



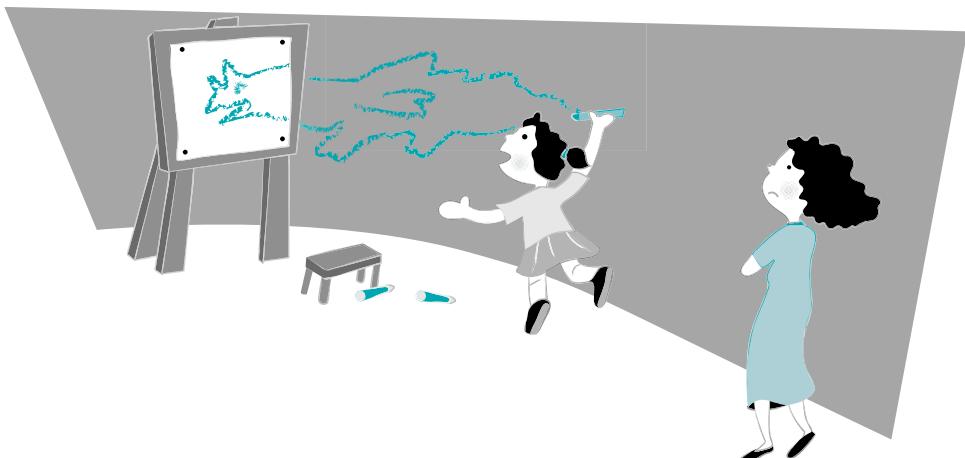
用「自然後果」要考慮甚麼？

- ◆ 採用「自然後果」時，首先是注意安全。在安全情況下，父母可容許孩子從中汲取教訓，由他決定應否繼續不當的行為。例如，孩子不肯依時起床，會錯過了早餐時間，父母可利用這個「自然後果」，去教導孩子應準時起床。然而，如孩子在馬路上追逐，父母不可能由他承擔「自然後果」，否則孩子會被汽車撞倒，後果不堪設想，須即時阻止，並向孩子解釋原因，才對他運用「訂定後果」：「若你再在馬路上玩，我們便取消去遊樂場，立刻回家。」
- ◆ 「自然後果」須獲得孩子重視，才能發揮實際作用。若父母對孩子說：「你弄濕廁所，會令人滑倒。」這個「自然後果」對孩子影響不大，行為與後果不大相干，也沒有教訓作用，未必能驅使孩子停止這不當行為。這情況下，父母可向孩子運用「訂定後果」，要他負責抹乾地方，從而改善陋習。
- ◆ 父母亦須考慮自己能否接受不當行為所產生的「自然後果」，才決定是否採用這方法。如孩子不按時起床，「自然後果」是錯過了乘搭褓姆車的時間。若父母恐怕孩子上學遲到，或寧願讓孩子乘坐計程車趕回校，而不讓他去承擔後果，孩子得不到教訓，卻變相懲罰了父母，令效果適得其反。



用「訂定後果」要考慮甚麼？

- ◆ 「訂定後果」必須合理，以及盡量和情境拉上關係。譬如，向孩子說明「你弄濕廁所，便要負責抹乾。」「你劃花牆壁，便要自行清理。」重點在於教導孩子學習承擔後果，而不是要他受罰。
- ◆ 「訂定後果」要有適當的約束力。若後果無管束效用，父母難以促使孩子遵從。若後果太嚴苛，會對孩子造成不必要的壓力，父母執行時，亦會破壞親子關係。
- ◆ 父母訂立後果時要三思，不宜誇大後果，如「現在你不吃飯，以後不給你任何東西吃。」「再大吵大鬧，便拋你落樓。」「不聽話就逐你出家門，不准回來。」等說法，均不當，也不切實際，容易嚇怕孩子或令他反感，破壞親子關係。
- ◆ 貫徹始終，才見成效。預先跟孩子訂定後果，若明知故犯，父母便要切實執行，讓他自行承擔後果，每次如是，促使孩子決心改過。如因為孩子求情或哭鬧，父母便放棄執行，或讓孩子討價還價，不斷嘗試衝擊「警戒線」，以測試父母的底線和耐性。這樣，只會教懂孩子逃避應付的責任。





與後果有約（建議答案）

事件	自然後果	訂定後果
不肯吃飯。	稍後會肚餓。	再不吃飯，稍後不准吃雪糕。
把玩具亂放。	容易遺失玩具，孩子無法再玩。	未能收拾妥當，我會收起玩具，然後把玩具送給別人／一星期後才拿出來。
未能於回校前的指定時間內換好校服。	將會遲到，錯過玩桌上玩具的時間。	<p>★ 當晚睡前換上校服，第二天上學時穿著有皺褶的校服。</p> <p>★ 第二天早上提前十五分鐘起床。</p>

