



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。



問答問題 幼兒行為問題 管教三步 指令的應用



中央心理輔助服務（學前服務）

臨床心理服務科

仔仔女女話極都唔聽，
究竟點教先至啱呢？



首先，父母要記緊以下兩大原則：

1. 調整觀點 以孩子角度看事情

「佢硬係要吓我！」

「佢特登同我作對！」

「佢煩死我啦！」

「佢咁細個未識好好表達自己啫！」

「個個小朋友都試過唔聽大人話啦！」

「佢唔識扭計我又會擔心佢蠢㗎！」

2. 調整期望 放下壓制，尋找疏導

「小朋友無得話事，佢要收聲，唔可以扭計發脾氣！」

「小朋友可以得到佢想要嘅嘢，不過先要聽咗大人嘅要求！」



無論面對甚麼問題，管教其實只需簡單三步：

【管教三步】

1. 認同感受
〔體諒〕

2. 指出錯處
〔指正〕

3. 引導正確行為
〔指令〕

這便是【管教三步】，而最關鍵的是第三步——指令的應用！

【讚賞三個位】

另外，在【管教三步】之後，我們又要記著【讚賞三個位】



管教的慣性毛病

父母要先了解自己慣用的管教手法，才能明白【管教三步驟】為甚麼有舉例說，當你要制止孩子玩電掣，你會跟他說甚麼呢？

說不是每個人的慣性，不過當我們向孩子說「不」時，要知道這其實是一再提醒他的壞行為。說「唔准拈電掣」只是令孩子再一次留意電掣，指責孩子「唔可以過圍走」實際上又再一次令他想著怎樣過圍走。說不並不能制止行為，相反只會加深孩子的印象。

反省一

慣性說不——「唔准拈/唔好摸/唔可以攞」。然而，這有沒有效呢？



無論你說得多肉緊，恐嚇並沒有多大說服力。試想當孩子看見大人插電掣後既沒有痛又沒有死時，他們心中會想甚麼？「大人呃我嘅，我駛乜信佢呀！」結果孩子只會變得越來越不聽話。

反省二

慣性靠嚇——「電親會痛痛/會電死架」。



現代管教理論著重說教解釋，然而當孩子違規時，說教解釋並不能解決燃眉之急。一旦我們的道理說服不了孩子，孩子只會更自以為是，為所欲為。要知道刀利是因為被磨，而牙尖嘴利的孩子背後往往多是有一對努力說教解釋的父母。

反省三

慣性解釋——「電掣好危險/電掣唔係啱小朋友玩嘅」。

因為.....

解釋.....



電掣唔係啱小朋友玩

因為.....

解釋.....



有效的指令——直接



有效的管教就是改變慣性，練習施發**直接**且**可行**的指令，做好【管教三步】中最重要的第三步〔引導正確行為〕。

指令怎樣才算直接呢？如果不想孩子摸電掣，父母便須清楚告訴孩子**要做甚麼**。若我們說「過返嚟爸爸／媽咪度」、「過去攞車車玩」或「拎圖書出嚟睇」等，孩子便會直接地接收訊息，因此會較易與父母合作。就如路上「不可亂拋垃圾」的告示，雖然告示提醒市民丟垃圾不對，但卻沒有指示如何處理垃圾，結果是即使有公德心的人也不知道怎樣才可以做對做好。假如把指示改為「請把垃圾放進前面的垃圾箱」，人們便會較清楚知道如何守規矩了。

至於可行又指甚麼呢？處理摸電掣時，大人可以指令孩子說：「過嚟玩車車」，也可以說：「我哋攞圖書出嚟睇」，這兩者均是直接指令。但由於孩子興趣及能力不同，有些孩子接受前者，有些卻偏愛後者。所以父母**必須思考**那一個指令會有**較大機會取得孩子合作**，令做法可以「行得通」。

即使指令直接可行，父母也須明白它並非萬能，並不能保證孩子百分百合作。情況就如面對「請把垃圾放進垃圾箱」的清楚指示，現實中總仍會有人不理會告示隨處丟垃圾一樣。不過，若父母的指令不夠直接清楚，孩子便難以合作守規矩了！



先情後理，認同感受

至於【管教三步】中的第一步〔認同感受〕有甚麼作用呢？「先情後理」是十分重要的管教原則，父母若能從孩子的角度了解他們的想法，體會頑皮背後的動機，以體諒而非責難的態度面對孩子，這樣處理問題便能事半功倍。假如孩子是因發悶貪玩去摸電掣，你可以說：「仔仔，你好悶想搵啲嘢玩㗎」；假如孩子對電掣感覺好奇，你又可以说：「女女，你覺得個電掣好得意想睇吓㗎」。

對比直接指正孩子「唔准/唔得/唔好」，這種說法讓孩子感覺父母的諒解，避免激發孩子駁咀或對抗，從而令孩子更容易接受第三步的指令。另外，透過〔認同感受〕，父母能會更貼心地考慮孩子的需要，以致在第三步〔引導正確行為〕中明智地選取配合孩子需要的指令。

