



管教子女 基本法



九十年代的父母更關注孩子的健康成長，但在掌握正確育兒的知識、態度和技巧，他們仍需多加揣摩和學習；有見及此，本小冊子的作者特為大家探討、分析一般父母常用的管教方法，闡明其特有的條件及運用技巧。

在培養孩子任何良好行為時，父母最容易犯的一個毛病是期望過高，甚至用成人的標準來要求，衡量孩子的行為和表現。我們知道，每個孩子都有不同的發展階段，每個階段的發展情況也有所不

前 言

同。故此在管教時定出的規範必須配合孩子的發展而實施。最重要的教育是父母能在日常生活中以身作則，給孩子樹立榜樣，達到潛移默化之效。當然，良好的親子關係更是箇中不可缺少的元素。

我們希望透過這小冊子提供給父母的，不只是一次檢視自己教養態度和方法的機會，而是一些啟發，協助父母更靈活地將管教原則融入生活中，以期造就更自律，更有責任感的下一代。

香港兒童健康促進協會



孩子是需要父母注意和關心，同時亦需要父母對他（她）的行為作出回應以幫助孩子培養出良好的習慣和行為。但有時太多的注意和不當的回應，反而會提升了孩子的不良行為。特別在孩子表現得不適當時，父母愈加提點，愈加緊張地處理，孩子愈覺得逞，非但不能減少不當的行為，甚至變本加厲。在這情況下，父母就可以考慮引用忽視法。

忽視法

定義 忽視法是當孩子作出不當行為來吸引父母的注意時，父母以預先心理上準備好的「忽視」態度，故意不去注意孩子，使他感到沒趣，逐漸減除該不當的行為。

步驟 實行忽視法的第一步，父母要界定需要減除的行為，每次只可以把重點放在一項行為上，到該行為減除後，才可以再處理另一項行為。例如：小明最喜歡在爸媽招呼客人時要求爸媽為他做這做那，非常騷擾。父母可能會界定在這種處境時，小明的「騷擾性」行為是需要減除的。

跟著，父母對這項行為要作客觀性的觀察。確定這行為的嚴重性與頻密性，父母要避免以主觀的感覺來釐訂該項行為的厭惡性。此觀察亦可以作為日

後改進的一個標準，父母可憑著這個觀察，幫助自己訂定目標，例如有客人時，小明只可以來「騷擾」父母一次。

注意 進行忽視法期間，父母必須貫徹到底，否則不但無效反而強化了要減除的行為。父母還要明白到，初期，孩子會嘗試多做出該行為，去探討父母的反應，故此該行為的頻率會增加，亦可能升級至罵人、打人、發脾氣等，這時父母千萬不可以半途放棄。例如：若是小明在客人面前對父母諸多要求，父母採用了忽視法，小明將行動升級，大吵大鬧，若是父母採取「任何行動」，包括是滿足小明的要求或是處罰小明，都會是前功盡廢，而令小明誤解因加強他的行為就會得到父母注意，不當行為因而會加深。

