

親職系列 15

管教「正」策 之一



網上版本



衛生署

孩子踏上幼稚園後，他更懂得表達自己的要求、感受和想法。他或會與你討價還價及不聽從管教；與此同時，因自制能力弱，也常與同伴起紛爭。隨着成長，他開始從其他人的觀點角度去思考，從而學習守規矩及與人相處。要配合孩子的特性，家長除了要瞭解和體諒孩子的發展需要之外，亦要有明確的指導及堅定的管教，去鼓勵他建立理想的行為和減少不當的行為。

建立理想的行為

基本原則



要孩子表現良好，服從指示，重要的基礎是良好的親子關係。平日多與孩子談天、享受一起參與活動的樂趣及用身體語言表達你對他的關注(請參閱「親職系列之八——正面管教從幼兒開始」)，孩子與你有良好的關係，他對你信任，自然有較大機會跟你合作。

幫助孩子學習理想的行為，基本原則是**以身作則**和要有**實際的期望**。多數孩子都會從觀察和模仿中學習，因此對孩子來說，身教比言教更為重要；家長應該常常檢討自己有不

講一套

做一套

「講一套，做一套」，例如要孩子輕聲地說話，自己就不要常常大聲叫喊。根據孩子的能力和發展特性，而對他作出實際的期望。假如期望與孩子的能力不配合，只會令孩子感到沮喪；同樣地，要自己做完美的父母，一樣會帶來挫敗與失望。

策略運用

除了遵行以上的基本原則之外，你也可以在日常生活中運用以下的策略去幫助孩子建立理想的行為：



★ 訂立基本規則

按孩子的能力，與他一起定下一些理想的目標行為或基本規則，如進入家門要把鞋子放好，或吃飯前要洗手，令孩子明白成人對他的要求。全家人都要一起遵守所定的規則，以示公平。規則的數目不要太多，兩、三條已足夠。

★ 用清晰、正面的指示

對孩子作出指示時，首先要**取得他的注意**。你可以走近他，並叫喚他的名字，蹲下到他可以平望你的高度，等他注意你時才給指示。根據孩子的**理解程度**，發出正面、有建設性的指示，例如叫他：「請把玩具放在箱內」，而不是說：「不要亂七八糟」。**清晰扼要**地讓他明白指示的內容。給指示後，緊記不要問「好不好」，令孩子以為可選擇拒絕。亦要給他一些時間作出反應，別急於發出一連串指示。



★ 欣賞並讚賞孩子

讚賞可以增加適當行為出現的機會，從而減少不適當的行為。多留意並欣賞孩子適當的行為，比如當他安靜地坐下自己玩或跟從指示去做，便**即時**讚賞他，不要把適當的行為視為理所當然。稱讚時盡量要**明確地描述**他的理想行為，如：「你真用心畫圖畫」或「謝謝你把玩具放好」；

只說「很好」、「真乖」，孩子並不會清楚你究竟欣賞他甚麼。就算孩子對實物獎賞比對稱讚有興趣，讚賞也要與獎賞一併進行。

★ 獎賞

要收到鼓勵的效果，選擇的獎賞須是孩子喜歡的活動或東西；最好是一些家庭活動，例如：爸爸教孩子下棋、到公園玩、外出吃一頓等，既可避免孩子偏重物質獎勵，也可增添親子相處機會。



★ 貼紙表

如果想增加孩子一些好行為出現的機會，可以用貼紙表作為激勵他的方法。使用這個方法須小心監察才奏效，以下是一些要點：

- 根據孩子的程度，訂定一個清楚、明確、正面及可執行的目標(例如：在40分鐘內完成晚飯)。



- 初期的目標最好容易達到，讓孩子有興趣跟着做，然後才逐漸提高目標。例如：每次達標有一個貼紙，三個貼紙可以獎去公園玩；連續一星期達標後，便可提高目標，例如：在35分鐘內完成晚飯。



- 給予貼紙(或印章)獎勵及換取獎賞的頻率要靈活調整，原則是維持孩子的興趣，初時頻密，逐漸減少密度。待理想行為變得穩定時，可漸漸減少獎賞，如變為連續兩次達標才有一貼紙，或5個貼紙才有獎賞。最終更可變為不定時獎賞，令孩子不長期依賴物質獎勵。
- 無論獎賞的頻密程度是怎樣，別忘記要繼續稱讚孩子，因為他永遠都需要你的鼓勵。
- 如果孩子不能做到目標，毋須拿走他的貼紙。經常檢討獎勵計劃，有需要時作出修訂，務求令孩子容易達到目標。

★ 貫徹執行

要讓孩子貫徹始終地達致目標，成人首先要貫徹執行建立理想行為的計劃。家中每個照顧者均須了解該計劃，採取一致的方法。

★ 後果配合

有時，獎勵計劃可能需要有後果配合，才能順利實行。詳情請參看『親職系列之十六：管教「正」策之二』。