短暫隔離

何謂「短暫隔離」？

- ◆ 「短暫隔離」是暫時把孩子調離現場，移步到另一個受控制的環境，以圖干擾及終止他的不當行為，待孩子在設定時間內安靜下來，再邀請他繼續進行合適的活動。

例如：孩子在飯桌上發脾氣，倒翻飯菜，父母把他由飯桌移往走廊盡頭，並要他安靜兩分鐘，若他做到，請他回飯桌繼續吃飯。

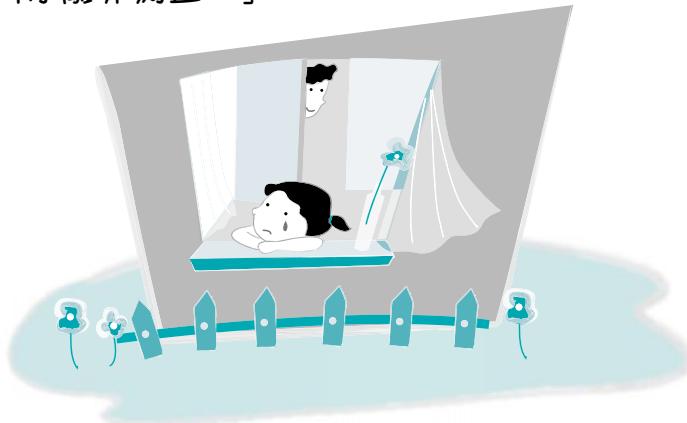
目的為何？

- ◆ 「短暫隔離」可以協助孩子冷靜，以及加強他的自控能力。尤其是孩子開始情緒失控時，父母便要把他稍為隔離，以保障孩子和別人的安全，並讓他學習自我控制，父母也可以趁機冷靜下來。

如何進行？

1. 預先準備

- ◆ 父母要事先告知孩子有關「短暫隔離」的方法和程序，使孩子明白父母是為了協助他平靜心情，而非故意懲罰他，以減低孩子的恐慌和抗拒感。
- ◆ 父母在事前可透過模擬練習，讓孩子親身經歷，認識隔離程序，以及體驗箇中感受。例如，父母示範方法，並向孩子清楚說明：「每次你發脾氣或做不當行為時，就要到這個角落（可改稱為「安靜角」），安坐下來，不能做任何活動，直至我叫你離開為止。」





2. 隔離指令

- ◆ 遇到孩子做出不當行為，父母要指令他立即停止。例如，孩子用手拍打妹妹，父母要用命令的語氣說：「你馬上停手，不可打妹妹！如你生氣，可告訴妹妹你不喜歡她這樣做，或選擇打沙發洩忿。」
- ◆ 父母給予指令後，若孩子不接受，繼續鬧情緒或打妹妹，就要求他走到指定的隔離地方，遵行父母的指示。
- ◆ 若孩子不情願或未能自行前往指定的隔離地方，父母就用行動去協助他依從，如拖手或摟抱，帶他前往，再告訴他何時才能離開。
- ◆ 若孩子到達隔離地方後，仍然大吵大鬧，父母不需要作任何回應，只要告訴孩子，待他安靜下來，才開始計時，指定的時間過後，孩子便可以離開隔離地方。

3. 重新投入活動

- ◆ 孩子離開隔離地方前，父母告知他能繼續剛才未做完的活動，如吃飯、做家課、砌拼圖等。
- ◆ 孩子安靜以後，父母藉此機會教導他先前行為失當的地方，並提醒他將來出現同類問題時，尚有其他可行的方法，讓他選擇。譬如說：「你下次生妹妹的氣，可向父母訴苦，或用小皮球打牆。」

4. 讚賞恰當行為

- ◆ 孩子離開隔離地方後，父母依然要觀察他隨後的表現，如行為恰當，立即讚賞，避免他因無聊或要吸引注意，而再作其他不當行為。例如，孩子跟妹妹玩耍，便對他說：「你和妹妹玩得多融洽，非常合作呀！」





注意事項

- ◆ 三歲以下的孩子較難明白等候、暫時和冷靜等概念，也未能十分理解父母的解釋，故不適宜向他們使用「短暫隔離」法。
- ◆ 預早選定供孩子隔離的地方，如走廊、牆角、客廳某些位置等，所定地方避免令孩子容易分心或覺得吸引，以免變相獎勵了孩子。切記必須確保環境的安全。
- ◆ 指示要簡單和直接，語氣要平靜，免令孩子感到恐慌。
- ◆ 隔離時間要短，以兩至三分鐘為上限。孩子年紀愈小，冷靜時間應愈短。時間由父母決定，毋須與孩子討價還價。
- ◆ 在隔離期間，別跟孩子對話或爭論。父母的任何反應，都表示對孩子有所關注，令他忘卻冷靜自己的要求。只要情況安全，家長可忽視孩子的較激烈行為，例如尖叫或打牆，父母亦要保持冷靜，避免動氣，以免令問題變得複雜。若有需要，可把門關上，防止孩子逃離現場。
- ◆ 待孩子安靜下來，才開始計算隔離時間。若期間孩子要求如廁，先讓他前去，暫停計算時間，待孩子返回後，再估計剩餘的時間。
- ◆ 這個方法要求父母要堅持，情緒要穩定。若父母容易讓步，會使孩子得逞，變本加厲。若父母失控，既不能為孩子起示範作用，也可能無意間傷害到孩子。如果沒有把握，建議父母暫且不要使用這方法。



讓孩子冷靜下來（建議答案）

孩子正鬧脾氣，不停地開關櫃門，請你按以下步驟，嘗試運用「短暫隔離」的方法，給予孩子恰當的指示。

