

總結

每個孩子都是獨特的，性格各有不同。面對孩子的問題，家長要緊記「先處理情緒，後處理問題」。家長應先了解孩子，明白其需要和感受，以正向的管教和溝通方法去引導孩子健康成長，促進親子關係及家庭和睦。

參考資料：

Barkley, R., A. (2013). *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Webster-Stratton, C. (2005). *The Incredible Years: A Troubleshooting Guide for Parents of Children Aged 2-8*. Seattle: Incredible Years Press.

Webster-Stratton, C. (1999). *How to promote children's social and emotional competence*. London: Sage Publications.

作者：黎思明資深護師（精神科）

出版：青山醫院兒童及青少年精神科 E2 兒童及青少年精神健康中心

地址：新界屯門青松觀路二十三號屯門醫院特別座二樓 E2 兒童及青少年精神健康中心（門診部）

電話：2454 1744

傳真：2468 5504

網址：https://www3.ha.org.hk/tmh/ch/services/02_01_paedpsy.asp?mobile=1

管理人：E2 兒童及青少年精神健康中心

版本：一 / 二零二零年

Funded by: Patient Empowerment Programme, New Territories West Cluster

新界西醫院聯網 病人啟力基金贊助



6. 短暫隔離，幫助成人和孩子保持冷靜

當孩子出現自我傷害、打人或破壞物品時，家長可選用「短暫隔離」去處理孩子，以避免家長於盛怒下對孩子作出過激的反應。「短暫隔離」合用於三歲至十歲的孩子。

程序

- 1 家長言詞要中肯，使用計時器，望著孩子堅定認真地說：「由於你……（自我傷害 / 打人 / 破壞物品），現在要你冷靜一下，請你在安靜椅上安坐 3 分鐘，時間一到，我會告訴你可以起來。」
- 2 當孩子拒絕被隔離或與家長爭拗時，家長應以堅定的態度，握著孩子的手，將他安排坐於面向牆角的位置。
- 3 如孩子提早離開那安靜椅，未能完成指定的隔離時間，家長要冷靜地帶孩子返回座位。否則，家長可剝奪孩子某些權利。家長可對孩子說：「如你不去安靜椅上安坐，今晚看電視的時間便會被取消。」
- 4 當孩子被「隔離」的時間已到，家長應再次發出同樣的指令，以免孩子逃避，確保孩子學習應有的服從性行為。
- 5 若孩子再不服從指示，家長應再次使用「隔離」，程序如上。
- 6 當孩子完成隔離後，家長應與孩子進行事後解說，解釋隔離原因，並探討方法，避免日後重覆犯錯。

7. 家長應積極主動的聆聽，反映孩子的情緒，並恰當地表達自己的感受和意見，可化解紛爭及促進親子關係

家長應與孩子保持良好的溝通及親子關係。在溝通互動中，家長應盡量暫停一切活動，專注於孩子身上，全神貫注去聆聽和觀察孩子的表情、反應和意願，接納孩子的情緒和感受。

家長應保持情緒穩定，耐心地觀察和聆聽，了解並接納孩子的情緒，並透過語言表達自身的情緒，表示對孩子的接納和包容，並給予適當的鼓勵。

情境 孩子看圖書後，沒有收拾圖書，媽媽感到不高興。

- ✓ 媽咪：「美美，整個地上都遍佈圖書，亂七八糟，媽媽感到不高興。你要學習有手尾，將看完的圖書放回書櫃。我相信你能做到，你要試試看。」
- ✗ 媽媽：「衰女，整到間房亂七八糟，圖書看完又不收拾好。衰女，你好快些收拾好！」

8. 處理孩子的情緒失控行為，引導孩子思考解決問題

家長需保持情緒穩定及積極正面的思想態度，透過正向的語言，表達對孩子的接納和包容，提示孩子冷靜的方法和積極處理問題。

- 1 先處理情緒，後處理事情
 - a. 家長要先幫助孩子認知其情緒，孩子更易冷靜了解和處理其所面對的事情
 - b. 當孩子冷靜後，家長應給予讚賞。才引導孩子說出事情的始末，以合適方法解決問題。
 - ✓ 媽媽：「琪琪，我好欣賞你能夠冷靜下來，究竟發生什麼事情令你這麼難過？」
- 2 家長要給孩子足夠時間去表達自己，以同理心代入孩子的角度，了解孩子的談話內容，並反映孩子的情緒感受，給予合適的回饋，令孩子明白情緒沒有好壞之分，因情緒而生的行為卻有好壞之分，接納其情緒不代表同意其行為。
- 3 引導孩子思考解決問題，助其建立解決問題的能力

