

幼兒行為問題答問

從管教到自律

管教再 3 步

臨床心理服務科

中央心理輔助服務（學前服務）

管教足夠嗎？

有效的管教在於父母要懂得對孩子施發簡潔可行的指令，方法有二：

1. 引導孩子做正確行為

勿只管說「不」，要說清楚你要求孩子做甚麼，或

2. 給孩子明確預告

讓孩子知道做了甚麼或何時才能得到想要的東西

然而，這樣做足夠嗎？答案是「不」，因為孩子還未會「自律」。

自律是孩子懂得去管理自己，為自己的行為負責任。

自律關乎孩子成長的各方面，與「獨立」、「自理」、「自主」、「自信」、「做決定」、「負責任」、「待人處事」及「面對壓力」…等等有關。

讓我們重溫【管教三步】。舉例說：孩子放學回家，入屋後二話不說便把書包隨便丟在地上，坐在梳化開電視看。運用【管教三步】，父母會說：

1. 認同感受「我知你好心急睇電視！」（體諒）
2. 指出錯處「但係書包唔可以亂放！」（指正）
3. 引導正確行為/作預告「請你將書包擺返好，然後先至睇電視！」（指令/訂立期望）

由於這三步全是大人主導，孩子並不會學到自律。父母有否發覺孩子常習慣依賴大人的指令，一般都是要「大人叫先做」？當大人不在身邊時，孩子往往依然故我，不懂得自動自覺地做好。

管教再 3 步

要訓練自律，父母可以運用以下【管教再三步】

「一問二答三動手」

「一問」是大人的責任，「二答」及「三動手」是孩子的責任。

在之前的例子中，父母運用【管教三步】後會令孩子明白「先放書包，後看電視」的規矩。為引導孩子自律，父母隨後便應運用【管教再三步】。

例如：孩子又再記掛看電視而忘記放好書包，父母可走到電視機前制止，然後：

1 問

問孩子：「書包要點樣 / 你有咩未做好？」

2 答

等待孩子回答：「書包要放番好。」

3 動手

孩子回答後便鼓勵孩子動手：「啱嘞，咁你快啲去做！」

當孩子改正後，父母便要肯定讚賞孩子，並容讓他去看電視。

【管教再三步】是讓孩子經由對自己的提醒【二答】去動手，這自覺自省的一步，便是自律的開始。

撞板

【管教再三步】後，若孩子仍不合作，駁咀說：「得啦/ 知嘞 / 一陣先啦」，父母可以如何回應？

容讓孩子「撞板」，承擔行為後果。

試想想若你沒有好好收拾自己的東西會有甚麼後果？你或許會丟失東西，想找也找不回了。如果孩子不收好書包，他便要面對亂放東西的後果，就是「遺失」書包。當然，這「遺失」其實是父母製造的「劇情」：悄悄地把書包藏起來，並扮作若無其事。當孩子向你要回書包去做功課或上學時，父母那時便教訓說：「之前你無收好書包，而家唔見咗啦！」藉此迫使孩子著急。

父母不要「一味靠嚇」，要真真正正讓孩子欠交功課或沒有書包帶回學校，讓孩子撞板承受老師的責罰。要知道，給孩子一次撞板的經驗遠勝千萬句提點或囉唆。當孩子受到教訓後，父母便可把書包放回原地，再次運用【一問．二答．三動手】要求孩子改正，那時孩子應該會乖乖合作，而你便有機會肯定讚賞他的好行為了。

家長的責任

父母總想保護照顧孩子，避免問題出現。然而，在孩子成長的過程中，父母的責任是：

「陪伴孩子走他的路，絕不要背起孩子替他走路！」

在照顧孩子上現代父母所出現的問題，並不在於做得不夠，相反是不自覺地為孩子做得太多。儘管多麼渴望或願意，父母也不可能事事為孩子代勞。父母可以幫孩子穿衣餵食，為他背書包做功課，但父母總不可能替孩子打針吃藥，也無法代他上試場測驗考試。父母必須接受現實，認清孩子有他自己要走的路。

有這樣的一個故事：

有一位祖父每天清晨時份會帶著四五歲大的孫兒一起去散步。他習慣拖著孩子照顧他，但孩子卻從不肯把手交給他。祖父提醒他說：「你不讓我拖著會很容易被石頭絆倒的，那時便會跌痛了。」孩子答：「你是對的，我或會跌痛，但跌過後我可以學習如何走得更穩，也知道怎樣避免危險。爺爺，當我跌倒時，你只要留在我身邊幫我站起來；日後即使你不在，我也會懂得照顧自己了。」祖父覺得孩子有道理，從那天開始，他就讓孩子自己走路... ..

父母要盡早放手讓孩子撞板，若孩子在小時候缺少撞板的經驗，長大後他所走的路將會更艱難。因為三歲孩兒所撞的板所闖的禍，必定較十三歲廿三歲的青少年人所撞的板輕得多，改正也會更容易。

放手的勇氣

沒有放手的父母總會感覺煩惱是在自己的身上，若然如此，即使花上多少努力，孩子也難以成長；相反，懂得放手的父母知道要把煩惱留給孩子，讓孩子自行學習解決問題的方法。這樣的管教，才會令孩子獨立自律。請記著，放手的目的並非要折磨孩子，只是不讓孩子迴避社會或自然的要求，學習做一個接受後果的人。

