



訂定目標行為

➤ 如何訂定目標行為？

▲ 適合孩子的程度

父母訂定的目標，要符合孩子的發展能力／程度、體力和年齡。否則，彼此會因達不到目標而感到挫敗和失望，甚至產生不滿和憤怒。每次訂定規則不宜太多，以免令孩子感到繁瑣和無從入手，以致最終放棄實踐。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 19

19

訂定目標行為

➤ 如何訂定目標行為？

▲ 與孩子共同訂定

如可行的話，父母在訂定目標時，可跟子女一起商討，以加強孩子的參與感，並激發其動機去貫徹執行。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 20

20

目標行為的訂定（建議答案）

要準時上床睡覺。	唸完故事就要關燈睡覺。
要有禮貌。	見到管理員叔叔該說聲早安。
要快些把飯吃完。	時鐘的長針搭上6字，就要把這頓飯吃完。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 21

21

肯定的指示（建議答案）

不要用衣袖來抹咀。	請用手帕／毛巾抹咀。
不要把玩具亂丟。	玩具要收拾好，並放回玩具箱內。
不可與表妹爭盪鞦韆。	大家輪流一起盪鞦韆，先讓表妹盪三十次，然後到你盪三十次。
不要偏吃。	縱使你不愛吃豆腐，也要吃兩塊，身體才會健康呀！



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 22

22

提防誤導孩子

◆ 清晰指示、避免請求

- ▼ 父母對孩子作出「請求式」或「問題式」的指示，會誤導孩子，令他們以為有選擇的空間，可以拒絕依從。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 23

23

提防誤導孩子

◆ 有限選擇、忌無規限

- ▼ 適當地給予孩子有限的選擇，有助他們依從父母的指示。
- ▼ 父母切忌向子女提供無規限的選擇，以免孩子的決定跟自己的意願不相符，最終引起不必要的爭執。




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 24

24

提防誤導孩子

- ◆ 指導選擇、切勿妥協
 - ▼ 若孩子拒絕接受有限的選擇，父母可嘗試進一步指導他作出選擇，以清楚表明自己的要求，而不要輕易妥協。




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 25

25

有效的指示 (建議答案)

- ◆ 天氣涼了，要不要穿上外套？
 - ★ 直接指示：請穿上外套。
 - ★ 有限選擇：你想穿紅色還是藍色的外套？
- ◆ 現在吃早餐好嗎？
 - ★ 直接指示：現在坐下來吃早餐。
 - ★ 有限選擇：你想坐在沙發上還是在這餐椅上吃早餐？




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 26

26

有效的指示 (建議答案)

- ◆ 可否掛上剛換下來的衣服才到公園去？
 - ★ 直接指示：先把換下來的衣服掛起來，才到公園去。
 - ★ 有限選擇：你要把換下來的衣服掛上衣架還是摺起來？
- ◆ 不如先讓表弟玩這個玩具？
 - ★ 直接指示：請先讓表弟玩這個玩具。
 - ★ 有限選擇：你想先讓表弟玩這輛四驅車還是那個鐵甲人？




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 27

27

有效的指示 (建議答案)

- ◆ 若你快點收拾好玩具，我們便可以外出了。
 - ★ 直接指示：我們收拾好玩具便外出。
 - ★ 有限選擇：你想自己收拾玩具，還是要媽媽幫忙？
- ◆ 穿牛仔褲不太好看，不如穿裙子去祖母的壽宴好嗎？
 - ★ 直接指示：請穿裙子去祖母的壽宴。
 - ★ 有限選擇：你喜歡穿這條格子款式，還是那條有蝴蝶結的裙子去祖母的壽宴？




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 28

28

評估風險、安排活動

甲 「高風險」事件	乙 原因	丙 預防方法
例子： 孩子午睡時被叫醒， 睡眠惺忪地做家課。	B	提早十分鐘叫醒 孩子，讓他賴床 一回兒，才起床 做家課。




教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 29

29

評估風險、安排活動

- A 沉悶、無所事事
- B 時間與需要不配合
- C 活動的轉換
- D 陌生的經驗
- E 不能抗拒的誘惑



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 30

30



防患未然 - 預先安排

➤ 沉悶、無所事事

- ◆ 孩子沒有合適的活動可以參與，精力無處消耗，感覺無所事事，容易做出不適當的行為。
- ◆ 父母可預先為孩子準備適量的玩具或物件，讓他隨時玩樂，亦可選定幾項簡單的遊戲或活動，使孩子在無聊時可以有所寄託。
- ◆ 外出前，父母可請孩子協助收拾一個「百寶背囊」，放入喜愛的物品，在適當時候拿來消遣。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 31

31

防患未然 - 預先安排

➤ 時間與需要不配合

- ◆ 當生理或心理的需要得不到滿足時，人便會容易變得煩躁和焦慮，特別是自身需要與外界環境的要求出現衝突時，情緒便會波動。
- ◆ 父母宜恰當地調整孩子的日常作息時間和次序，以減少外界環境的影響。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 32

32

防患未然 - 預先安排

➤ 活動的轉換

- ◆ 年幼孩子的自制能力和時間觀念都較弱，當活動有變更，特別是上床休息、進食期間和準備出門時，孩子會表現出不順從或會鬧情緒。
- ◆ 父母預先告訴孩子即將發生的事情，有助他作好心理準備。
- ◆ 父母宜替孩子設計好轉變活動的程序。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 33

33

防患未然 - 預先安排

➤ 陌生的經驗

- ◆ 孩子對不熟悉的事情會感到害怕，不懂得如何反應，容易產生抗拒，甚至會哭鬧。
- ◆ 父母應事前告知孩子有關的情況，包括可能發生的事、會遇見的人物、恰當和不當的行為、會產生的感覺等，也可借助故事的情節令孩子更易理解即將面對的經驗，並可透過預先演習，讓孩子學習如何反應。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 34

34

防患未然 - 預先安排

➤ 抗拒不到的誘惑

- ◆ 年紀愈小的孩子，愈要即時滿足自身的需求，較難抗拒外界環境的吸引和誘惑。
- ◆ 父母要控制外界環境的誘惑，例如避免帶孩子經過玩具店，或是把零食擺放在孩子拿不到的地方。
- ◆ 父母應預先聲明自己容許的程度。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 35

35