，使他成為一個合作又快樂的孩子。



管教幼兒的步驟

1. 每次訂下兩至三條簡單的**規則**（如吃完飯才可離開座位）；並劃出孩子**不能到**的區域（如廚房）。
2. 所有照顧幼兒的人都要採用**一致**的方法，**堅決**地執行，方法才會容易奏效。
3. 給幼兒**清晰的指令**。



- 😊 每次孩子表現不合作時，都要**保持平靜**，嘗試說出他的需要和感受，用**堅定認真**的表情-稍低下頭及加上手勢向他說「不可以」。若孩子主動停下來，便**稱讚**他。若他不聽，就要立即引導他跟從你的指示，如把他抱上座椅或把他帶離現場，然後轉移他的注意至一些**有趣吸引的事物**。



若他做危險性的動作，就要立即制止，並同時教導他規則，然後轉移他的注意至另一有趣又安全的活動。例如：「電插座危險，不可碰。媽媽和你玩玩具。」
「爬高會摔疼，下來這裡玩球。」

4. 幼兒可能仍然不聽從，甚至出現如尖叫或趴在地上哭等行為。你可以嘗試下列方法回應他的情緒和引導他合作：

約兩歲的幼兒仍以自我為中心，他們調節情緒的能力和忍耐力有限，遇到不順意的事物就會容易以行動表達他們的感受和不滿，往往會被成人視為「發脾氣」。其實這個階段的幼兒需要家長從旁耐心引導，幫助他們調節情緒。當孩子的情緒反應較強烈時，你可以陪在他的身邊，輕撫或擁抱他，並用簡單的言語來認同他的感受和表達他的需要，例如：「我知你好想玩，而家冇得玩好唔開心，好嬲。」當雙方都較冷靜時，才引導幼兒聽從指令。

有時他們亦會做一些不適當的動作如躺在地上大叫來吸引你注意，看看你有什麼反應，或嘗試印證一下你說的話是否真的。如果他的行為無傷大雅，在安全的環境下，這時你亦可刻意地忽視這些行為，即完全不給他任何注意，不去看他，也不作任何反應。若處理得宜的話，這些不當的行為很快便會消失；但若你給他注意，包括笑、回應或打罵，他的行為就會因得到你的關注而持續下去。初時他可能因為得不到你的理睬而變本加厲；若你堅持下去，他便會停下來。這時你便可即時關注他，然後繼續恰當的活動。

5. 假若他繼續發脾氣或抗拒如亂踢亂舞，周遭的人可能會受到滋擾，你可從後環抱着他雙臂及身軀，把他帶離現場，並盡量保持平和的態度及不作出其他反應，直至他回復平靜。這個處理方法，可讓他遠離令他情緒不穩定的情境，用沒有傷害性的束縛去幫助他冷靜下來，同時亦可從中讓他知道：你雖對他抱着堅定的原則，但仍然會給他保護和安全感的。
6. 待他冷靜後便即時讚許他能安靜和合作，然後繼續恰當的活動。



每一個幼兒都擁有不同的脾性，你可能需要較長的時間才能令他明白及跟從你給他的規限。只要你堅持正面管教的理念，並對他抱著鼓勵、欣賞、耐性和堅定的態度，便能幫助他在成長路上建立自信，亦會逐漸地引導他學懂自律和合作。