

與子女建立良好關係

心思時間不可少

- ▼ 人際間的情感關係像幼苗，需要花時間和心思去栽培，尤其是親子的情感，更需要足夠的養分，才會開花結果。
- ▼ 家事雜務可以請人代勞，親子活動絕不能假手於人。父母如何忙碌，也盡可能每天預留一些時間給子女，讓大家可以傾談當天發生過的事，以及讓彼此了解對方的心情。譬如接送孩子上學、給孩子唸床前小故事、一起到超級市場購物等生活片段，都是父母值得爭取的親子短聚。
- ▼ 父母嘗試單獨跟個別孩子約會，以維繫彼此感情。跟父母共聚片刻，孩子會覺得格外溫馨，並感到自己被父母重視。

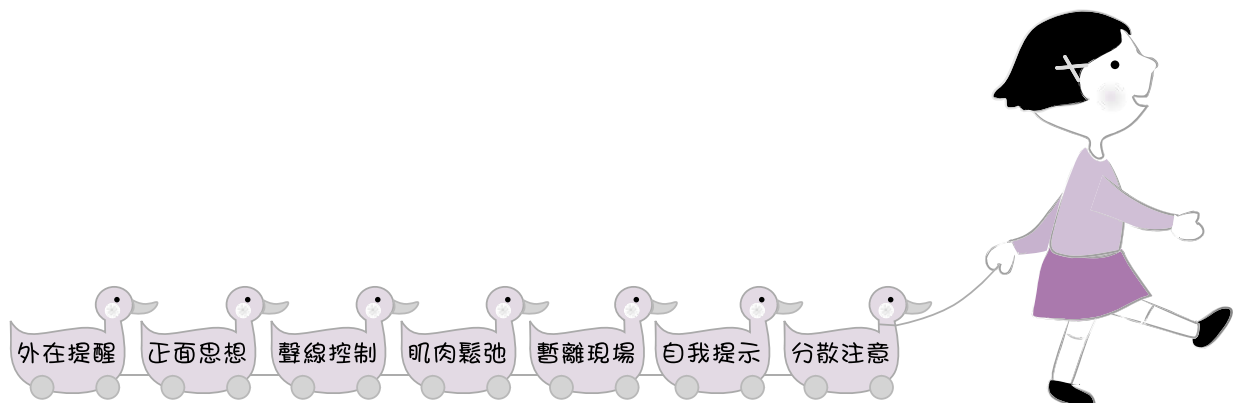
用心聆聽孩子話

- ▼ 父母要洞察孩子說話背後的意思和感覺，不要單靠耳朵去聽，而是要用心去聆聽和體會。
- ▼ 父母與孩子溝通，讓他們感到父母的開放和接納，從而放膽說出心底話。

互相欣賞和鼓勵

- ▼ 父母應多留意孩子付出的努力，不要只計較成果，這樣，不難發現孩子原來有許多值得稱讚之處。
- ▼ 父母該引導孩子去自我肯定和欣賞，例如鼓勵他們回顧一天中感到最驕傲的事，或細數過去一星期的小成就，然後加以稱許和祝賀。
- ▼ 儘管是微不足道的事情，若子女視為重要，父母該認真對待，並堅守諾言或盡力協助，讓孩子覺得被父母重視和支持。

- ★ **分散注意**：拋開惹人發怒的事件，將注意力轉移到其他活動上，例如在心中
有節奏地由一數到三十，讓自己稍為冷靜，舒緩一下快要爆發的情緒。
- ★ **自我提示**：在心中用快速而簡短的句子去提醒自己，例如：「深呼吸」、
「要冷靜」、「慢慢講」等。
- ★ **暫離現場**：當按捺不住怒氣時，暫時離開片刻，例如上廁所或喝杯冷開水，
避免自己再受刺激。在返回現場前，須思考一下「應說／做些甚麼，才可解
決目前的困局？」
- ★ **肌肉鬆弛**：透過收緊和放鬆肌肉，把憤怒的情緒釋放出來，例如深呼吸或用
握拳後放鬆的方式進行肌肉鬆弛。
- ★ **聲線控制**：尖銳的聲線往往與激動的情緒互相聯繫。叮囑孩子和提醒自己說
話時要減低聲浪，避免大吵大鬧，減低互相刺激的機會。
- ★ **正面思想**：積極和正面的思想有助解決困難，嘗試從另一個角度去看孩子的
行為，正所謂「退一步海闊天空」，輕鬆面對會減低情緒的波動。
- ★ **外在提醒**：若擔心本身難以控制情緒，可請求親人協助，例如配偶或較年長
的子女可用拍肩膀形式來提醒自己要控制情緒，又可把一些標語，如「莫生
氣」放置在家中當眼處以作提醒。