試試解決問題 5 步驟

1. 停一停，想一想！有問題嗎？
2. 有那些方法？有什麼後果？
3. 最好的方法？
4. 試試看！
5. 方法可行嗎？

方法

是否安全？

是否公平？

是否你 ok, 我 ok ？

9. 家長每天給予自己自由放鬆的時間

教養孩子的道路上，家長也要讓自己有喘息的空間，每天盡量安排時間做喜歡的事情，關愛自己，讓自己好好放鬆。



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster

親親寶貝孩子

管教篇





在孩子成長的過程中，家長和孩子會面臨不少挑戰。在臨床工作中，不少家長於管教孩子上面對不少困難，備受精神困擾。為了幫助家長，我們特別印刷「親親寶貝孩子篇」，分享管教孩子小提示，以供家長參考。

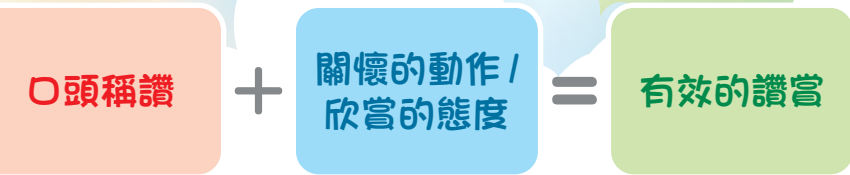
1. 每天進行15分鐘親子遊戲，與孩同樂，強化親子關係。

遊戲過程中，家長應讓孩子帶領遊戲，有同理心地投入孩子的遊戲世界，接納孩子的創意，鼓勵孩子解決問題，助其建立解決問題的技巧。遊戲快結束時，家長應準備足夠的時間給孩子停止遊戲。



2. 關注孩子良好的行為，讚賞你的孩子

家長應給予孩子足夠的關注及讚賞，可讓孩子知道良好的行為，才可得到別人的注意，從而鼓勵孩子繼續其良好行為。



讚得有法：

① 稱讚語句要正面，負面行為勿強調

情境 姊弟二人正在一起拼圖，媽媽剛從睡房走出來。

弟弟：媽咪，你睇吓，我地就快砌好。
 姊姊：你睇吓幾靚。
 媽媽：✓ 你地好乖呀！一齊合作砌圖。
 ✗ 你地好乖呀！無打架，還一齊玩。

② 每當孩子表現恰當，應在5-10秒內給予讚賞，推動孩子的美好行為。

情境 小女孩與爸爸在玩煮飯仔

女孩：爸爸，我整的蛋糕，靚嗎？
 爸爸：個蛋糕好漂亮，肯定好美味。這個紅色的是士多啤梨，這個蛋糕還用了雞蛋和麵粉整。
 晚飯時間快到，爸爸準備足夠的時間給孩子停止遊戲。
 爸爸：快吃飯了，我們可以多玩5分鐘。
 5分鐘後……
 爸爸：珊珊，夠鐘啦，要收玩具。
 珊珊聽從爸爸指示，把玩具放入盒中。
 爸爸[爸爸微笑、輕撫珊珊的頭髮]：珊珊，你真乖，聽從指示收拾玩具，爸爸好欣賞你的合作。

