

# 父母疑難十解 (學童編)







## 目錄

01. 孩子對學習提不起勁
02. 孩子總是在上網
03. 孩子有「自閉症」？
04. 孩子是「同性戀」？
05. 孩子常常駁嘴
06. 孩子被欺負
07. 孩子「過度活躍」？
08. 孩子上網結交異性
09. 孩子說做人很辛苦
10. 孩子脾氣壞

# 1 孩子對學習提不起勁



家長問：

女兒在升上小一後，做功課愈來愈慢，對她多番提醒後，雖然稍有改善，但仍要做功課及溫習至晚上。她好像對學習提不起勁，有什麼方法令她勤力讀書？



心理學家答：

要解決這個問題，家長先要從兩方面了解問題的所在，才能針對問題，對症下藥。

第一方面，家長要知道孩子功課的數量和難度。升上小一後，老師對孩子的要求會比幼稚園時高一些，孩子可能需要時間適應，例如：功課的數量增多，孩子自然需要長時間去完成。另外，如果孩子覺得功課困難，就容易以拖延手段去逃避，或因感到失敗沮喪而想放棄。這時候，家長要給孩子適當的協助，幫助孩子克服功課上的困難，家長可以親自督導教授，或尋找兄姐、補習導師等其他人士幫忙。

第二方面，家長要注意孩子本身在學習上的問題。孩子可能因為缺乏專注力而不能完成功課。家長可以留意孩子日常的表現，如果在遊戲時或看電視時可以專注一段長時間（例如一、兩個小時），唯獨在做功課時顯得「心散」、「坐不定」，這樣應該不是專注力問題而是缺乏學習的興趣和動力。相反，如果孩子無時無刻都不能專注完成一件事，或常常表現過動，家長就需要考慮帶孩子去做專業的評估了。

要令孩子勤力讀書，最有效的方法就是提高孩子對學習的興趣和動力。以下是一些簡單的方法，家長可以參考：

- 讓書本的知識和實際生活有關（例如讓孩子計價購物並處理找續；以文字發電話短訊…等等）
- 誘發好奇心（例如參觀博物館、科學館，或在家中做小實驗…等等）
- 善用遊戲學習（例如簡單的串字遊戲、紙牌的21點遊戲…等等）
- 啟發思考（例如有趣的智力問題、天文和物理現象的解釋…等等）



# 2 孩子總是在上網



家長問：

兒子總是在上網及流連社交網站，不願溫習。有什麼方法可以令他改變？



心理學家答：

上網可說是現代最便宜又方便的娛樂，上網可以在家中隨時隨地收看各地的電視節目、下載各類型音樂、和朋友聊天（還不需要付電話通話費！）、玩電子遊戲和看書、雜誌、網上論壇等等。由此可知，網上世界的吸引力有多大…尤其是比起較為枯燥艱難的課本學習。

因此，這個問題肯定是「預防勝於治療」的。家長可以做到的是避免讓孩子從小就過份倚賴電子產品，不要因為「貪方便」和「唔使煩」就以電子玩具或電腦遊戲打發不停問問題或說話的孩子，相反，家長要用多一點時間和孩子一起培養多方面的興趣，避免養成倚賴電子產品的習慣。要提高學習興趣和動力，家長不妨參考上題提及的方法。總之，家長和孩子都不要一坐下來就打電話遊戲、上社交網站、上 Youtube 看片；回家就第一時間開電腦；假日就打電子遊戲、看下載的電視節目和電影。只有這樣才有可能避免孩子日後沉溺上網生活。

如果懷疑或發現孩子上網成癮，可以參考由社會福利署家庭生活教育資料中心印製的「NET仔 NET女 叻父母」小冊子 ([www.family-land.org](http://www.family-land.org)) 或致電2922 9218 香港家庭福利會沉迷上網熱線及輔導服務 ([www.hkfws.org.hk](http://www.hkfws.org.hk)) 尋求協助。