身教榜樣

一面鏡子

「孩子就是父母的一面鏡子」，不獨是外貌，孩子的言談舉止均反映著家庭的教養。特別是年紀小的孩子，父母的影響尤其明顯。

刻意模仿

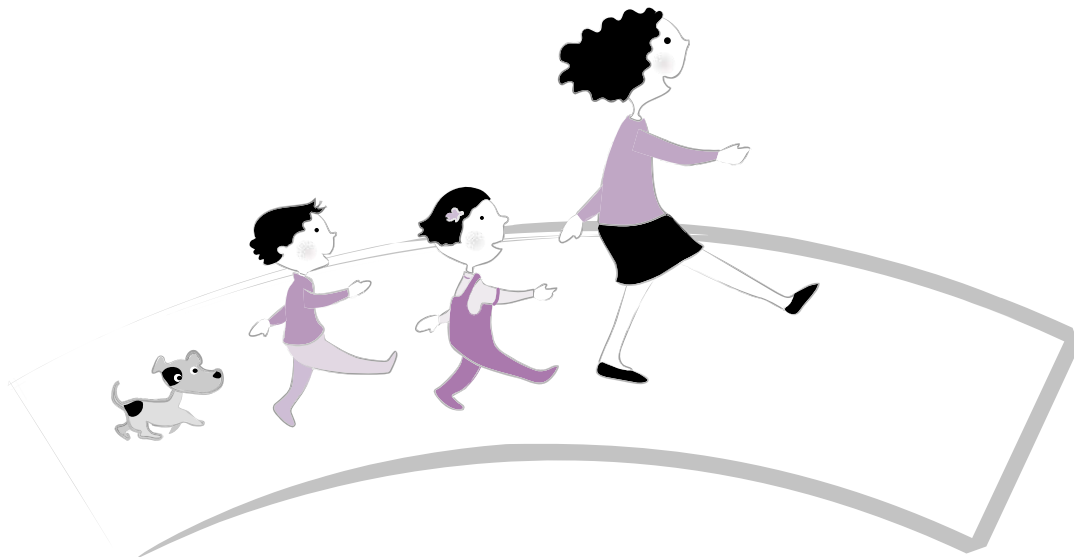
孩子在成長階段中，會模仿父母的說話、表情，甚至身體的姿勢。在模仿過程中，孩子容易獲得父母的接納和認同，從而產生安全感，提升個人的信心。

潛移默化

父母的教誨、舉止、言行、品性和操守等，會不經意地對孩子的德行產生深遠的影響。在潛移默化下，父母的舉手投足都成為子女學習的榜樣。

言行一致

父母須留心本身行為跟教導孩子的言論是否一致。例如：自己遇事欠鎮定或完全失控，卻要求孩子冷靜。父母的言行不一，令孩子無所適從，甚至對父母不信任。





甚麼是目標行為？

目標行為是個人需要建立或改進的行為指標。對孩子而言，主要是良好生活習慣的建立，例如安坐吃飯、睡覺前刷牙洗面和自行收拾玩具等。部分目標行為也可視為家庭規則，譬如說吃飯時要待家人齊集後才開始進食。

