

小學家長教育資源套

管教無難度： 如何處理子女的不恰當行為？

範疇一：認識兒童發展

家長筆記

A. 活動目標

- a) 掌握預防子女出現不恰當行為的技巧
- b) 掌握處理子女不恰當行為的策略

B. 活動內容

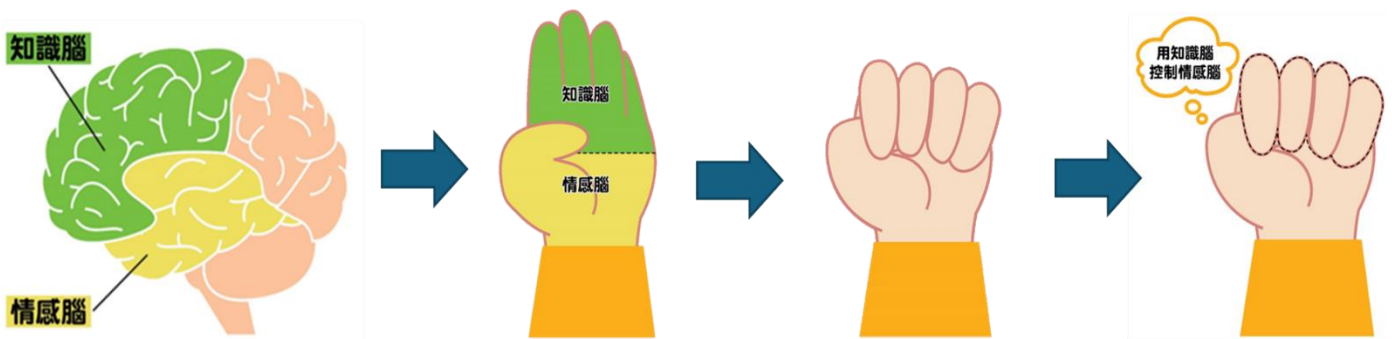
1. 「不恰當行為」包括：
 - 子女有能力避免，但仍然表現不恰當行為。
 - 子女有能力做到，但仍然不遵從大人的合理期望。
2. 「預防勝於治療」，**預防**子女出現不恰當行為比**處理**子女的不恰當行為來得有效。有時候，子女「不聽話」，只是因為子女不明白家長的期望或指示，或者是因為子女忘記了家長的期望或指示。所以，家長要懂得怎樣去給予清晰且有效的指示、怎樣去讓指示更容易「入耳」和怎樣去提醒子女要遵守規則。
3. 給予清晰有效的指示：

指示	較有效的指示	原則
○ 「你想把玩具收拾好嗎？」	「請你把玩具收拾好。」	運用描述型的句子去提供指示
○ 「不要把玩具隨處亂放！」	「請你把玩具放回原位。」	運用正面指示（說出子女應該做什麼，而非子女不應該做什麼）
○ 「請你把玩具收拾好。」	「請你把玩具放回箱子裡。」	清楚說出自己的期望，不要認為子女懂得「讀心術」
○ 「請你把所有玩具放回箱子裡。」	「請你把車子放回紅色箱子裡。」（待子女完成指示後）「剛才放得真整齊！現在請你把 Lego 也放回黃色箱子裡。」	將較複雜的行為拆成「小步子」

4. 讓指示更容易「入耳」：

指示	較有效的指示	原則
○ 「現在立刻溫習！」	「現在我們先溫習，之後我們就可以全心全意地玩。」	引發動機：讓子女知道聽從指示有什麼好處。
○ 「快點練習！」	「你想多練鋼琴 5 分鐘，還是多練 10 分鐘？」	給予選擇：子女可以在家長接受的選項中作出自主的選擇，自然會更願意跟從家長的指示。
○ 「(打針時)不用怕! 打針不痛的! 全部同學都要打針! 不用怕! 」	(打針前)「如果稍後打針時，你覺得很緊張，你可以做什麼？」	及早準備：很多時候，家長都知道子女在什麼情況下會「扭計」。家長可以在這些情況發生前為子女及早準備。這樣可以讓子女有心理預備外，更可以讓子女將要做的事情預演一次，子女之後在實際情況的表現自然更好。
○ 「不可以拿走社區中心的圖書！」	讓子女想想：「如果你拿走了社區中心的圖書，會發生什麼事？」	鼓勵思考：鼓勵子女思考後果，讓他們明白為什麼不可以做某些事情。

- 子女出現不恰當行為，可能是因為他們沒有深思熟慮，所以家長需要經常鼓勵子女思考！我們的大腦由較衝動、較原始的情感腦，和較理智、較高級的知識腦兩部份組成。我們可以用一個拳頭代表這種組合，姆指代表情感腦，其他手指代表知識腦，當知識腦控制情感腦時，我們可以用理智控制衝動、情感和行為。相反，當情感腦控制知識腦，就會出現「做事不經大腦」的情況。家長可以運用以下圖片，教導子女大腦的結構，並以握緊拳頭的動作，提醒自己要用知識腦控制情感腦。