例如若孩子是因發悶去摸電掣，認同感受所引申的指令應是：

「你去擺件新玩具玩」或「等爸爸媽媽陪你玩一陣」；

若孩子對電掣感覺好奇，認同感受所引申的指令應是：

「等爸爸/媽咪抱住你隻手仔，我哋一齊睇吓/掂吓佢！」



【管教三步】的應用

讓我們試試運用【管教三步】處理以下常見的行為問題：

例一 孩子在商場四處亂跑

1. 認同感受

「仔仔你好興奮想四圍走喎！」（體諒）

2. 指出錯處

「但你唔可以亂走！」（指正）

3. 引導正確行為

「過嚟拖實媽咪，我哋要一齊行！」（指令）

例二 孩子玩球時把球四處大力亂擲

1. 認同感受

「嘩，你覺得咁樣玩好得意喎！」（體諒）

2. 指出錯處

「不過唔可以將個波亂咁掙！」（指正）

3. 引導正確行為

「你可以將個波輕輕掙入個籃度！」（指令）

預告的應用

【管教三步】亦可處理孩子扭計買東西或不肯合作的情況，父母只須把第三步〔引導正確行為〕改為〔作預告〕便可。

1. 認同感受 〔體諒〕

2. 指出錯處 〔指正〕

3. 作預告 〔訂立期望〕

例三 孩子扭計要去麥記

1. 認同感受

「我知你好想去麥記！」（體諒）

2. 指出錯處

「但今日我哋唔去！」（指正）

3. 作預告

「等到星期六我哋先至去！」（訂立期望）

例四 孩子不肯乖乖飲湯

1. 認同感受

「我知你唔想飲湯！」（體諒）

2. 指出錯處

「但唔可以嗌嘢喎！」（指正）

3. 作預告

「飲埋呢兩啖就收嘢啦！」（訂立期望）

履行承諾及避免無效的指令

作預告是與孩子訂承諾，成效在於父母會否守信用。若承諾了星期六去麥記，父母無論如何也要遵守諾言，即使孩子忘記也要主動提醒孩子承諾。有些家長認為孩子很善忘，所以不必認真作承諾或預告。但事實是孩子總會在發現被騙時大發脾氣；即使孩子真的善忘，這也不是一件父母值得高興的事情。要知道信任是「破壞容易建立難」，所以父母必須**認真地作預告並兌現承諾**。另外，我們亦要留意有否犯下「坐地起價」的毛病，例如在例四中當孩子合作喝下兩口湯後，我們會否想乘勝追擊，臨時改變要求要孩子再多喝兩口呢？

預告的長短並非成效的關鍵，因著每個孩子與父母的互信程度不同，有時父母可以作較長的預告，有時則需要給較短的預告。

因此，承諾孩子「聽日去麥記」跟「星期六去麥記」在原則上都是合適的預告。然而，對一些慣於撒野及性急的孩子，要等待多天才去麥記或會引起他們強烈的反抗。父母必須有心理準備在孩子撒野時以堅定態度貫徹執行要求，待預告時間到達後才滿足孩子。



發指令/作預告的另一項重要原則是：**避免施發不能貫徹執行的指令或預告。**

例五 接放學時你手中拿著大量東西而又趕時間回家，你根本無法應付孩子大發脾氣的情況，父母可以權宜地給孩子以下指示：

1.取消認同感受

2.取消指出錯處

3.作配合孩子期望的預告

「一陣我哋會去麥記，食完就要即刻返屋企啦！」



這樣做的好處，是孩子所經驗到的是聽從父母的決策才獲得去麥記的機會，而不是藉發脾氣來使父母就範。結果這會減少一次孩子成功扭計的經驗，而父母卻增加一次有效管教的經驗，令管教威信得以保持。

成長的養份：讚賞三個位



受讚賞是健康成長的重要養分，每個孩子都渴望得到父母的注意及欣賞。孩子內心其實隱藏著一把微小的聲音：「嗱咗/媽咪，你睇唔睇到我乖呀？」可惜的是父母往往因為生活忙碌而錯過不少孩子的好行為。在日常生活中，我們慣於著眼糾正孩子的錯誤，看重指正訓斥，結果管教氣氛便變得不必要的負面。管教中父母**應著眼孩子的正面行為**，與其重覆指責「你又唔聽話週圍走」，不如等待孩子合作時讚一句「你識得慢慢行好叻㗎」。記著【讚賞三個位】是我們為孩子提供成長養分的黃金時機。

【讚賞三個位】可配合【管教三步】一起應用。在【管教三步】中〔引導正確行為/作預告〕時，當孩子接受指令合作或願意耐心等候，這便是【讚賞三個位】中〔改正後〕的時機，父母必須即時給孩子肯定讚賞來強化合作行為。

例六 孩子在商場入口嘗試走開但被你捉著

1.改正後的肯定 「依家拖實媽咪咁先至乖㗎！」

2.認同感受 「媽咪知道你好想自己行！」

3.作預告

「等一陣上咗電梯後，我俾你自己行一陣啦！」



另外，當孩子未發脾氣前，父母可在〔未曳前〕的一刻先讚，然後才預告行為要求。

例七 做功課時孩子保持專注未有分心，但過多一會或許便會把持不定……

1.未曳前的讚賞 「仔仔你好專心做功課㗎！」

2.認同感受 「我知你好心急想快啲睇電視！」

3.作預告

「一陣做完功課後，媽咪就會即刻俾你開電視啦！」



至於〔做得好〕要讚，我想不用多說了，父母只要**多花時間留意孩子**，便會發現讚賞的時機多不勝數，例如孩子對你微笑、自行收拾玩具或保持安靜等等。

關係的建立——互信

話咗有就有，話咗無就無

衡量管教是否妥當的標準很簡單，就是父母要做到「話咗有就要有，話咗無就要無」，這樣才會令孩子與父母建立互信。相反，若父母「話咗有但結果無，話咗無不過又會有」，這樣的管教必定會出問題，因為最重要的感情連繫——互信——在這樣的條件下是無法建立的。記著，信任是「破壞容易建立難」。

管教是探索怎樣與孩子融洽相處的過程，是協調彼此關係的藝術。當中父母須找出如何與孩子相處的鑰匙，以致既能管束孩子，同時又能疏導情緒，讓孩子的需要獲得滿足。只有當父母與子女間能融洽協調，彼此才能享受互信關係。

希望管教三步能幫到你！

