

專題

情緒行為問題處理策略

有一次，我和一位媽媽談到孩子的情緒問題。她的兒子維維今年四歲，被診斷有輕微的自閉症傾向。媽媽形容孩子十分固執，例如：早一陣子，維維患咳嗽，不宜吃糖果。他問媽媽要糖，媽媽給他解釋不可以的原因。可是，維維不依，繼續纏著媽媽要一粒糖；媽媽看見他這麼可憐，就答應只可以讓他吃一粒。維維十分爽快地答應，拿了糖果便走開。後來，維維習慣了每天要糖，如果媽媽堅決不答應，他便十分激動並哭鬧一個多小時。媽媽認為維維的問題是與自閉症有關，感到十分無奈。可是，我卻有另一個看法。因為「索糖不遂」而發脾氣在一般孩子身上也常常發生。其實，無論是一般或有特殊需要的孩子，他們很快已經知道自己的一些行為能影響別人的反應。維維的媽媽就是未能把持自己的原則；當維維不厭其煩地向媽媽要糖，並獲得成功後，他便學會使用這項絕招，並在日常生活中多多採用，令問題行為惡化起來。



教養小貼士 1：堅定原則，切忌「唔俾·又俾」



在日常生活中，除了要糖、餅乾或其他零食外，孩子可能有不同的要求；例如：要玩電腦、看電視、玩玩具等。父母可以多觀察孩子在日常中的需要，然後預先想清楚在每日的日程中，在什麼時段可以滿足孩子這些要求、玩多久時間、吃多少份量。當父母之間有良好的共識後，就要堅定執行這安排，不要因為孩子「極力爭取」而搖動。開始時，孩子可能會因為不習慣父母突然變得堅決，而出現比以前更激烈的測試行為。但只要父母不半途放棄，孩子透過多次經驗便能學會接受並跟從父母的原則。



談到「堅定原則」策略，曾經有一位媽媽分享她在處理女兒看電腦的要求時，執行「堅定原則」的困難。她的女兒彤彤今年五歲，患有自閉症和發展遲緩。彤彤很喜歡玩電腦，經常主動要求媽媽給她開電腦。媽媽為了訓練彤彤接受「彈性」的安排，刻意不固定每日玩電腦的時間。她會視乎當日的情況而選擇是否答應她的要求。當媽媽主意已決時，她會十分堅持並嘗試給彤彤解釋原因。雖然媽媽已經貫徹執行「堅定原則」的策略，但是每次當媽媽拒絕她的要求時，她仍然會大發脾氣，情況一直也沒有改善。究竟問題出現在哪裡？



我相信彤彤的情緒反應是與媽媽對彤彤的要求過高有關。彤彤雖然能夠理解一些簡單的日常指令，但是她卻未能明白一些較複雜的說話及道理。彤彤無法預測媽媽在什麼時候會答應她的要求，因而被拒絕時會出現不安和不接受的情緒反應。



專題



教養小貼士 2：善用預告和生活規律

孩子需要具規律的作息時間，讓他們能大致掌握自己的活動流程，增加他們對環境的掌控感並減少不安。特別是針對一些行為欠組織、情緒容易不穩的孩子，父母可藉著規劃好每日的時間表，幫助孩子組織自己的活動及行為。就彤彤的情況而言，媽媽只要把玩電腦的時間預早編排在一天的活動流程中；當彤彤突然提出玩電腦的要求時，媽媽可以提示彤彤留意時間表，透過視覺提示作出清楚的預告，減少誤會與不安。當彤彤熟習使用時間表後，媽媽可以嘗試把每天的電腦活動安排在不固定的時間進行，最重要是透過時間表給彤彤作出預告，幫助彤彤逐漸接受較靈活的活動安排。



我曾經和很多父母交談，當中有部分父母被孩子激烈的行為和情緒所困擾。卓卓的媽媽便是其中之一。四歲半的卓卓有整體發展遲緩的問題，他自小已吃得不好，媽媽一邊給他餵食，他便一邊把食物吐出，令媽媽十分擔心他的健康。有次，媽媽特意給他買來喜歡的炒飯，他吃了幾口後便把飯盒翻轉，看見飯倒了出來便嘻哈大笑。他的行為十分混亂，又愛對著成人說反話、尖叫，氣得父母七孔生煙。父母生氣時便會嚴厲地打罵他，又恐嚇說不要他。懲罰後一段短時間卓卓似乎有點收斂，可是不久又故態復萌。媽媽什麼辦法也用盡，總是改善不了他的行為問題。



卓卓的反叛及對抗性行為的確令人困擾。有些孩子生性活潑好動、脾氣剛烈，教養時的確要花父母很多的心思及耐性。然而，並非所有這類的孩子長大後也會出現行為問題，關鍵在於父母能否以有效的方法去管教。對於一些自幼體弱多病的孩子，父母很容易因為他們的健康問題，而變得過份保護，忽略了訓練他們的獨立能力。有些父母在家中很少要求孩子做什麼；例如：依然給四歲的孩子餵食、替他們穿著鞋襪和執拾玩具、抱著孩子回校等。過份照顧，讓孩子習慣依賴、不願意聽從簡單的指令，並漸漸變得反叛和不合作。



教養小貼士 3：訓練孩子跟從簡單指令

孩子應該從小開始習慣回應成人給予的簡單指令。年幼的小孩可以學習回應「俾」的指令，例如：按指示把東西交給父母、按指示拾起掉在地上的物品並交給父母；開始上學的孩子要習慣自己脫好鞋襪並放在指定的位置等。多鼓勵孩子習慣每日做一些他能應付的日常自理項目，無形中減少了他無聊及搗蛋的時間。父母可以給孩子發出一個清晰而簡單的指令，有需要時指著環境的物品或以圖卡作視覺提示，幫助孩子明白要求。當孩子表現不合作並想走開時，父母千萬不要讓孩子溜走，要謹記堅持孩子完成，例如：捉著孩子的手與他一起做。當孩子能夠獨自完成時，就給予他獎賞。透過重覆的經驗，讓孩子慢慢習慣回應指令。



專題



就卓卓的情況而言，父母需要為他安排具規律的生活模式，包括：每日一些有趣和建設性的活動、讓卓卓進行運動，發洩過多精力；另外，卓卓需要重新建立回應簡單指令的能力。父母需要停止打罵和恐嚇遺棄的處理方式，因為這些方法只能夠暫時抑制孩子的行為，可是卻會引發孩子的憤怒和不安情緒，長遠而言會損害父母與孩子之間的關係，加強孩子的對抗行為。當卓卓出現搗蛋行為時，父母只需要給予他一些「自然後果」，例如：把搗蛋中的物品拿走；如果孩子故意倒翻食物，他便沒有東西可吃，直至下一次用膳時間為止。



總結

改善孩子的情緒行為問題是一項「鬥智鬥力」的耐力賽。要成功，父母除了要學習合適的教養策略外，更重要的是擁有冷靜的思維，方能有效使出教養孩子的真功夫。父母個人的情緒和心理質素往往影響管教孩子的效能；在忙於照顧孩子的同時，父母也要多注意自己的情緒健康、照顧自己的個人需要；抽點時間輕鬆一下，你會發現更有力量去幫助孩子！

