

小学家长教育资源套

管教无难度： 如何处理子女的不恰当行为？

范畴一：认识儿童发展

家长笔记

A. 活动目标

- a) 掌握预防子女出现不恰当行为的技巧
- b) 掌握处理子女不恰当行为的策略

B. 活动内容

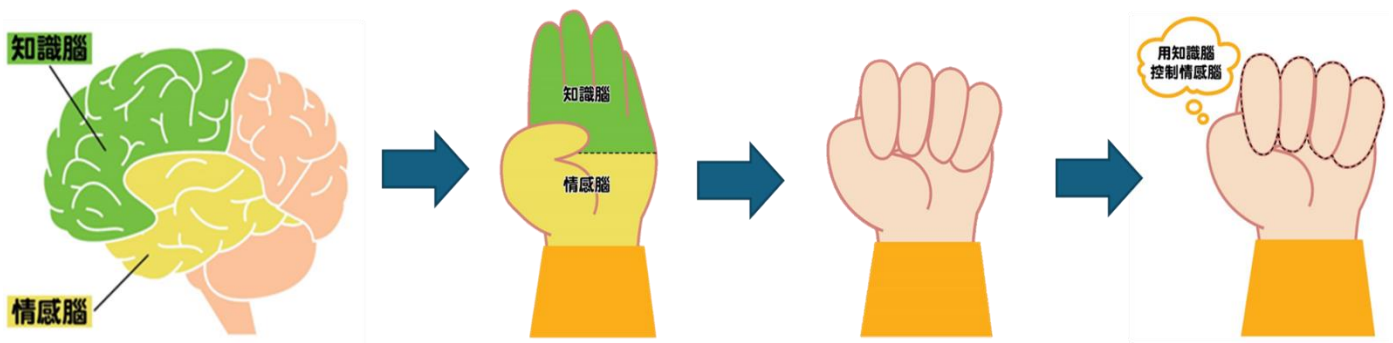
1. 「不恰当行为」包括：
 - 子女有能力避免，但仍然表现不恰当行为。
 - 子女有能力做到，但仍然不遵从大人的合理期望。
2. 「预防胜于治疗」，**预防**子女出现不恰当行为比**处理**子女的不恰当行为来得有效。有时候，子女「不听话」，只是因为子女不明白家长的期望或指示，或者是因为子女忘记了家长的期望或指示。所以，家长要懂得怎样去给予清晰且有效的指示、怎样去让指示更容易「入耳」和怎样去提醒子女要遵守规则。
3. 给予清晰有效的指示：

指示	较有效的指示	原则
○ 「你想把玩具收拾好吗？」	「请你把玩具收拾好。」	运用描述型的句子去提供指示
○ 「不要把玩具随处乱放！」	「请你把玩具放回原位。」	运用正面指示（说出子女应该做什么，而非子女不应该做什么）
○ 「请你把玩具收拾好。」	「请你把玩具放回箱子里。」	清楚说出自己的期望，不要认为子女懂得「读心术」
○ 「请你把所有玩具放回箱子里。」	「请你把车子放回红色箱子里。」（待子女完成指示后）「刚才放得真整齐！现在请你把 Lego 也放回黄色箱子里。」	将较复杂的行为拆成「小步子」

4. 让指示更容易「入耳」:

指示	较有效的指示	原则
○ 「现在立刻温习！」	「现在我们先温习，之后我们就可以全心全意地玩。」	引发动机：让子女知道听从指示有什么好处。
○ 「快点练习！」	「你想多练钢琴 5 分钟，还是多练 10 分钟？」	给予选择：子女可以在家长接受的选项中作出自主的选择，自然会更愿意跟从家长的指示。
○ 「（打针时）不用怕！打针不痛的！全部同学都要打针！不用怕！」	（打针前）「如果稍后打针时，你觉得很紧张，你可以做什么？」	及早准备：很多时候，家长都知道子女在什么情况下会「扭计」。家长可以在这些情况 发生前 为子女及早准备。这样可以 让子女有心理预备外 ，更可以让子女将要做的事情预演一次，子女之后在实际情况的表现自然更好。
○ 「不可以拿走小区中心的图书！」	让子女想想：「如果你拿走了小区中心的图书，会发生什么事？」	鼓励思考：鼓励子女思考后果，让他们明白为什么不可以做某些事情。

- 子女出现不恰当行为，可能是因为他们没有深思熟虑，所以家长需要经常鼓励子女思考！我们的大脑由较冲动、较原始的情感脑，和较理智、较高级的知识脑两部份组成。我们可以用一个拳头代表这种组合，姆指代表情感脑，其他手指代表知识脑，当知识脑控制情感脑时，我们可以用理智控制冲动、情感和行。相反，当情感脑控制知识脑，就会出现「做事不经大脑」的情况。家长可以运用以下图片，教导子女大脑的结构，并以握紧拳头的动作，提醒自己要用知识脑控制情感脑。