為何要訂定目標行為？

透過訂定明確的目標行為，讓子女明辨是非，清楚何謂恰當的行為，並易於實行父母的指示。

如何訂定目標行為？

▲ 清晰和具體

父母對子女所訂定的目標行為，必須具體、能夠量度和易於觀察。這樣，孩子才能夠清楚父母的要求和期望，知道何種行為是合乎理想。另一方面，父母應憑著客觀的標準，而非單靠主觀或片面的感覺，去判斷孩子的行為是否有所改善。

▲ 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。例如要求兩歲的孩子與人分享就是不設實際。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。

▲ 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。

提防誤導孩子

清晰指示、避免請求

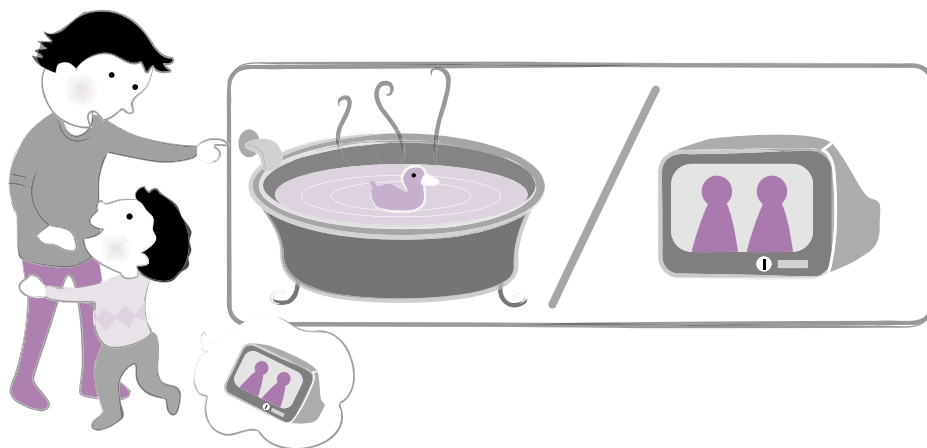
許多時，父母會對孩子作出「請求式」或「問題式」的指示，例如：「你吃完晚飯後去洗澡，好不好？」「你已看了數小時電視節目，要不要現在停止？」如此說法會誤導孩子，令他們以為有選擇的空間，可以拒絕依從。除非父母想子女做決定，否則避免用類似的指示，而應該直截了當向子女清楚說明父母的要求。

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。例如，父母指示孩子去洗澡，可給他兩個雙方可接受的選擇：「你想吃飯前或吃飯後洗澡？」或是「你想淋浴還是浸浴？」以限制孩子的決定。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。

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引他作出選擇，以清楚表明自己的要求，而不要輕易妥協。例如，父母打算和家人到郊外遠足，問孩子：「你想穿運動服還是牛仔褲？」孩子答：「都不要！」父母可再問：「你想自己作主還是我替你選擇？」若孩子堅持不選，父母便說：「那我替你揀選吧！」最終由父母決定，要求孩子遵行既定的選擇。



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？

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？

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？

防患未然—預先安排

父母可因應事件的不同情況和性質，預先作出妥善的準備。

沉思、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」，放入喜愛的圖書、謎語書、小記事簿、畫筆、摺紙或玩具等，在適當時候拿來消遣。

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。例如孩子剛睡醒便被父母催促溫習課本，必然提不起勁，更會感到不悅。
- ◆ 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。例如：提早十分鐘叫醒孩子，讓他賴床一會兒，才起床上學，或是讓剛睡醒的孩子玩耍片刻，才開始做功課。





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脾氣。
- ◆ 父母預先告訴孩子即將發生的事情，有助他作好心理準備，例如吃飯前十分鐘提點孩子進餐時間，叮囑他不要開始新遊戲。
- ◆ 父母宜替孩子設計好轉變活動的程序，例如讓孩子在睡前半小時玩靜態遊戲，然後跟他在床上唸十分鐘故事，接著才關燈就寢。



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。例如，首次檢查牙齒或參加親友婚禮。
- ◆ 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。

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，例如見到新奇玩具就想立即擁有。
- ◆ 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，例如逛商場時只准觀賞而不可嚷著購買玩具，到遊樂場只可逗留二十分鐘便要離開。

