

# 幼兒行為問題答問

幫助孩子成為一個愉快合群的人

希望以上建議能幫助你改善孩子與老師及同儕的社交關係。而希望你在閱讀本小冊子後能盡力行地讓你的孩子更愉快。此外，孩子的問題與社交技能亦受其家人及同儕或其他因素所影響。如果你有任何需要，歡迎透過所就讀之幼兒學校內的兼任老師或聯絡心理學家，讓心理學家為你提供協助的建議及資訊。



# 目錄



自己保持冷靜 p.1-2

陪伴孩子克服恐懼 p.3-4

體諒脾解孩子 p.5-6

處理孩子敬禮 p.7-8

讓孩子學習分享 p.9-10

幫助孩子合群 p.11-12

幫助孩子體諒別人 p.13-14

親子活動 p.15-16

# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 家長嗎 ①

孩子鬧情緒時我的情緒也受影響，有甚麼辦法讓自己保持冷靜？

### 心理學家回答

這是一個很實際的問題，要成功處理孩子的情緒問題，家長首先要保持冷靜，學習與孩子不合作時也能保持內心的平靜，好讓自己有足夠的空間去處理，選擇不與孩子起衝突的回應方式，新到這點將會更有力的管教，令孩子學會甚麼是冷靜對待問題的態度。若以激烈的情緒回應孩子，結果只會火上加油，彼此受到傷害。

### 家長可以因應以下步驟：

- 保持冷靜首先要培養敏察的觀察能力，在情緒狂熱的瞬間阻止危險的繼續蔓延，例如心驚肉跳、面色耳熱及體溫快速上升是情緒激動的信號，一旦察覺到這些警號，我們應停止說話及行動，找方法冷靜自己；
- 把注意力放回自己的呼吸上，數兩三至五秒呼吸的次數，然後把說話速度放慢及體態放鬆，重申對孩子合理可行的指令，堅持要求孩子合作；
- 若孩子繼續鬧情緒，最要緊的是保持理性將孩子情緒自行平伏，你可以走到一旁揮動手錶或時鐘，提醒自己不用急於處理任何事，先行等待十分鐘，待十分鐘後視情況決定如何繼續處理孩子的問題；
- 請記著，成功的管教不應是助長孩子的合作與順從，也包括如何包容孩子的反叛與對抗。即使孩子大吵大鬧，但家長若能堅持不容讓孩子以破壞性的方式得到想要的東西，本身就是一種成功的管教。

自己保持冷靜



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 問問 2

孩子對某些事情十分害怕，我可以怎麼去幫助他？

### 心理學家回答

首先我們應該和孩子所害怕的事物，對他的生活有多少影響。如果這個心小膽大的孩子，這些情況其實由過份擔心，自然形成的話，那我們，和圖解這些方法幫助孩子克服困難了。

### 家長可以嘗試以下做法：

- 幫助孩子克服恐懼困難的困難程度慢慢地提高發生困難，家長可以每次逐步條件孩子困難一點的困難，然後逐步的困難孩子時間及空間，藉此強化孩子的成功感；
- 有的孩子害怕要鑽到地下，最初所訂立的目標可以是從樓梯到第一或兩層的地層，然後才能進到地庫，待孩子慢慢適應後，才漸次進到要求鑽到地庫；
- 家長須明白條件地孩子面對恐懼，又或是動動怕孩子屬地恐懼困難，這兩者均非解決問題的良策。

陪伴孩子克服恐懼



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 家長問 ③

若孩子學得不樂，焦慮心重，我可以如何理解孩子？

### 心理學家回答

如果孩子經常表現不開心，表示關心及適應困難的，但孩子不理睬你或不肯回答你的問題時，你應停止反覆追問，嘗試耐心地給孩子一些安靜的空間讓他以自己的步伐回應你。

### 家長可以留意以下要點：

- \* 當知道給孩子面對壓力的情況最嚴重的程度及時間的規律，緊緊地圍在孩子身旁，把手疊在孩子的肩膀上的時候幾千次訓練；
- \* 另外，給孩子面對世界的困難時，你不一定直接地解決問題，又或是給他解決問題的方法，但亦必須讓他明白你體諒他的感受，明白讓他知道你願意陪伴他渡過困難的時刻；
- \* 家長可以用心地告訴孩子：「面對困難時你好像不开心，或『唔係到到你真係好失望呀』等說話，因為這些說話會比你說：『唔駛唔開心喇，一啲去公園玩喇』或『唔緊要喇，玩下之嘛』等語句在安慰的效力。

## 請說明解孩子



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 版例 4

孩子有新「舊味/嘩地唔好，怎麼辦？」

### 心理學家回答

家長往往反省自己是否忽視孩子，又或是過苛其他孩子而令他感到不滿，若然情況如此，政府能夠改善自己的教養態度；然而，現代很多孩子都容易利用以上的說話來圖父母擔憂，以獲得父母的注意及呵護。

### 面對有聲說話，家長可以回想以下要點：

- 當孩子用於辯護或尋求原諒說明自己對孩子的愛，你可以先回應感受說「唔，原來你唔好心虛/嘩地唔好唔好」，藉此打開孩子的心扉，然後你應用心聆聽他內心的不滿及委屈，因為這比說教更具成效的果效；
- 若然孩子的不滿是衝動而發的，你可以妥協地作收場；但如果是孩子只是任性地無理取鬧，你應告訴他甚麼解釋，只須從孩子情緒中引回孩子重新引入生活的程序，待孩子完全回應後再決定是否先原諒他；
- 要記著，我亦要察覺孩子的感受，體恤他的不便；但同時我也不能忽視孩子過量及無端的注意，因為這只會強令孩子任何條件的改變。

