

親職系列 16

管教「正」策 之二



網上版本

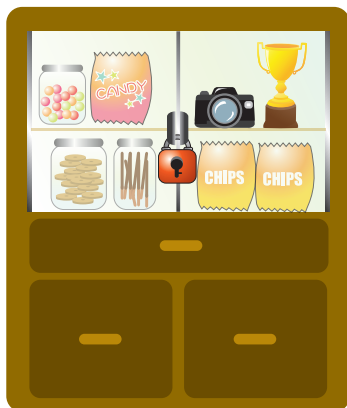


處理不當的行為

孩子稍有輕微不當的行為出現時，便要**及早處理**，免得行為會愈變愈差。處理時應**先從較溫和**的策略着手，因為常用嚴厲的方法，會令孩子與你的關係變得緊張，並可能令雙方情緒升級，情況惡化。記得**留有後着**，若孩子不順從時，仍有另一些策略可以再執行。與孩子定下規則時，要**同時設定後果**，預早計劃不遵守規則時，你應怎樣應付，並**讓孩子知道，他將承擔什麼後果**。

防患於未然

- 做好**控制環境**的措施，以避免不當行為出現，包括設置家居安全措施，如用門欄防止孩子進入危險的地方；或把一些不適宜孩子取得的物品如糖果、貴重私人物品等鎖起來。



- 平日預備一些**孩子感興趣的活動**，比如砌積木、畫圖、扮演遊戲等，**讓他投入**，他因無聊而鬧彆扭或搗蛋的機會便會相對地減低。

- 與孩子定下規則，讓他養成常規習慣，預知每天都會定時進行該常規活動，例如每晚心愛的電視節目完畢就要去刷牙，預備上牀，並與他商量獎勵及後果。你可以在

時間快到時預先提醒他。



處理策略

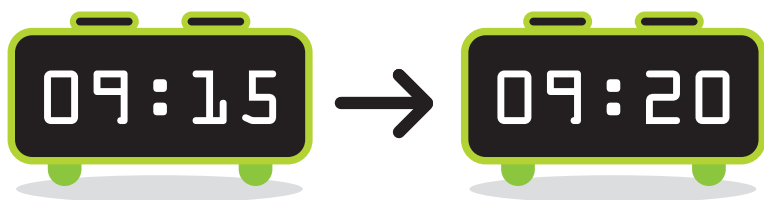
1. 「刻意忽視」

當孩子有一些輕微、無傷害性或引人注意的問題行為，例如一邊拿起玩具作勢拋擲，一邊看成人的反應，這時應對他視若無睹，不作出任何反應（包括喝止或看着他）。等他完全停止該行為之後，便立即再注意他，用別的話題分散他的注意，並盡快找機會讚賞他適當的行為。初用這技巧時，孩子可能會因想獲取成人的注意而變本加厲，但只要堅持「刻意忽視」，他便會學懂不當的行為是不會吸引到你的注意的，而逐漸把該行為減少。



2. 後果

- 當孩子不守規則時，運用正面的方法比打罵更為有效。你可以執行**不同的後果**(請參考下表例子)：
 - i. **合理後果** — 孩子不守規則時，可以讓他承擔合適的後果，例如暫停引發他不當行為的活動，或拿走引起問題的玩具。
 - ii. **冷靜時段** — 把孩子帶到活動現場的外圍，如坐在旁邊若干分鐘，他仍可看着活動進行。期間，不給予任何注意，但是如果他不肯坐下來，便可以輕按着他。



- iii. **隔離時段** — 這後果應用在**比較嚴重**或帶**滋擾性**的問題行為。方法與冷靜時段差不多，把孩子帶到另一地方讓他冷靜，如另一房間或角落，令他不能見到其他人。地點要**安全**、光線充足及**沒有吸引**他的事物。千萬別把隔離時段說成「關黑房」，令他覺得是接受嚇人的懲罰。



- 執行以上三個後果時，**並不是時間愈長愈有效**。通常執行合理後果不應超過半小時，冷靜時段和隔離時段則最多五分鐘便足夠。冷靜時段和隔離時段的計時應在孩子完全安靜後才開始，讓孩子知道吵鬧是無補於事的。完畢後讓他重回活動裏，留意他做得好的時候便要給他讚賞。切忌立即向他說教，免得再挑起他的情緒。

- 下表列出處理不守規則的步驟：



執行步驟	例：不肯分享玩具	例：情緒失控或打人	例：拒絕跟從指示去做另一件事
走近孩子，清楚地叫他停止做什麼及應做什麼	「雯雯，請放下玩具，到下一個小朋友玩了」	「德德，把手放下，別打妹妹」	「巧兒，節目完了，請關上電視去刷牙」
給孩子時間去合作	等五秒	等五秒	等五秒
稱讚他的合作	「謝謝你守規矩」	「你可以控制自己真好」	「謝謝你合作」
如不合作，執行後果，並說明原因	執行 合理後果 ：「你沒有和小朋友分享玩具，我要把它拿走三分鐘」	「你還是打妹妹，現在要去 冷靜 兩分鐘」	此情況下可重複指示一次。如仍不合作，執行後果：「你仍沒有聽從我的指示，現在要去 冷靜 一分鐘」
時限到了，恢復先前的活動	「時間到了，這是你的玩具」	「時間到了，你可以再去玩了」	「冷靜時段完了，現在請去刷牙」
找機會稱讚他	「跟小朋友一起玩得真好」	「玩得很安靜啊」	「巧兒刷得真落力」
問題再現，運用後着	「你仍然不肯分享，這次要把玩具收起四分鐘」	「你還是打妹妹，現在你要去 隔離 三分鐘」	「你還是不肯刷牙，現在要去 隔離 兩分鐘」
如仍不合作，再用後着	「你還是不合作，這次你要去 冷靜 三分鐘」	「你還是不合作，現在要 隔離 四分鐘了」	「你還是不合作，現在要 隔離 三分鐘了」



處理「高風險」情況

若孩子經常在某些情況出現不當的行為，例如在超級市場會興奮地跑來跑去，你便需要**預先作好計劃**，以減低孩子出現這些「高風險」問題的機會。在事前與孩子協議規則，定下遵守規則的獎勵及不守規的後果。準備一些玩具或活動給他在當場打發時間，例如在超級市場時，讓他幫忙推車或跟他一起講講貨品的顏色、數數通道等。帶備些獎品如貼紙或蓋章，當他表現理想時可以用作即時獎勵，並加上稱讚。逗留時間宜短，孩子有進步時才把時間逐漸加長。事後與孩子一起作出檢討，先稱讚他成功的地方，再商量下次可以如何改善，令他更積極改進。



平日別忘了多點關注和欣賞孩子的適當行為，跟孩子談天和參與他的遊戲。擁有良好的親子關係，運用行為處理策略才會有效，孩子的行為問題亦自然會減少。