# 3 孩子有「自閉症」？



家長問：

兒子很少說話，就算問他也是「十問九唔應」，他在學校只得一、兩個朋友，他有「自閉症」嗎？



心理學家答：

首先，家長要知道「自閉症」是一個先天疾病，會嚴重影響正常發展溝通、語言和社交的能力，受自閉症影響的兒童和一般兒童不一樣，他們需要特別的訓練，但只要經過訓練，患有自閉症的兒童也可以和別人溝通，表達自我。(有興趣了解自閉症的家長，我建議你們參閱由衛生署兒童體能智力測驗服務出版的小冊子，叫做「媽媽假若我很不同」。也可查閱網頁[www.dhcas.gov.hk](http://www.dhcas.gov.hk)。)

大多數孩子並不是患有自閉症，他們只是性格比較內向，喜歡獨處多於和別人一起，或是未能好好掌握社交技巧，令他們不擅長和朋輩建立關係。家長可以安排多一些有其他小朋友的社交場合讓孩子參與，並從中教導孩子與人相處的技巧，特別是當孩子未能加入群體活動，或其他孩子有衝突時，家長可適度介入，指導孩子應付遇到的社交問題，讓孩子從實際經驗中學習。但家長要注意的是：不要直接用大人的身份去幫孩子解決和朋輩相處的問題，而只要提供實際的社交場合和作出適量的指導，就像一個運動教練所做的一樣。另外，家長亦無須太在意孩子有的朋友數量，內向的孩子比較享受有少數量的朋友，這樣並不是問題，重點在於孩子是否能掌握基本的社交技巧和有能力應付一般的社交問題。





# 孩子是「同性戀」？



家長問：

女兒小時候很正常，但到三、四年級開始說自己不喜歡穿裙子，也不喜歡我幫她打扮得漂亮。到最近青春期更變本加厲，打扮像個男孩子，多番跟她說，她卻說自己想做男孩子，她會是同性戀嗎？



心理學家答：

女孩子說自己想做男孩子(或男孩子說自己想做女孩子)有很多可能的原因，家長切勿因此而大為緊張，甚至斥責孩子，或反過來嘲笑孩子不懂事而掉以輕心。家長要先了解孩子的想法，問明原因才有可能幫助孩子。

有部份孩子想改變自己的性別是因為他們遇過不愉快的事，例如因為自己的性別而遭受排斥(女孩子被男同學拒絕一起踢足球)、因為性別而不被允許做想做的事(男孩子被父母阻止跳芭蕾舞)、因為知道父母比較偏愛某性別的孩子(女孩常聽父母說本來想要生男孩，你卻是個女孩子)…等等。有部份被性侵犯的孩子也會因為極不愉快的遭遇而情願自己是另一個性別，因為他們認為如果自己不是男孩子/女孩子，性侵犯的事就不會發生在他們身上。

當然也有部份孩子開始醒覺自己天生的性身份(gender identity)而說自己本來是另一個性別，想成為和自己身體性別不一樣的人，這些孩子討厭自己身體的性別並強烈認同自己應該是另一個性別身份。這些孩子有可能會感到非常苦惱和困惑，也可能會有自我發展和社交的問題，父母應該耐心聆聽孩子的想法和感受，以開明的態度協助他們應付可能會遇到的問題，有需要時也可以諮詢社工的意見或尋求協助。

至於孩子的性傾向會在青春時期開始清晰，一般來說，有同性戀傾向的人不會想變成另一個性別，只是他們想要的伴侶對象是同性而非異性。





# 孩子常常駁嘴



家長問：

兒子常常「駁嘴」，令我非常激氣，有什麼方法可以令他聽話呢？



心理學家答：

當孩子漸漸長大，他們的腦袋和思想也日漸成長，直至青年期完才發展成熟。小學時期是孩子探索新事物和發展自我的新階段，他們學會了新知識，也累積了一些經驗，開始有一些獨立的想法和意見，這些意見有時會和父母的不一樣，如果是這一種「駁嘴」，父母不妨和孩子一起探討和分析問題，引導他們作出合理和有邏輯的判斷，從而達成父母和孩子一致的共識。

有另一種「駁嘴」純粹是孩子想挑戰父母的權威。遇到這種情況，父母應該向孩子重申規矩，就是說話要有禮貌和要尊重父母，並即時糾正孩子的行為。

如果孩子經常「駁嘴」，也有可能反映了父母在孩子心目中的形象負面，例如孩子可能覺得父母橫蠻無理、「有佢講無我講」、或能力不足(包括未能有效管束孩子)，父母應該留意自己的教養方式，並改善不足的地方。





