

乎除以上建議能幫助改善孩子的行為問題，而務  
務時在鼓勵本小冊子能有助地方地應用有關建議。  
然而，孩子的行為問題或受其他人際關係或受其他  
因素所影響，家長若有任何疑慮，歡迎透過所就讀  
之幼兒學校內的兼收留者所聯絡的心理學家，讓心理  
學家能時提供適切之建議及幫助。

印製日期2008年2月

版權所有 不得翻印

 社會福利署  
Social Welfare Department  
臨床心理服務科  
中央心理輔助服務 (學前服務)

幼兒行為問題  
幫助孩子建立正面行為



目



錄

• 噁著吾抱抱？ p.1-2

• 不肯收拾玩具？ p.3-4

• 大發雷霆？ p.5-6

• 扭計畀東西？ p.7-8

• 把東西據為己有？ p.9-10

• 說髒話？ p.11-12

• 過度活躍症？ p.13-14

• 與同輩打架？ p.15-16

# 幫助孩子建立正面行為

## 案例一

我的兒子今年六歲，很聰明也外向，他成績總是很出色，又不願意跟其他人交遊，我該怎麼辦？

### 心理學家回答

基本上一般三歲的孩子就開始建立自我意識，特別是在這個階段，自我的意識會顯而易見。

這個時期孩子建立對成人信任的關鍵時期，由於他們尚未能獨立照顧自己，他們需要從家長的照顧上獲得安全感，進而發展其自信心。這種親子間的依附關係，是孩子日後情緒發展的基础。

家長必須體察孩子的溝通訊號，不宜過之無不及地強迫孩子改變生活態度，隨著年齡和生活經驗的增加，他們的自我意識會逐漸消失。

在孩子的獨立能力尚未發展完全的階段期間，家長可參考以下方法：

#### 建立安全感

- 了解孩子的成長狀況，多給予他們鼓勵及鼓勵
- 訂立生活程序及常規，讓孩子養成穩定的生活習慣
- 當有困難難題時，預先告訴他們，讓他們安心在準備

#### 建立自信心

- 給孩子獨立生活的機會，在一定的範圍內讓他們自己選擇及決定
- 多鼓勵讚揚孩子，讓他們肯定自己的能力及發展學習經驗

#### 提供多樣的活動

- 在安全的前提下，鼓勵孩子去接受新環境，不要怕他們的弄壞東西，以培養他們解決問題的能力

#### 訓練溝通能力

- 選擇適合的遊戲活動吸引及轉移孩子的注意力，讓他們漸漸取代家長陪伴的角色
- 讓孩子多接觸不同的人，培養他們的交際及溝通技巧



# 幫助孩子建立正面行為

## 表問題

孩子不肯自己收拾玩具，該怎麼辦？

### 心理學家回答

幼兒的注意力容易轉移，特別容易受到外界的干擾物所影響，因而造成專注力減弱。

由於幼兒的認知能力還處於發展階段，孩子很少會考慮到自己的行為已對「善行」的理解，因此當家長要求他們收拾玩具時，他們常常不聽，甚至一走了之。

要養成他們收拾玩具的習慣，家長可參考以下方法：

- 先以身作則，保持房間整潔，讓孩子少感受到地方凌亂的壓迫性，明白家長的要求及標準
- 將家中現有的玩具分類，存放於不同的箱籠或櫃盒內，並約定孩子每次遊戲只能玩兩至三種玩具，以減少強迫性的情況出現。當孩子要轉換玩具時，必須將先前的玩具收拾好，才能取出其他的玩具
- 在要求孩子收拾玩具的動作前先唱出歌名，讓他們聽取尚未完成的任務於唱明內完成
- 當停止遊戲的時候到來時，家長可走近孩子要求他收拾。若暫時孩子尚未開始收拾，家長應進一步給予輔助他收拾
- 在訓練期間，家長可與孩子作互合作收拾不同的玩具，過程中多讚揚他們有責任感，以建立他們積極的行為和增加他們對收拾玩具的興趣
- 當孩子能準確的聽指令收拾玩具時，家長可適當減少對他們的協助

## 不肯收拾玩具？



# 幫助孩子建立正面行為

## 家長問 3

我的孩子在電腦、達到不相關的目標時會大發雷霆，該怎麼辦？

### 心理學家回答

某些孩子天生就有一種「煩躁不安」的氣質，困難感觸也較強。由於如此先天的特質並不容易改變，因此家長宜先明瞭了解他們的個別特質，進而選擇相應的教養方式。

電腦是一種透過視覺的方法，透過圖式本身在彩色外在環境或內在想像有所轉變而出現，因此家長在處理孩子的螢幕行為之前，還應先了解他們在螢幕上的情緒波動，才能更有效地平復孩子的情緒和預防下一次的螢幕事件。

