

# 親職系列 16

## 管教「正」策 之二



網上版本

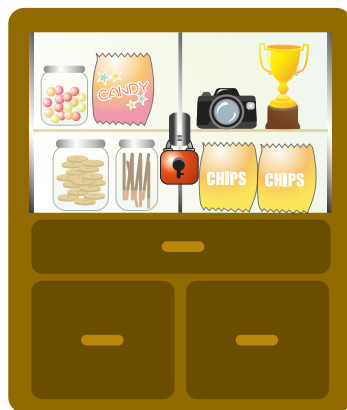


## 處理不當的行為

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，他將承擔甚麼後果**。

### 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

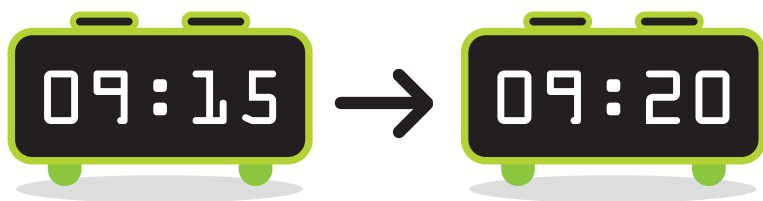
### 1. 「刻意忽視」

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，可以剝奪他的權利，而所剝奪的權利須與當時的情況配合，通常都是拿走引起問題的玩具或令他不可以繼續參與活動。
  - 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，清楚地叫他停止做甚麼及應做甚麼	「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 <b>合理後果</b> ： 「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 <b>冷靜</b> 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 <b>冷靜</b> 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 <b>隔離</b> 三分鐘」	「你還是不肯刷牙，現在要去 <b>隔離</b> 兩分鐘」
如仍不合作，再用後着	「你還是不合作，這次你要去 <b>冷靜</b> 三分鐘」	「你還是不合作，現在要 <b>隔離</b> 四分鐘了」	「你還是不合作，現在要 <b>隔離</b> 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。