處理孩子情緒



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 家長問 5

孩子不願意與人分享，常常霸佔玩具，教應該如何處理？

### 心理學家回答

與人分享是一項重要的人生功課，有些孩子天生豪爽大方，但也有些孩子小氣計較。現代核心家庭的特色是少孩子，所以孩子往往成為眾大人的寵愛焦點，以致很多孩子從小就以自我為中心，處處以自我為尊。

### 家長可留意以下要點：

- 在生活中多製造機會讓孩子建立與人分享又感覺愉快的經驗。例如全家用餐時大人可以先讓給孩子才到自己；另外，凡事不用把最好的留給孩子，跟孩子說明自己最好的東西或食物是給他人均有機會享用的；
- 將孩子願意分享或主動借出時，要及時給與肯定讚賞；但當孩子自私霸佔時，我們應溫和表示責備，並向他預告何時才能將回原來的玩具或食物，然後觀察他請求不回應他求償。直到時過到了該孩子感覺平伏過後才能回他想要的東西來安慰他的情緒；
- 分享的積極不單是立，家長必須耐心均有智慧地培養幫助孩子學習。

## 讓孩子學習分享



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

家長問 6 我可以怎樣去幫助不合群的孩子？

## 心理學家回答

孩子能否合群與否，很大程度上取決於先天的個性特質，有些孩子主動樂群，而有些孩子生性較為孤僻，學前階段兒玩伴也自然有限。

## 改善孩子的社交能力，家長須考慮孩子能否之社交動機，還是欠缺社交能力：

- 若欠缺之社交動機，改善空間其實不多，家長只可盡量多些製造群體活動的機會，培養孩子主動遊戲的興趣，如下棋或球類遊戲，避免孩子處於一些被動性的遊戲，如閱讀、聽講或遊戲等；
- 若然亦需要孩子向與身邊其他孩子接近，但缺乏及適當的社交能力及遊戲技巧，因為一般而言，孩子的社交活動不外乎交談與遊戲；
- 若然引導孩子以適當的語言表達其他孩子玩因，並恰當地與人交際，以致孩子一方面能清楚表達自己的想法，同時又能理解別人的意見，那麼孩子會較容易融入群體；
- 另外，若能考慮及訓練孩子一些用圖畫進行遊戲的遊戲技巧，如泥模或棋類，隨著共同興趣孩子會向較容易與別人認識交遊；
- 最後，如果孩子選擇被年幼的孩子玩耍，這或其原因包括此能力尚弱所致，把此發展非用過份擔心，順其自然發展便可。

幫助孩子合群



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

## 家庭篇 7

如何幫助孩子明白體諒別人的感受？

### 心理學家回答

這是一項對教育者應有的價值功課。家長必須以身作則，在生活中多體諒孩子的感受，為孩子樹立榜樣，那麼孩子才會在被明白體諒的照顧、教導下漸漸學習體諒別人並對別人體諒。

### 家長可以留意以下要點：

- 家長應先多示範以語言表達自己的感受，同時又嘗試以肢體表達孩子的感受，讓孩子學習辨識感覺，例如可以說「我好唔開心」及「你唔好開心喎」等等。一般應教的兒童學習的語彙字彙包括：開心、唔開心、好驚、好驚、好收、唔知用甚麼詞等等。
- 當孩子抱怨或生氣時，家長應可以多引導孩子，讓孩子學以表達自己的感受，與此同時，家長亦可以玩機會讓孩子體諒別人的情緒和行動來表達別人的感受。
- 在進一步的途徑，家長可示範由感受與事件聯繫起來，如「大熱天而唔開窗好唔開心」及「你唔感到熱我好唔開心喎」等，讓孩子明白感受與事件之間的關係。
- 至於較高層次的途徑，則包括與事件聯繫起來，如「我說唔聽話而唔理我好唔開心」或「你以為唔理我唔理我而唔理我好唔開心」等，這些途徑是反映情緒與行動的關係，不過這等途徑並非是所有學前階段的孩子所能掌握的，家長在訓練與指導中須量力而為。

### 幫助孩子體諒別人



# 幫助孩子成為一個愉快合群的人

家長問 8 有甚麼親子活動可以增進親子的情誼及社交關係？

## 心理學家回答

必需要花很多時間與孩子相處，現代父母忙於工作，照顧孩子事務交由傭人或祖父母代理，而孩子在學校時間則受學校重視或電子遊戲，故因緣際會與父母相處交遊的時間少之又少。然而，孩子的健康及社交關係主要還是基於人際關係的基礎上，電子媒介所提供的只是冷冰冰單向的資訊，對孩子的社交及情感成長沒有太大的幫助，相反父母與孩子共處的親子時間則起着關鍵的作用。

## 處理有關問題，家長可考慮以下做法：

- 與孩子交談時，多專注與孩子眼神目光接觸，讓孩子感受到父母的愛與同在；
- 凡事不苛求於完美，先製造彼此交談的機會及空間，讓孩子感觸到在進會願意與你分享交談；
- 多留意孩子的個別生活變化，以適時而非強硬或極端性的說話去配合的觀察性新孩子，如：「你今日係咁件咁白衫褲囉」，這會幫助孩子聽得容易受用。父母亦可在陪伴孩子遊戲中體悟同一技巧，因為孩子喜歡的被受到關注，而不愛聽的批評與教訓；
- 另外，父母又可多參與孩子作小幫手，讓孩子一試即成經驗，例如爸爸老師的任務可讓孩子協助抹桌，或媽媽煮飯的父親讓孩子協助斬菜等類，在一試即成的過程中，彼此將有無數的互動與交談，亦與孩子的情感與認識必會大大加深；
- 親子時常磨牙嚙舌，彼此接受的一行體貼互相交談的一小句便能令孩子受用。

## 親子活動

