教育局
Education Bureau

香港教育大學
The Education University of Hong Kong

管教方難度：處理兒童問題行為方法

劉怡虹博士 (副教授 及 副系主任)
香港教育大學 幼兒教育學系

孩子曾出現以下行為嗎？

- 挑食
- 不願睡覺
- 拒絕分享
- 拖延症
- 打人
- 講大話
- 命令他人
- 言語攻擊
- 害怕新事物
- 欠缺毅力
- 炫耀

停課在家新日常

未處理的公務

教育子女的責任

能量過剩的孩子

堆積如山的家務

不同的學習時間表

能量透支的父母

你如何管教孩子？

打?

罵?

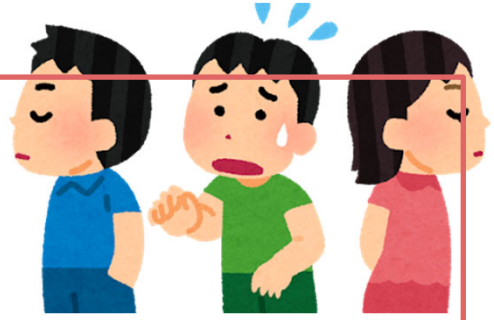
忽視?

放任?

不良管教的負面影響

壓力/焦慮

負面的親子關係



負面的社交關係

攻擊行為

退縮行為

負面的自我形像

問題行為的成因

爭取權力 孩子透過控制他人或拒絕跟別人合作來獲得權力	**報復** 孩子為受到傷害和感到被忽視而報復
爭取關注力 孩子透過行為來引起他人注意	**表現能力不足** 孩子因為能力或信心不足而表現不當行為或退縮

艾瑞克森-心理社會發展論

階段	年齡	描述
1. 建立信任 Trust vs. Mistrust	初生至18個月	• 從身邊的人和事物中建立基本的信任感
2. 自主自律 Autonomy vs. Shame/Doubt	18個月至3歲	• 學習如何獨立自主地完成生活上簡單的事物
3. 有好奇心 Initiative vs. Guilt	3至6歲	• 自發地去探索自己有能力完成的事情
4. 勤奮進取 Industry vs. Inferiority	6至 12歲	• 勤奮好學和學習不同待人處事的態度和技巧
5. 建立個人形象及價值觀 Identity vs. Role Confusion	12至18歲	• 在不同層面追尋、探索及建立形象和個人觀念
6. 建立親密關係 Intimacy vs. Isolation	18至24歲	• 學習與其他人建立良好、親密的關係
7. 承擔家庭、工作、社會責任 Generativity vs. Self-absorption	24至54歲	• 建立自己的家庭，在事業上有所成就，為社會帶來貢獻
8. 滿意人生 Integrity vs. Despair	54歲或以上	• 回顧過去的經歷： 如認為自己擁有一個有意義和豐富的人生，便會感到快樂而沒有遺憾

處理兒童問題行為原則及策略

- 建立信任
  - 愛的關係
  - 讚美
- 有效溝通
  - 正面溝通
  - 積極聆聽
- 支持發展
  - 誘導 ＋鼓勵
  - 6步曲計劃
  - 行為後果

讚美孩子

- 對行動、貢獻表達感謝
- 讚美努力與策略
- 指出進步之處
- 傳達接納與認可，表示信心

正面溝通

- 目的 – 讓小孩更樂於接受父母的評價和建議

重塑：避免使用負面標籤

(例：懶, 蠢, 煩, 偷, 不孝順, 不禮貌)

*客觀描述事件/行為

「我」訊息：避免指責、批評甚至威脅小孩

*用「我覺得」和「我感到」作為重心

正面溝通

避免

「如果你可以停止懶散，你可在學校更成功.....」

建議使用以下句子結構表達訊息：

- 「當（形容一個困擾你的舉動）」
- 「我覺得（陳述你對此事的感受）」
- 「因為（形容你認為將會發生的事）」

示例

「*當*你不完成你的功課，*我覺得*很憂慮，*因為*我擔心你將會跟不上課堂的進度.....」

正面溝通

避免 「你咁冇禮貌，唔怪得個個都鍾意哥哥，冇人同你玩」

使用以下句子結構表達訊息：

- 當.....我覺得.....因為.....