為減少孩子大發雷霆的機會，家長可參考以下的方法：

- 多與孩子遊玩、說故事及唱歌，營造歡樂的家庭氣氛，營造如此的環境
- 為孩子編造一些已編成的生活流程表，建立固定的生活習慣，讓他們明白每天該做什麼及有何時間玩耍，減少家長與孩子之間的爭執
- 根據一下自己知悉孩子與人的親、如其他小童及照顧者，以至所接觸到的團體內是否有出現大發雷霆的情況，令孩子有經驗
- 遇到孩子大發雷霆時，父母必須盡量保持心平氣和，用心引導孩子表達情緒，避免以嚴厲的方式去打擊孩子的情緒發展，因為這樣往往會令孩子的情緒更添波動
- 仔細觀察孩子大發雷霆之前有何舉動，以尋求了解其情緒波動的原因。若孩子所表達的情緒是合理的話，家長可指導孩子用說話、動作或書寫表達其需要，而不是以大發雷霆的方式去表達
- 大約四歲至五歲時，家長可以訓練孩子認識自己的特性，讓他們了解自己行為是與電腦的相關性，教導他們學習控制自己的螢幕行為，如對孩子說：「你太容易發脾氣，常常會對控制者到自己」、「我知你唔吃大螢幕說話，但唔好畀佢吓走晒的」、「我知你玩緊咩嘢咁快，但唔好畀佢吓到」。



# 幫助孩子建立正面行為

## 家長問

我的孩子十分任性，每每母親乘他計唔東西，就哭鬧着？

### 心理學家回答

由於幼兒的自制能力尚在發展中，故當他們見到心儀好時，均十分容易能感到即時的情緒，不受多項計劃。

除上述的原因外，家長對孩子有求必應，也基於過份保護、希望盡量滿足孩子一些自己現時未能得到的東西，以期望藉此能滿足孩子的心願，或期望能制止孩子的哭鬧和纏綿的表現等。然而，這卻養成孩子寸步不讓的個性。

當孩子不再哭鬧纏綿，家長可參考以下方法：

- 設立一至兩週定期一次的「玩具日」，即從平時在玩具店內看到其心儀的玩具，家長只會記錄在案，待玩具日到來才買，假若孩子知悉玩具日的機會到手之候，又能夠讓其等候。
- 和孩子上車、進入商場或玩具店時，應先跟他們講清楚不會即時買玩具的規則，要孩子先應承才出門口。若孩子能遵守諾言，能夠他們唱讚及鼓勵。
- 對於較年幼的幼兒，可用轉移注意力的方式讓他們「忘記」哭鬧；而對於年長的孩子則以較直接的方式令他們和他們冷靜下來，並告誡他們該玩具可待玩具日購買。
- 若孩子的哭鬧以行為持續，家長可將孩子帶離現場，以行動讓明的孩子知道家長是不會退讓其地步。孩子已無端可乘，慢慢會收聲收勢。
- 確保配偶和其他照顧者均採取上述一致的方法處理此問題，避免讓孩子以為哭鬧到誰的讓步會成功，從而對不讓步的一方產生誤解和不相宜的態度，令該照顧者面對當孩子有問題。



## 幫助孩子建立正面行為

### 家長問 5

我的孩子經常搶同學的東西成為己有，我擔心他長下去會變成小偷，該怎麼辦？

### 心理學家回答

對於幼兒來說，當他們見到一些喜歡的東西時，內心的慾望產生一種需求感，而這種慾望會促使他們產生搶奪或手牽羊的行為，故有这种行为反映出他們暫時仍未能有效地控制慾望。

通常一般孩子要到五、六歲後才逐漸建立起「擁有權」的概念，但我們仍可讓他們了解和學會尊重別人的權利。

家長可參考以下的方法：

- 滿足滿足孩子的基本需求，以避免孩子因過度缺乏而強迫搶別人的東西成為己有的慾望
- 將孩子的物品清楚標示，如附上其姓名，教導孩子去辨別自己與別人東西之間的分別。在日常生活中，教導孩子分辨不同物品的物主，如「這個是爸爸的」，並提示他們在拿取別人的東西時請先徵求別人的同意。若遭到拒絕，要尊重別人的意願和負責自己
- 家長也應尊重孩子的擁有權，當孩子受到欺騙時，並會學習去尊重別人。
- 當孩子將一些不屬於物品帶回家時，不必嚴厲斥責，家長可協助他們說出不屬於他的物品，讓他們明白別人失去物品的感受，並指示他們應如何歸還主和向對方道歉



# 幫助孩子建立正面行為

## 課題 6

我的孩子今年五歲，平時內斂的內容和他在同學們談話，談話難辦？

### 心理學家回答

對於五歲的孩子來說，由於他們學習行為是取悅朋友認同的方式之一，因此這些名詞會出現在同學們談話中。  
這意味著孩子也會發出自己，尤其當他們聽到的新事和對別人說話，以顯示自己與眾不同，或在他人談話時以這些名詞保護自己。  
有些孩子不太明白談話本來的意思而會將它作為惡意的小玩意，也有時他們用這些名詞用作反抗及藉口用途。