父母採用此法時定要計劃周詳，不至被孩子破壞了使用忽視法的程序，父母可能要預備好場地，以免孩子用貴重的擺設威脅父母，父母亦要取得其他在場人士的合作。 ■





帶出「斥責」作為處罰的一種方法，並非鼓勵家長採用，而是鑑於很多家長慣於採用，但卻不得其法。因此，特意帶出來討論——

定義「斥責」是表示不贊同，成人透過說話，手勢和表情表達對孩子某些行為的不滿。

注意要使「斥責」運用得奏效，就要注意下列各點：

斥 責 法

「斥責」的目標是針對孩子的某一項不良行為，不是孩子本身。

「斥責」時，要保持心平氣和，免得孩子誤解為觸怒了成人而被「責罵」。

「斥責」是肯定的表達，不是問話和審判。每一次只能「斥責」一項不適當的行為。

「斥責」應包括三要點：

- (一) 清楚說出受斥責的行為；
- (二) 受斥責的理由；和
- (三) 應取代的適當行為。

若要「斥責」奏效，就一定要抓緊機會稱讚孩子做得好的行為，因為稱讚可維繫他的良好行為。

「斥責」時，一定要面對孩子，使孩子注意對成人的目光和表情，對年幼的孩子，可以抓緊他的肩膀或手臂，幫助他專注。

「斥責」不是長篇大論，完成後，立刻回復正常的活動和氣氛。

試試比較下面兩個例子，看哪一個是有效的斥責。

（一）你傻了嗎？怎可以這樣做，你究竟想怎麼樣？

（二）不要在廳中踢球，容易破壞擺設，到下面公園才玩踢球的遊戲。

比較起來，例（一）就含糊不清，孩子不知道所指的是哪一項行為，不知道「斥責」的原因，更不知道怎樣做才是適當的行為。

例（二）則清楚指出不當的行為是「在廳中踢球」，原因是「會破壞擺設」，同時亦指出適當的行為。除了正確地運用「斥責」，父母還要留意孩子自發的要求。例如到戶外踢球時，就要予以稱讚，以強化這項適當的行為。 ■





管 教孩子應多用積極和鼓舞性的方法，例如讚賞，但有時這些方法並不奏效，父母就得採取其他方式。

定義「隔離法」是指當有不適當的行為出現時，孩子被抽離他所喜歡的活動和被取消可以參與或獲得注意和獎賞的機會，採用這方法的好處在於：

(一) 成人和孩子都可以保持冷靜和風度，無對抗情況出現。

隔 離 法

(二) 對孩子不會造成身體上的傷害。

注意 這方法只可用於兩歲至十歲的孩子。太細的孩子不可能意會到「隔離」法，太大的會不介意被隔離或抗拒這項處罰。

在家中選擇一處安全的地點，用作為隔離的地方，該處應遠離有趣味性的東西或景物，視野範圍要單調和易於監視。

「隔離」時間不要太長，二至五分鐘已足夠。

處理「隔離」時，成人一定要保持冷靜，否則孩子誤會是因成人發怒而不是因自己的錯誤而被「隔離」。

步驟 實施時，要跟著下列步驟，先告訴孩子他那樣特定的行為出現了，會引致要被隔離，例如：「你爭玩具，打了小朋友，要被隔離兩分鐘」。若有爭辯，可以加長隔離時間，指出孩子到指定地點坐下，示意開始計時，計時要公道和準確。

同時期，成人一定要注意孩子相應的良好行為，例如，與小朋友玩上半小時，仍和洽相處，成人應要給予讚許，來加強孩子的好行為。 ■





每個人都喜歡被別人讚賞，孩子也不例外。幫助孩子培養良好的生活習慣及鼓勵他發揮最大的能力以達良好的表現，讚賞是尤為有效的。讚賞法的好處包括：

- (一) 引發及維持孩子的好行為；
- (二) 有助建立孩子的自信及自尊；
- (三) 維繫和諧的親子關係。

讚賞法

定義 為增進孩子良好及適當的行為表現，讚賞法是給與孩子系統性的積極回應。讚賞的方法可以是口頭的稱讚，鼓舞性的評語或一些關懷的動作，如微笑，眼神注視，身體靠近，撫摸等。

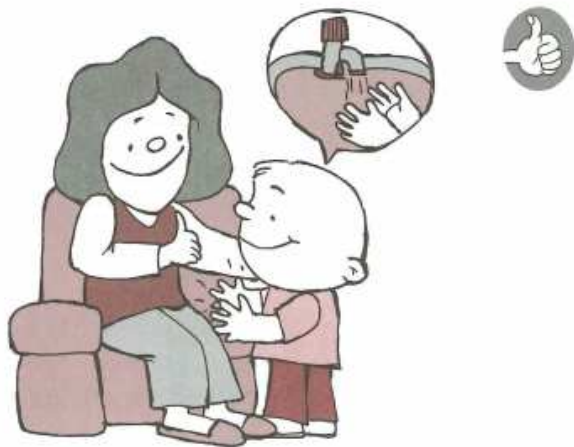
步驟 實施有效的讚賞法是要留意下列各點：

- (一) 心目中明確界定所要增強的行為以及父母在這方面的期望；
- (二) 選擇適當的讚賞方式；
- (三) 讚賞必須是針對其行為的表現；
- (四) 當其適當行為發生之時或之後要立即給予讚賞；
- (五) 在開始時，可給予較頻密的讚賞，一旦行為建立以後，以較少頻次