- 家长在处理子女的不恰当行为前，要先帮助子女运用知识脑控制情感脑，亦即

「先处理心情，后处理事情」。被情感脑控制的子女难以听到家长的教导，所以家长应该待子女的心情稍为平静后，再处理该行为。家长亦可以观察及分析孩子的表现行为，尝试了解子女不恰当行为背后的成因，继而定立明确目标以帮助子女改善其不恰当的行为。

5. 提醒子女的方法：

- 子女总有忘记规则的时候。如果家长要提醒子女，需记得「少即是多」原则。意思是，家长用最简短的言词去提醒子女，才不会令子女觉得烦厌、觉得家长「啰唆」：

原则	重点
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 客观形容 	形容家长见到的情况，例如：「厕所灯还亮着。」不用长篇大论地讲出为什么要关厕所灯。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 提供资料 	说出为什么要做某些事情，例如：「牛奶这样放在枱面会变坏的。」已经清楚说明为什么要将牛奶放回雪柜。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 运用单词 	单单讲出一个单词，如「八达通」、「颜色笔」，已经能够提醒子女。用长篇大论地批评子女粗心大意、「讲了很多次都仍然忘记」等方法都不合适。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 运用文字 	利用文字或标记去提醒子女，有时比言语提醒来得有效。

6. 在说理前要先表达同理心。家长要先弄清事情的发展经过，亦要让子女觉得家长明白自己的经历和感受。家长可以通过积极聆听达到同理的效果，积极聆听包含三个部份：

- 多问问题
- 反映内容
- 反映负面情绪

家长可以通过以下例子进一步了解积极聆听的操作：

- 哥哥与弟弟打架，妈妈先问哥哥：
 - 妈妈：「刚刚发生了什么事？」（多问问题）
 - 哥哥：「弟弟抢了我的玩具！那个玩具是我先玩的！」
 - 妈妈：「你在玩玩具，弟弟走过来抢了你的玩具，你想拿回玩具，对吗？」（反映内容、多问问题）
 - 哥哥：「对呀！我已经叫他把玩具还给我，但他就是不肯！」

- 妈妈：「你已经开口叫弟弟把玩具还给你，但弟弟就是不肯，所以你就急了、生气了？」（**反映内容、反映负面情绪、多问问题**）
- 哥哥：「对呀！我只是想取回我的玩具！」
- 妈妈：「弟弟抢了你的玩具，你叫他把玩具还给你但他不肯，你觉得又急又生气，于是出手想抢回玩具。过程中你打了弟弟？」（**反映内容、反映负面情绪、多问问题**）
- 哥哥：「我…不是故意的，我只是想取回玩具…」
- 妈妈：「明白，你只是想取回玩具，但你不小心打了弟弟。之后发生什么事情？」（**反映内容、多问问题**）

子女犯错可能是因为较外显的情绪（如：心急、生气、感到对方先做错），或较内显的情绪（如：害怕、挫败、不知道为什么）。如果家长可以运用这些细致的情绪词汇去形容子女的感受，并将这些感受连结到事情的前因后果，子女可以回顾发生了什么事，亦会更容易接受家长的教导。

7. 家长可以用「我」信息来处理子女**较轻微**的不恰当行为；家长表达自己的感受，让子女明白家长的关注点，修正自己的行为。「我」信息包含四个部份：

部份	内容	例子
○ 「当…」	客观形容子女的不恰当行为	「当你还未完成功课就偷偷走去玩…」
○ 「我觉得…」	描述家长的内心感受	「我觉得有点失望…」
○ 「因为…」	描述家长觉得问题行的负面影响	「因为这样可能会影响我们之间的信任…」
○ 「我希望你可以…」	提出家长的期望	「我希望你可以遵守我们一齐定下的规矩。」

8. 家长亦可以用诱导法处理子女**较严重**的不恰当行为；家长指出子女的行为可能对别人造成的伤害，鼓励子女修正自己的行为，并为自己的错失作出补救。诱导法包含四个部份：

部份	例子（妈妈对子女说）
○ 指出子女的不恰当行为是什么	「你刚才对着爸爸大叫是不对的…」
○ 指出子女的行为如何影响别人	「因为爸爸会觉得不被尊重，会觉得很难过…」
○ 了解子女行为背后的意图，再指出子女如何通过正面行为达到同样目的	「如果你觉得爸爸还未了解你的想法，你可以告诉他，你也可以先告诉我…」
○ 指出子女现在如何可以补救自己的错失	「现在我希望你可以向爸爸道歉…」

9. 如果子女在家长使用「我」信息和诱导法后仍然不听从指示，家长可以为子女的行为提供合理后果，合理后果有三个特点：

- 相关：与不恰当行为有直接关联
- 合理：与不恰当行为的严重程度成正比
- 尊重：保持对子女的尊重

例如：子女因为拖延而未能完成功课，所以家长只能取消当日的家庭游戏时间。家长无需打骂子女，亦无需冷嘲热讽，因为子女已经承担了自己行为的后果。

家长可以通过以下网站，或扫描右边的二维码，收看短片：「逻辑后果」，重温给予后果时要注意的相关、合理和尊重原则（<https://shorturl.at/cemDZ>）。

