

家庭正向教養：提升恰當行為的原則

Ms Dora Yen 任劉瓊玉 及 Eria Ping-ying Li 李萍英博士 (Sept. 2020)

a. 三大基本實行原則 (Dos):

I. 二人同心：父母溝通一致、共同決定家庭角色的分配（如果可以，父母與其他照顧者能達到共識）。父母在孩子面前必須互相肯定彼此的意見及行動，例如：爸爸管教孩子的飲食習慣，當孩子不願意坐好在椅子進食時，媽媽說：「爸爸請你坐好，請吃了 3 口才離開座位。」其他在場的照顧者也要用相同語句，表示孩子吃了 3 口，他/她便可以離開座位。

II. 家有家規：爸媽商量好，最後由爸爸同意及訂立家規，例如：吃飯時要專心安坐直至吃完為止（大約 15-20 分鐘）。當孩子漸漸長大，爸媽要定期檢視家規是否仍然合適，因於是兒童期，孩子的喜好大概每半年一個大轉變。

III. 只要祝福：請說正面、欣賞、鼓勵的話語，例如：「我相信你可以！」並示範具體行為，例如：以動作向客人打招呼（揮揮手），我們一起做！。

注：這些基本原則都能助孩子建立同理心及提升成長的勇氣。父母要是能夠走進孩子的內心，將心比心，相信父母可以更有效地支持孩子的成長。

b. 切勿 (Don'ts):

I. 做戰地記者：當孩子有不恰當行為，父母當孩子面前描述孩子不對的

行為，例如：「你得罪人了，你講話太直接、無禮貌！」其他照顧者切忌在孩子面前向父母說出孩子的不恰當行為，如：「你兒子又把玩具倒在地上！他總是不聽話！」。

注：孩子認定自己的行為（不恰當行為）是會受到父母的關注。

II.翻舊帳及不斷逼供：父母經常用孩子過去的行為教訓孩子，如：「你從小到大都是不聽話…」、「你一見到新玩具就要買…」

注：以上的言辭只會強化 (reinforce) 孩子不恰當的行為。

III.找孩子作詢問處：經常問孩子「好不好?」、「想想?」、「要不要?」

注：父母如此詢問孩子，若結果未能依孩子的“想法”，最後會令孩子感到失望及情緒被牽動。

c. 教養者以“Know (明白)”取代“No (不准/不可以)”：

☒「不要玩啦」／「不要玩手機啦」／「不要看電視啦」

☑「我們一起玩，分享/交換玩具」／「這個手機是我返工/出街用的，想看手機要先親親我／先跟我講」／「看電視要先跟我講」

d. 父母教導孩子時應直接給予明確的指令及充夠時間作心理預備，例如：「數

10-0，說：「10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0！（可以說兩至三次）請收拾玩具！我們一起收拾玩具啦！」（剛開始時，父母必須作示範，然後與孩子一起收拾玩具作引導，並且直至完成任務）。

e. 父母經檢討後，不論作出讚賞或剝奪某些權利作行為的後果，都要以具體例子作引導（量化、可以看見），例如：「你多嘗試新食物，一件或一口，味道很好的！多吃3口吧！好像爸爸媽媽那樣高大強壯、跑得快！」。

f. 必須避免以負面情感作表達，例如：「你吃才“乖”，不吃媽媽會“生氣”」。

注：因孩子能力尚在發展中，亦未能完全掌握「生氣、乖」等字眼的含意，故情緒容易被牽動，讓進食變成只是滿足父母的要求。

- g. 父母要求孩子跟指示完成任務時，應按事情的輕重、孩子年齡及能力來作分工的準則 (age-appropriate tasks; 孩子年齡及能力相符的合理期望)，以製造機會讓孩子合作及建立自信，完成被指派的任務，使家人受惠。
- i. 每個人都是獨特的，避免孩子之間作比較，以建立孩子的自信、安全感。
- j. 鼓勵父母可使用以下方法 (1)預告；(2)視覺策略 (示範、圖片、照片、字條…)；(3) Learning by doing and step by step 來教養孩子的好生活習慣及提升學習動機 (intrinsic motivation)，要相信孩子的能力及潛質。
- k. 父母需要靈活，要有智慧去想不同的「靈巧方法」帶領孩子在不同階段完成成長任務，同時，孩子也需要自我的發展空間。