# 孩子被欺負



家長問：

兒子說不喜歡上學，因為沒有人和他做朋友，甚至有頑劣的同學欺負他。我應該為他出面，直接向老師和其他家長投訴嗎？



心理學家答：

父母耐心聽過孩子的投訴後，可以另外從其他方面了解事情，例如向學校的老師和社工問明孩子遇到的事情的詳細情況，再決定如何幫助孩子。在大部份情況下，家長應考慮讓孩子自己解決和朋輩間的問題。家長可以建議孩子一些化解衝突的技巧和保護自己的方法，讓孩子透過克服問題而增加社交能力，其中當然亦包含要孩子自我反思，看看是否有做錯的地方，因為朋輩間的衝突很多時都是雙方的問題而非單方面做錯。

但父母要留意孩子也有可能遇上朋黨的欺凌，而孩子是完全無辜的。如果是這樣的話，父母可以向學校反映同學間的欺凌問題，讓老師處理。如果問題仍然得不到改善，父母可以考慮幫孩子轉校。重點是，朋輩的欺凌並不同於一般朋輩間的社交問題，孩子並不能獨自應付被朋黨欺凌，父母要以保護孩子為首要的考慮。



# 孩子「過度活躍」？



家長問：

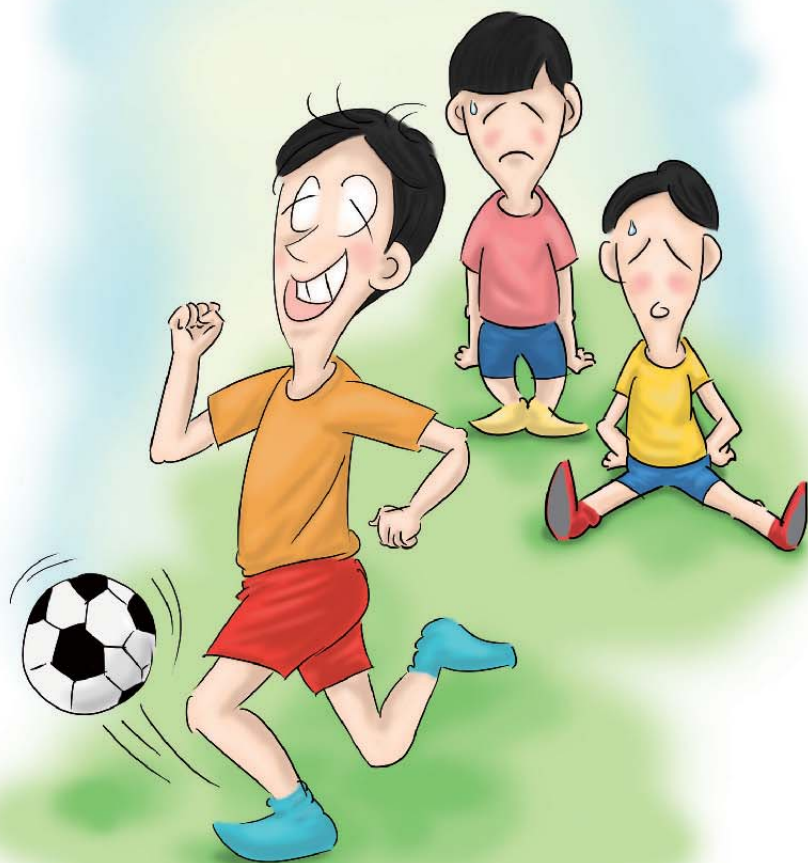
兒子剛升上小一，他從小就特別好動，整天走來走去，跟其他小朋友一起玩時尤其興奮，總之就是定不下來。他是過度活躍嗎？



心理學家答：

孩子各有獨特的個性，有些比較文靜，有些比較好動。如果孩子單單是比較活躍好動，尤其是在戶外活動或和其他小朋友一起玩時比較興奮，東奔西跑、大叫大嚷的，家長就無需太擔心。父母要留意的是孩子是否有能力控制自己興奮的情緒和活動，例如父母要求孩子稍為安靜或減低活躍程度時，孩子是否能夠調適自己，或在做靜態活動時，孩子是否能夠安靜和投入靜態活動。如果孩子不分情況、場合、活動，每刻都像「坐立不安」，而且自己又不能靜下來，父母就可能需要帶孩子去做專門的評估了(詳情可向家庭服務中心或學校社工查詢)。