的讚賞也能維持其行為。

例如：小明的媽媽期望他能養成玩罷收拾玩具的習慣。當小明擺放好其中一些玩物時，媽媽可即時對他說：「小明真係大個仔，識得收拾自己的玩具。」或可拍拍他的肩膀以示讚許。久而久之，收拾的行為便會成為孩子習慣的一部份。

注意 父母可給孩子示範，孩子學習後能表現出來，父母便可加以讚賞。讚賞的方式是因人而異，父母必須選擇對個別孩子最奏效的方式。最重要的就是避免過於籠統的稱讚。如「小明真係乖仔叻！」因為這會削弱了讚賞與特定行為的關係，以致減低預期的效果。 ■





如果你今年考第一就獎你這架遙控跑車。」這是經常聽到父母用來鼓勵孩子的一句話。頗多父母喜歡用實質的東西去鼓勵孩子以達到父母所期望的理想表現。

定義「實質獎勵」是利用物件或活動為正面的回應，去引發及維持孩子的適當行為和良好的表現。獎勵包括物質性的東西——如玩具、食物、衣物等；和某些特別的權利或活動——如遲睡一些、到外面吃

實質獎勵

飯、或選看某個電視節目等。這方法的好處是在於積極地對孩子在建立中的好行為給予正面的回應，很多時都能收預期的效果。而且，更能使親子關係保持和諧。但若處理不當，「實質獎勵」法亦能產生不良的後果。例如：每次討價還價，孩子的要求不斷升級，孩子沒有獎品便不願繼續嘗試做好，失卻做事的自發性；甚或條件太高時，孩子就放棄爭取。

步驟 若要施行得法，父母需注意要點：

- (一) 要明確界定擬由獎勵增強的個別行為而不是籠統的要求孩子乖些。
例如：一星期內沒與妹妹爭吵，週末就到海洋公園玩。
- (二) 要考慮個別孩子的年齡，興趣及喜好來選擇一些適合的獎勵。
- (三) 待界定的行為出現後要馬上給予獎勵。

(四) 在行為維持階段，應用多樣化的獎勵。

注意 管教孩子是複雜的事情，父母是不能純粹用實質獎勵來培育子女。為了減低孩子追求「物質」及「功利」化，只肯為獎品而努力，父母須用口頭稱讚、關注等行為來鼓勵孩子及鞏固親子間的關係，在提供實質獎勵時，父母可以考慮較成熟的孩子參與提議可行的獎品。孩子自己最希望得到的，很自然亦會是最有效的增強物。但要盡量避免以價錢的多少來衡量獎品的價值。

當所期望的行為出現，父母提供獎勵後，更可以對孩子的行為作其他方面的回應，與及幫助孩子對自己的行為作反省。例如：他從成就中所得到的滿足感及自豪的感受，這樣，不但可令行為本身變得具有吸引力，孩子會主動作出良好的表現，更能幫助孩子建立健康的自我形象。 ■



- 1、父母應要見到孩子有十全十美的表現，才給予讚賞。
A 對 B 不對
- 2、隔離法最有效是用於二至十歲的孩子。
A 對 B 不對
- 3、「斥責」是指責備孩子所有的不良行為，使他知道父母不喜歡他。
A 對 B 不對
- 7、請指出在自己家中那一處是最佳的隔離點，列出該隔離點的兩個環境條件：
a _____
b _____
- 8、試做出一句適當的「斥責」句子。

「基本法」知多少？

- 4、忽視法即是於父母不喜歡孩子時，就採取不睬的態度。
A 對 B 不對
- 5、單靠實質獎勵並不如採用多樣化的管教方法來得有效。
A 對 B 不對
- 6、請各舉一例：
A 稱讚孩子的語言：
B 稱許孩子的動作：
- 9、請列舉出你的計劃去減除孩子的某一個不良行為。

- 10、請列出擬用「實質獎勵」法來強化的行為或表現，及寫出如何使孩子明白你的要求及可得的獎勵。

編輯委員：張賢惠小姐
趙陳美賢女士
劉啟泰先生

作者：蔡黎悅心女士
袁家慧女士

插圖：趙錦誠先生

設計：吳國榮先生



贊助

雀巢中國有限公司

幼兒體智培育計劃



出版

**The Hong Kong Society for
Child Health and Development**
香港兒童健康促進協會

九龍何文田葵民邨禮民樓405至410室
電話：2712 1682