- 家長在處理子女的不恰當行為前，要先幫助子女運用知識腦控制情感腦，亦即「先處理心情，後處理事情」。被情感腦控制的子女難以聽到家長的教導，所以家長應該待子女的心情稍為平靜後，再處理該行為。家長亦可以觀察及分析孩子的表現行為，嘗試了解子女不恰當行為背後的成因，繼而定立明確目標以幫助子女改善其不恰當的行為。

5. 提醒子女的方法：

- 子女總有忘記規則的時候。如果家長要提醒子女，需記得「少即是多」原則。意思是，家長用最簡短的言詞去提醒子女，才不會令子女覺得煩厭、覺得家長「囉唆」：

原則	重點
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 客觀形容 	形容家長見到的情況，例如：「廁所燈還亮著。」不用長篇大論地講出為什麼要關廁所燈。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 提供資料 	說出為什麼要做某些事情，例如：「牛奶這樣放在枱面會變壞的。」已經清楚說明為什麼要將牛奶放回雪櫃。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 運用單詞 	單單講出一個單詞，如「八達通」、「顏色筆」，已經能夠提醒子女。用長篇大論地批評子女粗心大意、「講了很多次都仍然忘記」等方法都不合適。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 運用文字 	利用文字或標記去提醒子女，有時比言語提醒來得有效。

- #### 6. 在說理前要先表達同理心。家長要先弄清事情的發展經過，亦要讓子女覺得家長明白自己的經歷和感受。家長可以通過積極聆聽達到同理的效果，積極聆聽包含三個部份：

- 多問問題
- 反映內容
- 反映負面情緒

家長可以通過以下例子進一步了解積極聆聽的操作：

- 哥哥與弟弟打架，媽媽先問哥哥：
 - 媽媽：「剛剛發生了什麼事？」（多問問題）
 - 哥哥：「弟弟搶了我的玩具！那個玩具是我先玩的！」
 - 媽媽：「你在玩玩具，弟弟走過來搶了你的玩具，你想拿回玩具，對嗎？」（反映內容、多問問題）

- 哥哥：「對呀！我已經叫他把玩具還給我，但他就是不肯！」
- 媽媽：「你已經開口叫弟弟把玩具還給你，但弟弟就是不肯，所以你就急了、生氣了？」（反映內容、反映負面情緒、多問問題）
- 哥哥：「對呀！我只是想取回我的玩具！」
- 媽媽：「弟弟搶了你的玩具，你叫他把玩具還給你但他不肯，你覺得又急又生氣，於是出手想搶回玩具。過程中你打了弟弟？」（反映內容、反映負面情緒、多問問題）
- 哥哥：「我…不是故意的，我只是想取回玩具…」
- 媽媽：「明白，你只是想取回玩具，但你不小心打了弟弟。之後發生什麼事情？」（反映內容、多問問題）

子女犯錯可能是因為較外顯的情緒（如：心急、生氣、感到對方先做錯），或較內顯的情緒（如：害怕、挫敗、不知道為什麼）。如果家長可以運用這些細緻的情緒詞彙去形容子女的感受，並將這些感受連結到事情的前因後果，子女可以回顧發生了什麼事，亦會更容易接受家長的教導。

7. 家長可以用「我」信息來處理子女較輕微的不恰當行為；家長表達自己的感受，讓子女明白家長的關注點，修正自己的行為。「我」信息包含四個部份：

部份	內容	例子
○ 「當…」	客觀形容子女的不恰當行為	「當你還未完成功課就偷偷走去玩…」
○ 「我覺得…」	描述家長的內心感受	「我覺得有點失望…」
○ 「因為…」	描述家長覺得問題行的負面影響	「因為這樣可能會影響我們之間的信任…」
○ 「我希望你可以…」	提出家長的期望	「我希望你可以遵守我們一齊定下的規矩。」

8. 家長亦可以用誘導法處理子女較嚴重的不恰當行為；家長指出子女的行為可能對別人造成的傷害，鼓勵子女修正自己的行為，並為自己的錯失作出補救。誘導法包含四個部份：

部份	例子（媽媽對子女說）
○ 指出子女的不恰當行為是什麼	「你剛才對著爸爸大叫是不對的…」
○ 指出子女的行為如何影響別人	「因為爸爸會覺得不被尊重，會覺得很難過…」
○ 了解子女行為背後的意圖，再指出子女如何可以通過正面行為達到同樣目的	「如果你覺得爸爸還未了解你的想法，你可以告訴他，你也可以先告訴我…」
○ 指出子女現在如何可以補救自己的錯失	「現在我希望你可以向爸爸道歉…」

9. 如果子女在家長使用「我」信息和誘導法後仍然不聽從指示，家長可以為子女的行為提供合理後果，合理後果有三個特點：

- 相關：與不恰當行為有直接關聯
- 合理：與不恰當行為的嚴重程度成正比
- 尊重：保持對子女的尊重

例如：子女因為拖延而未能完成功課，所以家長只能夠取消當日的家庭遊戲時間。家長無需打罵子女，亦無需冷嘲熱諷，因為子女已經承擔了自己行為的後果。

家長可以通過以下網站，或掃描右邊的二維碼，收看短片：「邏輯後果」，重溫給予後果時要注意的相關、合理和尊重原則（<https://shorturl.at/cemDZ>）。