# 8 孩子上網結交異性



家長問：

女兒讀小六，我最近發現她在網上結識男孩子，我很擔心她被騙。我應該怎樣跟她說？



心理學家答：

女兒進入青春期，會發展明顯的性徵和對異性產生興趣，戀愛對這時期的男孩和女孩都吸引，所以他們會在學校、教會、興趣班和其他社交場合結識異性朋友，並有可能發展成為情侶。父母應該及早教育孩子正確的戀愛觀和性知識，幫孩子順利發展健康的異性關係。除此之外，現今社交網絡非常流行，也大受年青人歡迎。在網上結識「網友」十分普遍，但由於網絡環境複雜，孩子容易被身份、動機不明的人欺騙，父母要在孩子懂得上網前就灌輸危機意識，讓孩子知道一些在網絡上表面親切的「好人」，也可能是有不良意圖的壞人。對年紀較小的孩子，家長應考慮在電腦加設過濾軟件和上網密碼，並密切留意孩子的上網行為，特別建議家長將孩子會用的電腦放在客廳，並只容許孩子有父母在家時才可以上網。



# 孩子說做人很辛苦



家長問：

兒子常常欠交功課，我差不多每天都要罵他一頓，有時候甚至被他激到哭了。一次大罵之後，兒子竟然哭着跟我說做人很辛苦，是不是我逼得他太緊了？他會不會自殺？



心理學家答：

孩子經常欠交功課，單單責罵和催促孩子未必有效，相反，父母要先了解原因，才能解決孩子功課上的問題，父母可以參考本冊子對疑難(一)的解答和建議。

孩子雖然年紀小，但也會有跟大人一樣的情緒。試想想，家長們也有覺得做人很辛苦，有想放棄的時候吧。這時候也可能會說些沮喪話，好像是：「辛苦到想死！」孩子因為年紀小，相對地應付問題的能力也較低，家長們眼中的小事，例如做功課、讀書，也有可能令孩子感到非常辛苦。所以，雖然孩子說做人很辛苦未必代表他會自殺，但家長千萬不要忽略孩子的感受，要認真聆聽孩子的苦惱，並和孩子一起以積極的態度和方法解決問題。同時，家長要特別留意自己的情緒，因為你們的情緒會直接影響到孩子，所以當父母因為孩子的功課問題而顯得生氣激動，孩子會覺得自己是壞孩子，但自己又無法立即變乖，克服所有功課上的困難和學習動機的問題，結果只會令孩子覺得無助而想用消極的方法逃避。

如果孩子說想要自殺，家長切勿掉以輕心，以為只是孩子「兒戲」的說話，應該要認真了解孩子的問題，並諮詢社工的意見。





# 孩子脾氣壞



家長問：

女兒的脾氣很差，遇到什麼事都大吵大鬧，以前還可以容忍、遷就她，但她脾氣愈來愈壞，有什麼方法可以改善她的壞脾氣？



心理學家答：

最好的方法就是不再容忍和遷就孩子。因為容忍和遷就只會讓孩子知道只要發脾氣就可以得到自己想要的和做(或不做)自己想(或不想)的事。當父母被孩子的壞脾氣操控，孩子的脾氣就只會愈來愈壞。

要改變壞脾氣要先從好脾氣着手。孩子雖然很多時都壞脾氣，但總有平靜、合作的時候。父母要把握孩子好脾氣時多讚他們，讓他們也留意自己的好脾氣，父母還可以適量獎勵好脾氣，讓孩子知道可以用好脾氣達到他們的目的。相反，父母要貫徹地不理會或懲罰孩子的壞脾氣，並教孩子處理負面情緒，從而減少孩子的不當行為。





**社會福利署**

**Social Welfare Department**

本小冊子由臨床心理學家李嘉怡撰寫  
由社會福利署臨床心理服務科  
臨床心理服務課(一)編製