「當孩子出現問題時，煩惱是在父母身上？還是在孩子身上？」

在放手的過程中，父母須拿出勇氣默默忍耐，陪伴孩子經歷撞板的苦。

以下是一些放手的例子：

孩子不肯自行吃飯

不吃飯的自然後果是肚餓，父母只須設定進食時間並放手不餵食，開飯前向孩子清楚預告有關要求，限時過後便收起食物。稍後孩子若嚷著肚餓，父母不要給予任何食物，告知孩子要等待下一餐才会有東西吃

孩子在公園狂奔

狂奔有機會會跌倒，自然後果是跌痛受傷。父母可對孩子作適當提點，當制止後孩子仍不聽指示，父母便可放手，讓孩子跌痛一次，得到實際教訓後，孩子必定會留下深刻印象

孩子馬虎地做功課

馬虎完成功課的後果是錯漏，得到不好成績，或被老師責罵。父母要放手讓孩子自行完成功課，之後引導孩子自行檢查。若孩子

草率了事，父母便放手讓孩子交回有錯漏的功課，讓孩子接受老師的指正，或錯過老師的獎勵貼紙

選擇

讓孩子做選擇有助發展自律，亦是培養親子關係的良策。

獲機會「話事」令孩子更愉快，會減少他們與父母的對抗。父母可多給孩子做選擇的機會，例如：

- 穿那件衣服上街
- 買哪一款牙膏牙刷
- 乘巴士還是火車出外
- 下午茶吃什麼
- 幫父母洗杯或是收衫
- 選出功課要改正的地方

給孩子做選擇時，父母必須留意自己是否真誠。例如你問孩子「你想搭巴士定火車到婆婆屋企？」當孩子選擇巴士後，你必須按孩子意願回應，絕不可說：「趕時間啦，都係唔搭巴士，我哋去搭火車吖！」這種「假民主」的做法，只會令孩子反感及引發對抗。父母若是趕時間，便不應給孩子選擇的機會，須直接指示說：「今日我地趕時間，一陣搭火車去婆婆屋企！」任何時候，父母也不可以給孩子無法實現的期望，因這只會破壞彼此互信的關係。

孩子的責任

容許孩子自行做決定時，父母要有心理準備孩子或會選一個你認為不好的選擇。父母須謹記不要干預，放手容讓孩子經歷後果。

例如：上餅店時你讓孩子挑選一件他喜愛的蛋糕，假若孩子選了咖啡凍餅，不管你心中多麼不安或不同意，父母也要讓孩子試一次。你可表達你的顧慮，例如說：「這是咖啡味，你或者會唔鍾意啲」，但最後必須尊重孩子的選擇。

父母或許覺得咖啡無益，會令孩子睡不著覺；又或者父母會擔心孩子發現味道不好後會大發脾氣。無論如何，讓孩子自行承擔他所選擇的後果。孩子若睡不著覺，他便得到教訓，下次不會再吃了；若他發現味道不好，他便要接受自己做了不智的選擇，絕不能賴皮要大人替他換回喜愛的口味。這時，父母對孩子的安慰，就是預告說：「下次你可以再揀過！」

孩子不能「輸打贏要」，學習接受後果便是對自己負責任！

讚賞自己與自量

被讚賞是孩子成長的養份，但更理想的是孩子懂得自量及讚賞自己。心理健康的孩子懂得如實地衡量自己的表現，對做得好的事情感到自豪，但同時又明白及接受自己的弱點及限制。

父母要按下列原則讚賞孩子的行為表現：

- 「好嘅要讚」－留意孩子
- 「真係好先讚」－坦白地對待孩子
- 「大乖大讚，中乖中讚，小乖小讚」－分程度讚賞孩子
- 「唔乖唔讚」－不欺騙不迴避，讓孩子認識自己做得不好的地方

讚賞以外，父母可多引導孩子自評，例如：

1. 自行訂目標－例：「我要响 8 點前食完飯。」
2. 自行作檢討－例：「我掛住玩，所以 8 點都未食完。」
3. 自己讚賞自己－例：「我好乖無睇電視，所以好快食完飯。」

面對孩子的失敗，父母可：

- 認同感受，先作安慰：「做唔到係 OK 嘅 / 呢 d 功課都幾難㗎！」
- 引導孩子檢討，想想改善方法：「今次唔成功，下次可以做甚麼 / 改正甚麼來做得更好呢？」

成長與自信

「哎呀……媽咪，舊橙有核呀！」你會如何處理孩子這個問題？相信現在你已經明白幫他把橙核去掉是不當的吧！

父母只須說出事實，簡單地回應說：「係㗎，舊橙有核㗎」，然後便保持沉默，等待孩子自行解決問題。孩子或會把核吐出來，或會把核吞進肚，或是用方法把核挑出來，又或者大發脾氣吵鬧。無論如何，就讓孩子自己面對那粒橙核，他要麼接受現實吃有核的橙，要麼學習解決問題。在當中父母並不用做甚麼，因為不論做甚麼，你也會讓孩子錯過了一次學習成長的好機會。

不懂自行解決問題而一味埋怨的孩子，他們依賴大人給他幸福，這些小王子小公主的生活沒有保障；懂得面對問題的孩子，他們的幸福及命運是掌握在自己手中，這份獨立自主的能力就是成長的驕傲。希望你能培養出一位自豪自信的孩子。

希望以上建議能幫助你改善孩子的行為問題，更希望你在閱畢本小冊子後身體力行地應用有關建議。然而，孩子的行為表現或受其個人發展問題與其他因素所影響，家長若有任何需要，歡迎透過所就讀之幼兒學校內的兼收組老師聯絡心理學家，讓心理學家為你提供適切的建議及幫助。