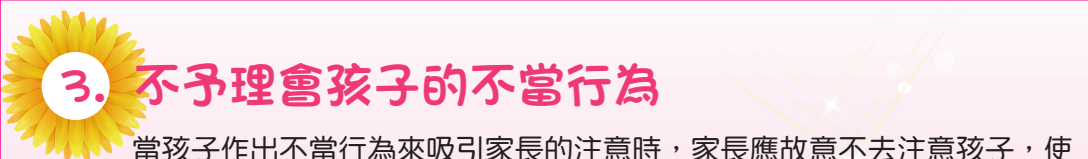
③ 公開讚賞，使孩子得到較大的認同，從而增加孩子的自豪感和自信心。

情境 家庭聚會中，兒子正在收拾玩具。

母親：哲哲幾叻，將玩具執得好整齊。
 舅舅：係呀！哲哲真係越大越有責任感，識得照顧自己的私人物品。

④ 避免將稱讚和嘲諷混為一談

✗ 媽媽：我好開心，你竟然收拾玩具？為什麼你平時不這樣做？



3. 不予理會孩子的不當行為

當孩子作出不當行為來吸引家長的注意時，家長應故意不去注意孩子，使他感到沒趣，逐漸減低其不當的行為。

進行不予理會的要點：

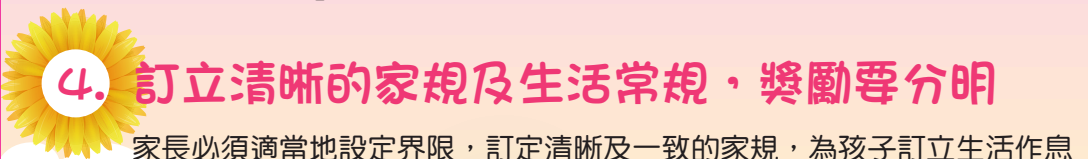
- 家長要保持冷靜，不可動怒，表現出若無其事的表情，並簡略向孩子解釋該行為是不被接受。

例子 爸爸說：「光仔，如果你再大聲說話，我就不同你說話，不望你，還轉身背向你。如果你細聲說話，我才會理睬你。」
 爸爸應轉身最少90度（理想為180度）背向孩子，甚至站立或走到房間的另一角，以便暗地裡觀察孩子的行為。這可幫助孩子較易辨別出家長不喜歡他的不當行為。

- 孩子停止不當的行為時，爸爸要即時關注或讚賞孩子的恰當行為。

例子 當光仔輕聲說話時，爸爸要在5-10秒內讚賞光仔。
 爸爸：「光仔，我喜歡聽到你細聲說話。」

- 「不予理會」完成後，才向他們解釋不加理會的原因。



4. 訂立清晰的家規及生活常規，獎勵要分明

家長必須適當地設定界限，訂定清晰及一致的家規，為孩子訂立生活作息時間表，並有效及合理地執行，讓孩子學習自我尊重和自我控制，成為有能力和有責任感的人。

當孩子能遵守規矩，家長應給予孩子適當的關注和讚賞，使孩子明白其努力是有價值的，從而強化孩子的好行為。

有效發出清晰指令的步驟：

- ① 靠近你的孩子
- ② 用嚴肅的表情，呼喚孩子的名字
- ③ 保持目光接觸，用堅定的語氣，給予簡單直接的具體指示
- ④ 必要時使用有效的警告（每次只能警告一次）：

如：孩子若拒絕將他的玩具撿起來放在架上，家長可以說：「如你不將你的玩具撿起來，放在架上，你的玩具便會被收起兩天。」

家長要適時放手，讓孩子從經驗中學習成長，承擔因自身行為而生的自然後果。當孩子害怕或厭惡因自身行為而生的後果，孩子較易改變自己的行為。

當家長面對孩子的不當行為，可實施剝奪權利。

情境 孩子沒有先完成功課，就使用電腦玩遊戲。

媽媽可對孩子說：「你坦白地告訴我，沒有先完成功課就使用了電腦，這令我對你更有信心。我們說好了，每天要做好家課，才可用電腦45分鐘。如果你違反守則，第二天便要扣除45分鐘的電腦使用時間。因此，今明兩天，你便不能再使用電腦了。我相信你能做到。」

緊記 切勿取消某種權利超過一天或甚至一個星期，以免孩子作出更嚴重的行為。



5. 訂立行為獎勵計劃

- 家長應依照孩子的年紀及能力而作出合理期望，訂立行為獎勵計劃，增加孩子成功的機會，提升獨立的能力及建立自信心。
- 當訂立行為獎勵計劃時，家長只選擇一或兩種行為去開始，設定每天的獎賞，將獎勵細則清楚地寫出，擬定多樣化非昂貴的獎品清單。

- 家長要清楚界定孩子適當的行為，要強調正面和實質的行為
如：吃飯時要有禮儀，應確定為輕聲嚼嚼，安坐、保持背直，保持桌面清潔。

如：「要和妹妹和睦相處」而不是「不要欺負妹妹」。

- 家長將目標行為分拆為小步驟，逐步增加難度
如：當訓練孩子穿衣時，要分階段進行，可先學穿褲子，繼而學穿上衣，最後學扣鈕。

- 家長要貫徹執行獎勵計劃，孩子作出適當的行為後，才作出獎勵。
- 每天獎賞孩子當日的正確行為，家長應同時以口頭稱讚及一些關懷動作，逐漸地取代物質獎賞。
- 日常生活中，家長也可給予孩子驚喜式的獎勵，以增強孩子的正面行為。

✓ 媽咪：「小光做得好，能夠和妹妹分享玩具，一會兒我們到公園去玩耍。」