

專題

常見的管教陷阱及應對技巧

養兒育女是天職，管教技巧卻不是與生俱來，不少專家均指出父母的管教能力與兒童健康成長息息相關，所以父母有需要學習有效的管教技巧，對育有特殊需要孩子的家長而言尤甚，不少家長面對孩子的不當行為，顯得不知所措，有機會過份縱容，或是有過大反應令親子關係緊張。

為顧及特殊需要孩子的家長所需，本會與香港理工大學及香港大學共同研發「教得其樂—家長管教技巧課程」，是本地首個專為育有學前特殊需要兒童的家長編寫、且具實證成效的基礎管教技巧課程，透過教授管教原則、角色扮演和家居練習，逐步引導家長洞悉常見管教陷阱及掌握20個有效的管教技巧。為證實此課程的成效，本會與大學合作進行為期兩年的研究，採用嚴謹的隨機對照測試方法，在協康會屬下六間早期教育及訓練中心共邀請120位家長進行研究。根據研究數據顯示，「教得其樂—家長管教技巧課程」有效令參與者的親職壓力以及其子女行為問題的嚴重性顯著下降，從而提升家長管教效能，改善親子關係。

本文將列舉五個課程所提及的管教陷阱及相應的正面管教技巧讓家長參考，以協助孩子「預防」及「改善」問題行為，同時可紓減家長親職壓力。



一. 關係惡劣

要有效地以正面技巧來管教孩子，良好的親子關係是一項重要的決定因素。如父母與子女之間的關係惡劣，正面的技巧則難以彰顯其效用。因此，父母應花時間與孩子建立良好的親子關係。研究指出，每天兩至三次，每次半分鐘至兩分鐘有質素的親子時間已能有效地建立良好的親子關係。在親子時間中，父母應全神貫注地按孩子的喜好與孩子玩耍及談天，此不單為應用正面管教技巧作好基礎，同時能增加孩子對自己的信任與安全感，管教方面定能事半功倍。

二. 失實期望

對孩子有期望乃人之常情，但若對孩子的期望過高，與孩子的實際能力不相符，會令孩子與父母均承受重大壓力。父母很容易將自己孩子與其他孩子比較，總是覺得孩子不及別人好，然後催逼孩子，引致孩子出現情緒行為問題。反之，有父母對孩子期望過低，缺乏對孩子合理的要求、約束及訓練，認為孩子長大後自然會改變。特殊需要兒童的父母更可能會因過份呵護或溺愛，阻礙兒童發展或縱容其偏差行為。父母需要知道，即使兒童患有發展性障礙，他們的能力在適當的指引及練習下亦會有所進步。家長應運用合適的教導技巧，給予孩子適當的指引，一步步提昇孩子的能力。

父母應在兩者之間取得平衡，客觀地考量孩子的能力及其個人需要，帶著合理的期望、有智慧地分析兒童的行為，接納包容未能改變的狀況，同時勇於面對可改變的情況，讓孩子一步步地成長。



專題

三. 雙重標準

有些父母慣於朝令夕改，令孩子無所適從，衍生行為問題。如：母親答應孩子限時內完成功課就可以騎單車，但當媽媽空閒時就帶孩子去騎單車，忙碌時就不帶，孩子就不能因應父母的準則去調節自己的行為。此外，父母或家庭成員之間的管教方式不同，亦會令兒童無所適從，例如：媽媽因孩子出現偏差行為而拒絕買玩具，孩子向有求必應的爸爸提出要求後得到玩具，久而久之，孩子便不再服從媽媽的指令。

父母或家庭成員之間，應盡量做到於不同情境、不同時段也管教一致，互相溝通與協調，將有助制定一致的管教方式去應對孩子的問題行為。面對孩子經常出現的問題行為，父母應與不同家庭成員一起收集與孩子問題行為有關的資料並加以分析，此將有助制定一致的管教方式去應對孩子的問題行為。

四. 有樣學樣

孩子會觀察及模仿其他人的行為，因此父母的身教尤關重要。若果父母常說粗言穢語，即使怎樣管教孩子，也不要期望孩子能有禮貌地說話。要讓孩子學到好行為，父母就要時刻覺察自己的行為。建議家長制定所有家庭成員都要遵守的家庭規則，除了用來提醒孩子遵守外，同時也提醒其他家庭成員要為孩子樹立良好榜樣，讓孩子從中學習到合適的行為。

五. 欠缺讚賞

有些父母吝嗇讚賞孩子，因為怕會「讚壞」孩子。其實孩子在成長過程中，會從父母的反應學懂哪些是好行為。如孩子做出某行為而得到父母讚賞，孩子就知道這是好行為，重覆該行為的機會就會增加；如果孩子做出某行為，父母沒有反應，則孩子未能知悉這是個好行為，重覆該行為的機會就不會增加。所以應多讚賞孩子的好行為，讓讚賞成為孩子做好行為的推動力。

掌握技巧的讚賞十分重要，例如應精準地說：「你坐定定食飯，真係乖啦！」，又或配合適當的獎勵計劃能更有效地鼓勵孩子良好的行為。

為顧及自閉症孩子的需要，本課程亦加入了對一般特殊需要孩子有用、而又同時能應對自閉特色兒童行為的管教技巧。例如：利用活動時間表以及因應孩子的情況調節環境，能加強孩子日常生活的可預測性，增加孩子的安全感。此外，於日常生活引導孩子表達及應對情緒，能有助減少情緒失控的機會。課程中亦有提及當孩子有跡象出現不當行為或重覆性行為時，父母可以給予替代活動去分散孩子的注意力。於孩子進行傷害自己的行為時，父母亦能有技巧地干擾不當行為，讓父母懂得應對孩子的自傷行為。

當然，要有效運用以上提及的技巧，並非單靠三言兩語便能掌握。本會於2016年陸續於各中心舉辦「教得其樂—家長管教技巧課程」。如孩子的能力與一般早期教育及訓練中心相約，而家長又對本課程有興趣，歡迎與各中心聯絡。