積極聆聽

聆聽

同理心

反映感受

積極聆聽

情景一：爺爺嫲嫲來探訪，孩子離開客廳，大力關上房門

- 爸：剛才爺爺嫲嫲來到之後，你離開客廳，大力關上房門。發生了什麼事？
- 子：我在看圖書，每次爺爺嫲嫲來我們家時，你們都很噪吵。

表達剛才訊息的意思和情感

- 爸：你覺得爺爺嫲嫲和我們的聲音太大，令你不能專心看書，所以覺得好生氣。
- 子：是。你們傾談的時間很長，都不理我，我便回房間。
- 爸：你感到不開心，因為我們在聊天，沒有跟你玩，忽略了你。
- 子：我很悶！我自己一個在旁邊看書，你們沒有理我 。

誘導

情景一：爺爺嬤嬤來探訪，孩子離開客廳，大力關上房門

說明

有何不當行為

解釋

行為對別人帶來影響

引導

思考如何處理或補救

大力關上房門是不適當表達情緒的方法

因為爺爺嬤嬤以為你不歡迎他們

一起思考如何讓爺爺嬤嬤明白你的感受

誘導

情景二：別人在玩玩具，你的孩子等得不耐煩便打人

說明

有何不當行為

解釋

行為對別人帶來影響

引導

思考如何處理或補救

打人是不可接受的

因為被打的會很痛

道歉 / 一起思考如何等待

鼓勵

- 在行為發生之前給予鼓勵
- 在遇到困難或失敗時給予鼓勵
- 在成功時給予鼓勵

行為改變6步曲

溝通	構思	評估	決定	實踐	回顧

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

行為改變6步曲

溝通: 辨識和定義問題行為

：自從停課，你沒有依時完成功課，我擔心你 會跟不上學習的進度。

構思可能的解決方法

：或許你上完網課後不要休息，直接做功課；我亦可以請一位補習老師到家中指導你。

：如果你們可以買一隻手錶給我，我可設定一個鬧鐘，以提醒自己按時間表完成功課。

評估該解決方法

：一隻手錶多少錢？

：有些款式不太昂貴。我想要一隻手錶提醒自己何時要完成功課。

決定對雙方最好的解決方法

：好，如果我們找到一隻價錢合適的手錶，我認為都是一個好主意。

實踐該解決方法

：我們可以在晚餐後，在百貨公司購買一隻手錶，我可以教導你如何設定鬧鐘。

回顧: 評價該解決方法的成效

：自從買了那隻手錶，你都一直很準時完成功課。我為你的改變感到自豪。

自然與邏輯後果

自然後果

- 行為本身自然產生的即時後果

邏輯後果

- 根據行為，給予合理的後果

*與懲罰和威脅有什麼不同？

- 把行為的抉擇及其帶來的後果交由孩子負責，而不是由父母負責
- 解釋行為與後果之間的原因和邏輯關係

情境一：不上廁所

自然後果：

弄濕褲子，並要花時間換上新褲子，令玩樂時間減少

邏輯後果：

需要幫忙清潔

情境二：不願吃飯

自然後果：

不吃飯，便會感肚餓

邏輯後果：

不於限時前吃完飯，便來不及出門口 ，因此不去公園

情境三：不完成功課

自然後果：

回到學校後因未完成的功課感到緊張擔心

邏輯後果：

太慢完成功課，看電視的時間減少

個案 -
停課在家新日常

個案分享

你第一個反應是很生氣，所以你看著小兒子大聲地說：

我已經告訴過你很多很多次不要在家裡跑！你成日唔聽話，功課又未做晒，玩具又唔執，成日搞到我好嬲，你係咪嫌我唔夠多嘢做，你看看你現在做錯了什麼事情。去你間房冷靜下到吃飯才出來！今日你都唔可以睇電視！

你深呼吸，然後對哥哥說：

你現在很不開心，因為他把你辛苦砌完的積木破壞了，
我現在先和弟弟談談，等一會我們再想想怎樣幫你。

你帶弟弟到一旁問發生了什麼事情。弟弟說：

我不小心跌倒，再踢到哥哥的積木。

你說：

原來是一個意外，但是我看到你之前在家裡跑來跑去，
是不是這個原因令你**跌倒不小心踢到哥哥的積木**?

弟弟回答：

係，因為我好悶，哥哥又唔同我玩，你又要做嘢。

你解釋：

如果在家裡跑的話，意外就會發生，這就是為什麼我說不能在家裡跑，**因為我擔心你都會受傷**。 如果你覺得悶可以點樣做？

行為改變6步曲+鼓勵

你問：

哥哥現在很不開心， 你暫時唔可以玩住。你覺得你可以**怎樣幫哥哥呢**？

問答時間

- 小朋友行為表現好，學術成績優異，但經常表現焦慮。這樣的行為有問題嗎？

問答時間

- 任何情況都可以使用自然及行為後果嗎？

參考資料

- Bloch, J. S. (2003). The ultimate discispline guide. *Child, 18,* 88-89. https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.4.418
- Dembo, M. H., Switzer, M., & Lauritzen, P. (1985). An evaluation of group parent education: Behavioral, PET, and Adlerian programs. *Review of Educational Research, 55,* 155-200. https://doi.org/10.3102%2F00346543055002155
- Driekurs, R. (1950). *The challenge of parenthood* (Rev. ed.). Duell, Sloan, & Pearce.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Gordon, T. (1975). *Parent effectiveness training: The tested way to raise responsible children*. Wyden.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, *25*(1), 54-67. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020

謝謝！