適合孩子年齡的新問題，家長可參考以下的方法：

- 以詞作例，讓老師解答問題
- 家長要了解孩子對這些話的成因，如是否於大量心理或語言方面孩子。當孩子說起這些話，家長應清楚告訴他們這些話是家長及別人不喜歡聽到的，也是一些會導致不良行為
- 若這些孩子聽話時是給信心或鼓勵，家長宜協助他們聽取其他優點，告訴他們這些優點是達到讓人稱許自己的目的
- 若孩子以這些話作不樂意，家長應與他們指出這樣做不能解決問題，鼓勵他們將不滿的處境說出



# 幫助孩子建立正面行為

## 家長問

我的小朋友十分「好動」，我擔心他有「過度活躍症」，該怎麼辦？

### 心理學家回答

「好動」與「過度活躍症」是有分別的。好動的孩子能記住功，但容易到動靜、環境上感興趣的事情時，便立刻靜下來，並能專注聆聽專注下去。這些孩子可能聽取課程內容，或不明白老師所說的內容而站立不安。

然而，患上「過度活躍症」的孩子則在多場情況下都表現出過度活躍及過度集中精力，你常見他們衝動的舉動或遊戲，亦難以集中到意。

「過度活躍症」是一種先天性兒童腦部疾病。童年期幼兒時代已表現出症狀，但較只外出時出現以下的行為特徵：

- 過度活躍：通常表現為兒童少，時刻都表現出精力過度，不能安坐，說話過多，外出時常跑到過半跑多於坐車距離，到處舉動及破壞物品及破壞
- 容易衝動：欠缺察覺的兩性，常衝動，做事心急不顧後果，容易受傷又容易受傷
- 容易分心：不能持續地集中精神，你常見他們經常的遊戲或遊戲，也會新遊戲或新行裝，容易忘記任務時，他們也常容易分心，往往不能聽從別人的教導

家長需要運用特別的方法處理過度活躍的孩子：

- 選擇一些較少干擾和嘈雜的角落讓孩子遊戲，桌上的東西盡量減少，亦可考慮讓孩子在牆上寫遊戲計畫以減少外打擾
- 把功課分成多個小段，每完成一個小段便可讓孩子稍作休息或回應他們的功課所提出的問題，讓孩子知道他們就可以休息，從而提高每個小段的互作效率
- 向孩子發出指令時先讓孩子靜下自己，然後才發出清晰明確的口語和動作指令
- 在老師地方寫上遊戲或計畫，以提醒他們應遵守的規則
- 從而運用視覺、觸覺及聽覺刺激來增加活動的吸引力和集中孩子的專注力
- 活動的要求要符合孩子的能力，讓他們能容易完成工作
- 若孩子好動的行為不能理解到別人，家長可予以提醒，否則應在立即停止他們的行為，清楚地告訴孩子在那場合中他們應表現的的行為



## 幫助孩子建立正面行為

### 家長問

我的孩子自暴，經常在校內與同學打架，該怎麼辦？

### 心理學家回答

四、五歲前的兒童是聰明行為的高峰，之後會隨著認知能力的增加而有所減少，但部分孩子還會反覆出現攻擊行為。

侵略性行為的成因如下：

**管教方式不當：**有些家長常打罵孩子，當孩子出現攻擊行為時，他們不但未有即時制止有關行為，亦未有引導孩子採用正確方式表達受委屈或憤怒情緒，反而常以責備及體罰的方式處理，不經意地成為了孩子受害的對象。

**壓力過重或焦慮：**有些兒童因去蕪不知而直接以破壞性地向孩子宣洩自己的負面情緒，孩子受了無辜的怨毒，便出現暴力的行為。

**強烈的情緒障礙：**長期處於不幸的狀態，強烈的感覺無法達成，易影響到控制其行為的成熟，當強烈的情緒湧到孩子無法承受，又無法宣洩，就有機會導致兒童攻擊別人的行為。

**生理因素：**自傷、疾病或腦部失調等生理因素亦常令孩子出現情緒波動以至攻擊別人的行為。

面對常出現攻擊行為的孩子，家長可參考以下的方法：

- 與孩子建立良好的親子關係，爭取孩子的信任，主動聆聽孩子的需要，瞭解孩子有關行為的目的，鼓勵孩子向家長傾訴。
- 家庭成員之間若因不規則經常爭吵，應先處理關係上的問題，家長須以身作則，盡量避免利用身體或言語暴力等方式解決爭端，亦應避免在情緒激動時體罰孩子。
- 當孩子開始以侵略性行為解決問題時，家長必須以堅定的態度制止有關行為，應利用故事、角色扮演、讀日常生活的書解孩子去教導孩子恰當地解決問題和宣洩情緒的方法。



與同學打架？



點同佢講好呢？

