

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第三冊，第二期

2004 年 10 月

管理孩子在家中的行爲

父母和孩子之間的關係獨特而又強烈。當父母和孩子都能夠以溫暖而積極的方式處理彼此關係並進行溝通，當父母感覺自己能夠稱職地幫助孩子正確行事，且當孩子能夠適當地表達其感情並正確行事時，這樣的家庭通常是最幸福的。

當父母不確定如何有效管理孩子的行爲時，就會產生種種困難。逆反行爲在幼兒、兒童和青少年身上並不罕見。這種逆反行爲只有在干擾到家庭和學校日常生活的整體秩序，並干擾到同齡小孩和其他成年人時，才會成爲真正的問題。

帶孩子們去心理健康中心接受諮詢的主要原因通常就是行爲問題。引起壓力的家庭環境或日常活動與孩子的行爲問題有著密切的聯繫。有行爲問題的孩子也會給其家長的心理健康帶來負面影響。例如，有調查表明，其孩子已報告有行爲問題的母親與其他母親相比有更多消極情緒。對於孩子來說，行爲問題的存在與今後的心理、社交、就業難度以及將來的不良行爲等問題都有著重要關係。考慮到行爲問題帶來的長期影響，早期干預非常重要。

作為父母我該怎麼辦？

與孩子建立正面關係，對於增強您管理孩子行爲並幫助其學習控制自己感情的能力，是重要而且必要的基礎。以下是幫助您改善與孩子關係的一些訣竅。

- ❑ 每天抽時間陪您的孩子做一些有趣的活動，例如一起玩玩具或閱讀。留意孩子的正面行爲，描述他（她）目前的舉動，並儘可能地表揚他（她）的行爲。對於較大的孩子，可以陪他（她）們參加他（她）們自己選擇的活動，並與他（她）們傾談。仔細傾聽您孩子的話，而不要進行糾正或指責。
- ❑ 當孩子表現出適當行爲時，應儘可能多地對他（她）進行表揚。表揚應儘量具體。您可以通過類似以下的方式表揚您的孩子，「凱凱，很高興看到你能同妹妹分享玩具」或者「莉莉，你照我的吩咐整理好床鋪，真是個乖孩子。」
- ❑ 對孩子一些試圖引起他人注意的小小過失（例如大聲哭叫）視而不見，因為孩子通常故意做錯事以圖引起大人的注意。對這種行爲不予理會本身就是一種懲罰。當您的孩子停止錯誤舉動並重新表現出適當行爲時，應確保對他（她）的行爲給予足夠的關注。這表示您是在有意忽略您不希望自己的孩子採取的行爲，並通過表揚來強化您希望孩子採取的行爲。這樣就會增加孩子採取適當行爲的可能性，並降低孩子採取不適當行爲的可能性。
- ❑ 讓您的孩子知道您的具體期望，例如在給出兩次提示後能找到正確方向、從下午 5 點起開始做家庭作業，或者洗完澡再上床睡覺。當孩子們知道您對他們的具體期待時，以及當他們完成任務後能得到獎勵時，孩子通常會做得更好。獎勵包括口頭表揚以及非口頭的獎勵，例如一個擁抱或者象徵性的獎勵（如購買小玩具，給予更多看電視和玩電腦的時間）。對於較大的孩子或青少年，獎勵包括在週末延長睡前娛樂時間，以及增加和同齡人一起玩耍的機會或給予額外的零花錢。
- ❑ 應注意向孩子發出指令或指示的方法和時機。當指令簡短直接，且以中性或積極的語調發出指令時，孩子和青少年會有更好的反應。也應考慮發出指令的時機。例如，如果您的孩子在觀看電視節目，請等到合理的暫停時間（例如出現廣告節目時）才發出指令。如果您的孩子遵守了指令，也務必給予表揚。
- ❑ 如果您的孩子在學校的行爲有問題，請與孩子的老師溝通。同他人交流在家中管理孩子行爲的技巧。與老師確立您所期待的具體、適當的學校行爲，並對孩子採取這些適當行爲進行獎勵。
- ❑ 對於難於糾正的某些行爲，您可以使用時間禁閉和剝奪特權等方法進行管理。但是應當確保為您的孩子提供機會以贏得足夠的正面鼓勵，例如口頭表揚和獎勵。請注意，堅持到底非常重要。對設定的行爲後果作出「讓步」首先會損害禁閉和剝奪特權的目的。

- 7、8 歲大的孩子對於 3 到 5 分鐘的禁閉反應良好，在此期間可讓孩子在沒有干擾的場所坐在椅子上。這是一種懲罰措施，因為在禁閉期間您的孩子無法得到您的關注。
- 對於較大的孩子和青少年，使用禁閉手段就不會那麼有效。對於此年齡段，剝奪特權通常更為適當。但是，剝奪特權應當謹慎。對特權的剝奪必須與錯誤行為的代價相一致。例如，如果某少年宵禁過後兩個小時還沒有回家，那麼剝奪他（她）的週末是合理的，但是剝奪他（她）整個月的週末就不合理。
- 最後，應照顧好您自己。記住，如果您不能首先照顧好您自己，您就不能照顧好您的孩子。在可能的情況下進行輕鬆、愉快的活動。這些活動包括洗泡泡浴、散步、鍛鍊、同朋友傾談或在安靜的房間躺上幾分鐘。

我應避免哪些做法？

避免對小孩進行體罰。體罰通常發生在父母憤怒時，而這並不會讓小孩獲得正面的學習體驗。體罰會導致小孩效仿毆打和身體侵犯，經常使得小孩疏遠父母，並對小孩的自尊產生負面影響。此外，如果體罰失控，可能導致虐待兒童的行為。上文中討論了其他一些溫和的非體罰措施，如禁閉和/或剝奪特權，這些措施可以達到通常通過體罰達到的相同目標，同時又不會產生後者那樣的負面影響。

我應在何時求助於專業人士？

孩子或青少年表現出某些逆反行為非常正常。如果孩子的行為問題開始經常干擾他（她）在學校的表現，或與朋友和家人的關係，那麼，您可能需要尋求專業人士的幫助。心理健康方面的專業人士可以提供綜合診斷評估，以得出具體的治療方案。好消息是，有一些經過充分測試的有效的行為訓練療法可供父母使用。早期干預非常重要，因為行為問題對孩子的發展具有持久的影響。

由理學碩士蘇西·納吉布 (Suzi Naguib) 和 ABPP (心理聯合學會) 哲學博士史蒂芬·科茨 (Steven Kurtz) 撰寫和製作

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

如您或您的孩子需要幫助，致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候；這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

Changing the Face of Child Mental Health

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。