注：孩子成長期行為特徵三個月一個小變，六個月一個大轉變。
- l. 父母需要用平常心與孩子相處，同時，鼓勵孩子在日常生活中表達自己的想法、發掘孩子的興趣，也讓孩子明白自己的想法、興趣和獨特個性會被父母肯定與接納 (enhance self-image)。
- m. 父母要多用輕鬆、正面的氣氛與孩子溝通：「大家今天一起分享發生了什麼開心事，我會講今天遇到的趣聞，你可以分享學校的一些開心事！」。
- n. 父母要對孩子的嘗試及錯誤保持耐性，同時，要真心體諒孩子的無心之過，孩子做「漫無目的」的事也是一種學習 (學習過程比較成果更為重要)。
- o. 父母要經常說「請」、「對不起」、「你幫了個大忙」及「謝謝」等基本禮貌。
- p. 父母答應孩子的事情，無論如何都要盡力兌現。這樣，孩子才學懂誠實、負責任。

爸爸管教方法：

家庭角色分配上，爸爸的角色應更突出（孩子模仿的主要對象），例如多參與家庭活動，睡前床邊說故事等，也可多與孩子討論如何提升溝通能力和社交行為。同時，爸爸的角色愈正面（情緒及心理狀況），對孩子的正面成長有很大的幫助。父母要向壞脾氣/暴力/體罰說：「NO！」。

目標：

1. 夫婦互相支持，協調教養孩子的角色和共同訂立家規守護家庭；
2. 提升孩子遵守規矩、自省及內在自律能力。

方法：

1. 以「爸爸時間」(Daddy Dessert) 作獎勵孩子的好行為，建立良好的親子關係。爸爸於完成工作、情緒穩定及有足夠時間的情況下才適合處理孩子的行為。
2. 無論工作有多忙，如果方便，爸爸需要打電話、發短信或視頻給孩子表達關心。
3. 爸爸陪伴孩子的過程中也儘量避免分心看手機或進行其他活動/工作。
4. 孩子在學校及家中發生的事情，應集中在晚間於爸媽睡房內討論，爸媽用 5 至 10 分鐘和孩子一起探討。首先爸媽抱著孩子，以示對孩子的關愛、肯定和信任。以「我想聽你講／瞭解一下今天發生了那些事！」，作為引子。爸媽先聆聽以瞭解孩子的感受及想法，然後請爸媽以「有什麼改善方法？／怎樣做可以更好...」，引導孩子一起想出解決辦法，**由孩子自行想出的解決辦法，可行性及成功率最高。**

家庭正向教養：提升恰當行為的原則

二人同心：父母用溫和且堅定的語氣說出相同話語作指示（4-6 個字），例子：請你拖住媽媽的手 / 請你看看其他人怎麼做 / 我們都要守規矩。

口出恩言：若果出現不理想行為（如：_____）；請以正面動作/說話調整行動（如：_____）；及清楚指示應有的恰當行動（_____）。

平安腳步：出席活動時，當孩子引發意料之外的場合（別讓「措手不及」找上爸媽）；若果爸爸在旁，請說：「爸爸陪你，等等媽媽，我們一起想辦法！」

注意：提升孩子的恰當行為，必需由父母做起（身教）；當孩子掌握後，再交由其他照顧者每天實行。父母需要定期檢視效果及計劃下一個跟進方案。

日期	需要關注的孩子行為	父母共識的解決方法 (正面思維)